

Литературное садоводство

Кулинарные советы дилетанта со стажем

КАРПУН
Юрий Николаевич

Субтропический ботанический сад Кубани,
botsad13@mail.ru

Ключевые слова:

Растения кулинария рецепты
продукты питания Северный Кавказ

Аннотация:

Автор, известный специалист в области интродукции растений и северо-кавказской кухни, постулирует принципы современного питания, излагает особенности обращения с исходным кулинарным материалом, предлагает ряд уникальных рецептов, способствующих укреплению здоровья

Получена: 12 декабря 2014 года

Подписана к печати: 12 декабря 2014 года

Введение

Не счесть талантов и интересов Ю. Н. Карпуна, [юбилей коего мы отмечаем в декабре с.г.](#) К одним из них относится кулинария - дисциплина, прочно связанная с миром растений и, следовательно, являющаяся составной частью Ботаники.

А. А. Прохоров

Гл. редактор 'Hortus botanicus'

***Edimus ut vivamus,
Non vivamus ut edimus.***

***Есть, чтобы жить,
но не жить, чтобы есть.***

(древняя мудрость)



О рациональности питания

- «Так как большая часть земных и небесных радостей заключена в удовольствиях, которые человек получает от кушаний и напитков, ... то воздадим им должное». Эти мудрые слова Вусла ила И`хабиба, автора старейшей поваренной книги арабского мира, написанной в 703 году, актуальны и в наше время. Но пища доставляет не только удовольствие, она является самой основой существования всех живых существ, в том числе и человека.
- По отношению к животным применяется определение *кормовая база*, однако по отношению к человеку это понятие считается неприемлемым из этических соображений. Между тем, так называемые, народные кухни всегда национальны и региональны и отражают этнические особенности создавших их народов, что, в общем-то, равнозначно понятию *кормовая база*. Следует отметить, что этнические отличия заключаются не только в анатомических, но и в физиологических особенностях людей, и, не в последнюю очередь, в особенностях их пищеварения.
- Народная кухня всегда учитывала эти особенности, как и доступность тех или иных продуктов в разное время года, всегда была сезонной, гармонично сочетая пищеварительные особенности этноса с возможностями использования пищевых продуктов. По мере изменения генетической составляющей этноса и при перемене мест его обитания происходили адекватные изменения и в народной кухне. Здоровье народа (нации, этноса) в основном определяется рациональностью питания, в особенности это касается подрастающего поколения, когда закладываются основы будущего организма.
- К глубочайшему сожалению, ускоренные изменения генетической составляющей этносов, быстрые смены мест их обитания и употребление несвойственной им пищи способствуют биологической деградации населения земли. В настоящее время сложно говорить о рациональности питания людей, учитывая многокомпонентность их наследственности и проживание в несвойственных им местообитаниях. Тем не менее, питание каждого человека должно быть индивидуально-рациональным, не смотря на достаточно высокую адаптивность процесса пищеварения.
- Если в былые времена рациональность питания устанавливалась исторически и определялась особенностями народной кухни, то в наше время это стало индивидуальной особенностью каждого человека. Человечество как бы опустилось на более низкую ступень своего развития, когда каждый человек должен самостоятельно решать, что ему следует есть, хотя до недавнего времени это решалось на общественном уровне. Сейчас каждый из нас постоянно должен внимательно отслеживать все тонкости своего пищеварения и на протяжении всей своей жизни постоянно корректировать свои пищевые пристрастия, соотнося их с особенностями места обитания и сезонностью климата.
- Любой рецепт любого блюда, технология приготовления и форма употребления должны быть пропущены через призму собственных вкусовых ощущений и пищеварительных особенностей. В таком плане рассматривайте все кулинарные советы как информацию к размышлению – не относитесь к ним излишне доверчиво, кем бы они не были даны, и не отрицайте их с ходу, какими бы нелепыми они вам не казались. Помните, что любой кулинарный рецепт – это не более чем субъективное мнение одного человека, в значительной мере отражающее его индивидуальные вкусовые пристрастия и его пищеварительные особенности.
- Вместе с тем, следует более внимательно подходить к проблеме изначальной рациональности питания, а это – сезонность употребления пищевых продуктов, способы их подготовки и особенности процесса приготовления пищи, включая термическую обработку. Сезонность, по-разному выраженная, специфическая особенность нашей планеты, влияющая на всё живое; она определяет ритм развития живых организмов, влияет на все аспекты их жизнедеятельности, в том числе и на питание. Наличие той или иной пищи, её доступность, питательность и даже её съедобность – всегда определяются сезонностью климата и с этим нужно считаться, даже в век высоких технологий.
- Человечество сформировалось на фоне сезонности пищи, большую часть времени своего существования провело в условиях сезонности питания и это не могло не закрепиться на генетическом уровне. Способность переваривать ту или иную пищу, её питательность и потребность в ней нашего организма – всё это наследственно сезонно. Пища не по сезону не то чтобы вредна, но и пользу она приносит меньшую во многих отношениях.
- Раньше сезонность употребления тех или иных продуктов была естественной и определялась климатическими особенностями местности. Сейчас, когда любой из продуктов может быть доступен в любое время года, естественная сезонность питания существенно деформирована. Однако сезонная потребность в тех или иных продуктах осталась прежняя, как остались прежними наши сезонные способности переваривать и усваивать различную пищу.

