

Кулинарная  
**КНИГА**  
**ХОЛОСТЯКА**



Закуски

Салаты

Супы

Рыба

Птица



и другие любимые  
блюда, которые можно  
приготовить на скорую руку

# **Кулинарная книга холостяка**

«Мельников И.В.»

## Кулинарная книга холостяка / «Мельников И.В.»,

Книга состоит из 11 разделов, в которых дается характеристика продуктов, кухонной утвари и посуды, бытовых приборов раскрываются секреты фэн-шуй на кухне. Приводятся подробные рецепты и многие наглядные схемы приготовления бутербродов, салатов, первых и вторых блюд, напитков и коктейлей. Даются рекомендации по приготовлению блюд в микроволновой печи, а также советы, как приготовить кушанья на природе – шашлыки барбекю, и советы, как защитить себя от нитратов и радионуклидов. Интересны впервые включенные в кулинарную книгу разделы, «Любовно-эротическая кулинария» и «Романтический ужин на двоих». Сведения о приправах, пряностях и блюдах, в которых они применяются, лаконичны и оформлены в таблицы. В книге много полезной и познавательной информации и фактов, анекдотов и тостов. Предназначена сугубо для мужчин, но ей могут пользоваться и начинающие хозяйки.

# Содержание

МУЖЧИНА НА КУХНЕ	5
ВЫБИРАЕМ ПРОДУКТЫ	9
Советы для всех	11
Молочные продукты	17
Мясные продукты	20
Рыба и морепродукты	22
Птица и дичь	23
Яйца	24
Консервы, полуфабрикаты и готовые приправы	25
Овощи и фрукты	28
КУХНЯ	30
Кухонная утварь и посуда	32
Конец ознакомительного фрагмента.	36

# Лариса Ростиславовна Коробач, Лариса Федоровна Верниковская Кулинарная книга холостяка

## МУЖЧИНА НА КУХНЕ

**Современный мужчина на кухне что внезапный торнадо!**

**Хорошо это или плохо?**

**ЭТО ЗАМЕЧАТЕЛЬНО!**

*Сколько в мире существует разных блюд? В знаменитой книге В. Молоховец «Подарок молодым хозяйкам» (1861 год) их 4161.*

*Сосчитать все блюда невозможно – их столько, сколько людей на земле. И названия у них самые разные: от простых и всем известных «щи» и «каша» до самых вычурных «бульон из ласточкиных гнезд» или «балотин де воляйль а ля Русе».*

*Приготовление пищи – древняя отрасль человеческой деятельности, древнее искусство. И за этот вид искусства отвечала помощница бога врачевания Эскулапа – Кулине. От ее имени и произошло слово «кулинария», которое в России получило распространение только в XIX веке, раньше употребляли слова «поваренное дело», а место приготовления пищи называли «поварня». Слово «кухня» появилась лишь в XVIII веке и заимствовано из немецкого языка.*

*Профессия повара – самая мирная. Поэт Роберт Рождественский писал:*

Земля еще и потому щедра,  
Что в мире существуют повара.  
Благосклонны их простые судьбы,  
А руки, как и помыслы, чисты,  
Профессия у них добро по сути —  
Злой человек не встанет у плиты.

*Многочисленны пословицы и поговорки о пище, о продуктах питания, о еде, об аппетите, интересна и так называемая кулинарная поэзия.*

*Мужчины ко всему этому имеют прямое отношение:*

**МУЖЧИНА НА КУХНЕ ПРЕКРАСЕН!**

*Здесь газ вырывается синий, пылая от дерзости,  
Здесь жарятся на маргарине какие-то мерзости.  
Мужчина по кухне летает, махая предметами,  
И все его горести тают и станут лангетами -  
**МУЖЧИНА НА КУХНЕ ПРЕКРАСЕН!**  
Кастрюли, тарелки и блюда сияют от радости,  
И вот уж к столу подаются какие-то гадости.  
Они издадут ароматы осенней Смоленщины  
И сходят с ума без возврата голодные эсеницыны...*

**МУЖЧИНА НА КУХНЕ ПРЕКРАСЕН!!!**  
**Кочерга Сергей. Из альбома «Тевтонский вальс»**

Давным-давно известно, что лучшие повара – мужчины. Современный мужчина на кухне что внезапный торнадо! Хорошо это или плохо? Это замечательно! Никогда не знаешь, чего ожидать от мужчины, который готовит на кухне. Часто, когда нисходит вдохновение, он сам не знает, что у него получится. Мужчины-творцы не признают авторитетов и экспериментируют, создавая то нечто прекрасное, то совершенно непригодное для желудка. Если рядом женщина, она может самоотверженно попробовать первой. А что делать холостяку?

Как правило, если мужчина – генератор идей – не станет жертвой собственного новаторства и не заработает язву, со временем он методом проб и ошибок вырабатывает свой собственный подход к приготовлению пищи, и тогда его рецепты становятся бестселлерами. Но риск, конечно же, велик.

Другая часть холостяков поступает иначе. Они очень скрупулезны и педантичны. Если в рецепте написано «1/8 часть лимона», они будут старательно делить лимон на восемь частей, чтобы потом взять одну. Если по рецепту надо взять два с половиной желтка, они будут тщательно отделять половину желтка.

Что труднее всего для мужчин, которые готовят самостоятельно? **Труднее всего понять суть приготовления пищи и постичь логику написания рецепта.** Они думают, что женщины делают все на глазок, и считают, что приготовление пищи не требует большого ума. Это свойственно почти всем холостякам. Тут-то они и ошибаются. Просто женщина (так уж повелось!) знает намного больше о приготовлении пищи, чем мужчина, потому что она с детства слышит от мамы: «Это нужно готовить так, а это лучше приготовить так, потому что...». Поэтому понимание рецептов доступнее женщине, ведь в них много, как говорится, «по умолчанию». О чем умалчивают рецепты, мужчина не знает. Вернее, он даже не подозревает о том, что что-то в рецепте умалчивается. Например, каша. Женщины, в своем большинстве, знают, что обычную рисовую кашу или рис для гарнира нельзя мешать. Но откуда, скажите на милость, это знать мужчине? Поэтому рецепты кулинарных книг часто кажутся мужчинам написанными на другом языке (которым они не владеют).

Однако мужчины хорошо обучаемы, и если они что-то поняли, то им не нужно объяснять, где применить эти понимания.

Когда мы составляли логические схемы блюд, то хотели именно этого – четкого и ясного изложения самого процесса приготовления блюда. Вместе с тем такие схемы, хотя их и не очень много, служат своеобразным «разговорником». Например, что такое пассеровка? На схеме видно, что это – обжаривание продуктов, в основном овощей, на сковороде.

Конечно, женщины могут возразить, что обо всем этом рассказывается в теоретических разделах кулинарии. Вы хотите, чтобы мужчина их читал? Зачем ему эти женские глупости, когда он голоден? Он просто хочет взять кулинарную книгу, раскрыть ее на нужной странице, и приготовить аппетитное блюдо. Конечно, если он встретит незнакомое слово, откроет алфавитный указатель и поищет его. А если не найдет? Или если непонятного слишком много? Тогда он просто захлопнет книгу и поджарит мясо по своему разумению или выбросит его, пойдет в магазин и купит пельмени.

Мы постарались сделать рецепты понятными, объясняющими суть процесса. Соотнеся схему с рецептом, мужчина догадается, что обозначает тот или иной термин, и процесс освоения правил приготовления пищи пойдет легче. А что касается рецептов, мы уверены: мужчины способны придумать их великое множество.

Многие увлекаются этим процессом настолько, что делают его своим хобби или даже профессией. Такова общая тенденция в мире. И уже мужчины, готовящие самостоятельно, объединяются в клубы и делятся своим опытом. Многие телевизионные каналы устраивают

специальные шоу на эту тему. Появилось много журналов, ориентированных на мужчин-кулинаров, печатаются книги с кулинарными рецептами специально для мужчин. Надо добавить, что рейтинг таких телевизионных передач очень велик, а тиражи журналов постоянно увеличиваются. Мужчины находят удовольствие в том, что могут поколдовать на кухне и создать нечто особенное.

Кухня перестает быть крепостью для домохозяек и табу для мужчин. Социологи лишь гадают, ища разгадку этого феномена. Издревле ведение домашнего хозяйства и приготовление пищи считалось чисто женским занятием. Великий философ древности Конфуций писал: «Мужчине не должно появляться на кухне». Почему же все изменилось?

История рассказывает о многих мужчинах, которые увлекались кулинарией. Александр Дюма прославился не только приключенческими романами, но и кулинарной книгой, которая сегодня так же популярна, как и его роман «Три мушкетера». Профессионалы-повара, особенно знаменитые, действительно в большинстве – мужчины.

Но то – повара, профессия. А как же повар поневоле, то есть мужчина, который живет один? Что его заставляет готовить, когда индустрия полуфабрикатов сегодня вполне позволяет обойтись без этого?

Во-первых, пищу из полуфабрикатов мужчина может заказать и в бистро.

Во-вторых, мужчины, особенно холостяки, не враги своему здоровью, а полуфабрикаты, что бы ни утверждала реклама, далеки от понятия «здоровая пища». Пока, во всяком случае.

И в третьих, эмансипированные женщины сами их довели до этого. Никому не хочется слышать: «Я нужна тебе, чтобы стирать и готовить».

Самостоятельность мужчины действительно частично обеспечивается и декларируется его умением готовить.

И конечно же, доказать женщине, что нет такого занятия, в котором мужчина не может ее заменить, – это не последний аргумент. Не только же слабый пол стремится к независимости. Женщины захватили все «мужские» занятия, профессии и хобби, почему же мужчины не могут сделать то же?

В настоящее время все больше и больше мужчин находят удовольствие в приготовлении сложных блюд в выходные дни, а иногда и в будни после работы. В один из выходных дней все чаще на кухне заправляют мужчины. Кухня для многих мужчин становится местом самовыражения, местом раскрытия своих творческих способностей. Сейчас они не только хотят удивить домочадцев каким-то сложным блюдом, но и стремятся из обычных продуктов приготовить что-то оригинальное, для чего требуется достаточно высокий уровень кулинарного мастерства. Мужчины готовят еще и потому, что хотят создать что-то действительно деликатесное, женщины же с давних времен готовили, чтобы накормить домочадцев. А это огромная разница!

