

Елена Маслякова

Твоя закусочная



Елена Маслякова

Твоя закусочная

«Научная книга»

Маслякова Е.

Твоя закусочная / Е. Маслякова — «Научная книга»,

Эта книга – замечательное руководство в кулинарном искусстве как для начинающих хозяек, так и для опытных поваров, поскольку содержит массу оригинальных и традиционных рецептов разного рода закусок.

Последние, как известно, являются едва ли не самыми популярными из всех существующих блюд. Они готовятся быстро и легко, прекрасно сочетаются с блюдами повседневного рациона, замечательно смотрятся на праздничном столе. Простота изложения и оригинальность рецептов привлекут любую хозяйку. Книга рассчитана на массового читателя.

Содержание

Введение	5
Глава 1. История закусок	6
Глава 2. Оборудование для домашней закусочной	13
Конец ознакомительного фрагмента.	18

Елена Владимировна Маслякова

Твоя закусочная

Введение

Закуски являются украшением стола. Немного фантазии и изобретательности – и даже обычный обед обретет праздничную окраску. И, конечно, ни один праздник не обходится без этого вкусного оформления.

Разнообразие закусок способно удовлетворить любой вкус. Их приготовление, простое и быстрое, не требует дорогих продуктов. Питательные блюда «на скорую руку» приобретают все большую популярность в ускоряющемся темпе сегодняшней жизни. Они очень удобны в повседневной жизни: можно взять с собой в дорогу, на работу или в школу. Если нет времени для готовки серьезного блюда или терзает голод, а обед еще не готов, хорошая закуска – прекрасный вариант выхода из этого трудного положения.

Для гурманов существуют более сложные и дорогие рецепты. Приготовление таких закусок требует большего мастерства и терпения. Зато процесс готовки превращается в настоящее искусство, а его результаты становятся поистине шедевральными. Словом, для любителей кулинарии есть прекрасная возможность проявить исключительное умение, вложив, как говорится, всю свою душу в дело.

В закусках можно выразить свою индивидуальность или просто передать настроение. Свобода для импровизации и самовыражения сделают время, проведенное на кухне, приятным и желанным занятием. А закусочный стол, несомненно, станет удивительным откровением о том человеке, который творчески над ним трудился.

Через умело приготовленные закуски можно передать определенное послание на языке еды: передать царящее в душе настроение, например, радость или грусть; рассказать о своих чувствах – восхищении, уважении, влюбленности.

Закуски могут поведать и о том, что значит для вас этот день. Возможно, он является годовщиной какого-либо важного события из личной жизни или это общепринятый праздник; может быть, у вас сегодня просто особенное настроение или вы проявляете сочувствие к тому, кого ожидаете в гости. Не стесняйтесь выразить себя, доверьтесь душевному вдохновению и смело пускайтесь в захватывающий полет своей фантазии.

Пусть множество рецептов, представленных в этой книге, станут для вас учебным пособием в искусстве приготовления удивительного и прекрасного чуда, так бесцветно называемого закуской. Мы надеемся, что эта книга послужит вам трамплином для достижения новых высот мастерства в увлекательном деле кулинарии.

Авторы также надеются на то, что чтение книги станет для вас захватывающим путешествием в таком знакомом, но мало изведанном мире закусок. Запаситесь терпением, фантазией и хорошим настроением – и вы не пожалеете о потраченном времени. Удивите своих друзей и близких новыми необычными блюдами. Пусть в вашем доме всегда царит атмосфера праздника, а кулинарные перемены принесут больше радости и новых, неожиданных впечатлений.

Желаем вам удачи, неугасимого вдохновения, новых удивительных открытий, всегда радостного настроения и самое главное – приятного аппетита!

Глава 1. История закусок

Как известно, закуски – блюда, специально подаваемые к различным алкогольным напиткам либо предваряющие обед. Человечество за время своего пребывания на этой земле изобрело огромное количество разнообразных закусок: горячих и холодных, овощных и мясных, острых и не очень, которые по праву занимают значительное место в кулинариях разных стран. Безусловно, среди продуктов, используемых для приготовления всевозможных закусок, первое место занимает капуста. Различные народы издавна с удовольствием подавали к столу этот овощ, приготовленный по различным рецептам. Так, к примеру, капуста пользовалась заслуженной популярностью на Руси еще до изобретения водки.

Рецепты от знаменитых

Знаменитый писатель и путешественник Жюль Верн, как известно, всегда ратовал за здоровый образ жизни и здоровую пищу. Так, он признавал пищевую и энергетическую ценность морепродуктов, в частности морских водорослей, именно поэтому с удовольствием ел блюда с их добавлением. А в рацион некоторых героев произведений Жюль Верна входили различные дары моря. Знаменитый капитан Немо в меню каждого дня обязательно включал некоторое количество морской капусты.

Овощная смесь с морской капустой

Требуется: по 100 г морской капусты и моркови, 20 г грибов, 300 г савойской капусты, по 200 г кабачков и маринованных каштанов, 3 стебля лука-порея, 50 г репчатого лука-фри, 2 ст. л. арахиса, гвоздика, 3 ст. л. соевого соуса, перец, соль.

