

Содержание

Размер имеет значение	9	5
-----------------------------	---	---

СПЕЦИИ, ПРИПРАВЫ, АРОМАТИЗАТОРЫ, ПРЯНОСТИ

17

Специи.....	19
Приправы.....	24
Ароматизаторы.....	29
Пряности	30

ЗАПЕКАНКИ.....

53

Пудинги.....	55
Крупеники	59
Лапшевники и лазаньи	60
Овощные запеканки	62
Мясные запеканки	65
Хлебные запеканки.....	67
Яичные запеканки.....	69

САЛАТЫ

71

Правила составления салатов.....	74
Салаты из отварных овощей.....	76
Салаты из свежих овощей.....	80
Фруктовые салаты	83
Теплые салаты.....	84
Салатные заправки	85

ЗАКУСОЧНЫЙ СТОЛ (ФУРШЕТ).....

87

6	ФАРШИРОВАННЫЕ ИЗДЕЛИЯ	97
	Тесто с начинками	99
	Фаршированные овощи	109
	ПАСТА	113
	Самые знаменитые соусы к пасте.....	118
	Самые интересные виды пасты	121
	БОЛЬШАЯ ЕДА	125
	Пловы.....	127
	Квашеная капуста	131
	Холодцы (студни)	135
	Большая птица	137
	Фаршированная рыба.....	138
	АЛКОГОЛЬНЫЕ НАПИТКИ	141
	Как подавать спиртное	143
	Посуда для вина и не только.....	151
	Аксессуары	153
	ПОСУДА, ИНВЕНТАРЬ И ПРОЧИЕ ГАДЖЕТЫ	155
	Посуда для варки	157
	Посуда для жарки и запекания	159
	Колюще-режущие инструменты.....	165
	Кухонные гаджеты	171

БЫТОВАЯ ТЕХНИКА	177	7
Крупная бытовая техника.....	179	
Мелкая кухонная техника.....	185	
Микроволновая печь	195	
Заключение	203	

**РАЗМЕР ИМЕЕТ
ЗНАЧЕНИЕ**



10

В мире музыки существует всего лишь семь нот. В спектре радуги — только семь цветов. В мире вкусовых ощущений тоже, скажем, немного: четыре базовых вкуса — сладкий, горький, кислый, соленый. А также три дополнительных — жгучий (острый), терпкий и жирный. Те же семь нот и семь красок. Есть еще «полутона», например вкус умами, который называют пятым базовым, а также белковым или мясным вкусом. При этом глутаминовой кислоты, дающей вкус умами, в мясе гораздо меньше, чем в ферментированных продуктах.

Можно немного расширить спектр за счет эфирного или ментолового (холодящего) вкуса. Есть еще два вкусовых ощущения, свидетельствующих не о вкусовых качествах продукта, а о его несъедобности или о неправильном сочетании, — мыльный привкус и металлический.

Вот и вся база вкусовых ощущений, на которые можно влиять, сочетая различным образом те или иные продукты, приправы и специи, выбор которых тоже не бесконечен.

Органолептическая оценка еды не ограничивается лишь определением вкусовых ощущений. Органолептика — это то, что мы воспринимаем всеми органами чувств. Здесь важны и внешний вид (особенно цветовая гамма) продукта, и ароматы, и консистенция (тактильные ощущения). Еду мы не оцениваем разве что на слух. И то есть исключения: речь не о том, пищат ли устрицы, когда мы их едим (нет, не пищат), и не о «хрусте французской булки», а о скворчащем на сковородке стейке, шорохе кукурузных хлопьев, когда их заливаешь молоком, треске попкорна, тихом шипении пузырьков в игристом вине и даже о том, как по-разному звенят приборы в простой столовой и в ресторанной торжественной тишине, когда все звуки приглушены специальными подкладками под скатерть (муле-

тонами). Весь этот звуковой ряд также настраивает нас на определенные ощущения, не говоря уже о музыкальном сопровождении в местах общепита.

Практика экспериментов с дегустацией вслепую или «ресторанов в темноте» показывает, что без опоры на зрительный образ человек не всегда способен разгадать, что же находится у него в тарелке, — нет, овощи от мяса мы, скорее всего, отличим, а вот птицу от рыбы — уже не всегда.

Что же касается ароматов, то они иногда бывают коварны. Экзотический плод дуриан имеет отвратительный запах, но при этом прекрасен на вкус. А такая пряность, как ваниль, которая из-за сладкого и даже душистого аромата тесно ассоциируется с десертами (мороженым, пирожными, тортами, шоколадом и сладкой выпечкой), сама по себе горькая и даже слегка жгучая. Когда человек по причине простуды временно лишается обоняния, то бывает, что и еда теряет вкус — становится похожей на картон и совершенно одинаковой.