Мужчина – новатор и изобретатель, поэтому он любит всякую новую технику на кухне. Только мужчина полностью использует возможности этой техники, создавая собственную, новую, кухню.

Холостяк, который начинает свое развитие на кухне как «кулинар поневоле», постепенно входит во вкус. Мы уверены, что каждый мужчина испытывал сложности в обращении с кастрюлями и сковородками, но ведь это не может быть причиной для женитьбы. Сидеть голодным – не хочется, к тому же и вредно. Да, все начинается с ситуации, когда мужчине приходится готовить самому.

В нашей книге вы найдете простые, недорогие и не требующие больших умственных, физических, акробатических и других усилий рецепты. Чем это закончится, зависит от вас. Может, кулинария станет вашим увлечением. Когда вы решите сменить статус холостяка на статус главы семьи, ваша избранница не сможет вас упрекнуть в том, что вы нуждались в кухарке. Она будет уверена, что вы женились на ней по другим соображениям, например по лю б в и.

Вообще готовящий мужчина – это модно, это один из признаков истинного джентльмена. Как привлекателен мужчина на кухне! Глаза горят, на лице загадочная улыбка – мужчина готовит!!! Он обязательно создаст нечто необыкновенное! Мужчина – повар, а не кухарка.

Отбросьте все сомнения, вооружитесь нашей книгой, купите красивую посуду и столовые приборы и порадуйте себя, любимого, кулинарными шедеврами собственного сочинения. Начните с приготовления блюд попроще. Будьте уверены – У ВАС ВСЕ ПОЛУЧИТСЯ! ТВОРИТЕ!

И сразу возникает вопрос: из чего готовить?

### **ТОСТ**

*Мой друг! Не гонись за женщиной, как за ушедшим трамваем. Помни: сзади идет следующий трамвай. Так выпьем же за то, чтобы трамваи ходили чаще!*

### **АНЕКДОТЫ**

- Верно, что женатые мужчины живут дольше холостых?
- Верно. Им жизнь кажется бесконечно длинной.

*В пабе клиент подзывает официанта:*

- Почему у меня в бокале одна пена?
- Значит, это хорошее пиво.
- Да, но я сюда пришел пить, а не бриться.

## ВЫБИРАЕМ ПРОДУКТЫ

### – Советы для всех

*Читайте надписи на этикетках*

*Обозначение добавок*

*Об упаковке*

*О купонах и распродажах*

*Кратко о весе и весах*

### – Молочные продукты

### – Мясные продукты

### – Рыба и морепродукты

### – Птица и дичь

### – Яйца

### – Консервы, полуфабрикаты и готовые приправы

### – Овощи и фрукты

*Слово «этикетка» произошло от слова «этикет», которое первоначально имело значение «ярлык, надпись, небольшое сообщение на бумаге, прикрепленное к чему-то», и только в XVIII веке оно приобрело привычное для нас значение «кодекс поведения».*

*Современные этикетки появились с развитием рынка, с усилением конкуренции. Продовец, чтобы повысить спрос на свой товар, должен был чем-то выделиться, украсить. И сегодня чем ярче этикетка, краше упаковка, тем выше вероятность того, что наш взгляд остановится на этом товаре.*

*Для того чтобы улучшить вкус продукта, увеличить срок его годности, придать более привлекательный вид, применяют всякие добавки, консерванты, загустители, усилители вкуса и так далее. Они часто имеют очень длинные названия, поэтому решили заменить их буквой **Е** – первой буквой от слова **Европа**. После буквы **Е** стоит трех- или четырехзначное число.*

*До второй половины XIX века сыроварения в России не было, сыры привозили из-за границы. Первый сыроваренный завод был построен в 1795 году в Тверской губернии, но началом отечественного сыроварения надо считать 1866 год, когда заботами видного общественного деятеля Н. В. Верещагина (брат известного художника) была основана первая артель сыроваров. Офицер флота, он, не оставляя службы, окончил естественный факультет Петербургского университета, а выйдя в отставку, занялся сельским хозяйством. Под руководством иноземного мастера он восемь месяцев работал учеником сыровара, затем изучал сыроварение в Швейцарии. Вернувшись в Россию, он организовал сыроваренный завод.*

*Этикетом предусмотрена определенная последовательность подачи*

*блюдо: сначала предлагают холодную закуску (или закуски), за ней сле-*

*дует горячая закуска, а после них – первое блюдо, например суп, затем – вторые горячие блюда (вначале рыбное, а после – мясное) и,*

*наконец, десерт – сладкое блюдо, а за ним – фрукты.*  
**В.И. Астафьев «Энциклопедия хозяйки»**

## Советы для всех

Свойства продуктов необходимо знать, чтобы правильно подобрать их для приготовления желаемого блюда. Каждый из нас хотя бы один раз сталкивался с проблемой недоброкачественных продуктов. Сыры, колбасы, консервы, мясо, рыба, с виду такие свежие и аппетитные, могут оказаться просроченными и разочаровать нас в самый неподходящий момент.

Мужчины часто покупают полуфабрикаты. И действительно, это выгодно, экономит время и упрощает процесс приготовления пищи. Однако приходится покупать разные продукты, иногда такие, о которых прочел в книге только название. Какими должны быть продукты, которые вы покупаете? Из чего они состоят? Как их выбирать?

Что покупать впрок, а что не может храниться долго?

Перед тем как характеризовать различные группы продуктов, дадим несколько универсальных советов.

**Читайте надписи на этикетках.** Это простой, но очень полезный совет, вроде совета: мойте руки перед едой. На этикетках можно прочесть массу всякой полезной информации. Особенно между строк. Не удивляйтесь, если эта информация не совпадает с рекламным проспектом, посвященным данному продукту.

Что можно узнать, рассматривая упаковку? Добросовестный производитель не жалеет денег на качественную упаковку. Он знает, что упаковка с размытыми буквами или орфографическими ошибками покупателя отпугнет. Сведения, которые можно найти на упаковке, и само оформление этикетки или упаковки имеют две цели:

- первая – показать, что это за продукт;
- вторая – заставить вас купить его.

Точнее, упаковка должна вас убедить в том, что продукт вам действительно нужен и что он хорошего качества. Изготовители *не имеют права не указывать некоторые сведения и не имеют права писать неправду*. Вся проблема потребителя заключается в том, что создатели упаковки могут применять всякие хитроумные приемы, чтобы обмануть вашу бдительность.

Замечено, что человек в первую очередь обращает внимание на правый верхний угол лицевой стороны упаковки. Там-то производитель и помещает все основные надписи, заставляющие вас купить его товар. А состав и основные характеристики продукта прячет на другую сторону упаковки или наносит их особо мелким шрифтом.

Самый простой пример: на этикетке нарисован яркий подсолнух, а масло – рапсовое. То, что оно рапсовое, написано мелким шрифтом, и вы, естественно, сами виноваты, если купили его вместо подсолнечного. Или крупным шрифтом сообщается, что в подсолнечном масле витамина Е в 12 раз больше, чем в оливковом. Самое интересное, что это правда. И характерно для любого подсолнечного масла, независимо от его марки. Но не все об этом знают и расхватывают чудо масло.

Второй пример: надпись «Без консервантов», но с добавками, которые обозначены на упаковке, как положено, согласно классификации всякими буквами А, ЕЕ и так далее с индексами. Это и есть в большинстве случаев вкусовые добавки и консерванты, просто они называются по-другому. А к категории консервантов относятся совершенно иные вещества. Расшифровку маркировки мы приведем чуть позже.

Еще пример: надпись «Экологически чистый продукт» вообще ничего не значит. Дело в том, что ни в одном государственном документе нет этому определения. Значит, такую надпись можно применить куда угодно. Продукты, которые могли бы претендовать на такую надпись, должны выращиваться в дебрях сибирской тайги без удобрений и хлорированной воды, а животные должны пастись на абсолютно диких пастбищах без кормовых добавок и лекарств. Сие, сами понимаете, невозможно.

К этому разряду относится и надпись «По новой технологии».

Такой пример: надпись «Легкие жиры». Те, кто хочет похудеть, пусть не думают, что речь идет о низкой калорийности продукта. Легкие – значит растительные! Масло сливочное легкое – это не что иное, как масло бутербродное или масло сливочное с добавлением растительного. Оно легче усваивается (если это не маргарин), но гораздо калорийнее обычного крестьянского сливочного масла. Нет продукта калорийнее, чем майонез.

Или надпись на бутылках с растительным маслом: «Без холестерина». Однако в растительном масле просто не может быть холестерина, так как он находится только в продуктах животного происхождения!

Как же купить настоящее сливочное масло? Возьмите пачку в руки и найдите на ней текст написанный очень мелкими буквами: «Состав...». Если стоит: «Состав – рафинированные растительные жиры...» – тут же откладывайте в сторону: это маргарин. Если написано: «Состав – высококачественные натуральные сливки...», покупайте смело. Еще один показатель – содержание жира. В масле его на 100 г – примерно 83 г, в маргарина меньше.

***Внимание!** Если на этикетке есть надпись «Продукт прошел сертификацию», то он уж точно безвреден.*

Итак, на упаковке могут быть:

- название продукта;
- срок изготовления;
- срок реализации;
- вес;
- место изготовления;
- исходный продукт;
- желательные условия хранения;
- химический состав и калорийность;
- номер и серия партии продукта;
- иногда сведения об упаковщике;
- иногда сведения о способе приготовления и даже рецепты;
- ГОСТ или ТУ;
- всякие дополнительные сведения.

В Европе и Америке уже пришли к тому, что обязательными сведениями являются количество алкоголя или сахара в продукте. Нам до этого еще далеко, но уже можно встретить и такие пометки.

***Внимание!** Если продукт изготовлен в России или СНГ, то такая надпись может быть некорректной, поскольку эти параметры не входят в список контролируемых. Но чаще всего они все же соответствуют действительности.*

Различайте надписи «Срок изготовления» и «Срок реализации». Если надписи «Срок изготовления» нет, задумайтесь, стоит ли покупать этот продукт.