Способ приготовления. Сушеные грибы замочите в холодной воде. Савойскую капусту, морковь и кабачок нарежьте соломкой. Морскую капусту измельчите. Порей порежьте небольшими колечками. Каштаны откиньте на дуршлаг. Когда жидкость стечет, нарежьте небольшими ломтиками. Капусту, морковь, кабачок и зеленый лук залейте небольшим количеством воды и поставьте тушиться на медленный огонь. Примерно через пять минут добавьте грибы, каштаны, пряности и соль. Овощи тушите до готовности. Далее готовое блюдо приправьте луком-фри, измельченным арахисом и соевым соусом. Подавать к столу можно как в горячем, так и в холодном виде.

Далее следует немного рассказать о специфике закусок. Если вы станете натошак пить крепкие спиртные напитки, то довольно скоро ощутите на себе их негативный эффект, и дело может закончиться не так благоприятно, как хотелось. При этом практически не важно количество выпитого. Все дело в том, что горячительные напитки, выпитые натошак, очень быстро, практически молниеносно, вызывают опьянение. Другими словами, жидкость, попавшая в желудок, сразу же попадает в кровь, с которой, естественно, разносится по всему организму, оказывая свое опьяняющее влияние. Закуски способны снизить скорость всасывания алкоголя в стенки желудка, поэтому опьянение наступает не так быстро.

Именно поэтому с появлением горячительных напитков у разных народов появились и закуски, специально подаваемые к столу. Европейцы считали наиболее подходящими в качестве закусок различные виды сыра. Возможно, в старину люди еще не могли выявить вещества, содержащиеся в сыре и помогающие человеку справиться с опьянением, однако продукт активно использовался в различных закусках. Сейчас, конечно же, ни для кого не секрет, что этот ценный продукт богат белком и метионином – веществом, которое помогает печени

нейтрализовать различные токсичные вещества. Именно поэтому народы, которые не прочь выпить стаканчик-другой какого-либо горячительного напитка, употребляли сыр в качестве традиционной закуски.

Кулинарные хитрости

Продукты для варки рекомендуется класть в кипящую воду. В холодной воде есть ферменты, вызывающие окисление витамина С и других полезных веществ.

Безусловно, у почитателей Бахуса пользовался заслуженной популярностью не только сыр, но и другие не менее полезные в этом отношении продукты. Вернемся к капусте. Капустные закуски практически не имеют себе равных при праздновании различных торжеств. Вы можете встретить блюда из капусты как холодные, так и горячие, на столе у европейцев и у восточных народов. Еще древние люди заметили благотворное влияние блюд из капусты на человека во время праздников, где подавались различные вина и крепкие напитки. Древние египтяне считали, что этот овощ способен снять опьянение. Кроме того, еще германские знахари предупреждали владельцев виноградников, чтобы те не сажали рядом с последними капусту, иначе пропал бы не только весь урожай, но и погибал сам виноградник.

Возникновение закусок в России восходит еще к строительству Петербурга. По свидетельствам очевидцев, Петр Великий очень рано вставал, где-то в 3 ч. утра, поэтому даже правительственные конторы обязаны были начинать свой рабочий день часом позже, т. е. в 4 ч утра. Безусловно, повара физически не успевали приготовить к этому времени полноценный завтрак, тем более в походных условиях, когда город только-только строился. Поскольку большинство строителей нового города еще не успели обзавестись семьями, Петр издал указ, согласно которому каждый из них дважды до полудня получал ломоть ржаного хлеба и рюмку водки.

Подсчитаем калории

Чтобы каждая закуска была не только вкусной, но и приносила пользу вашему организму, необходимо правильно подбирать, обрабатывать и сочетать продукты, входящие в их состав. Например, чтобы мясная закуска не была слишком жирной, ее лучше готовить с небольшим количеством постного масла. Кроме того, в мясную закуску желательно добавить овощи и другие растительные продукты.

В результате, начиная с четырех утра, в строящемся городе активно продавались различные холодные блюда – сушеная, соленая и копченая рыба, квашеная капуста, соленые грибы, сливочное масло, творог, клюква, моченые яблоки и т. д., т. е. все то, что можно использовать в пищу тут же, без дополнительной обработки. Другими словами, русские закуски считались специальным блюдом, с удовольствием съедаемым работниками практически в любое время суток, а нередко и с утренней трапезой.

Славяне также издавна использовали в качестве закусок грибы, заготавливаемые по всевозможным рецептам. Так, в Великий пост это вообще была чуть ли не основная пища. Грибы добавляли в супы, подавали их на второе вместе с различными кашами, а также солили и мариновали, что само по себе являлось отличной пищей. Существует множество поговорок, так или иначе прославляющих грибы: «Семеры яства, а все грибы». Следует отметить, что на Руси верующие очень ответственно подходили к постам, считая, что соблюдать их необходимо, чтобы еще при жизни позаботиться о спасении своей души. И хотя в пост пить водку запрещалось, многие делали для себя маленькие исключения. Закуски же с аппетитом ели иной раз и без традиционного застолья.