- Не воспринимая всерьёз наследственную обусловленность сезонности питания, мы сплошь и рядом наполняем свои желудки высококалорийной, но неподходящей по сезону пищей. Мы едим жирные мясные блюда в летнюю жару и, умиляясь, поедаем салаты из свежей зелени в крещенские морозы. Мы тратим немалые деньги на покупку летних фруктов и ягод для наших детей и внуков в январе и сокрушаемся по поводу их ослабленного иммунитета и аллергии.
- «Всякому овощу свое время» – эта народная мудрость уже не воспринимается нами в прямом смысле. Нами забыто изречение восточного мудреца: «Весенние овощи осенью – яд», и овощные прилавки ломаются по осени от редиски (А многим ли хочется редиски осенью?). Но сезонность питания – это не только способность или неспособность наших желудков переварить ту или иную несвойственную времени года пищу.
- Исторически обусловленная сезонность питания неизбежно способствовала развитию механизмов накопления впрок разнообразнейших продуктов переваривания пищи. Причем результативны такие механизмы только в естественную пору наличия того или иного продукта: зелень, например, следует есть по весне, ягоды и фрукты – летом, орехи, грибы и корнеплоды – осенью, а сало – зимой, по холоду. Разумеется, есть, были и будут всесезонные продукты: зерна злаков и бобовых (как и продукты их переработки), рыба и морепродукты, молоко и всё что из него готовится.
- Да, в нынешнее время соблюдение сезонности питания довольно-таки сложная задача, но, тем не менее, разрешимая. Прежде всего, прислушайтесь внимательно к самому себе: чего вам, например, хочется отведать за новогодним столом: салата из свежих помидоров или хрустящего жареного картофеля с грибочками?, и ответ придёт сам собой. Питаться по сезону – это когда **еда** сезонная, а **заедки** – нет.
- Огромное значение для внешнего вида пищи, её питательности и усвояемости имеет подготовка продуктов. Недаром в китайской кухне, едва ли не самой народной кухне в наши дни, так много времени тратится на предварительную подготовку продуктов. Как и каким образом нарезаны овощи – это не только внешний вид блюда, это его вкус и его пищевая ценность. Репчатый лук, нарубленный ножом, натёртый на тёрке, измельчённый в блендере, нарезанный ножом, причём в последнем случае много значит не только острота ножа, но и то как резалась луковица: вдоль или поперёк – имеет в приготовлении разный вкус и передает его блюду.
- Считается, что правильная разделка птицы или рыбы – половина успеха в приготовлении блюд из этих продуктов. Обмыты или только обтерты продукты перед приготовлением, обсушены или смазаны жиром – всё это неизменно сказывается на качестве пищи, на её усвояемости и, в конечном итоге, на её питательности. Но многие ли уделяют этим, казалось бы ненужным мелочам, должное внимание в век пресловутого технического прогресса, когда замороженная куриная ножка на сковородке и бесформенное овощное крошево после овощерезки стали повседневной обыденностью.
- Вкус пищи во многом обусловлен не рецептурой, определенным набором продуктов, а технологией приготовления, термическим режимом. Начинаящие хозяйски скрупулёзно записывают, сколько граммов тех или иных продуктов нужно взять, и абсолютно не придают значения, в каком порядке и с каким интервалом их следует опускать в кипящую воду. Как долго и при какой интенсивности кипения следует варить, или тушить то, или иное блюдо? – всё это многими считается несущественным.
- Тогда как именно технология приготовления определяет саму сущность блюд – никогда наскоро сваренная и растолчённая фасоль не сравнится по вкусу с фасолью, естественно разварившейся в результате многочасовой варки на медленном огне. А гороховый суп, при варке которого в бульон вначале были брошены подрумяненные лук и морковь, а затем всё остальное, всегда будет вкуснее того, где лук и морковь были добавлены в последнюю очередь. Таким образом, именно такие маленькие секреты, без особых затрат, делают домашнюю кухню не только вкусной, питательной и полезной, но придают ей неповторимую оригинальность, ценимую домочадцами и производящую впечатление на гостей.

Маленькие кулинарные секреты и ненавязчивые советы

Мясо – парное и замороженное

- Для человека мясо животных не вполне естественная, хотя и калорийная пища.
- Лучше переваривается мясо парное, не успевшее остыть после убоя, что в современной жизни случается редко, либо мясо охлаждённое, пролежавшее после убоя в прохладном месте около суток.
- Мясо, замороженное в течение суток и не подвергавшееся в процессе хранения размораживанию, сходно по своим свойствам с охлаждённым мясом.
- Если в домашних условиях возникает необходимость заморозить парное или охлаждённое мясо, его не следует мыть, разделить на части и каждую из частей нарезать сообразно тому блюду, которое вы собираетесь приготовить в дальнейшем.
- Размораживать мясо следует медленно, предусмотрев удаление выделяющегося сока.

- Хотите испортить вкус размороженного мяса – воспользуйтесь для этого микроволновой печкой.
- Размороженное мясо следует обмыть холодной водой и обсушить матерчатой салфеткой.
- Мясо для бульона кладут в холодную воду и на медленном огне доводят до кипения.
- Чтобы получить хорошее отварное мясо, его следует опустить в бурно кипящую воду.
- Снимать или не снимать пену с закипающего бульона зависит от того, что вы собираетесь приготовить: если прозрачный суп – обязательно снимать, если борщ, харчо и им подобные блюда – то можно и не снимать.
- Вкус первых мясных блюд будет лучше, если до полной готовности мяса кастрюлю не закрывать крышкой и варить на медленном огне.
- Остальные продукты следует закладывать в самом конце варки бульона, долив предварительно воды до требуемого объема и доведя бульон до кипения.
- Добавление в бульон ароматических корней (морковь, петрушка, пастернак, сельдерей), целой луковицы, пряной зелени и пряностей – дело вкуса.
- Для тушёных мясных блюд мясо предпочтительно предварительно обжарить до полного выпаривания выделившегося сока, но не до готовности.
- Тушить мясо следует под крышкой на медленном огне.

Субпродукты – что это такое и как их едят

- Субпродукты – это бытовое название некоторое частей туши животных, к ним относятся мозги, язык, сердце, лёгкие, печень, почки, желудок, кишки, селезёнка, вымя.
- Многие люди испытывают необъяснимую антипатию к субпродуктам, тогда как их присутствие в рационе человека необходимо, особенно в детском и юношеском возрасте.
- Следует помнить, что такие субпродукты, как мозги, язык, лёгкие, печень, почки и селезёнка богаты холестерином и их чрезмерное употребление нежелательно, особенно пожилым людям.
- Большинство субпродуктов нуждается в предварительной кулинарной подготовке, без которой они либо непригодны для еды, либо невкусны.
- Мозги продаются уже со снятыми жёсткими оболочками, их лишь следует вымочить в холодной воде, подкисленной уксусом, в такой же воде отварить на медленном огне, а затем, перед дальнейшим приготовлением, охладить.
- Язык подвергают такой же обработке и варке, как и мозги, охлаждают и снимают (срезают) покрывающую его грубую кожу.
- В сердце вырезают крупные сосуды, отваривают его на медленном огне не менее трёх часов или, нарезав на небольшие ломтики и слегка обжарив, долго тушат.
- Лёгкие, иногда вместе с гортанью, нарезают на довольно крупные куски, хорошенько обмывают в холодной воде и варят в большом количестве воды на медленном огне не менее трёх часов, часто помешивая, затем шумовкой перекалывают в меньшую посуду и плотно закрывают крышкой.
- Печень готовится более разнообразно: её быстро жарят ломтиками на сковороде или над раскаленными углями; тушат, предварительно слегка обжарив; доводят, нарезанную кусками, на медленном огне до кипения, обмывают и используют для приготовления паштетов и супов-пюре.
- Почки, из-за их характерного запаха, достаточно проблематичный вид субпродуктов, но если их разрезать вдоль, вымочить в холодной подкисленной воде, довести до кипения на медленном огне, хорошенько обмыть и нарезать ломтиками – то они вполне пригодны для многих блюд.
- Желудок крупного рогатого скота после отваривания употребляется для некоторых блюд, а свиной желудок служит оболочкой для такого деликатеса, как сальтисон, но и тот, и другой необходимо предварительно тщательно очистить от слизи, ошпарить кипятком и соскоблить внутренний слой.
- Кишки – традиционная оболочка для колбас, но этому предшествует удаление их содержимого, тщательная промывка и очистка от внутреннего слоя слизи; подготовленные таким образом кишки можно обильно пересыпать солью и хранить в закрытых стеклянных банках в холодильнике.
- Селезёнка редко используется человеком в пищу, да и то исключительно как компонент ливерного фарша, для начинки пирожков, например, для чего её отваривают и промывают.
- Нарезанное крупными кусками вымя вымачивают в подкисленной уксусом воде, долго, не менее четырёх часов, варят на медленном огне, охлаждают, а затем уже жарят или тушат.