Плотность (консистенция) блюда также играет довольно существенную роль в органолептической оценке. Тут важно все: нарезка, степень термообработки, температура подачи. Можно до хрипов спорить в кулинарных сообществах о правилах нарезки моркови на плов, но стоит согласиться с тем, что морковь, натертая на терке, и морковь, нарезанная крупными длинными ломтиками, в итоге создают совершенно разный вкусовой эффект. Вот мясо — казалось бы, как оно может изменить вкус? Но измельченное и обжаренное мясо невозможно на вкус перепутать со стейком. Картофель, жаренный половинками и жаренный тонкой соломкой, — это два совершенно различных блюда, которые требуют и разных закусок, и соусов.

12

Имеют значение каждая мелочь, каждый нюанс — даже форма, размер и цвет тарелки, в которой подают блюдо, не говоря уже про форму, размер и цвет винного бокала. На различных кулинарных курсах я с интересом наблюдаю, как из совершенно одинаковых продуктов у участников получаются разные блюда. Даже какое-то моноблюдо из одного-единственного ингредиента.

На конечный результат влияют крупность и способ нарезки, выбор посуды для термообработки, режим и время термообработки, момент добавления специй и пряностей (в начале, середине или конце), в холодную или горячую воду мы закладываем продукт, а также внутреннее ощущение кулинара относительно нужной степени готовности и, наконец, выбор способа подачи, когда важны не только форма тарелки (плоская, глубокая, большая, мелкая, круглая, квадратная), но даже ее температура. Холодное блюдо должно подаваться на охлажденной тарелке, а горячее — на подогретой. Правила легкие, но из-за их простоты ими довольно часто пренебрегают

Что же касается восприятия этих нюансов, то, конечно, имеет значение и степень подготовленности. Вкус — способность, нуждающаяся в развитии. Когда рождается ребенок, то его восприятие и вкусовые ощущения достаточно примитивны. Детям нравятся яркие, особенно красные, игрушки и нравится сладкий вкус, малыши не готовы признавать даже соленое, осознание его приходит позже, затем наступает период принятия кислого вкуса (сначала как сочетание кисло-сладкого), а вот продукты с горьковатым или жгучим привкусом дети отвергают достаточно долго. Здесь, кстати, присутствует некий природный защитный механизм, потому что такие продукты, как правило,

содержат алкалоиды, которые не очень-то подходят для детского организма, – например, кофеин или капсаицин (вещество, содержащееся в остром стручковом перце). Что касается сладкого вкуса как первичного, тут все очень просто. Сахара – это быстрые углеводы, главный строительный материал нашего организма, сахарами проще всего удовлетворить голод. Именно поэтому мы не разрешаем детям есть конфеты перед обедом, объясняя: «Перебьешь аппетит».

Дети не всегда соглашаются пробовать новое, но любопытство борется с консерватизмом, и постепенно гамма любимых продуктов расширяется. Но бывают и взрослые, которые травмированы, например, детсадовским питанием и от каких-то блюд или продуктов отказываются наотрез, не желая даже попробовать. Встречаются взрослые люди, которые не любят напиток какао, потому что в детском саду он был невозможно переслащен и при этом водянист (из-за малой концентрации самого какао-порошка), или терпеть не могут манную кашу, потому что в их представлении она всегда холодная и всегда комочками. А еще очень часто детская нелюбовь к тушеным кабачкам остается на всю жизнь и только по той причине, что эти самые кабачки тушили до кашеобразного состояния, причем, поскольку нормы соли для детского питания малы, а никаких приправ не предусмотрено, кабачковая каша получалась совершенно невозможной – на цвет, по консистенции и вкусу.

Зачастую мы настороженно относимся и к неожиданным сочетаниям базовых вкусов. Так, например, сладко-соленая лакрица на любителя именно потому, что мы с детства не были приучены смешивать два этих вкуса.