Интересные факты

Прототип современного салата у древних греков назывался «авартана». Это блюдо состояло из зерен граната, чеснока, укропа, кинзы, зеленого лука. Причем гранат составлял половину салата. Соусами этот салат не заправлялся.

Со временем количество всевозможных закусок существенно возросло, поэтому довольно скоро наши повара могли составить настоящую кулинарную энциклопедию русских закусок. Водка же приобрела новый статус. Она стала считаться чуть ли не культовым горячительным напитком, который необходим как кулинарно-сопроводительный элемент к блюдам русского национального стола. Именно поэтому в любом застолье наших предков главенствующее положение занимали именно закуски и этот крепкий напиток. Более того, все закуски четко классифицировались и подавались исключительно согласно своему назначению, т. е. к водке и другим горячительным напиткам, лишь бы снизить их пагубное воздействие на организм, а прежде всего на критичность и сознание человека.

Наши предки строго соблюдали состав закусочного стола. На первом месте находились овощные, кислые или соленые закуски. Это квашеная капуста, соленые огурцы, антоновские моченые яблоки, соленые арбузы, соленые помидоры, квашеные фаршированные баклажаны, маринованные и соленые грибы, винегрет, отварной картофель.

Далее подавались рыбные закуски, разнообразие которых может удивить современного человека. Это икра черная паюсная осетровая, кета соленая, икра красная лососевая, горбуша горячего копчения, икра розовая сига, лососина балтийская свежепросоленная, балык осетровый холодного копчения, осетровый бок холодного копчения, севрюга горячего копчения, семга свежепросоленная беломорская, теша семужья, горбуша соленая, кижуч свежепросоленный, нельма холодного копчения (нельма розовая), залом астраханский копченый, шемая солено-копченая, омуль байкальский копченый, муксун холодного копчения, осетрина заливная, судак заливной, снетки чудские, кильки соленые, корюшка и ряпушка копченые.

Кулинарные хитрости

Пассеровать овощи и томаты лучше всего в посуде с толстым дном, помешивая деревянной лопаточкой и не давая им подрумяниться.

И напоследок гостям предлагались холодные и горячие мясные закуски: свиное сало соленое, ветчина, студень говяжий, холодец пороссячий (или свиной), поросенок холодный заливной, голова свиная, язык свиной (говяжий) отварной, телятина холодная заливная, солонина отварная. Ко всем этим закускам, помимо водки, обязательно подавались горчица и хрен. Именно эти продукты превосходно повышали вкусовые данные закусок.

Иногда при встрече неожиданных гостей закусочный стол существенно сокращался, однако он также отличался высокой калорийностью и не давал сотрапезникам быстро пьянеть. На скорую руку готовилась солянка, обязательно с добавлением капусты, доставалась оставшаяся от предыдущего обеда отварная говядина. Нередко в этом случае в качестве закуски выступали жирные блины, к которым очень часто подавали масло, икру, семгу и сметану. Не менее подходящими блюдами считались пельмени, пироги и пирожки со всевозможными начинками.

Уже значительно позднее в России стали известны различные закуски, пришедшие к нам из-за рубежа. Так, наиболее популярную горячую капустную закуску, которая подавалась в большинстве случаев под водку, изобрели поляки. Бигос, как называется эта закуска, просто незаменим, если у вас на праздничном столе стоят графинчики с водкой. Это блюдо готовится из квашеной и свежей капусты с добавлением шпика, свинины и копченой грудинки. Для улучшения вкуса раньше в бигос добавляли красное сухое вино, чернослив, майоран и тмин.

Подсчитаем калории

По содержанию витаминов, минеральных солей и ароматических веществ овощи и зелень занимают место наряду с фруктами. Они дают идеальный пищевой материал без ядов и вредных примесей, не вызывающих

брожения и гниения в кишечнике. Поэтому закуски из овощей гораздо предпочтительнее всех других.

В известном произведении Михаила Булгакова «Собачье сердце» упоминается и еще одна закуска, очень популярная в России до революции. «... Заметьте, Иван Арнольдович, холодными закусками и супом закусывают только недорезанные большевиками помещики. Мало-мальски уважающий себя человек оперирует закусками горячими. А из горячих московских закусок – это первая. Когда-то их великолепно приготавливали в „Славянском Базаре“».

Литературоведы считают, что профессор Преображенский, автор вышеуказанного утверждения, имел в виду не что иное, как французское блюдо «жюльен». Хотя сейчас существует множество версий по поводу этого экзотического кушанья, булгаковеды называют жюльенами небольшие грибочки, запеченные с сыром и луком в сметане, которые так хороши к водке. По другой версии, жюльен – это густой грибной суп, который подавался гостям в холодном виде. Существует и еще одно мнение по этому поводу, согласно которому жюльен – это способ нарезки различных овощей: при приготовлении овощных блюд корнеплоды нарезаются соломкой, а лук и помидоры – колечками.