На всех без исключения продуктах должен стоять год, месяц, день изготовления и способ хранения (температура, влажность). Для герметически упакованных продуктов указываются еще сроки до и после вскрытия упаковки. На скоропортящихся продуктах пишут: «Использовать до...».

Следует различать срок годности и срок хранения. Срок годности пищевых продуктов определяет производитель: в течение этого срока он отвечает за качество своей продукции. После истечения срока годности продукт в пищу непригоден и подлежит уничтожению. Когда истекает срок хранения, продукт пригоден к употреблению, просто теряет какие-то свои свойства.

Еще один важный показатель: сделана продукция по государственному стандарту (ГОСТ) или по техническим условиям (ТУ). ГОСТы разрабатывают ведущие отраслевые институты совместно с производителями, учитывая последние достижения отечественной и зарубежной науки и практики. Отечественные производители могут изготавливать продукцию по ТУ со своим наименованием и своим составом. В такой продукции, как правило, много пищевых добавок. Любой производитель может разработать собственные ТУ. Стандарты являются добровольными, то есть каждый производитель сам выбирает, изготавливать ему продукцию по ГОСТу или по ТУ.

Часто на этикетках стоят награды за победы в авторитетных конкурсах: чем больше медалей, тем товар качественнее. Например, вода питьевая негазированная «Минская» имеет три медали «Лучшая питьевая вода» на международных конкурсах в Москве в 2001, 2003, 2004 годах.

**Обозначение добавок.** Все добавки делятся на: разрешенные, запрещенные и опасные.

**Разрешенные добавки:**

E100-E182 – красители. Они усиливают или восстанавливают цвет продукта.

E200-E299 – консерванты, которые повышают срок хранения продуктов, защищая их от микробов, грибков, бактериофагов, химические стерилизующие добавки при созревании вин, дезинфектанты.

E300-E399 – антиокислители. Они защищают продукты от окисления, например от прогоркания жиров и изменения цвета.

E400-E499 – стабилизаторы, сохраняют заданную консистенцию; загустители, повышают вязкость.

E500-E599 – эмульгаторы, создающие однородную смесь несмешиваемых фаз, например воды и масла.

E600-E699 – усилители вкуса и аромата.

E900-E999 – пеногасители. Они предупреждают или снижают образование пены.

В эти группы, а также в новую группу E1000 входят глазирователи, подсластители, разрыхлители, регуляторы кислотности и другие добавки.

**Запрещены в России:**

E121 – краситель цитрусовый красный 2.

E123 – красный амарант.

E240 – консервант формальдегид.

**Не разрешены в России.** Запрет этих добавок связан с тем, что еще не завершены весь комплекс испытаний: E103, E107, E125, E127, E128, E140, E153-155, E160d, E160f, E166, E173-175, E180, E182, E209, E213-219, E225-228, E230-233, E237, E238, E241, E263, E264, E282, E283, E302, E303, E305, E308-314, E317, E318, E323-325, E328, E329, E343-345, E349-352, E355-357, E359, E365-368, E370, E375, E381, E384, E387-390, E399, E403, E408, E409, E418, E419, E429-E436, E441-444, E446, E462, E463, E465, E467, E474, E476-480, E482-489, E491-496, E505, E512, E519, E521-523, E535, E537, E538, E541, E542, E550, E554-557, E559, E560, E574, E576, E577, E580 E622-625, E628, E629, E632-635, E640, E906, E908, E909-911, E913, E916-919, E922, E923, E924b, E925, E926, E929, E943a, E943b, E944-946, E957, E959, E1000, E1001, E1105, E1503, E1521.

**Опасные добавки.** Канцерогены: E103, E105, E121, E123, E125, E126, E130, E131, E142, E152, E210, E211, E213-217, E240, E330, E447.

Вызывающие заболевания желудочно-кишечного тракта: E221-226, E320-322, E338-341, E407, E450, E461-466.

Аллергены: E230, E231, E232, E239, E311-313.

Вызывающие болезни печени и почек: E171-173, E320-322.

Наиболее вредны для здоровья **синтетические красители и консерванты**. Поэтому не следует употреблять продукты питания с неестественно яркой окраской и большим сроком хранения.

**НЕ ОКРАШИВАЮТ:** минеральную воду, питьевое молоко, сливки, кисломолочные продукты, растительные и животные жиры, яйца, муку, крахмал, макароны, сахар, рыбу и морепродукты, соки и нектары, какао, кофе, чай, шоколад, вина, зерновую водку, сыры, мед, продукты детского питания.

Консерванты **НЕ РАЗРЕШАЕТСЯ** вводить в продукты массового потребления: муку, хлеб, молоко, свежее мясо, диетические продукты, продукты с обозначением «Натуральные», продукты для детского питания.

**Об упаковке.** В последнее время в продаже появилось слишком много различных соков и минеральных вод в пластиковых упаковках (бутылках). Для производства такой упаковочной тары для пищевых продуктов широко применяется *бисфенол А* (BPA).

Ученые США пришли к выводу, что данный материал негативно влияет на развитие мужских гениталий. По утверждению ученых, даже небольшое количество бисфенола в воде оказывает негативное влияние. Однако исследования, проведенные по заказу производителей пластиковых изделий, говорят о том, что бисфенол безопасен. А результаты независимых исследований показывают, что воздействие бисфенола на зародыши мужского пола проявляется, по меньшей мере, в сокращении количества активных сперматозоидов и в замедленном развитии простаты и яичек. Американский ученый Хант доказала: бисфенол влияет на изменение структуры ДНК, что передается по наследству. Этот вопрос рассматривал и комитет безопасности ЕС и сократил максимально допустимое содержание бисфенола в пищевых продуктах в 5 раз.

Английские ученые утверждают, что бисфенол – одна из причин возникновения рака. Особенно внимательны должны быть мужчины, так как в большинстве случаев на первом месте оказывался рак простаты. Для прекрасной половины человечества бисфенол А тоже небезопасен, так как его попадание в организм чревато развитием рака груди.

До недавнего времени в бутылочках, изготовленных из материала, в состав которого входит бисфенол, выпускалось и детское питание.

Продукты, упакованные в виниловую оболочку, тоже небезопасны, потому что в состав винила входят *фталаты*, которые негативно влияют на наличие половых функций у новорожденных мальчиков. Фталаты могут оказывать негативное влияние на развитие репродуктивной системы мальчиков и вести к бесплодию.

Вакуумная упаковка (чего желать лучшего!) способствует сохранности продукта и препятствует проникновению микробов. Достоинства вакуумной упаковки хорошо известны: она значительно продлевает сроки хранения продукта, способствует сохранению его веса в процессе хранения и реализации, обеспечивает соблюдение высоких гигиенических норм. Для получения желательной микрофлоры, упаковка должна выдерживать полную откачку воздуха – не менее 95 %.

Однако покупая красиво нарезанные кусочки колбасы, рыбы или сыра в вакуумной упаковке, задумайтесь, будет ли владелец супермаркета отправлять в нарезку хороший кусок мяса или колбасы. Известно, что производители помещают в вакуумную упаковку мясные продукты не очень высокого качества.

Как отмечают специалисты из института эпидемиологии и гигиены, новые способы упаковки и хранения продуктов «разбудили» ранее неизвестные болезни. Очень часто не соблюдаются нормы и условия хранения «вакуума» по срокам. В принципе человек может внезапно заболеть непонятно от чего, а причина – инфекция из вакуумной упаковки. Самым уязвимым продуктом в этом отношении является мясо, за ним следуют рыба и сыры.

К упаковкам можно отнести и оболочку колбас и сыров. И несмотря на то, что существует опасность перехода токсичных примесей из оболочки, изготовленной из *поливидена*, разрешено использовать этот полимер для упаковки продуктов питания.

Как посуда, так и упаковка продуктов вводит дополнительный фактор риска в нашу жизнь. Однако без нее не обойтись, и остается надеяться на свою образованность, а также на то, что качество упаковки будет постоянно повышаться.

**О купонах и распродажах.** Крючок, на который попадают покупатели, чаще всего – это недобросовестная распродажа. Чаще всего распродажа в продуктовых магазинах связана с тем, что истекает срок реализации продукта. Если вы видите, что до истечения этого срока осталось несколько дней, и согласны употребить данный продукт до его истечения, тогда все в порядке – довольны и вы, и продавец. Однако бывает, что покупатель об этом не догадывается, чему способствуют разные хитрости: заклеивание липким ценником даты изготовления или даже смена этикеток и подделка документов.

Видите распродажу – постарайтесь выяснить ее причину!

В ряде случаев продаваемая продукция уже забракована по результатам экспертизы или как контрафактная. И если вы получите отравление или продукт окажется не таким, как вы ожидали, сами будете виноваты.

Купоны – это не то, из-за чего стоит приобретать продукт. Многие ли из ваших знакомых на них что-либо получали или выигрывали? Конечно, затоваривание складов вынуждает освобождаться таким образом от залежалого товара, но если речь идет о продуктах питания...

Экономия же ничтожна и часто только кажущаяся. Например, огромный пакет каких-то макарон – зачем он вам нужен? Но если это макароны, то еще ничего... А если это йогурт или, скажем, консервированный тунец, который не может быть использован позднее следующего месяца?

Даже пачка стирального порошка, купленная в большой упаковке, немного дешевле – «вы экономите» – да, но только расходуете этот порошок, не жалея, даром ведь! А в остальных случаях примитивный подсчет покажет, что никакой экономии нет, и цена «большого батончика Марс» – это та же самая цена, как за обычный батончик в пересчете на граммы. Или вы экономите... рубль на двадцати штуках.

Одни вообще претит, что распродажа как таковая может влиять на их планы по приобретению чего бы то ни было. Однако другие находят интерес именно в том, чтобы как можно дешевле покупать хорошие продукты или вещи. Как хобби, это занятие ничем не хуже любого другого. Однако отметим еще один факт: во время распродажи вы неизбежно закупаете массу других, часто ненужных вещей и продуктов, в результате экономия может оказаться разорительной.