Куриный бульон, куриные окорочка и прочее

- Настоящий куриный бульон получается только из птицы, возраст которой составляет не менее года; лучше из петухов.
- Из цыплят-бройлеров куриного бульона не приготовить, а учитывая особенности их выращивания и обработки тушек после забоя, воду, в которой они варились, в пищу

употреблять не следует.

- Традиционно цыплят, и не только бройлеров, жарят или тушат.
- Для улучшения вкуса цыплят-бройлеров и уменьшения вреда от употребления в пищу, их следует предварительно посолить, лучше замариновать, удалив выделившийся сок.
- Маринуют цыплят-бройлеров сухим способом не менее трёх часов в прохладном месте, предварительно разрезав на порционные куски и посыпав смесью соли, лимонной кислоты, пряностей и растёртой сухой пряной зеленью.
- При разделке тушек кур и цыплят на порционные куски следует резать по сочленениям костей – мясо, в таком случае, получается более сочное.

Рыба, большая и маленькая

- Рыба является наиболее приемлемым для человека белковым продуктом и не существует противопоказаний для её употребления в пищу, особенно в отварном виде.
- Исключение составляет икра любой рыбы в любом виде – это продукт богатый холестерином и в ряде случаев её употребление в пищу нежелательно.
- У морской, речной и озёрной (прудовой) рыбы разный вкус и вкусовые предпочтения людей в этом отношении сугубо индивидуальные.
- И большая рыба, и маленькие рыбки одинаково полезны и питательны.
- Наибольшую питательную ценность представляют хищные рыбы, поскольку в природе они более подвижны и, соответственно, у них более развиты мышцы.
- В пищу следует употреблять только свежеепойманную или свежемороженную рыбу, что легко определить по красному цвету жабр.
- Безопасно употребление рыбы только подвергнутой основательной тепловой обработке или хорошо просоленной; замораживание или маринование в уксусе не гарантирует уничтожение личинок паразитов, которые могут быть в мясе рыбы.
- Потроша рыбу, во избежание неприятной горечи в рыбном блюде, старайтесь не повредить жёлчный пузырь и удаляйте пленку, выстилающую внутреннюю полость.
- Мелкую рыбку, типа пескарей, хамсы и снетка, можно готовить, не потроша, очищая её от несъедобных частей уже во время еды.
- Для приготовления наваристого рыбного бульона, помимо голов и плавников крупной рыбы, можно использовать и выпотрошенную, но неочищенную от чешуи мелкую рыбку – всё это после варки выбрасывается, а бульон процеживается.

Молоко – некогда и сейчас

- Как и рыба, молоко и молочные продукты – это универсальная белковая пища; редко кому противопоказано молоко или продукты его переработки.
- Молоко переваривается только в свернувшемся, створоженном виде и происходит это в желудке всех млекопитающих, в том числе и человека.
- У большинства людей способность створаживать молоко с возрастом ослабевает и тогда предпочтительны, так называемые, кисломолочные продукты.
- Применение консервантов при расфасовке молока неизбежно препятствует его створаживанию в желудке, а пастеризация кисломолочных продуктов убивает самое ценное в них – живые молочнокислые бактерии.
- Молоко и продукты его переработки в наши дни превратились из универсального продукта питания в весьма проблематичный продукт, подходящий далеко не всем.
- Не следует пытаться в домашних условиях приготовить простоквашу из пакетного молока – оно испортится, но не скиснет, как в былые времена.
- Современные молочные продукты не следует употреблять в чистом виде в больших количествах, а лучше использовать в составе других блюд, преимущественно горячих.
- Магазинная сметана, в которую частенько добавляют стабилизирующие добавки, плохо растворяется даже в очень горячем борще, её необходимо предварительно хорошенько взбить.
- Сливки с содержанием жира менее 30% взбить в пену, как того требуют старые рецепты, невозможно.
- Кефир – спиртосодержащий продукт, что необходимо иметь в виду водителям.

Каша – пища наша

- Человек по своей природе существо зерноядное, о чем свидетельствует строение его зубов и особенности пищеварения.
- История человеческой цивилизации началась с возделывания злаков, зёрна которых до этого собирались с дикорастущих растений.
- Для разных народов доминирующими являются разные злаки: рис для жителей Юго-Восточной Азии, просо для африканских народов, кукуруза для обитателей Нового Света, европейцам присуще употребление в пищу колосовых злаков: пшеницы, ячменя, ржи.