В середине прошлого века практически весь мир «заболел» Японией, что не обошло стороной и Россию. Стали открываться различные рестораны, где посетителям предлагалась традиционная японская кухня. Известно, что жители Страны восходящего солнца огромную роль отводят тому, что они едят, т. е. «культуре кулинарии». Данный термин широко используется в этой стране. У самих японцев принято несколько обособлять от других народов как себя, так и свою пищу.

Интересные факты

Сандвичи получили свое название по имени человека, придумавшего их, – Джона Монтегю лорда Сэндвича. Он изобрел этот вид бутербродов как способ перекусить, не отрываясь от игорного стола в казино.

Люди, которые хотя бы один раз пообщались с представителями Страны восходящего солнца, утверждают, что японцы намного трепетнее других народов относятся к своей национальной кухне. Даже отправляясь в долгое путешествие, японец всегда возьмет с собой традиционную японскую пищу, готовую к употреблению без дополнительной подготовки. Географическое положение Японии, конечно же, оказало свое влияние и на традиционную японскую кухню, в которой широко используются различные дары моря и рис, необходимые для приготовления разнообразных закусок. Среди последних большую популярность в России завоевали рис, приготовленный с красными бобами, и черная лапша.

С аналогичным восторгом в России встречены и традиционные испанские закуски. Как известно, в традициях Испании немаловажную роль играет «ритуал tapas» (тапас). Так, в любое время суток во всех кафе и ресторанах Испании к пиву, вину и другим горячительным напиткам издавна принято подавать всевозможные легкие закуски. По поводу появления данной традиции сейчас существует множество легенд. По одной из последних, тапас обязан своим происхождением одному из баров Севильи. Именно здесь, подавая посетителю рюмку (tapar) хереса, бармены накрывали напиток ломтиком ветчины, которая являлась великолепной закуской к горячительному напитку. Сначала tapas обходился завсегдатаям бара бесплатно, однако со временем, когда повара начали активно изобретать все новые и новые закуски, с посетителей стали взимать определенную плату.

Рецепты от знаменитых

Генри Сент-Джон, лорд Болингброк, по словам современников, был страстным охотником. Нередко он сам доставлял к столу тушки дичи, которые по всевозможным рецептам готовила ему прислуга. Наиболее любимым

блюдом у выдающегося мыслителя и государственного деятеля была дикая утка, которая подавалась под специальным соусом.

Утка под соусом

Требуется: 1 кг дикой утки, 30 г репчатого лука, по корню петрушки и сельдерея, 200 г моркови, по 2 ст. л. муки и лимонного сока, 3 ст. л. сметаны, 1 ст. л. томата, 1,5 л воды, перец, соль.

Способ приготовления. Тщательно обработайте тушку утки. Поместите ее в воду и доведите до кипения, удалите из кастрюли образовавшуюся в процессе варки пену и продолжайте варить на медленном огне около 2 ч. Жир, который станет образовываться на поверхности, снимайте в отдельную посуду. Примерно за 1 ч до конца варки положите морковь, измельченные корни и соль. Готовую утку поместите на большую тарелку и разделайте на порционные куски. Соус приготовьте отдельно. Муку прогрейте в утином жире, влейте стакан бульона, лимонный сок, немного поварите соус и добавьте томатную пасту, сметану и специи. Мясо полейте соусом и подавайте к столу.

Согласно другой версии, подаваемые посетителям в испанских кабачках бокалы с горячительными напитками стали накрывать небольшими тарелочками, чтобы оградить ценную жидкость от вездесущих насекомых. Постепенно в эти тарелочки стали накладывать различные острые салаты и мясные закуски, которые вызывали жажду, а значит, и обеспечивали владельцу питейного заведения новый заказ. Со временем эта замечательная традиция стала обязательным элементом жизни испанцев. Именно поэтому туристы, приезжающие в эту замечательную страну, в первую очередь стремятся принять участие в традиционном «пасео и тапео», что по сути своей представляет собой маленькое путешествие по различным барам и дегустацию всевозможных легких закусок.

Наиболее распространены в Испании в качестве легких закусок тапас оливки, маслины, сыры, окорок, копченые колбасы, а также различные салаты и блюда из даров моря. Сейчас в каждом баре обязательно располагается специальная застекленная витрина, в которой выставлены различные закуски, предлагаемые посетителем.

Сравнительно недавно в России получили широкое распространение американские легкие закуски, получившие название «снеки». Сейчас уже трудно сказать, где и когда появились эти закуски, однако как бы там ни было, они быстро завоевали весь мир. Трудно найти человека, который хотя бы раз в жизни не пробовал крекеры, чипсы или поп-корн.

Кулинарные хитрости

Пассерованные овощи, лавровый лист, перец горошком кладут в конце варки, чтобы при длительном кипении они не потеряли свой аромат.