**Кратко о весе и весах.** На эту тему у каждого достаточно своих наблюдений. И все же несколько совсем простых рекомендаций:

– продукты, упакованные в магазине или на предприятии-изготовителе, всегда можно взвесить на контрольных весах, которые должны быть в каждом магазине. Их отсутствие – серьезное нарушение правил торговли. Если их нет, **ТРЕБУЙТЕ ЖАЛОБНУЮ КНИГУ**, наличие которой также является обязательным;

– самые распространенные весы – электронные. Когда вам взвешивают продукт, проследите за тем, чтобы в окошке «Цена» все время светила цена продукта, который вы покупаете. Иногда ловкость рук позволяет включать другую цену, и потом показывать вам пальцем на стоимость;

– отсюда следует простой вывод: не зевайте, и не давайте себя отвлекать, не глазейте на продавщицу и не стройте ей глазки – она на работе. Хотя встречаются индивидуумы, которые умеют одновременно следить за руками и охмурять девушку. Если охмуряют вас – будьте бди-

тельны! В случае, если вы решите познакомиться с девушкой, ваша бдительность только добавит вам очков;

– обращайтесь внимание на сортность товара. Бывает, что на прилавке разносортные куски лежат вперемешку. Что касается мяса или колбасы, то ничего не стоит всучить вам продукт более низкого сорта по цене высшего. Этот процесс также происходит во время взвешивания;

– имейте в виду, что хвостики от колбасы, прищепки-скрепки, упаковка и заветренный или засохший срез сыра или колбасы (а вы и не знали!) так же, как и гнилые овощи, не должны входить с оплачиваемый вес.

Эти несложные правила значительно облегчат вашу жизнь.

Следующим уроком будут сведения о продуктах, которые вы покупаете.

## Молочные продукты

**Молоко.** Это один из важнейших продуктов питания. В нем содержится более 200 необходимых для жизни человека легкоусваиваемых веществ, в том числе белки, жиры, углеводы, минеральные вещества, витамины. Все компоненты хорошо сбалансированы, поэтому легко и полностью усваиваются организмом человека. В молоке содержится воды 85–89 %, белков – 2,8–4, жира – 2,9–6 %, молочного сахара остатка от 10 до 15. Энергетическая ценность 100 мл молока жирностью 3,2 % – 58 ккал, или 243 кДж.

**Сметана.** Свежая сметана имеет однородную густую консистенцию ровного белого или желтоватого цвета, кисловатого вкуса, но без кислого запаха, водянистых расслоений и твердых комков. Появление на поверхности сметаны сыворотки говорит о нарушении технологии производства. Несвежая сметана горчит, имеет затхлый запах, расслаивается, выделяя сыворотку. Перемерзшая и оттаявшая сметана становится невкусной, комковатой, на поверхности образуется жидкость.

**Творог.** Свежий творог имеет белый или слегка желтоватый цвет, приятный кисловатый запах и вкус. Хороший творог не слишком сухой, не комковатый, не слишком влажный, не перенасыщен сывороткой, без свалевшихся комков.

Недоброкачественный творог пахнет плесенью, неприятен на вкус, ослизлый.

**Сыр.** Сыр – это уникальный продукт. Готовый сыр по своей энергетической ценности занимает одно из первых мест среди разнообразия продуктов, известных человеку. Углеводов у сыра больше, чем в овощах, а жиров больше, чем в мясе, белка – чем в яйцах. Надо сказать, что далеко не все фрукты содержат такое обилие витаминов как готовый сыр. В нем около 50 различных элементов, необходимых для нормальной жизнедеятельности человека. Главные из них – кальций, фосфор, калий – помогают укреплению костных и мышечных тканей, способствуют деятельности мозга. Сыр – это продукт роста и развития.

В основе названия «сыр» лежит греческое слово «формос», что в переводе означает «корзина». Дело в том, что раньше сыры отжимали в корзинах, сплетенных из ивовых прутьев.

Сыр, у которого есть трещины, различные включения молочнистого свойства, покрытые, пусть частично, плесенью, можно отнести к разряду некондиционных сыров. Исключение составляют сыры типа Рокфор, у которых подобные признаки свидетельствуют о зрелости продукта.

Сыр Рокфор – родоначальник сыров, отличающихся особенно изысканным вкусом, который дает привитая в сырное тесто плесень. Это один из видов голубых сыров, даже сама плесень по-латыни называется а *penicilium roqforty*.

Существует великое многообразие сыров: от маленьких – всего несколько сантиметров в диаметре (Бэль) – до весящих несколько тонн (Чеддер в Канаде), от твердого сушеного софолкского сыра до армянского чечила, который, созревая, может вытягиваться в длинные тонкие нити.

Сыры классифицируются на: твердые, мягкие, голубые, рассольные, свежие, плавленые.

К *твердым (прессованным) сырам* относятся: Российский, Пошехонский, Костромской, Канталь, Чеддер, Комтэ, Радамер, Голландский, Швейцарский, Эдам, Гауда, Эмменталь. Для удаления сыворотки сырное тесто прессуется и формируется около восьми месяцев. Некоторые сыры из этой группы подвергаются тепловой обработке при температуре 60 °С. Сверху такие сыры покрыты полимерной пленкой, воском или парафином.

К *твердым сырам* подают легкие сухие белые, красные марочные вина, киви, ананас, вишню.

К *мягким (непрессованным) сырам* относятся: Охотничий, Манстэр, Камамбер, Смоленский, Сэн-Марселин, Бри, Лимбур, Сэн-Мор, Медынский, Пон л'Эвек. В течение нескольких

дней влага из сырного теста испаряется естественным путем. Такие сыры не бывают слишком большими, иначе сырное тесто сильно спрессуется под давлением своей массы. Часто сыры делаются с вживлением особого вида плесени, которая придает сырам своеобразный запах и образует съедобную корочку, иногда – с применением козьего и овечьего молока.

Мягкие сыры подают в качестве десерта к сухим белым и розовым виноградным винам, шампанскому, а также фрукты – сладкий инжир или сочные груши.

В сырное тесто при дозревании *голубых (с пятнышками)* сыров внедряют культуры специальной плесени, придающие сырам кислотовато-пряный запах. Сырное тесто испещрено голубыми прожилками и пятнышками плесени. Делаются такие сыры в основном из коровьего молока, лишь рокфор – из овечьего молока при температуре 60 °С. При созревании сыры прокалывают иглами, чтобы плесень проникала в сырную массу.

К голубым сырам относятся: Блэ де Брэс, Рокфор, Сэнт Агюр, Блэ д'Оверен, Сэн-Агюр, Фурм д'Амбэр, Блэ де Кос.

Идеальное сочетание – сухие терпкие красные вина, виноград.

*Рассольные* сыры вызревают от нескольких дней до нескольких недель. Они отжимаются, прессуются, некоторые сыры раскатываются и затем прессуются слоями. Могут выдерживаться слоями в рассоле, после чего подсушиваются и коптятся. Готовят из овечьего молока. Сулугуни в процессе производства подогривается и становится волокнистым.

К рассольным сырам относятся: Адыгейский, Брынза, Сулугуни, Чанах, Нарочь.

Рассольные сыры подают как самостоятельную закуску к белым винам.

К *свежим* сырам можно отнести: Геленджикский, Сливочный, Шавру, Тартар, Пети-Сюис, Чайный, Деми-Сель. После введения молочнокислых бактерий тесто не подвергается никакой дополнительной обработке, но иногда добавляются пряные травы или измельченные орехи. Сыры имеют творожистую консистенцию, часто готовятся из овечьего или козьего молока.

Свежие сыры хорошо сочетаются с легкими белыми винами кислотоватого вкуса.

К *плавленым* сырам относятся: Рамболь, Кири, Дружба, Острый, Кисломолочный, Киевский, Янтарь. Они получают путем плавления твердых сыров с добавлением сметаны или сливок, а также шоколада, орехов, пряностей, фруктовых сиропов. Сыр надежно упакован и может храниться долгое время.

Плавленые сыры идеально сочетаются с сухими красными и крепленными белыми винами, с бананами.

Практически со всеми сортами сыра идеально сочетаются орехи. А вот сливочное масло допустимо подавать только к голубым сырам.

**Кефир, йогурт, ряженка, ацидофилин, молочные пудинги другие подобные продукты.** Это результат кисломолочного брожения с разными культурами молочнокислых бактерий. Они различаются степенью активности этих бактерий. Культура живая или нет, проверяется просто: берете стакан молока, кладете в него ложку йогурта, и через день у вас должен в теплом месте получиться такой же продукт, то есть молочнокислые бактерии, характерные для данного продукта, размножились. Если молоко просто скисло, значит, культуры бактерий к живым отнести нельзя. Скорее, продукт просто содержит консерванты, иначе как срок его хранения может быть около трех месяцев?

Эти продукты полезны и относительно дешевы. Их не нужно готовить. И, как вы уже поняли, можно устроить на кухне мини-завод по производству самого свежего йогурта с живыми культурами. Только не забывайте оставлять каждый раз порцию йогурта для новой закваски.

Однако часто в йогурт добавляют желеобразующие вещества и эмульгаторы из числа синтетических добавок. Йогурт с желатином – это молочный пудинг.

Разумеется, продукт не должен иметь неприятного гнилостного запаха или каких-то еще не соответствующих ему запахов, не должен использоваться после указанного срока реализации, упаковка его должна быть целой.

**АНЕКДОТ**

*– Гарсон! Вы какой сыр мне принесли? Я просил швейцарский, а это голландский!*

*– А вам с ним разговаривать?*

## Мясные продукты

*Мясо и мясные продукты* являются важнейшими продуктами питания, так как содержат почти все необходимые для человека минеральные вещества. Мясо – главный источник белков. Физиологическая норма потребления мяса в год на человека составляет 75 кг. В состав мяса входят: вода – 52–78 %, белки – 16–21, жиры – 0,5, углеводы – 0,4–0,8, экстрактивные вещества – 0,7–1,6 %, ферменты, витамины А, D, РР, группы В. Энергетическая ценность 100 г мяса в зависимости от вида, возраста животного составляет в среднем 90–489 ккал, или 377–2046 кДж. Мясо полезно всем в молодом возрасте. Отварная говядина дает энергию. Однако она приводит к отложению солей.