- Первоначально люди медленно пережёвывали сырые зёрна злаков, затем возник обычай поджаривать их на раскаленных камнях и уж потом, когда появился глиняный горшок, их стали варить.
- Вначале варили цельные зёрна, затем дроблёные зёрна, которые дробили все мельче и мельче, пока не получилась мука, а вместе с ней и возможность приготовления принципиально нового вида пищи – хлеба.
- Возможности первых кулинаров по части варки зёрен злаков были ограничены – чаще всего это были вязкие каши, то, что мы сейчас называем кашей-размазнёй.
- Довольно длительное время наши предки варили сырые дроблёные зёрна, отчего каша варилась долго и получалась не слишком питательной.
- Перелом в кашеварении наступил тогда, когда кто-то догадался зёрна предварительно запарить, высушить, раздробить, а уже потом варить из них кашу – получился самый настоящий полуфабрикат, каковой мы используем до сих пор.
- Каша из такой крупы варится быстрее, переваривается легче и полнее.
- Такой обработке подвергаются пшеница, ячмень, овёс, рожь, полба, гречиха, кукуруза, иногда рис, который большей частью варится сырым, как варятся сырыми просо (пшено) и родственное ему сорго.
- Если выстроить в ряд по питательности и калорийности все распространённые в мире крупы, то первой будет овсянка, за ней крупы из ячменя, полбы, ржи, пшеницы, кукурузы, проса и сорго, а замыкать этот гипотетический строй будет рис.
- Среди прочих круп особняком стоит гречка: она и полезная, она и питательная, но вот беда – полноценно усваивать её могут далеко не все люди, а только те, у кого есть наследственно обусловленная способность вырабатывать особые пищеварительные ферменты.
- Из всех круп можно сварить как вязкую, так и рассыпчатую кашу, кроме овсяной крупы, из которой всегда получается специфическая овсянка.
- Даже уже подвергавшиеся тепловой обработке крупы в некоторых случаях следует ещё раз подвергнуть дополнительной обработке непосредственно перед варкой.
- Гречку и пшено хорошо слегка прожарить в сухом котелке или на сковородке, а перловую (ячменную) крупу прожарить до лёгкого румянца в масле, после чего, вместо нелюбимой «перловки», получается очень вкусная (и полезная!) каша.
- Первым хлебом человека был не всеми любимый продукт из муки, а крутая каша – во многих старинных поваренных книгах можно встретить упоминание о щах, ухе или рассольнике с кашей, в данном случае с кусочками очень крутой каши вместо хлеба.
- Каша из правильно подготовленной крупы варится недолго, но долго упаривается; в ряде случаев свежесваренная каша мало съедобна.
- Разная крупа требует разного количества воды, каковое точно можно установить только опытным путем в условиях конкретной кухни: тип плиты, размеры и форма посуды, предварительная подготовка крупы – всё это влияет на требуемое количество воды.
- Каша – универсальный пищевой продукт, она встречается младенцев и провожает стариков, ею насыщаются здоровые люди и её же прописывают больным, разница только в количестве каши и её консистенции.

О качестве свежих овощей

- У картофеля основная масса питательных веществ находится под кожурой, сердцевина служит для запаса воды и в ней же накапливаются нитраты, как следствие этого, предпочтителен картофель среднего размера удлинённой формы.
- Такое же положение с морковью и пастернаком, к тому же их сердцевина более грубая, нежели наружные слои.
- У мелкого репчатого лука чешуи тоньше и плотнее, у крупного – толще и сочнее, соответственно выбор луковицы зависит от того, для какого блюда она предназначена и каким способом будет измельчена.
- Чем плотнее кочан капусты, тем грубее его листья и тем хуже они снимаются.
- В крупных листьях зелёного лука содержится больше слизи, нежели в небольших листьях.
- Листья укропа с сизоватым оттенком более душистые.
- У петрушки с пожелтевшими листьями слабый запах.
- Чем короче листья кинзы (кориандра), тем сильнее у них запах.
- Редиска с толстым хвостиком более грубая.
- Редиска с крупными грубыми листьями обычно пустотелая.
- Кабачки хорошего качества, если их кожица легко протыкается ногтем.
- У белых патиссонов внутри крупные семена, у зеленоватых – небольшие, недоразвитые семена.
- Подвявшие баклажаны горчат.
- У подвявшего салата горчинка менее выражена.
- Небольшие кочаны пекинской капусты более нежные.
- Чем толще стенки у болгарского перца, тем он вкуснее.
- Яровой чеснок с мелкими зубчиками острее озимого с крупными зубцами.
- Если в пучке щавеля есть соцветия, то он будет более кислым.

- Слишком плотные помидоры менее вкусны.
- Оранжеватая сердцевина арбуза свидетельствует о злоупотреблении удобрениями при его выращивании.

Раз картошка, два картошка

- Жареная картошка – самое простое, самое распространённое и, одновременно, редко удающееся блюдо, если не соблюдать простые советы, которые действительно весьма просты.
- Для получения поджаристой картошки подходит не всякий сорт картофеля.
- Лучше румянится картофель, выращенный на юге, хуже – северный.
- Картофелины должны быть средней величины.
- Нарезанный картофель не следует мыть, а если уж вымыли, то обсушите полотенцем.
- Картофель выкладывают на сковородку, когда масло хорошо прогрелось, для чего предварительно бросают один ломтик и если масло вокруг него начинает пениться – можно выкладывать весь.
- Сковородку сразу накрывают крышкой, но не плотно.
- Убавляют огонь до среднего.
- Не открывая крышку, подрумянивают картошку с одной стороны.
- Открыв крышку, солят по вкусу, затем осторожно перемешивают, вновь закрывают неплотно крышкой, подрумянивают с другой стороны.
- Снимают крышку, ещё раз осторожно перемешивают и дожаривают без крышки, больше не перемешивая.
- Жареную картошку немедленно подают на стол, у перестоявшейся или разогретой жареной картошки вкус уже не тот.
- Для варки и тушения картофель следует нарезать своеобразными клинышками, так, чтобы они состояли из поверхностного слоя и сердцевины.
- Для приготовления вкусного картофельного пюре картофель следует нарезать четвертинками, варить в небольшом количестве несоленой воды пополам с молоком с добавлением нескольких зубчиков чеснока и толочь, не сливая жидкость.
- Немного постояв, картофельное пюре становится гуще.
- Воду, в которой отваривался молодой картофель, следует слить.

Достоинства и недостатки лука и чеснока

- Эти овощи – родственники в ботаническом отношении, оба относятся к роду Лук (*Allium*), и используются человечеством с древнейших времен.
- Польза лука и чеснока не только в их бактерицидных свойствах и наличии витаминов, в них содержатся фтор и мышьяк, а это основа зубной эмали и гарантия здоровых зубов.
- При тепловой обработке летучие фитонциды, придающие луку и чесноку характерный, не всеми любимый запах, разрушаются, но фтор и мышьяк сохраняются.
- Кладите лук и чеснок в блюда в начале варки или тушения, и они станут источником столь необходимых вашему организму веществ.
- Для лука и чеснока большое значение имеет способ нарезки или измельчения.
- В плов кладите чеснок целыми зубцами с неповреждённой кожицей, для харчо зубцы желательно разбить кухонным молотком, для салатов или соуса чеснок лучше превратить в кашицу – будет незаметно и можно будет обойтись малым количеством.
- Для уменьшения запаха чеснока его можно растереть с растительным маслом, а для уменьшения запаха лука – обдать его кипятком.
- Лук для соусов и салатов можно натереть на тёрке, для прозрачных супов нарезать острым ножом на мелкие кусочки, для плова порезать вдоль тонкими ломтиками, для огарнировки селёдки – кольцами или полукольцами, а для салата из свежей или квашеной капусты нарезать тонкими ломтиками и перед смешиванием с капустой перетереть с небольшим количеством соли.
- Если жареный лук предназначен для гарнира, то его следует нарезать крупными кольцами или полукольцами, обсыпать мукой и выложить на сковородку с хорошо разогретым маслом.
- Луковая шелуха источник естественных консервантов: яйца, сваренные в луковой шелухе, можно брать в дальнюю дорогу, а рыба, отваренная с луковой шелухой, сохраняется без холодильника даже в жару более суток.
- Зелёный лук режется на колечки острым ножом.
- Зелёный лук для окрошки перетирается с солью до пастообразного состояния.
- У молодых головок репчатого лука снимают не только верхние сухие чешуи, но и ещё две-три сочные, поскольку они в приготовлении становятся жёсткими.
- Белую часть зелёного лука кладут в блюдо в середине приготовления, среднюю часть – ближе к концу, а зелёные концы – в самом конце, или посыпают им пищу уже в тарелке.