Согласно одной из распространенных легенд об изобретении чипсов это замечательное блюдо появилось в результате обычной мести. В американском городе Саратога Спрингс когда-то существовал ресторан «У лунного озера». Последний пользовался огромной популярностью у местных жителей, поскольку славился превосходной кухней и отличным обслуживанием. Но однажды одному из клиентов не понравились чрезмерно толстые, по его мнению, ломтики картофеля фри. Владелец ресторана был очень раздосадован привередливостью посетителя, но приказал приготовить картофель более тонкими кусочками. Когда клиент вновь отодвинул от себя тарелку, повар, проявив инициативу, нарезал корнеплод очень тонкими пластинами и обжарил их в масле.

По-видимому, кулинар рассчитывал на то, что посетитель, съев один ломтик экзотического картофеля, больше никогда не посетит его заведение. Однако клиент пришел на следующий день и вновь потребовал «сухарики» из картофеля. Новое блюдо довольно скоро заво-

евало популярность не только среди постоянных посетителей ресторана, но и во всей округе. Поэтому хозяину ресторана пришлось ввести картофель в меню под названием «щепки Саратоги».

Подсчитаем калории

Овощные закуски являются отличным блюдом при вялости кишечника: натуральная целлюлоза (клетчатка) в растительных клетках представляет собой натуральное средство возбуждения кишечной мускулатуры, пищеварительного аппарата и нормализации обмена веществ. Овощи дают организму необходимое количество белков, солей, воды.

Другая легенда утверждает, что возникновению чипсов все сознательное человечество обязано индейцам. У одного богатого белого человека в качестве повара работал представитель коренного американского населения. Однажды, готовя обед, последний неправильно нарезал картофель. Ломтики были слишком тонкими, по мнению хозяина, и не годились для известного ему блюда. Индеец решил не спорить с белым человеком, а просто зажарил «испорченный» корнеплод в масле. Новое кушанье очень понравилось хозяину, поэтому в следующий раз он предложил его на дегустацию своим гостям. Чипсы пришлись по вкусу друзьям белого человека, поэтому довольно скоро они стали невероятно популярны в этом городе, а затем и во всей Америке.

А вот выдающийся знаток русской национальной кулинарии Вильям Похлебкин приписывал изобретение чипсов Англии. Он считал, что именно там впервые появилось это блюдо. Правда, сначала оно имело статус традиционного английского гарнира к жареной рыбе. Со временем гарнир превратился в отдельное блюдо и стал замечательной легкой закуской. Известный кулинарный деятель даже назвал точную дату возникновения чипсов. По его мнению, чипсы впервые получены и предложены посетителям различных питейных заведений в 1913 г.

Интересные факты

Из французской кухни к нам пришла такая горячая закуска, как тартинки. Это небольшой бутерброд с ломтиками отварной или жареной рыбы, паштета, посыпанный тертым сыром.

В дальнейшем чипсы переживали свои взлеты и падения, чаще всего связанные с экономическим положением стран, где они были наиболее распространены. Так, в 1973 г. чипсы совсем было потеряли свою привлекательность для населения Америки, причем связано это было не с изменением вкуса самого блюда, а с возросшей ценой на эту превосходную закуску. Нефтяной рынок, как известно, переживал кризис, выросли цены на топливо, а соответственно, и на перевозки. Год оказался неурожайным на картофель, завозить который из других мест было очень дорого. В результате сильно повысились цены на чипсы. Конечно же, народ был несколько обескуражен сложившимся положением, поэтому стал отдавать предпочтение более дешевой пище. К счастью, следующий год был удачнее, поэтому чипсы, как и раньше, стали дешевы и доступны каждому.

Сейчас популярность чипсов достигла апогея: выведен специальный сорт картофеля, в большей степени удовлетворяющий требования производителей этой легкой закуски. В результате многочисленных опытов ученые смогли вывести культуру с клубнями диаметром не более 5 см, гладкими, без глазков и с более подходящим содержанием крахмалов и сахара. Вы сами можете с легкостью отличить чипсы, приготовленные из других сортов картофеля. Они, как правило, зеленоватого оттенка и на них встречаются темные точки от глазков.

Кулинарные хитрости

Овощи нужно нарезать в соответствии с размером и формой остальных продуктов. Для блюд с вермишелью – соломкой, с фигурными макаронными

изделиями – кружочками, с фасолью, горохом или бобами – кубиками, с крупами – мелкими кусочками.

Раньше чипсы готовили следующим образом. Картофель нарезают тонкими пластиками и поджаривали в масле. Сейчас этот способ отошел в прошлое. Современные производители чипсов сначала готовят из картофеля густую массу, по консистенции напоминающую тесто, и обогащают ее всевозможными приправами. Далее подготовленной массой заправляют специальный агрегат под названием экструдер, который при помощи высокой температуры, давления и форм и создает так называемые чипсы. Сейчас появилось огромное количество разнообразных приправ к чипсам. Эта легкая закуска стала выпускаться даже со вкусом и запахом яблока, ананаса и банана.

Появление поп-корна и завоевание им популярности у американцев также не обошлось без различных проблем экономического плана. Наиболее высокой популярностью он стал пользоваться во времена Великой американской депрессии. Как известно, в тот промежуток времени многие потеряли свои капиталы, а у простых американцев вообще не было денег на различные кулинарные изыски. Единственно доступным лакомством оставался поп-корн, который даже по тем временам отличался невероятно низкой ценой, – 5—10 центов. Кукурузные зерна, обработанные особым образом, пользуются огромной популярностью во всем мире и по сей день.