Один из самых частых «плачей Ярославны», мол, надоело готовить одно и то же, одно и то же, посоветуйте новых

Еда — значимая часть нашей жизни, к ней можно относиться как к необходимости (чтобы организм мог продолжать функционировать), а можно — как к одному из самых простых и доступных удовольствий. Причем удовольствием каждый день — и даже несколько раз в день

рецептиков. А никаких новых рецептиков не существует, набор продуктов и правда ограничен, но безгранично количество их сочетаний. Нет такого блюда, как мясо с картошкой, а есть сотни вариаций на тему — от жаркого в горшочке до пастушьего пирога, от котлет с картофельным пюре до стейка с картофелем пай. Сразу вспоминается фильм «Девчата», где юная героиня, возмущенная пренебрежением к ее профессии (повар), начинает скороговоркой перечислять десятки способов приготовления картофеля. Можно спорить о десятках и сотнях вариантов простого борща, потому что действительно у каждого кулинара получается разный борщ, а значит, и у одного кулинара могут получаться разные, если менять не только список ингредиентов, но и технологию (способ приготовления), порядок закладки, нарезку, способ предварительной обработки продуктов (свеклу сначала отваривать или запекать, припускать в собственном соку или обжаривать в масле). Вкусовые нюансы могут зависеть даже от выбора посуды, в которой готовится борщ.

Цель этой книги — разговор и о классических сочетаниях, и о возможности внести в них изменения, подогнать их под собственный вкус, сезонность, исправить, дополнить. А также о том, что из любого правила — и даже из «правил сочетания» — существуют исключения. На самом деле в мире сочетаний все правила можно (и нужно) нарушать, но для этого желательно их сначала изучить.

Чтобы экспериментировать, необходимо изучить основы – например, почему к такому виду пасты подается именно такой соус (потому что паста – короткая, длинная, гладкая, шершавая, простая, фигурная, полая и т. д.). Знать, как работают специи, пряности и приправы – и то, что это вовсе не синонимы. Понимать, какие вам нужны бытовая техника, инвентарь, посуда и прочие кухонные штучки; как алкоголь сочетается с едой; какие базовые салаты существуют и как их можно разнообразить при помощи заправок и соусов. И если в предыдущей книге («Сам себе шеф-повар. Как научиться готовить без рецептов») разговор шел о самых базовых понятиях, технологиях и принципах, то здесь мы будем говорить о том, как из простых кирпичиков выстраивать полноценную конструкцию. Как превращать набор блюд в гармоничный обед, не подавая плов вторым блюдом после борща, например. Какие правила существуют для каждой группы блюд, и – самое главное – какие бывают исключения из общих правил.

И да, каждая мелочь имеет значение! И даже размер – например, размер порций.



**СПЕЦИИ,
ПРИПРАВЫ,
АРОМАТИЗАТОРЫ,
ПРЯНОСТИ**



18 Интерес к пряностям и специям в Средние века был чуть ли не выше, чем сейчас, что объяснялось скорее скудностью рациона. Приморские жители питались в основном рыбой, обитатели средней полосы – продуктами земледелия и скотоводства, жители лесов – добытым на охоте и посредством собирательства. Транспортировать пряности и специи куда проще, чем мясо, рыбу или свежие овощи и фрукты. Поэтому именно пряности давали возможность разнообразить привычное меню. А также наряду со специями (солью, сахаром и уксусом) помогали продлить срок годности продуктов методом консервирования, сделать запасы на зиму.

Сейчас разнообразием продуктов нас не удивишь, мы едим землянику в апреле и мандарины в Новый год (не говоря уже о круглогодичных апельсинах и бананах). Из известных полутора сотен пряностей мы регулярно используем, дай бог, пару десятков. Но давайте разберемся хотя бы с самыми распространенными – что, для чего и почему.

Названия четырех групп вкусовых добавок, вынесенные в заголовки этого раздела, настолько близки по значению, что в некоторых случаях кажутся синонимами, однако это не так. Так что для начала стоит уяснить терминологию.

Специи

19

Специи – это активные химические вещества минерального или органического происхождения, в значительной мере изменяющие вкус продукта, а также его структуру; помимо этого, специи служат катализатором различных кулинарных процессов. Но специи не работают с ароматом продукта, не придают ему дополнительных запахов.

- **Соль** – белые кристаллы хлорида натрия. Ее добывают, используя естественное испарение морской воды (морская соль), а также путем разработки соляных шахт (каменная соль) и выпаривания соляного рассола, полученного из каменной соли. Соль бывает крупного и мелкого помола, делится по сортам в зависимости от количества примесей других минеральных солей, которые могут придавать ей различный оттенок от серо-желтоватого до розового (так называемая гималайская соль). Во многом обеспечивает нормальное функционирование организма человека и животных, способствуя образованию соляной кислоты (основы желудочного сока). Суточная потребность в соли – 10–15 г. Соль не просто придает пище соленый вкус, но влияет на консистенцию различных блюд. Даже тесто для самого обычного хлеба или для пельменей не получится нужной плотности, если забыть добавить соли. Соль также является простейшим консервантом для мяса, рыбы, овощей.