Похвальное слово моркови

- Морковь – самая распространенная и поистине универсальная овощная культура, на её основе и с её участием готовят самые разнообразные салаты и закуски, первые и вторые блюда, начинки для пирогов, из неё варят варенье, а некогда делали даже морковный чай.
- Не бывает неурожая на морковь, она удаётся всегда – и в дождливое лето, и в засуху.
- Морковь, употребляется в сыром, варёном, жареном, тушёном виде, маринованная и квашеная.
- Морковь, во всяком случае, после тепловой обработки, могут употреблять все люди, от младенцев до глубоких стариков.
- Морковь чрезвычайно полезна и, одновременно, низкокалорийна; она подходит для всех типов диет.
- Главная ценность этого корнеплода – повышенное содержание каротина, провитамина А, для полноценного усвоения которого морковь нужно поджарить на масле или, хотя бы, сбрызнуть маслом.
- Морковь в обязательном порядке должна входить в дневной рацион каждого человека.
- Морковь плохо хранится, но может зимовать в грунте, а впрок её можно заготовить в сушёном виде.
- Для получения качественной сушёной моркови корнеплоды средней величины нужно очистить, залить тройным объемом кипятка, а остывшую морковь нарезать соломкой или ломтиками и высушить в духовке.
- Сушёную морковь перед приготовлением залить на пару часов небольшим количеством тёплой воды.
- Родственные моркови пастернак, сельдерей и петрушку называют ароматическими кореньями, но в современной кулинарии они применяются ограничено.
- Между тем, до распространения в Европе картофеля, пастернак использовался так же, как и картофель в наши дни.
- Кролик, если его потушить с большим количеством пастернака, необыкновенно вкусен.
- Для ослабления специфического аромата нарезанный пастернак следует на пару минут залить кипятком; также можно поступить с корнеплодами сельдерея и петрушки.
- Сельдерей раздражает почки и мочевой пузырь, в силу чего этот редкий овощ подходит далеко не всем.
- Корнеплоды пастернака, сельдерея и петрушки можно сушить тем же способом, что и морковь.

Пряная зелень

- В отечественной кулинарии наибольшее распространение получили укроп и петрушка; зелень пастернака, сельдерея, кинзы (кориандра), эстрагона (тархуна) и базилика (ригана) используется значительно реже; тогда как зелень мяты, чабреца, фенхеля, майорана, душицы – это уже откровенная экзотика для большинства современных людей.
- Пряная зелень употребляется как свежая, так и сушёная, но последняя должна храниться в закрытых банках (не более года!) в защищенном от яркого света месте.
- Пряную зелень следует мыть непосредственно перед использованием и только холодной водой.
- В горячие блюда пряную зелень всыпают непосредственно перед окончанием варки, причем после этого она должна прокипеть секунд тридцать.
- Нижнюю грубую часть прямой зелени, мелко нарезанную, целесообразно добавлять в готовящееся блюдо минут за десять до конца варки.
- Сухую пряную зелень также добавляют за пять-десять минут до конца варки.
- Укроп можно добавлять во все блюда, но уху и окрошку без зелени укропа невозможно себе представить.
- Укроп хорош и в сухом виде, но сушить его нужно в тёмном месте, мелко нарезанным острым ножом.
- Петрушка также универсальна по своему применению и хорошо сочетается с укропом.
- Петрушка в сушёном виде плохо сохраняет свой аромат и её можно заменить сушёными молодыми листьями пастернака.
- Сельдерей в сушёном виде хорошо сохраняет свой специфический аромат, но такая пряная зелень на любителя, хотя солёным и маринованным помидорам она придает весьма пикантный вкус и запах.
- Кинза неоднозначная пряная зелень: нравится одним и не переносится другими, к ней нужно привыкнуть, а привыкнув – полюбить.
- Без кинзы немыслимы многие блюда кавказской кухни, но используется она только в свежем виде, полностью теряя свой неповторимый аромат при высушивании.
- Эстрагон, или тархун, – один из видов полыни, у которой вкус и запах зависят от фазы развития растения: нежный и пикантный у молодых побегов (превосходная закуска к ледяной водке!) и полынно-пряный в период цветения.
- У эстрагона при высушивании характерный запах сохраняется только у цветущих побегов.
- Базилик, или риган, многолик: зелёный и фиолетовый, с мятым запахом и с запахом лимона,

причем запах хорошо сохраняется в сушке.

- Мята, как пряная зелень, не свойственна отечественной кулинарии, а если её применять, то не мяту перечную, с её пронзительным запахом ментола, а более нежную, во всех отношениях, блошиную мяту (*Mentha pulegium*), которую грузины называют «омбало».
- Цветущие веточки этой мяты сушат в тени, и её маленькие листья незаменимы в соусе ткемали, при приготовлении супа-харчо, лобio, долмы и даже горохового супа, который «омбало» лишает пресловутой «музыкальности».
- Любой чабрец, или Богородицина трава, что растёт в диком виде или культивируется, может быть использован как пряная зелень в тех же блюдах, что и мята, а также как компонент травяного чая.
- Отрастающие листья фенхеля, или «конского укропа», с характерным запахом аниса, можно использовать как укроп в супах и салатах, помня, что он обладает выраженными молокогонными свойствами.
- Запах листьев майорана напоминает базилик, но более слабый.
- Что касается листьев отечественной душицы, то это не столько экзотическая пряная зелень, сколько забытая отечественная, с нежным ненавязчивым ароматом.
- Душица, собранная в период цветения, используется, преимущественно, в сухом виде; без нее пицца – не пицца, недаром итальянцы называют душицу «пицца-травка».
- Пряные травы придают пище характерный вкус и запах, но не следует забывать, что практически все они являются лекарственными травами, порою с весьма специфическими свойствами, и ими не следует злоупотреблять.
- Так, например, мята и другие представители семейства Губоцветные противопоказаны мальчикам в период полового развития, а листья пастернака, сельдерея и, в особенности, листья петрушки в больших количествах являются abortивным средством.