Иначе говоря, как показывает история, появление закусок в ту или иную эпоху становится своеобразным символом времени. И, как показывает это время, перечень закусок постоянно дополняется чем-то новым, старые блюда заменяются современными или всячески дополняются, приобретают иные вариации, становясь иллюстрацией высказывания: «Все новое – это хорошо забытое старое».

Подсчитаем калории

При ожирении лечение овощной пищей дает лучшие результаты, чем голодание. Лечение овощным питанием, которое освобождает организм от мочевой кислоты, рекомендуется при многих заболеваниях желудочно-кишечного тракта, нервной системы, при сердечно-сосудистых заболеваниях, подагре, ревматизме, при атеросклерозе и кожных заболеваниях, при гипертонической болезни и многих других.

Глава 2. Оборудование для домашней закусочной

Чтобы удобнее и быстрее приготовить всевозможные закуски – от простейших и до самых сложных, ваша домашняя закусочная должна быть оснащена необходимым оборудованием. Под оборудованием подразумевается тот элементарный набор кухонной утвари, который позволит вам быть уверенным в своих силах, когда вы приступите к кулинарным занятиям. Данный набор включает в себя довольно много самых разнообразных предметов, отличающихся друг от друга и по внешнему виду, и по назначению (и, что немаловажно, по качеству).

Следует отметить, что чем более полным будет этот набор, тем лучше, т. к. это расширит ваши возможности в области приготовления закусок и, вероятно, даже позволит вам создать какой-нибудь кулинарный шедевр (разумеется, при наличии должного опыта).

Едва ли не самой важной составляющей оборудования домашней закусочной является набор ножей: владея хорошим набором ножей, вы можете быть почти на 100 % уверены, что сумеете приготовить качественную закуску. Нож – это практически универсальный кухонный инструмент, имея который, при необходимости можно даже обойтись без ложек, вилок и без тарелок (что хорошо известно туристам). В настоящее время в продаже имеется множество самых разнообразных наборов ножей, цена которых варьируется в зависимости от качества товара. Не стоит экономить на покупке ножей, отдайте предпочтение дорогому, качественному товару.

Интересные факты

В кухне древних славян на праздник встречи весны, который отмечался 1 марта, подавали блюдо «авсень», являющееся прекрасной закуской. Его готовили из домашней колбасы и свиных ножек, из которых делали студень (холодец).

Весьма удачными в этом отношении являются ножи японского производства, а также производства Германии и Испании. Особое внимание следует уделить испанским ножам – это, что называется, «высший пилотаж» в данной области, особенно толедские ножи, но и цена их, естественно, соответствующая. При выборе необходимого вам набора ножей обязательно обратите внимание на то, что входит в комплект. Он должен содержать ножи самой разнообразной формы, размера и назначения – как для резки мяса, так и для обработки фруктов, десертные и т. д. Все эти виды ножей обязательно вам понадобятся, поскольку в рецептуре многих закусок присутствуют самые разнообразные продукты, начиная от мяса и хлеба и заканчивая фруктами и овощами. Каждый из этих продуктов при разделке требует использования определенного ножа, и этот нож должен быть у вас в наличии.

Неотъемлемой частью домашней закусочной является разделочная доска. Это очень важный элемент, значит, доска обязательно должна быть хорошей. В настоящее время существует множество типов разделочных досок, изготовленных из самых разнообразных материалов: традиционные деревянные, пластмассовые и пластиковые. Пластиковые доски обычно отделываются под какой-либо камень, например мрамор. Пластик обычно очень прочный, твердый и долговечный (это касается действительно качественных изделий известных фирм). Данные разделочные доски очень удобны, их легко мыть и сушить, они практически не впитывают влагу. Кроме того, они долговечны.

Рецепты от знаменитых

Французы всегда славились утонченным вкусом и манерами. Это утверждение в полной мере подтверждает Клод Адриан Гельвеций, французский философ и государственный деятель, немаловажное значение придающий приему пищи и светской беседе.

Молоки в сухом вине

Требуется: 400 г молоко, 100 г помидоров, по 50 г петрушки и пшеничных хлебных крошек, 5 г лимонной цедры, 30 г сливочного масла, 25 г миндаля, 1/2 стакана сухого вина, перец, соль.

Способ приготовления. Молоки поместите в предварительно смазанную сливочным маслом форму или сковороду. Петрушку измельчите, помидоры нарежьте кружочками. Далее накройте молоки помидорами, измельченной лимонной цедрой, кусочками сливочного масла, посолите, поперчите. Залейте все вином, посыпьте крошками, смешанными с измельченным миндалем. Накройте форму крышкой и поместите в хорошо разогретую духовку на 10—12 мин. Готовые молоки осторожно переложите на блюдо и украсьте петрушкой. Закуску можно подавать к столу как в горячем, так и в холодном виде.