Для приготовления мясных блюд лучше всего употреблять мясо молодых животных. Его легко отличить по цвету: светло-розовый цвет, как правило, имеет мясо молодых животных, а темно-красный, почти бордовый – старых животных. Если прожилки практически отсутствуют или имеют незначительный объем и ярко-белый цвет, мы имеем дело с мясом молодого животного. Чем больше жира темно-желтого цвета, тем старше животное. Когда нет уверенности в абсолютной свежести мяса, его лучше варить, а не жарить, поскольку при длительной варке бактерии, которыми оно может быть заражено, гибнут. Поджаривание не гарантирует полной гибели находящихся в толще мяса болезнетворных микробов.

*Говядина, свинина, баранина* обладают прекрасными кулинарными качествами. Мясо легко комбинируется с различными продуктами; крупами, макаронными изделиями, овощами. В мясе наряду с белками и жирами содержатся вещества, которые почти не имеют питательной ценности, но служат сильными возбудителями отделения пищеварительных соков, благодаря чему способствуют лучшему усвоению мяса и другой пищи. Поскольку мясо оказывает кислотообразующее действие, оно всегда дополняется гарнирами из овощей, свежими салатами, фруктами.

Определить свежесть *замороженного мяса* трудно, но возможно. Достаточно накалить на огне зажималки кончик иглы и воткнуть его в мясо. Если вы ощутите запах гнилого мяса, значит, вам продают плохой товар. Если пахнет просто пригоревшим мясом, все в порядке – покупайте.

Доброкачественное замороженное мясо на ощупь твердое и при простукивании издает ясный звук. Мороженое мясо не имеет специфического мясного запаха. Даже при незначительном нагревании (если приложить палец) образуется ярко-красное пятно. Цвет дважды замороженного мяса на поверхности темно-красный, а на разрезах – вишнево-красный. При согревании пальцем цвет такого мяса не изменяется.

*Несвежесть мяса* можно обнаружить при пробной варке, иногда при прокалывании разогретым ножом куска мяса, так как при нормальном запахе наружного слоя, внутри может начаться процесс гниения. Но как определить свежесть сырого или мороженого мяса?

*Доброкачественным мясом* будет если:

- покрыто тонкой корочкой бледно-розового или красного цвета;
- при ощупывании поверхности мяса рука остается сухой;
- на разрезах мясо не прилипает к пальцам;
- консистенция мяса плотная, а ямка, образующаяся при надавливании пальцем быстро выравнивается;
- запах мяса и жира приятный.

Если вы приобретаете мясо и сомневаетесь в его свежести, ущипните его. Если след от щипка сразу исчез, то мясо свежее. Если же это место продолжает топорщиться или слишком медленно восстанавливает прежнее состояние, скорее всего продукт пролежал достаточно

долго. Свежесть мороженого мяса можно определить по цвету: несвежее мясо тусклого цвета с желтизной.

Внутренние органы животных, или *субпродукты*, – легкие, почки, печень, сердце – портятся гораздо быстрее, чем мясо, поэтому их необходимо сразу употреблять.

Чтобы кожа с языка быстрее и легко снималась, горячий язык нужно на короткое время окунуть в холодную воду и тотчас снять кожу. Почки надо разрезать пополам и вымачивать в холодной воде 1–2 ч. Легкие и сердце необходимо лишь обмыть холодной водой. Вымя нужно разрезать и вымачивать в холодной воде 3–4 ч, а желудок вывернуть, тщательно обмыть, ошпарить кипятком, соскоблить пленку и вымачивать, сменяя воду, 6–8 ч.

### **АНЕКДОТ**

*В ресторане:*

*– Уже сорок пять минут я пытаюсь разрезать этот бифштекс!*

*Официант:*

*– Не беспокойтесь, мы работаем до часу ночи.*

## Рыба и морепродукты

*Рыба*, и прежде всего морская, питающаяся целебными морскими водорослями, очень питательна и полезна, а потому незаменима в рационе человека. Она богата жизненно важными веществами: белком, витаминами А и D, кальцием, фосфором, лецитином, йодом, железом. Содержание жира в рыбе колеблется от 0,1 до 30 % веса рыбы. Питательная ценность жира рыбы велика, она определяется хорошей усвояемостью. Жир благотворно влияет и на вкусовые, и на кулинарные качества рыбных продуктов. Отличные по вкусу рыбы – осетровые, лососевые, угри и другие, – как правило, характеризуются и высоким содержанием жира. Рыбу можно варить, припускать, тушить, жарить, запекать – это определяет огромное разнообразие рыбных блюд.

Другие морепродукты – *крабы, раки, морские гребешки, трепанги, кальмары, мидии, устрицы, креветки и полуфабрикаты из них* – также продукты с высоким содержанием белка.

Многие из них – экзотика для нас. А экзотика – это всегда интересно. Смело покупайте кальмары, мидии, устрицы, креветки и прочие продукты. В нашей книге вы найдете рецепты, как и что из них можно приготовить.

Существуют различные способы определения качества рыбы. Разогретый в кипятке нож нужно воткнуть в толщу мороженой рыбы, а затем быстро поднести к носу – по запаху можно сразу определить качество рыбы. Аналогично для определения качества соленой и копченой рыбы пользуются деревянной шпилькой, которую в толще рыбы надо повернуть несколько раз, а затем тоже поднести к носу.

Мороженную рыбу можно считать доброкачественной, если на ней нет следов ушибов и пятен от ушибов, чешуя такой рыбы должна плотно прилегать к коже. У бесчешуйных рыб кожа должна плотно прилегать к телу и быть гладкой. При оттаивании мясо не должно отставать от кости. Если постучать по замороженной рыбе, звук должен быть звонким и чистым. Если у рыбы покров темный и тусклый, значит, ее оттаивали и замораживали несколько раз. После размораживания она выглядит как губка – сухая и безвкусная.

Свежая рыба (парная, охлажденная) должна быть покрыта прозрачной слизью, брюшко не раздуто. Чешуя у рыбы должна быть гладкая, чистая, блестящая, плотно прилегать к телу, глаза прозрачные, блестящие, выпуклые, упругие. Жабры без слизи, светло- или темно-красного цвета, иметь свежий, характерный рыбный запах.

Живая рыба должна быть подвижной, жабры равномерно и мелко подниматься и опускаться, на чешуе не должно быть пятен и повреждений. Выбирая рыбу в аквариуме, обратите внимание на то, чтобы она плавала в толще воды.

При нажатии пальцем на тело охлажденной рыбы не должна образовываться ямка, а если образовалась, то должна быстро и целиком исчезать. В воде такая рыба тонет.

Мясо рыбы горячего копчения по цвету и консистенции должно напоминать мясо жареной или вареной рыбы и должно легко отделяться от кости. У рыбы холодного копчения мясо должно хорошо прилегать к кости, быть плотным и твердым без неприятного запаха. Кожа должна быть сухой и золотисто-коричневого цвета. Вяленая рыба должна быть без плесени и затхлого запаха.

## Птица и дичь

Мясо птицы обладает хорошими вкусовыми качествами, легко переваривается, содержит много полноценных белков, жир, который имеет невысокую температуру плавления и легко усваивается организмом, минеральные вещества (калий, натрий, фосфор, железо, медь), витамины (В<sub>1</sub>, В<sub>2</sub>, РР, А), экстрактивные вещества.

Куры – дежурный продукт для многих. *Мясо курицы* легко усваивается. Его усвояемость составляет 93 %. Бульон из кур ароматный, богатый экстрактивными веществами. Мясо относится к деликатесным продуктам питания. Курятина – очень полезный диетический продукт при условии, что курицу кормили экологически чистыми кормами, зерном, не стимулировали гормонами и химическими добавками. Бульон из такой курятины (если его варили не из голов, лапок, крыльев – они вызывают отложение солей) полезен для печени, дает много энергии.

Трудно усваивается *мясо жирного гуся*. Кстати, в мясе гусей и уток содержится около 45–55 % жиров.

Основными показателями качества домашней птицы являются ее упитанность и возраст. Так, из молодой птицы можно приготовить жареное или отварное мясо и прозрачный бульон, а из старой – рубленые котлеты. Возраст курицы нетрудно определить по цвету кожи и состоянию ножек. У старой курицы грубая желтая кожа и жир имеет ярко выраженный желтый оттенок, в отличие от жира молодых тушек. Кожа молодой птицы имеет белый цвет, на ней отчетливо видны синие прожилки, особенно под крыльями. Жирность курицы тоже можно определить по виду кожи под крылышком: если она желтоватая, значит, птица жирная, а если синеватая – то худая.

*Индейка* – любимая американская птица, обладает величиной гуся и диетическими качествами курицы. Правда, ее мясо жестче, чем куриное, и в отварном виде индейка вам не понравится. Однако ее можно готовить так же, как и молодую говядину. Бульон из индейки тоже неплох.

Дичь обычно продается с перьями. В настоящее время в связи с появлением птичьего гриппа дичь лучше не употреблять вообще. Но некоторые птицы, относящиеся к этой категории, выращиваются в специальных питомниках, и их мясо можно употреблять. Это фазаны, перепела. Однако при покупке нужно обязательно выяснить происхождение птицы.

Наилучшим показателем при определении возраста дичи является кожа на ножках: на ножках старой птицы кожа покрыта грубой жесткой чешуей, а на нижней части ножки есть известковые наросты.

Молодую дичь распознают по тонкой коже под крылышками, а куропадок – по перьям: у молодой птицы перья остроконечные, у старой – закругленные. Если под крылышками заметны зеленоватые или синеватые пятна либо перо птицы начинает мокнуть, значит, дичь несвежая.

### АНЕКДОТ

*На рынке.*

– Скажите, чем вы кормили свою курицу?

– А почему это вас интересует?

– Я тоже хочу так похудеть.