Пряности – гимнастика для нервов

- Такого мнения придерживаются многие восточные народы, считая, что регулярное, с детства, употребление пищи, сдобренной пряностями, повышает порог возбудимости и делает людей более спокойными и выдержанными.
- Распространенное мнение, что пряности добавляют в пищу исключительно для вкуса и запаха, – ошибочно, поскольку все пряности, прежде всего, обладают выраженными антимикробными свойствами, что особенно актуально в условиях жаркого климата.
- Рекордсменом в этом плане является шафран (натуральный шафран, ценимый на вес золота, а не его имитация!); достаточно эффективными антисептиками являются корица, гвоздика, имбирь, бадьян («звёздчатый анис»), мускатный орех.
- Однако самой распространённой в отечественной кулинарии пряностью продолжает оставаться чёрный перец, представляющий собой высушенные недозрелые плоды тропического перца чёрного (*Piper nigrum*).
- Белый перец – продукт переработки все того же *Piper nigrum*, но уже зрелого, очищенного перед сушкой от околоплодника; он имеет более тонкий вкус и запах, если, конечно, это не подделка, что часто случается.
- Все пряности необходимо приобретать и хранить в целом виде, измельчая непосредственно перед употреблением, недаром в кулинарных рецептах это часто специально оговаривается: «...свежемолотый чёрный перец...», к тому же в покупных молотых пряностях часто присутствуют различные наполнители, не всегда безвредные для здоровья.
- Красный горький перец и болгарский перец – всё это сорта одного растения, причем сорта первого с небольшими, особо «огненными» плодами, иногда ошибочно принимаются за перец чили, тогда как настоящий чили – совсем уж крохотные и очень «злые» плоды-перчики растения другого вида.
- Красный горький перец удобнее употреблять не целыми стручками или их кусочками, а в виде пасты, для чего свежий перец по осени перетирается с равным количеством соли и хранится в холодильнике.
- Лавровый лист также популярен, но немногие знают, что и у него есть сорта, известные со времен античности, листья которых различаются запахом, и, соответственно, изначально были предназначены для разных блюд.
- Сорта лавра известны немногим, но и по форме листьев можно подобрать лавровый лист для различных блюд: для рыбы – с узкими листьями с резким запахом, для супов – с небольшими листьями с фестончатым краем, для тушёных мясных блюд – с крупными листьями с примесью запаха корицы, для маринованных овощей и грибов – с относительно небольшими плоскими листьями.
- Листья лавра, в отличие от большинства пряностей, не следует измельчать, а после приготовления горячих блюд, если они не подлежат немедленному употреблению, их следует извлечь.
- При хранении полезные свойства пряностей, в первую очередь запах, ослабевают и их периодически следует заменять новыми.

Дела грибные

- Отношение к грибам у разных народов самое разное: от полного игнорирования до возведения в ранг деликатеса – русские, например, относятся к «грибным» народам.
- Клеточные оболочки грибов в чем-то сродни хитину насекомых – для их переваривания необходим особый фермент, выделение которого наследственно обусловлено; у людей, у которых он вырабатывается в недостаточных количествах, могут наблюдаться псевдоотравления грибами вследствие разложения непереваренных должным образом грибов.
- Из нескольких сотен видов съедобных грибов сколь-нибудь массово употребляются в пищу едва ли два десятка, наиболее проверенных, причём у разных народов это разные грибы.
- Причина такого отношения к грибам кроется в пресловутой ядовитости грибов, причем отравления случаются не только при употреблении, по незнанию или по небрежности, откровенно ядовитых грибов, но и при употреблении, казалось бы, вполне съедобных.
- Последнее случается все чаще и этому есть объяснение, заключающееся в том, что на вполне съедобных грибах, в результате их сбора в непрветриваемую тару и несоблюдения режима обработки, развиваются ядовитые грибковые плесени, которые и являются причиной вполне грибного, по своей природе, отравления.
- Купив или собрав грибы, поместите их в воздухопроницаемую тару и незамедлительно обработайте, обращая особое внимание на пятна плесени и окрашенные пятна в мякоти грибов.
- Посинение мякоти у некоторых видов грибов при их измельчении не является свидетельством их ядовитости и после отваривания исчезает.
- Грибы сначала сортируют, очищают от земли и мусора, режут или рвут, а уже потом тщательно моют.
- Плодовые тела грибов представляют собой сплетение множества тонких грибных нитей-гифов, перерезая которые вы способствуете вытеканию содержащегося в них клеточного сока, что приводит к ослаблению характерного вкуса грибов и уменьшает их питательность.
- Грибы следует не резать, а крошить или разрывать.
- Грибная лапша – это не лапша с грибами, а пластинчатые грибы, разорванные на тонкие полоски, на лапшу.
- Для удаления личинок насекомых из лесных грибов их следует замочить перед варкой в хорошо соленой холодной воде, а затем промыть под струей воды.
- Предварительное отваривание грибов не должно быть продолжительным, а сам отвар, во многих случаях, может быть использован для первых и вторых блюд, а также для приготовления пикантного грибного соуса.
- Отваренные и сцеженные грибы могут храниться в холодильнике в пластиковых пакетах до недели, а замороженные – до года.
- Не спешите выбрасывать грубые части грибов, обычно ножки опять – из них можно приготовить хорошую начинку для пельменей, вареников, пирожков и пирогов.
- Сухие грибы и сами впитывают посторонние запахи, и передают свой грибной запах другим продуктам – их надо хранить в плотно закрытой таре.
- Консервированные грибы выложите из банки, удалите пряности, слегка промойте, смешайте с тонко нарезанным луком, растительным маслом, подсолите, сложите обратно в банку и держите в холодильнике до употребления.