В прошлом разделочные доски изготавливали в основном из дерева. Для этого использовалась древесина твердых пород: дуб, бук, граб, тис, береза и т. д. Такие разделочные доски получаются очень прочными, твердыми и при этом довольно увесистыми, что также важно: доска должна быть устойчивой и не двигаться из стороны в сторону во время обработки того или иного продукта. Кроме того, они имеют неповторимый, радующий глаз внешний вид и приятный запах древесины. Такую доску вы можете купить или изготовить сами: не исключено, что она обойдется вам дешевле хорошей пластиковой доски и в то же время практически не уступит последней в качестве (если не считать того, что ее несколько труднее мыть и сушить).

Разделочных досок обязательно должно быть несколько: отдельные для мясных и рыбных продуктов и отдельные – для всего остального. Кстати, для мясных и рыбных продуктов желательно приобрести пластиковую или пластмассовую доску, т. к. их легко мыть и сушить, что, более всего отвечает требованиям гигиены. Идеальным вариантом считается тот, когда количество разделочных досок в вашей домашней закусочной не менее трех.

Нож и разделочная доска – это своего рода два «кита» в оборудовании домашней закусочной. Если в вашем распоряжении имеются два этих предмета, можно быть уверенным, что приготовление необходимых закусок не составит особого труда.

Кулинарные хитрости

Свеклу рекомендуется тушить отдельно от других овощей, с добавлением жира и уксуса, в небольшом количестве жидкости.

Кроме этих двух важнейших элементов, имеются еще и другие, тоже очень важные. Это разнообразные так называемые узкоспециализированные инструменты, например различные овощерезки. Они бывают как ручные, так и механизированные, с электрическим приводом. Электрические овощерезки очень удобны и практичны (это касается только качественных изделий подобного рода – дешевые электроовощерезки китайского производства могут доставить массу проблем своим владельцам, т. к. очень часто ломаются и вообще плохо справляются со своей прямой задачей – нарезкой овощей). В этом случае рекомендуется пользоваться надежной недорогой ручной овощерезкой отечественного производства, как правило, выполненной из стали и не содержащей в себе пластмассовых деталей, которые довольно быстро выходят из строя.

То же самое можно сказать и о терках для овощей – их у вас должно быть несколько, обязательно разного «калибра» – мелкие, крупные, средние и т. д. Разумеется, это относится к ручным теркам, т. к. электрические предусматривают в себе все эти функции. Из ручных терок предпочтение следует отдать металлическим, поскольку все пластмассовые терки чрезвычайно

непрактичны и очень быстро выходят из строя. Выбирайте терку из нержавеющей сплава: она прослужит вам значительно дольше, чем обычная, стальная.

Подсчитаем калории

Потеря аппетита, снижение иммунитета, общая слабость и утомляемость прежде всего связаны с недостатком железа в организме. Железо входит в состав крови и представляет собой жизненно важный элемент. Чтобы избежать подобных недугов, необходимо использовать для приготовления закусок железосодержащие продукты, а именно мясо, печень, чернослив, фасоль, листовую зелень и хлеб с отрубями.

Для домашней закусочной пригодится миксер – это устройство просто незаменимо при приготовлении многих видов закусок. Миксеры тоже бывают ручные и электрические; они экономят массу времени и сил.

Не забудьте и про тостер – это устройство вам также пригодится, т. к. при приготовлении многих закусок необходимы тосты (поджаренный хлеб); кроме того, тосты просто незаменимы при приготовлении бутербродов и т. д.

В настоящее время в продаже имеется множество разнообразных кухонных комбайнов, которые объединяют в себе функции миксера, тостера, овощерезки, терки и даже соковыжималки. Данные комбайны являются устройствами, работающими на электрическом приводе. Это очень удобные и практичные приборы, которые помогут вам сэкономить множество сил и времени.

Следующим элементом домашней закусочной является посуда. Без нее оборудование закусочной будет неполным. Поскольку многие виды закусок являются горячими, то вам понадобятся разнообразные сковороды и кастрюли.

Обратите внимание на подбор сковород. Выбирайте только качественные сковороды, изготовленные надежными фирмами, давно зарекомендовавшими себя в качестве производителей качественного товара. Вы должны иметь несколько сковород различного размера и назначения, с крышками и без них. Желательно также иметь как тефлоновые сковороды, так и традиционные – стальные или чугунные. Тефлоновая сковорода необходима для приготовления продукта «на пару», а обычная подойдет в том случае, если вам нужно хорошенько поджарить продукт до образования хрустящей золотистой корочки. В обращении с тефлоновыми сковородами соблюдайте особую осторожность, т. к. их чрезвычайно легко повредить, и все свойства тефлона пропадут. Помешивать продукт в этих сковородах можно только деревянными палочками, ложками и лопаточками.

Интересные факты

Такая изысканная закуска, как соленая икра черноморской кефали, первоначально приготавливалась таврическими (крымскими) греками, у которых метод позаимствовали запорожские казаки и применили к засолу осетровой икры.