## Яйца

В яйцах содержатся все питательные вещества, необходимые для жизнедеятельности человека. Яйцо курицы содержит воды 74 %, белков – 12,6, жиров – 11,5, углеводов – 0,6–0,7, минеральных веществ – 1 %, а также витамины А, Е, В<sub>1</sub>, В<sub>2</sub>, В<sub>6</sub>, РР. Энергетическая ценность 100 г куринных яиц составляет 157 ккал, или 657 кДж. Столовые яйца в зависимости от способа и срока хранения подразделяются на *свежие, холодильниковые и известкованные*.

Чтобы определить свежесть яйца, налейте в пол-литровую банку воды и растворите в ней столовую ложку соли, затем опустите туда яйцо. Если яйцо опустится на дно, оно свежее, если будет плавать посередине банки – средней свежести, если всплывет, яйцо можно выбросить: оно в пищу не пригодно. Можно определить качество яйца и на свет. Яйца, у которых видны темные пятна, испорчены. При хранении могут возникать и другие явления, вызывающие изменение вкуса яйца, разложение белка и так далее.

Сортность яиц зависит от их свежести. *Диетические яйца* – это яйца, которым не более семи дней. Далее яйцо переходит в категорию «*столовое*». Кроме того, яйца сортируются по размеру. Общий срок хранения яиц – 120 суток.

**Яйца водоплавающих птиц употреблять в пищу нельзя**, так как они часто бывают заражены возбудителями желудочно-кишечных инфекций.

Перед употреблением в пищу **яйцо следует обязательно вымыть с мылом**.

Кроме свежих яиц, есть еще меланж и яичный порошок. *Меланж* – жидкая замороженная гомогенизированная яичная масса. Это скоропортящийся продукт и хранится не более 12 ч с момента разморозки и вскрытия банки. *Яичный порошок* в сухом и прохладном месте может храниться довольно длительное время.

В магазинах все чаще можно встретить перепелиные яйца. Это уникальный продукт, созданный самой природой с особым набором необходимых человеку веществ. В Японии было замечено, что перепелиные яйца способствуют выведению радионуклидов. Сейчас правительство Японии, установив положительное влияние перепелиных яиц на умственное развитие детей, возвело ежедневное употребление школьниками на завтрак 2–3 перепелиных яиц в ранг закона.

Обычно перепелиные яйца варят вкрутую и подают в желе, запекают или варят в подкисленной воде без скорлупы.

### **ТОСТ**

*Встретились два вора. Старый вор и говорит молодому:*

*– Если ты взберешься на дерево и украдешь из-под сидящей птицы шесть яиц, ты будешь со мной на равных.*

*Молодой вор снял одежду, полез на дерево, протянул руку к гнезду.*

*Птица проснулась и закричала. Старый вор решил показать свое мастерство: снял одежду, залез на дерево и украл у птицы шесть яиц. Спустившись на землю, он не нашел своей одежды.*

*Так выпьем за смысленых учеников!*

## Консервы, полуфабрикаты и готовые приправы

Выбор этих изделий в любом магазине поражает воображение. Консервы делятся на овощные, фруктовые, мясные, рыбные и молочные. Приобретая консервы, надо обращать внимание на состояние крышек жестяной банки: если одна из крышек вспучена, вздута (то есть банка бомбажная), значит, консервы испорчены. Качество консервов можно проверить и таким способом: взять банку в руки и сильно нажать пальцем на дно так, чтобы на жести образовалась вмятина. Если через некоторое время вдавленное место начнет хоть немного выпрямляться – консервы испорчены.

Будьте внимательны, и вы сможете приобрести качественный продукт несмотря на то, что его сущность скрыта за стенкой жестяной банки.

Покупая консервы в стеклянных банках, тоже надо внимательно осмотреть крышку и саму банку. Она должна быть совершенно целой, без каких бы то ни было трещин, потому что при вскрытии банок с трещинами в содержимое могут попасть осколки стекла.

Большинство консервов не требует особых условий хранения. В течение длительного времени их можно держать при температуре от 0 до 10 °С в сухом месте, при относительной влажности 70–75 %.

Как определить срок изготовления консервов, как прочитать те знаки, которые выштампованы на дне и крышке консервной банки? Месяц изготовления консервов обозначается буквами русского алфавита:

А – январь	Д – май	К – сентябрь
Б – февраль	Е – июнь	Л – октябрь
В – март	Ж – июль	М – ноябрь
Г – апрель	И – август	Н – декабрь

Индекс отрасли обозначается такими буквами:

Р	– рыбная промышленность;
ММ	– мясо-молочная промышленность;
К	– плодоовощные и овощные консервы;
ЦС	– потребкооперация;
ЧС	– сельскохозяйственное производство;
АХ	– лесное хозяйство;
КП	– пищевая промышленность;
А	– мясная промышленность;
В	– консервы высшего сорта.

Все цифры, стоящие справа от буквы, обозначают ассортиментный номер; две цифры, стоящие слева от нее, – число изготовления; цифра перед датой – номер смены, например: 207В010 означает, что консервы сделаны 7 марта, второй сменой, 010 – ассортиментный номер консервов «Печень тресковая натуральная».

Иногда рыбные заводы несколько иначе маркируют продукцию, при этом указывают свой номер, год изготовления консервов и их ассортиментный индекс, например: Р1955 и 111М316 означает, что Р – рыбные консервы, 195 – номер предприятия, 5 – год изготовления (1995-й); 1 – первая смена, 11 – дата изготовления, М – ноябрь, 316 – ассортиментный знак.

Иногда месяц указывается цифрой, например: 05 08 95, 137 157 и 1Р означает, что консервы изготовлены 5 августа 1995 года, 137 – ассортиментный знак, 157 – номер завода, 1Р – первая смена рыбной промышленности.

Консервы надо вскрывать непосредственно перед употреблением. Их надо сразу выложить из жестяной банки в стеклянную посуду и держать в холодильнике.

Вскрытые рыбные консервы, овощные натуральные (зеленый горошек, томаты, морковь и свеклу гарнирную), овощные соки, консервы детского питания, закулочные **не следует хранить даже в холодильнике более суток.**

Привычные концентраты супов и каш в брикетах и пакетиках также не представляют особой проблемы, поскольку каждый одинокий мужчина, студент или даже самая образцовая домохозяйка хотя бы раз покупали их и готовили, согласно инструкции на упаковке.

Разговор пойдет о блюдах быстрого приготовления, победное шествие которых по нашим просторам началось с бульонных кубиков «Магги» и корейской сублимированной лапши «Доширак».

Как ни странно, такие продукты время от времени подвергаются экспертизе в институте питания. И хотя мы не нашли сведений о биологической опасности этих продуктов, результаты исследований не вселяют того радостного оптимизма, которое написано на лицах персонажей рекламных роликов. Количество белков, указанное на упаковке, на самом деле выше, а количество углеводов – ниже, чем в действительности. Кроме того, в состав их входит комплекс синтетических красителей, ароматизаторов, консервантов и различных добавок. До натуральных продуктов всем этим изделиям далеко. Тем не менее они популярны. Фишка данных продуктов известна: быстрота приготовления и в общем-то неплохие вкусовые качества. Однако делать их основной частью своего рациона **КАТЕГОРИЧЕСКИ НЕ РЕКОМЕНДУЕТСЯ**. Все сублимированные продукты лишены многих ценных веществ, которые есть в свежих продуктах. Хотя концентраты в основном содержат комплекс витаминов, однако эти витамины синтетические и их нельзя сравнивать с теми, которые содержатся в натуральных продуктах. То же самое можно сказать и о белке. Его состав отличается от состава белков свежих продуктов, и значительно.

Ароматизированные жиры, которые имеются в этих супах и кубиках, сложно назвать натуральными. Поэтому людям, заботящимся о своем пищеварении, не следует злоупотреблять такими продуктами.

Сухое соевое мясо – интересный, экономичный, но подходящий не для всех продукт. Мяса в нем, конечно, нет. Зато есть полезные белки сои, но некоторые люди их не едят – не принимает кишечник. Кроме того, соевое мясо – как топор, из которого можно в принципе приготовить суп (как в известной сказке!). Если поместить соевое мясо в горячий бульон или приготовить его на пару с маслом, посолить, приправить специями, получается неплохо, но само по себе оно имеет вкус мочалки.

Сухой картофель приближается по своему составу к микроцеллюлозе, из которой готовят клей для обоев, вату и таблетки для похудения, разбухающие в желудке. Если у вас проблемы с кишечником, купите свежую или замороженную картошку.

Крабовые палочки – тоже не совсем натуральный продукт. Его производители используют для их приготовления отходы рыбного производства.

Однако удобно иметь эти продукты, чтобы приготовить что-то на скорую руку.

Полуфабрикаты из замороженных овощей или замороженных смесей овощей – это уже лучше. В них много натуральных и полезных веществ, они могут храниться в морозильнике, их не нужно чистить, мыть, только иногда немного нарезать.

Пельмени, чебуреки, блины, полуфабрикаты для пиццы – все это люди покупают и едят. Можно долго обсуждать эту тему, но полуфабрикаты – не слишком хорошо, но быстро, а натуральные продукты – долго и хорошо только тогда, когда умеешь их готовить. По этой причине полуфабрикаты всегда будут пользоваться популярностью. Однако никогда не исчезнет и желание человека **ГОТОВИТЬ СЕБЕ НОРМАЛЬНУЮ ЕДУ**.

Готовые приправы – их выбор огромен. Для новичков оптимально покупать готовые смеси приправ, на упаковках которых написано, для чего они предназначены. Мы предостерегаем только от продуктов, содержащих ароматизированные жиры, то есть от бульонных кубиков, концентратов и приправ с глутаминовой кислотой (читайте надписи на этикетках!). И хотя приправа – это фишка повара, но на первых порах вам будет достаточно этих готовых смесей.

А в конце книги мы специально для вас размещаем раздел, в котором изложены сведения о специях и приправах, а также приведены смеси из них.