Турша – южный вариант северных солений

- Для многих народов, а русские в их числе, продукты молочнокислого брожения жизненно необходимы.
- К таким продуктам, помимо кисломолочных продуктов, относятся и квашеные овощи.
- Квашеные овощи часто называют соленьями – это отчасти верно, поскольку преимущественное развитие молочнокислых бактерий возможно только в достаточно соленой среде.
- В соленьях не только сохраняются многие полезные вещества свежих овощей, но и появляются новые, как результат деятельности микроорганизмов.
- Для классических солений необходима достаточно низкая температура и время – не менее сорока дней, а как быть, если погода жаркая, а соленья нужны через неделю?
- Эта проблема была решена много веков тому назад, где-то на Востоке, и решена гениально просто – сквашивались предварительно отваренные овощи, процесс квашения заметно ускорился, а высокая температура воздуха, которая до этого препятствовала нормальному процессу сквашивания сырых овощей, резко ускоряла квашение отваренных.
- Более того, появилась возможность превращать в полезные соленья продукты, которые невозможно было заквасить сырыми.
- Однако у турши есть недостатки: она также быстро перекисает, как и сквашивается, её невозможно сохранить при комнатной температуре, для хранения готовой турши нужна такая же низкая температура, как и для сыроквашенных овощей.
- Когда-то это было неразрешимой проблемой, сейчас же, благодаря техническому прогрессу,

она вполне разрешима – готовую туршу можно хранить в холодильнике или, простерилизовав, сделать из нее своеобразные консервы.

- *Но даже в очень объемистый домашний холодильник много не войдет и консервация представляется более приемлемым вариантом, хотя при этом кое-что из того полезного, что имеется в турше, будет утрачено.*
- *Но если туршу сквашивать несколько дней, а стерилизовать несколько минут, благо образующаяся в процессе квашения молочная кислота превосходный и безвредный консервант, – то большинство полезных свойств турши сохраняется и в консервированном виде.*
- *Еще одна полезная особенность турши – сквашивать можно всё и когда угодно, а не только осенью, как при традиционном сыроквашении.*
- *Что же касается пресловутой остроты турши, известной большинству людей по её кавказскому варианту, то это не более чем специфика национальной кухни, а не обязательное условие приготовления турши как таковой.*
- *Завершая тему турши, можно только пожелать, чтобы этот специфический продукт, такой древний и вечно новый, был в вашем семейном меню в том виде, в каком он для вас и ваших близких наиболее приемлем.*

Следить за своим весом можно, но сложно

Образ жизни современного человека предрасполагает к полноте, но первопричина этого досадного явления более прозаична и кроется в уже упоминавшейся сезонности климата земного шара. Сезонность климата обусловлена наклоном земной оси и порождает, в свою очередь, сезонность в развитии всех живых существ на планете. Многими животными проблема сезонной доступности пищи решается путем накопления запасов подкожного жира, позволяющего им продержаться до наступления следующего сезона богатого пищей.

Такого рода сезонность, закреплённая на генетическом уровне, присуща и человеку – выраженная худощавость, как и чрезмерная полнота, одинаково ненормальны. Нормальному человеку свойственно создавать внутренние запасы в виде жировых отложений при избыточном потреблении пищи. Избыточность пищи определяется не столько её количеством, как таковым, а несоответствием количества потребляемой пищи потребности в ней.

С возрастом потребность в пище неизбежно сокращается, а количество потребляемой пищи остается практически прежним. Насыщение при еде наступает под воздействием многих факторов, и психологические моменты далеко не последние в этом сложном процессе. Возможно поэтому, большинство людей, понимая, что едят они больше, чем следует, продолжают переедать лишь только потому, что они привыкли так питаться.

К тому же, ограничивать себя в еде, когда твои сотрапезники едят с завидным аппетитом, не только сложно, но и практически невозможно. Для этого нужны ограничения, которые будут касаться всех без исключения членов семьи, но быть такими, чтобы те, кому они не нужны, могли бы по-прежнему есть столько, сколько им нужно. Это сложно, но вполне возможно, и для этого всего-то нужно:

- *Прежде всего заменить столовую посуду: небольшие тарелки вместо больших, десертные ложки и вилки вместо столовых, небольшие чайные чашки и совсем уж маленькие кофейные чашечки – вам хватит, а остальные могут и добавку взять.*
- *Есть чаще, но понемногу, а ужинать не позже шести-семи часов вечера.*
- *Блюда должны быть достаточно горячими и, большей частью, жидкими или полужидкими – такими наедаться быстрее и они менее калорийны.*
- *Продукты должны нарезать так мелко, насколько это возможно для данного блюда; это же касается и хлеба.*
- *Соли как можно меньше, а пресный вкус блюд, неизбежный в таком случае, скрадывать специями, но без злоупотребления горьким перцем.*
- *Животные жиры заменить растительными, тем более что качество последних изменилось в лучшую сторону.*
- *Сахар в любом виде не то, чтобы исключить полностью, но сократить до предела.*
- *В дневном рационе обязательно должны быть лук, морковь, чеснок (проваренный или потушенный), пряные травы, квашенные овощи и... грецкие орехи.*
- *В отношении последних многое чего сказано полезного, однако в употреблении они неудобны, но можно ядра грецких орехов измельчить в блендере и этим порошком (20 г в день)*

- приправлять любые блюда, даже бутерброды посыпать.*
- Хорошим блюдом для таких целей может быть полужидкое овощное рагу из сезонных овощей с любым постным мясом или курицей, приправленное молотыми грецкими орехами.
 - Любая диета, даже самая чудодейственная, не может обеспечить нормализацию веса на всю оставшуюся жизнь, это под силу только рациональному питанию на протяжении всей жизни.

Избранные семейные рецепты

По большому счету, реально существует только одна кухня – семейная, а уже совокупность семейных кухонь представляет собой и региональную, и национальную кухни. Семейная кухня, при одном и том же наборе продуктов, так же неповторима, как неповторимы отпечатки пальцев у людей. Именно эта неповторимость придает домашней еде особое очарование.

Неповторимость домашней кухни определяется оригинальностью пищевых пристрастий членов семьи, особенностями семейного уклада жизни и материальными возможностями. Домашняя кухня не остается неизменной, она изменяется со временем, изменяется сообразно изменениям ее триединой основы. Домашняя кухня достаточно проста и изыскана одновременно – она представляется чем-то привычным для членов семьи и одновременно приятно удивляет гостей.

Из большого количества кулинарных рецептов нашей семьи здесь приведены некоторые из тех, что имели несомненный успех у гостей. Рецепты ориентированы на продукты района Сочи и не везде могут быть повторены в оригинальном виде. Но на их основе, другие люди и в других местах могут создавать свои оригинальные рецепты, и в этом еще одна специфика домашней кухни.

Закуски

Бутербродная масса из авокадо

Разрезать пополам плоды авокадо, вынуть семена, выскрести чайной ложкой мякоть, хорошенько размять её вилкой или, если плодов много, измельчить в блендере, добавить натёртый на мелкой тёрке лук, масло, соль и чёрный перец, хорошенько перемешать. Выдержать в холодильнике до загустевания, использовать для бутербродов.