Стальные и чугунные сковороды не требуют каких-то особых предосторожностей при своей эксплуатации – они просты и удобны в обращении. Обратите внимание также на набор шумовок, они желательны различных размеров и форм, с отверстиями и сплошные. Однако при эксплуатации тефлоновых сковородок можно использовать только деревянные шумовки.

Для многих видов закусок приходится варить продукты, поэтому в вашем арсенале обязательно должны быть различные кастрюли из разных материалов: эмалированные и алюминиевые (хотя предпочтение следует отдать эмалированной посуде), удобные в эксплуатации. Например, кастрюли прошлого поколения часто отличались рядом недостатков: ручки по бокам и у крышек выполнялись из «голого» металла, не имеющего никакого теплоизоляционного покрытия. Это создавало множество неудобств, т. к. во время варки ручки раскалялись и

приходилось обязательно пользоваться каким-либо подручным средством во избежание ожога. Кастрюли нового поколения лишены этих недостатков, они снабжены ручками, покрытыми теплоизоляционными материалами.

Кулинарные хитрости

Картофель лучше варить до полуготовности и только потом класть кислые продукты – квашеную капусту, тушенную с уксусом свеклу, соленые огурцы.

Очень важное место в домашней закусочной занимают всевозможные блюда и тарелки – именно на них вы станете подавать закуски, которые собственноручно приготовили. Тарелки и блюда тоже должны быть разнообразных форм и размеров, глубокие и мелкие. Выбирайте их, руководствуясь соображениями практичности и собственным вкусом. В вашем арсенале обязательно должны быть глубокие блюда (миски, чаши).

Старайтесь не использовать алюминиевые и стальные тарелки и блюда, т. к. они не отвечают требованиям гигиены – металл выделяет токсичные элементы, которые могут пагубно отразиться на здоровье человека. Отдайте предпочтение эмалированной посуде. Наибольшими эстетическими достоинствами обладает фарфоровая и хрустальная посуда – она в достаточной степени отвечает требованиям гигиены, хотя все же есть некоторые недостатки и у нее – в фарфоровой посуде со временем образуются микротрещинки, в которых скапливаются остатки пищи, что дает возможность развиваться там различным бактериям. Недостаток хрустальной посуды в другом – натуральный горный хрусталь содержит в себе большое количество свинца, очень вредного для организма (сказанное справедливо только для изделий из натурального горного хрусталя, у искусственного хрусталя нет никаких вредных свойств).

Подсчитаем калории

У многих людей, особенно зрелого и пожилого возраста, наблюдается недостаток такого важного элемента, как кальций, поскольку с годами он хуже усваивается, и организм вынужден «заимствовать» его у костных тканей, что приводит к истончению и хрупкости костей (остеопорозу). Такая проблема вам не грозит, если на вашем столе присутствуют закуски из молочных продуктов (творога, сыра, йогурта, сметаны), а также рыбы (лосося, севрюги, сельди), и, конечно же, листовой зелени (щавеля, салата, шпината).

Деревянная посуда очень красива, но у нее тот же недостаток, что и у фарфоровой, и даже в большей степени – она слишком гигроскопична и трудно моется. Пластмассовая посуда при правильном применении абсолютно безопасна, но при ее использовании необходимо соблюдать определенные правила, например не класть в нее горячую пищу, в противном случае пластмасса начнет выделять различные токсины (фенолы и другие вредные вещества).

Самой безопасной с точки зрения гигиены следует признать посуду из стекла – изделия из качественного стекла абсолютно нетоксичны, могут быть использованы как для холодной, так и для горячей пищи, не впитывают в себя жиры, не образуют пор и микротрещинок, легко моются и сушатся. Единственный недостаток такой посуды – в ее хрупкости, но многие современные виды стеклянной посуды выполнены из очень прочного материала, практически небыющегося.

Кроме вышеперечисленного оборудования, в вашей закусочной должен быть еще один очень важный элемент, о котором мы забыли упомянуть вначале, но без которого вам будет очень трудно обойтись, – разделочный стол. На нем происходит основной процесс приготовления закусок, поэтому он должен быть удобным для использования. Это ваше «рабочее место», своеобразный «верстак» или «станок» кулинара, поэтому все на нем и вокруг него должно быть функционально, рационально, удобно и комфортно; все необходимое должно находиться под рукой, и ничего лишнего.

Интересные факты

Антре – закуска на парадных обедах, которая подается за час-полтора до основного застолья. Происходит это обычно в другом помещении, чаще в приемной или комнате перед обеденным залом. В русском быту антре назывались закуски с подноса, или подносные. В богатых домах на большие праздники в приемную выставляли поднос с бутербродами, рюмками и солеными огурчиками. Позднее подносная закуска «перекочевала» на обеденный стол.

Обратите внимание на размеры стола: его высоту, ширину и длину. Высоту стола нужно выбирать, исходя из роста человека, который будет за ним работать, – стол требуется не слишком низкий и не очень высокий, поверхность его приходится немного выше поясицы. Не стоит выбирать стол слишком широкий и длинный – со всех сторон к нему должен быть свободный доступ.

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.