- **Сахар** – дисахарид (состоит из глюкозы и фруктозы). Добывают из сахарного тростника, сахарной свеклы, сахарного сорго, сахарной кукурузы, кокосовой пальмы и т. д. Для производства

20

сахарного песка проводят кристаллизацию уваренного сахарного сиропа, побочным продуктом этого процесса является патока (некристаллизуемый сироп). Помимо сахарного песка (белого или коричневого), бывает прессованный (кусковой) сахар, леденцовый и в виде пудры. Патока представляет собой коричневый густой сироп, который является незаменимым компонентом многих кондитерских изделий (имбирного печенья и пряников, кексов и т.д.). Польза коричневого (нерафинированного) сахара значительно преувеличена, в принципе это тот же сахар — с остаточной патокой, он имеет более насыщенные цвет и аромат, но никакими особыми диетическими свойствами не обладает. Как сахар, так и патока широко используются в кондитерском производстве, но не только.

Сахар играет очень важную роль в кулинарии. Он не только сделает блюдо сладким, но и поможет сбалансировать избыточно соленый, кислый и даже острый вкусы. При помощи сахара (и его производных, например сиропов) создается глянцевая корочка (глазурь) на обжариваемых продуктах; сахар входит в состав многих соусов и так же, как соль, является простейшим консервантом. Сахар добавляют не только в сладкие консервы — варенья и компоты, его используют и при засолке рыбы.

В настоящее время растет популярность различных сахарозаменителей, но стоит обратить внимание на то, что они не столь универсальны, как сам сахар. Сахарозаменители могут прекрасно проявить себя в холодных или горячих напитках, но не каждый из них подходит для длительной термообработки (при готовке варенья, для выпечки, добавления к соусам и т.д.). Скажем, такой подсластитель, как аспартам, при термообработке просто разрушается

- **Уксус** (и другие пищевые кислоты) как специя известен и популярен с древнейших времен. По сути уксус – побочный продукт винопроизводства: если вино окислилось (при открытом брожении), то получается уксус, при этом используют как красные, так и белые винные материалы. Помимо винного уксуса, популярен яблочный. Существует и спиртовой – на основе этилового спирта (окисленного уксусными бактериями). Самый интересный представитель этой группы – бальзамический, то есть виноградный, уксус, длительно выдержанный в бочках. Производится также концентрированная уксусная эссенция, которую при употреблении в пищу необходимо разбавлять водой. Уксус обладает резким кислым вкусом и специфическим ароматом. Кроме того, он способен менять структуру продукта и подавлять гниение; эти два свойства используют для маринования (мяса, рыбы, птицы) и консервирования. Уксус также входит в состав различных соусов и салатных заправок (в том числе и майонезов), он идет в ход при варке бульонов и супов, а также при выпечке. Схожий диапазон применения у лимонной, яблочной и других пищевых кислот. В сладкие напитки и десерты добавляют скорее лимонную кислоту, чем уксус, потому что она не обладает столь резким ароматом.

- **Сода** – бикарбонат натрия. В кулинарии в основном используется в качестве разрыхлителя в выпечке (с той же целью употребляется углекислый аммоний). Сода служит разрыхлителем в сочетании с уксусом или другими пищевыми кислотами. Иногда с содой варят цукаты (которые она размягчает особым образом) и варенья, а также тушат мясо, замешивают крутое тесто для азиатской лапши и т. д.

- 22 • **Крахмал** – безвкусный порошок белого цвета. Крахмал содержится во многих углеводных продуктах, но получают его, как правило, из картофеля и кукурузы, реже из злаковых (пшеницы, овса, риса). Высоко его содержание в бананах, каштанах и бобовых. Нерастворимый в холодной воде крахмал при нагревании (добавлении в горячую воду) растворяется, образуя клейстер. Крахмал обеспечивает особо нежную (бархатистую) консистенцию блюда, его добавляют в соусы, с ним варят кисели и различные десерты, в сладкой же выпечке замена части муки на крахмал, наоборот, обеспечит рассыпчатость готового теста.
- **Желатин** (а также агар-агар, карлук, пектин и другие железирующие вещества). Желатин – это фактически костный клей, продукт гидролиза коллагеновых волокон. Он обеспечивает застывание – необходимую плотность консистенции – при изготовлении различных десертов (фруктовых и ягодных желе), муссов, кремов, а также заливных блюд. Нерастворим в холодной воде, но растворяется при нагревании, а при последующем охлаждении застывает. Желатин выпускается в виде кристаллического золотистого порошка или тонких прозрачных пластинок (листовой желатин). И тот и другие следует замочить в холодной воде до набухания (30–40 минут), а потом нагреть, не доводя до кипения. **Карлук** – это желатин, получаемый из рыбных продуктов. **Агар-агар** – вытяжка из красных и бурых водорослей, оказывает сильное железирующее действие, является растительным заменителем желатина, широко применяется в вегетарианской кухне и кондитерской промышленности. Есть еще один желатин растительного происхождения – **пектин**, железирующие свойства его не столь ярко выражены, как у агар-агара, тем не менее он значительно уплотняет структуру про-

дукта, чаще всего используется в приготовлении джемов, конфитюров, зефира, пастилы, а также индийской приправы чатни.