### **АНЕКДОТ**

*В ресторане.*

*– Официант, один бульон!*

*– Настоящий или искусственный?*

*– А что это за искусственный бульон?*

*– Это тот, который мы готовим из одного концентрированного кубика.*

*– А настоящий?*

*– Из двух кубиков!*

## Овощи и фрукты

Не будем останавливаться на картофеле, моркови и прочих всем известных овощах. Хорошо, когда в магазине вам предоставят сертификат о радиационной и нитратной безопасности овощей.

Свежие овощи зимой не могут быть такого же качества, как выращенные летом под солнцем. Однако в последнее время мы можем покупать любые фрукты и овощи круглый год, в том числе и экзотические, которые уже вполне привычно выглядят на наших столах. И все же мы мало знаем о них.

**Киви.** В Китае киви известен как китайский крыжовник. Потребление киви снижает кровяное давление, так как он очень богат калием и в нем почти нет натрия и жира.

Киви хорошо сохраняется. Если фрукт не очень мягкий и не очень твердый, не сохшийся и непомятый, значит, он хороший. При комнатной температуре киви издает аромат клубники, банана и лимона – это признак хорошего качества.

В холодильнике он может храниться около месяца. Многие едят киви очищенным, но его пушистая кожица тоже съедобна. Если же вы собираетесь добавить киви в блюдо, которое содержит желатин, то предварительно сварите его.

**Ананасы.** По сравнению с другими фруктами ананасы содержат гораздо меньше витаминов А и С. Зато в них больше других полезных веществ. Это, например, довольно редкий минерал марганец, который способствует обмену протеина и углеводов.

Не обрывайте листья, чтобы выяснить свежесть ананаса. У хорошего фрукта сладкий запах и твердая оболочка. Листья должны быть зелеными.

Сорванный ананас не дозревает, как некоторые другие фрукты. Но вы можете сделать его слаще, если поставите вверх дном и в таком положении оставите на ночь. Это позволит сахару с нижней части перейти в верхнюю. Во всяком случае держите купленный ананас при комнатной температуре – он будет более ароматным.

**Апельсины.** В них низкое содержание натрия и жира. Апельсины – источник получения витамина С. Самый лучший способ выбрать вкусный апельсин – это подержать его в руке. Если вы чувствуете его вес, то в нем много сока, так что смело покупайте его. Небольшие и средние фрукты, как правило, слаще. Если у вас хороший нюх и апельсины не холодные, понюхайте, как он сладок.

Заметьте, что есть много сортов апельсинов. Сорт «Нейвелс» славится тем, что он без косточек, «Валенсия» и «Темпл» – очень сочные, «Севилл» немножко горьковат, но зато очень хорош для добавления в маринады, напитки и десерты.

Если апельсины предназначены для употребления в течение недели, храните их при комнатной температуре.

**Бананы.** Выбирайте те бананы, у которых желтая не испорченная кожура (коричневые пятна роли не играют). До тех пор пока бананы не созреют, держите их при комнатной температуре. Когда они поспеют, уберите их в холодильник. Кожура может почернеть, но сама мякоть останется свежей.

**Папайя.** У спелой папайи зеленый цвет с желтыми или оранжевыми пятнами. Она должна быть мягкой на ощупь, хорошей формы, напоминающей грушу. Запах сладкий и не резкий. Папайю можно держать в холодильнике около недели.

Острым ножом очистите плод, ложкой удалите семечки. Используйте папайю в зеленых или фруктовых салатах, делайте из нее пюре. Если будете готовить блюда, в рецепт которых входит желатин, папайю следует предварительно сварить.

**Манго.** Содержит витамины А и С. Спелые манго темного или ярко-зеленого цвета с желтыми или яркими пятнышками, которые чем-то напоминают веснушки. Свежее манго при прикосновении как бы отвечает на него.

В холодильнике манго хранится две недели. Перед тем как очистить плод, хорошо промойте его и разрежьте поперек волокна вокруг косточки. Затем нарежьте на дольки и отделите от косточки. После этого закройте кожицей, как банан. Манго вкуснее в охлажденном виде.

### **ТОСТ**

*Раз мы так просто собрались, то и тост мой будет прост: за нас, за сиянье глаз, и чтобы жизнь была, как ананас!*

### **АНЕКДОТЫ**

*Встретились два друга.*

*– Как живешь?*

*– Как картошка: если зимой не съедят, то весной обязательно посадят.*

*– Официант, дайте сахарницу для сахара, хлебницу для хлеба, соусницу для соуса и что-нибудь под фейхоа.*

## КУХНЯ

### – Кухонная утварь и посуда

### – Бытовые приборы

*Миксер*

*Кухонный комбайн*

*Микроволновая печь*

*Кухонная плитка*

*Холодильник*

*Воздухоочиститель*

### – Обустройство кухни

*Отделка кухни*

*Подбор кухонного оборудования*

### – Если вы любитель экзотики

*Фэн-шуй на кухне*

*Предметы сервировки стола – это разнообразная посуда: закусочные тарелки для колотки и горячих закусок; столовые глубокие тарелки для супов и каш; бульонные чашки для бульонов, пюреобразных супов; мелкие тарелки для горячих вторых блюд; пирожковые тарелки для хлеба, булочки, гренков; десертные тарелки для сладких блюд; креманки для киселей, компотов, мороженого, фруктов или ягод в сиропе.*

*Возле тарелок кладут столовые приборы: ножи, вилки, ложки. Каждому ножу соответствует определенная вилка.*

*К столу кроме еды подают разные напитки. Каждому напитку соответствует своя посуда:*

- рюмка для водки (35–50) – для крепких спиртных напитков (водки, горьких настоек, наливок), которые подают к различным холодным горячим закускам;

- рюмка для крепких вин (50 см<sup>3</sup>) – для мадеры, портвейна и других, подаваемых к первым блюдам;

- рейнвейная рюмка двух типов: из обыкновенного стекла (75 см<sup>3</sup>) и из цветного стекла на высокой ножке (150 см<sup>3</sup>) – для натуральных белых вин типа рислинга, подаваемых к рыбным горячим блюдам и некоторым холодным закускам;

- ладитная рюмка (100 см<sup>3</sup>) – для натуральных (виноградных) красных вин, подаваемых к мясным горячим блюдам;

- бокал для шампанского (125 см<sup>3</sup>), подаваемого к десертным блюдам;

- фужер (200–350 см<sup>3</sup>) для минеральных или фруктовой воды и других безалкогольных напитков;

- коньячная рюмка (15–25 см<sup>3</sup>) – для коньяка или рома, подаваемых обычно к кофе. Если подают только коньяк, то его пьют из водочной рюмки;

- стопка коническая (120–150 см<sup>3</sup>) – для сока и морса;

- стопка цилиндрическая (250–500 см<sup>3</sup>) – для пива и морса.

*Вместимость бокала напрямую связана с крепостью напитка: чем крепче алкогольный напиток, тем меньше рюмка для его употребления.*

*...кухня – святая святых. Здесь твориться великое таинство – несъедобные крупы, картофель, сырое мясо, рыба и другие съестные припасы превращаются в ароматные, вкусные блюда – источник нашей жизни.*

***Н.И. Ковалев «Энциклопедия гурмана: О продуктах и блюдах, посуде и утвари, их названиях и истории»***

## Кухонная утварь и посуда

Трудно перечислить весь ассортимент предметов, необходимых на кухне. Промышленность выпускает все новые и новые приспособления, чтобы облегчить труд хозяйке или хозяину. Они удобны тем, что просты в употреблении и значительно облагораживают кухонную работу. Но не надо сразу бежать в магазин и покупать всю понравившуюся посуду. Совсем не обязательно покупать все технические новинки, но есть приборы, которые делают работу на кухне проще и радостнее. Существует универсальная кухонная утварь, пригодная на любой случай и для всех мыслимых и немыслимых способов приготовления пищи. Мы опишем здесь те предметы кухонного обихода, которые любят все и которыми пользуются ежедневно, – это давным-давно известная посуда, а еще расскажем о специальных предметах, которыми пользуются повара – профессионалы.

Качественная посуда обычно стоит дорого, но если вы приобретете дорогую, вы в ней не разочаруетесь, так как приятнее пользоваться надежной и прочной утварью, к тому же она вам дольше прослужит. Посуда, изготовленная из современных материалов, имеющая красивый дизайн, и стоит дороже. Однако это относится не ко всем видам посуды. Например, чугунная сковорода стоит относительно недорого, но она прочная и надежная. Из дорогих предметов надо покупать ножи, крепкие горшки и сковороды с современными антипригарными покрытиями. А сэкономить можно на кастрюлях для варки макаронных изделий, в которых просто кипит вода. Покупайте такую посуду, чтобы ее можно было использовать и на плите, и в духовке.

Безусловно, три кастрюли, чайник и две сковородки вам понадобятся сразу. Для обработки продуктов вам будут нужны мясорубка, сотейник, дуршлаг. Вы должны строго взвесить и продумать, без чего вы не можете обойтись. Если вы собираетесь печь пирожные, всевозможные булочки и кексы, вам трудно будет обойтись без форм для выпечки.

Со временем вы будете обзаводиться все новыми и новыми предметами кухонной утвари. Сковородки и кастрюли изготавливают из разных материалов. Медные вещи хорошо проводят тепло, в такой посуде приятно готовить, но тяжелая и ее трудно мыть. За посудой из нержавеющей стали легко ухаживать, но она плохо проводит тепло, поэтому посуды, изготовленной из 100 %-ной нержавеющей стали, почти нет в продаже. Обычно добавляют сплав алюминия и медь. Алюминий и чугун самые дешевые предметы кухонной утвари, прекрасные проводники тепла, ухаживать за ними легко, но они вступают в химическую реакцию с кислой пищей, поэтому еда может потерять цвет и появиться металлический привкус.

Предпочтение следует отдавать сковородкам и кастрюлям с толстым дном, в которых не пригорает пища, и с ручками, которые не плавятся и не нагреваются в духовке. Старайтесь не покупать наборы посуды, где есть предметы, которые вам никогда не понадобятся.