- **Пепсин и ренин** – ферменты, вырабатываемые слизистой желудка млекопитающих. В кулинарии используют как сычужный фермент, при помощи которого добиваются свертывания молока с целью приготовления сыра. Вообще, сычуг – часть желудка жвачных животных, и именно созревание в сычужном мешке давало сыру те самые плотность и остроту вкуса, которые отличают твердый сыр от обычного пресного творога. В настоящее время ни чьи желудки не участвуют в процессе созревания сыра, но пепсин и ренин – это и есть вытяжка из свиных или коровьих желудков.

- **Глутамат натрия** – моновалентная соль глутаминовой кислоты, относящейся к аминокислотам. Белый кристаллический порошок, не обладающий вкусом или ароматом, но значительно усиливающий природный вкус ингредиентов (особенно в сочетании с поваренной солью). Эта специя обеспечивает белковый вкус пищи (он же пятый основной вкус, или вкус умами). Не подлежит длительной термообработке, не подходит для сладких блюд, но добавляется в супы, соусы, различные рагу за пару минут до конца приготовления. В натуральном виде содержится в ферментированных продуктах; значительное количество глутаминовой кислоты присутствует в помидорах, брокколи, грецких орехах, винограде, грибах и т. д.

Приправы

24 Вкусовые добавки этой группы в большей степени, чем специи, работают с консистенцией продукта, как правило размягчая ее, а также придают пище и вкус, и аромат. Прежде всего к приправам относятся всевозможные соусы, и, основываясь на этом, можно сказать, что приправы – это многокомпонентные смеси, однако и алкоголь, и томатная паста, и каперсы, и мед, и орехи, и даже капустный рассол вполне могут служить приправой – меняя консистенцию продукта, придавая ему определенные вкус и аромат. Уксус, настоянный на орехах, луке, сельдерее или ароматных зернах, из специи превращается в приправу. Сухая аджика представляет собой смесь сухих трав, семян, перца (все это пряности) и соли (специя), но будучи заправленной виноградным уксусом (специя) превращается в приправу – аджику-пасту.

- **Столовый хрен** (натертый хрен, смешанный с солью и заправленный уксусом) является приправой. Он подается к мясным и рыбным блюдам (ростбифу, отварному или запеченному языку, отварной рыбе), к заливному и холодцу – к холодным, а не горячим закускам.



- **Горчица** (измельченные или цельные горчичные зерна, заправленные уксусом) подходит только к мясным блюдам (не к рыбе), к холодным и горячим закускам, может служить основой для маринадов при приготовлении мяса или птицы, входит в состав различных салатных заправок (от классического соуса винегрет до майонезов). Горчица бывает разных «стилей» — от сладковатой баварской (с участием зерен крупного помола и с добавлением карамели) до нежной дижонской, где уксус заменяется виноградным соком. И, пожалуй, самая известная и «злая» горчица — это русская, готовится она из высушенных зерен сарептской горчицы, измельченных до состояния порошка и заправленных уксусом.

Как говорилось, с рыбными блюдами горчица не сочетается (не считая горчичного маринада для сельди), но к рыбе подается ориентальный вариант горчицы — **васаби**.

- **Кетчуп** — один из самых известных томатных соусов, незаменимая приправа практически в каждом доме. В состав классического кетчупа входят томаты (уваренные до состояния томатной пасты), уксус, соль, черный перец и красная паприка. Так как густота кетчупа является самоценной, промышленные производители, как правило, добавляют к томатной пасте крахмал. Помимо указанных ингредиентов, в составе кетчупа могут быть сахар, чеснок, ароматные корни (например, сельдерей) и различные пряности — от гвоздики до мускатного ореха.

Подается кетчуп в основном к мясным и овощным горячим блюдам, хотя многие используют его более широко, употребляя с мучными изделиями (пельменями, пастой и т. д.).

Конец ознакомительного фрагмента.

Приобрести книгу можно

в интернет-магазине

«Электронный универс»

e-Univers.ru