Международно признанный специалист в области калории, теории и практики кулинарного искусства (рано ушедший из жизни) Вильям Василевич Похлебкин в книге «Занимательная кулинария», начиная знакомить читателей с кухонной утварью именно с кастрюль, пишет: «Многим может показаться своего рода кулинарным снобизмом стремление иметь полный, так сказать, классический комплект кастрюль – их идеальный регистр, состоящий из 24 предметов». Разумеется, каждая кастрюля имеет свое предназначение: одна – для варки рыбных супов, вторая – для компотов и сладких блюд, третья – для всех прочих супов, четвертая – для кипячения молока и так далее.

Таким образом, если вы собираетесь заниматься кулинарией дома всерьез, вам понадобятся:

- кастрюля эмалированная для варки супов емкостью до 3 л;
- кастрюля для варки крупных предметов емкостью до 8 л;

- кастрюля для приготовления вторых блюд емкостью до 2 л;
- кастрюля эмалированная для приготовления молочных супов и сладких блюд емкостью 1,5–2 л.

Высота кастрюль от 7 до 10 см. Крышки должны плотно закрываться, ручки должны быть жаропрочными;

- двойная кастрюля, что позволяет готовить пищу во внутренней кастрюле над кипящей водой в нижней кастрюле. Можно обойтись и без такой кастрюли, а поставить металлическую миску в кастрюлю с кипящей водой или же поставить две кастрюли одна в одну;

- кастрюля для готовки в духовке и на плите из жаропрочного материала. Самые лучшие – тяжелые толстостенные. Если она будет полированная или эмалированная в ней можно подавать воду на стол;

- утятница для обжаривания птицы, крупных кусков мяса;
- сковорода большая чугунная диаметром 28 см для выпечки блинов;
- сковорода маленькая диаметром 18 см для приготовления вторых блюд;
- сковорода средняя диаметром 23 см. Если вы хотите готовить с небольшим количеством жира, то надо приобретать сковороды с антипригарным покрытием;

- сковорода – гриль – это чугунная сковорода, в которой прекрасно готовить без жира или с его малым количеством. Результат получится таким же, как и при готовке на барбекю. Поверхность такой сковороды в мелкий рубчик, поэтому жир из пищи стекает в желобки, а слить его можно через выпускное отверстие;

- сотейник – довольно легкая широкая и глубокая кастрюля для приготовления рагу, супов. Трех литровый сотейник с плотно закрывающейся крышкой подойдет для многих случаев;

- подставки под горячую посуду;

- противень для выпечки пирогов, шумовка, ситечко для процеживания бульонов и соусов, три кухонных ножа разных размеров, пергаментная бумага, мясорубка с различными насадками для приготовления теста, весы, контейнер для хранения хлеба, молоток для отбивания мяса, топорик, комбинированная терка, три разделочные доски для мяса, рыбы и овощей, декоративная доска для нарезания хлеба, большая доска для раскатки теста;

- пароварка – складывающаяся подставка из нержавеющей стали или алюминия, которая вставляется в кастрюли и сковородки разных размеров. Пароварка может выглядеть как двойная кастрюля, но дно ее верхней части с дырочками, чтобы сквозь них проходил пар. Бамбуковые пароварки ставят в азиатский котел вок или на кастрюлю с кипящей жидкостью;

- деревянные коктейльные палочки. Ими можно проверять степень готовности кексов и пирогов, а также они удобны для закрепления фаршированных продуктов и для крепления бутербродов – пирамид или бутербродов – башен;

- размельчитель теста. Металлические проволочки этого инструмента рубят холодное твердое сливочное масло с мукой, не нагревая теста;

- толкушка для пюре. Служит для измельчения в пюре картофеля, других корнеплодов и вареных бобов;

- линейка необходима на кухне, чтобы измерять толщину мяса и птицы, а также размеры форм для выпечки;

- кисточка для теста. С ее помощью можно покрывать пироги и пирожные глазурью, смазывать тесто маслом, яйцом или яблочной глазурью перед выпечкой. Также можно убирать с теста лишнюю муку. Сразу же после использования кисточку необходимо вымыть и тщательно вытереть. Щетина у кисточки должна быть жесткая и плотно прикреплена;

- соковыжималка – механизм для отжима фруктовых и овощных соков. Бывает выполнена как простая насадка к мясорубке в виде рифленого конуса, на который насаживается половинка цитрусового, до современных электрических соковыжималок;

- ступка и пестик используются для измельчения специй, трав и орехов;
- точные весы и измерительная кружка.

Это далеко не полный перечень предметов кухонного обихода. Конечно, в дальнейшем вам понадобятся: яйцерезка, миксер, картофелечистка, ступка для специй, хлеборезка, электрокофемолка и множество другой посуды. Но это уже приобретается потом, это, как говорится, дело хозяйское.

Обычная чугунная сковородка перед первым употреблением, чтобы пища не приставала ко дну, должна пройти соответствующую обработку. Вымойте сковороду горячей мыльной водой, вытрите. Тряпочкой, смоченной в растительном масле, протрите всю сковороду крышку и внешнюю часть сковороды.

Поставьте в духовку вверх дном на 1 ч и прогрейте при температуре 180 °С. Не вынимая сковородку, выключите духовку и полностью охладите ее.

Все мы знаем, что жарить и печь продукты надо при определенной температуре и определенное количество времени. Результат во многом зависит от того, из какого материала изготовлена посуда и каких она размеров: нержавеющая сталь прочна и достаточно дешевая; эмалированный чугун быстро нагревается и хорошо сохраняет тепло, его нетрудно мыть; эмалированная сталь недорого стоит и довольно легка по весу; стекло и керамика удобны тем, что их можно прямо из морозильника ставить в духовку; для медленного запекания больше всего подходит глиняная посуда. Для большинства выпечки удобны блестящие металлические противни.

Форма для запекания должна быть большая, довольно плоская. Можно использовать овальную или прямоугольную миску высотой не более 5 см, сделанную из стекла или керамики.

У металлической формы для запекания высота должна быть до 5 см. На кухне должны быть формы следующих размеров: прямоугольная размером 33х20 см для различных пирогов с начинкой, квадратная 25х25 см и квадратная 20х20 см.

На кухне должны быть круглые формы для печенья диаметром 20 см и 23 см, а также несколько квадратных и прямоугольных форм.

Должна быть форма для кекса. Без нее нельзя обойтись на современной кухне. Форма незаменима для кексов, для хлеба на скорую руку и булочек к чаю, форма подходит и для мясных рулетов. Стандартные формы 23х12 см, 21х11 см, а также должна быть стандартная форма для пирога диаметром 23 см, и более глубокие формы диаметром 24 см. В стеклянных формах и формах из темного металла пироги получаются с красивой румяной корочкой. Если необходимо, можете заменить металлическую форму стеклянной или керамической, но при этом надо уменьшить температуру в духовке на 10 °С, поскольку в формах из этих материалов выпечка готовится быстрее, чем в металлической форме. Тогда верх изделия не сгорит прежде, чем пропечется его середина.

Хорошо, если вы приобретете разъемную форму для торта. Это форма с небольшими бортами, выемкой сбоку и вынимающимся дном. Такие формы бывают разных конфигураций и размеров. Круглые формы диаметром 28 см и высотой бортов 3 см и диаметром 23 см и высотой бортов 3 см. Формы для тарталеток прекрасно подходят для индивидуальных десертов (размер 7,5 см и 9,5 см).

Форма для запекания с решеткой. Это большая, глубокая форма из нержавеющей или эмалированной стали или алюминия. Лучше всего низкая, открытая форма с решеткой.

Кастрюли могут быть самых разных форм – круглая, овальная, квадратная или прямоугольная, сделаны из стекла, керамики или эмалированного металла, с крышкой.

Скажем несколько слов о ножах. Качественные ножи делаются из нержавеющей стали с высоким содержанием углерода. Если у ножа есть узкая выступающая часть у основного лезвие, который входит в ручку, то нож значительно прочнее. Хороший нож удобно лежит в руке. Необходимо иметь следующие ножи: небольшой нож для шинкования; большой нож – пилку

для нарезания хлеба, пирогов, помидоров; большой нож для рубки, длина лезвия у которого до 20 см; нож для нарезания мяса; траншерные ножи с зубчатым краем и с закругленным лезвием для нарезания холодных мясных изделий. Удобнее в работе острые ножи, так как они не соскользнут и не поранят руку. Повара – профессионалы точат свои ножи ежедневно.

Ножи бывают разные:

- нож, предназначенный для чисти овощей, фруктов, корнеплодов, имеет короткое лезвие прямой или вогнутой формы;

- самый длинный и узкий – это филейный нож. Его не спутаешь ни с каким другим. Нож предназначен для отрезания тонких и ровных кусков мяса или рыбы. Разрез получается очень аккуратным и ровным, если его сделать одним движением ножа. Узкое лезвие для того, чтобы продукт не прилипал к поверхности и не сминался;

- хлебный нож. Некоторые сорта хлеба имеют рыхлую сердцевину и прочную корочку и при нарезании хлеб сминается и приобретает некрасивый вид. Чтобы такого не случилось и придумали специальный хлебный нож. Он имеет длинное лезвие с волнистой режущей кромкой, поэтому хлебную корку он ломает, а сердцевину режет как обычный нож. Нож применяется для разрезания арбуза или дыни. Такой нож и для помидоров похож на хлебный, но только меньших размеров. Лезвие у него тоже волнистой формы, чтобы не помять мягкой сердцевины и не попортить плотную кожицу;

- все знают, как трудно порезать мягкий сыр так, чтобы кусочки имели эстетический вид, он прилипает к ножу или ломается. Нож для сыра позволяет избежать такой неприятности. Ломтики отрезаются одним движением сверху вниз, поэтому для удобства этот нож имеет лезвие изогнутой формы.

- нож общего назначения. В набор может входить несколько таких ножей, с лезвиями разной длины. Они не имеют какого – то особого назначения и предназначены для резки овощей – картофеля, свеклы, моркови;

- самый большой и массивный поварский нож. Он имеет широкое лезвие с чуть-чуть закругленной режущей кромкой. С его помощью чистят, нарубают, режут крупные овощи. Для этих же целей в наборе бывает тесак с широким лезвием в виде прямоугольника;

## **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.