Плоды авокадо (количество по желанию), репчатый лук, дезодорированное растительное масло, соль и свежемолотый чёрный перец – по вкусу.

Бутербродная масса из грибов

Грибы (строчки, сморчки, сморчковая шапочка или лопастник курчавый) отварить в большом количестве воды не менее получаса, охладить, пропустить через мясорубку, добавить натёртый на мелкой тёрке лук, масло, соль и чёрный перец, хорошенько перемешать. Выдержать в холодильнике до загустевания, использовать для бутербродов.

Грибы (количество по желанию), репчатый лук, дезодорированное растительное масло, соль и свежемолотый чёрный перец – по вкусу.

Печёночный паштет

Печень нарезать крупными кусочками, залить большим количеством холодной воды, довести, помешивая, на медленном огне до закипания, вынуть куски печени шумовкой, тщательно обмыть холодной водой. Сало-шпиг обмыть от соли, нарезать крупными кусочками и слегка обжарить (кусочки сала должны стать полупрозрачными). Лук крупно порезать и потушить до мягкости в вытопившемся сале. Пропустить печень, сало и лук через мясорубку, добавить в печёночную массу сливки, коньяк, крупку сухих листьев лимонного чабреца. Распределить печёночную массу по глиняным горшочкам (не доверху!), закрыть крышками и довести массу до кипения в духовке или в микроволновой печи. Вынуть горшочки из духовки и, не открывая крышек, обтереть, охладить и поставить в холодильник, где они могут храниться до двух недель. Перед употреблением перемешать паштет в горшочке вилкой.

2 кг печени (телячей или говяжьей), 1 кг сала-шпиг, 0,5 кг лука (желательно белый лук-шаллот), 0,5 л сливок, 50 г коньяка, чайная ложка крупки из сухих листьев лимонного чабреца

(Thymus x citriodora).

Салат из клекачки

Открыть банку с туршой из клекачки, переложить в дуршлаг, дать стечь жидкости, выложить в миску. Нарезать репчатый лук тонкими ломтиками, перетереть с небольшим количеством соли, смешать с клекачкой, заправить маслом, хорошенько перемешать. Выдержать несколько часов в холодильнике, переложить в салатник, подавать на стол.

0,7 л банка турши из клекачки, маленькая луковица, растительное масло и соль – по вкусу.

Салат из портулака

Открыть банку с туршой из портулака, переложить в дуршлаг, слегка промыть под струей холодной воды и дать стечь жидкости. Нарезанный тонкими ломтиками лук перетереть с небольшим количеством соли, смешать с портулаком, заправить молотыми орехами и маслом, хорошенько перемешать. Выдержать несколько часов в холодильнике, переложить в салатник, подавать на стол.

0,7 л банка турши из портулака, маленькая луковица, 100 г молотых ядер грецких орехов, растительное масло и соль – по вкусу.

Салат из чайота

Чайот – своеобразное лиановидное тыквенное растение из Мексики, получившее распространение в районе Сочи. Его крупнороздчатые плоды с одним крупным семенем по вкусу напоминают одновременно и кабачок, и огурец. Богатые калием, они употребляются в свежем виде, варёные, тушёные и жареные, маринованные и солёные.

Целый сырой чайот натереть на крупной тёрке, добавить натёртый на мелкой тёрке лук, заправить маслом или майонезом, посыпать солью и чёрным перцем, перемешать, переложить в салатник, подавать на стол.

Большой чайот, столовая ложка натёртого репчатого лука, рафинированное растительное масло или майонез, соль и свежемолотый чёрный перец – по вкусу.

Первые блюда

Гороховый суп постный

Залить горох холодной водой, довести, снимая пену, до кипения на медленном огне, варить почти до готовности. В кипящее масло положить мелко нарезанные лук, морковь, пастернак и подрумянить. Выложить овощи в кипящий горох, добавить картофель, нарезанный небольшими ломтиками, мелко нарезанные черешки листьев петрушки, белую часть зеленого лука и мелко нарезанный чеснок, варить без крышки до мягкости картофеля. В конце варки долить горячей воды, всыпать мяту, смешанную с пряностями и солью, а за полминуты до снятия с огня – нарезанную зелень лука и петрушки. Выдержать под крышкой 10-15 минут и можно разливать по тарелкам. К супу желательно подать мелко нарезанные и подрумяненные сухарики.

Стакан жёлтого гороха половинками, 3 л воды, 50 г растительного масла, крупная луковица, крупная морковь, 50 г пастернака (по желанию), 6 средних картофелин, пучок зелёного лука, пучок петрушки, 5 зубков чеснока, чайная ложка крупки из сухих листьев блошиной мяты, соль и смесь пряностей – по вкусу.

Смесь пряностей на литр объема блюда: 10 горошин чёрного перца. 10 зёрен кинзы, 1 горошина душистого перца, 1 бутончик гвоздики.

Семена кинзы подготавливаются заранее следующим образом: перетереть свежесобранные семена кинзы в сите и обжарить, постоянно помешивая, на сухой сковородке на медленном огне до исчезновения резкого (парфюмерного!) запаха. Подготовленные таким образом семена кинзы хранить в плотно закрытой банке в тёмном месте.

Рассольник

Почки разрезать пополам, замочить в холодной воде, подкисленной уксусом, на пару часов, залить свежей холодной водой, довести до кипения на медленном огне, вынуть почки, обмыть холодной водой, нарезать небольшими, тонкими ломтиками. Поджарить до румяного состояния мелко нарезанный лук и нарезанную короткой соломкой морковь. В кипящую воду положить почки, нарезанный косыми ломтиками картофель, лук и морковь, всыпать рис, мелко нарезанные чеснок, черешки листьев петрушки и лавровый лист. Через пять минут добавить нарезанные тонкими ломтиками огурцы (зелёные помидоры или подбел), варить без крышки до мягкости картофеля. В конце варки долить горячей воды, всыпать чабрец, смешанный с пряностями и солью, а за полминуты до снятия с огня – нарезанную зелень лука, петрушки и укропа. Выдержать под крышкой 10-15 минут и можно разливать по тарелкам.

0,5 кг телячих или говяжьих почек, 3 л воды, две столовые ложки риса, 50 г растительного масла, крупная луковица, крупная морковь, 6 средних картофелин, 100 г солёных или маринованных огурцов (солёных зеленых помидоров или турши из подбела), 5 зубков чеснока, пучок зеленого лука, пучок петрушки, небольшой пучок укропа, 2 лавровых листа, чайная ложка сухих листьев лимонного чабреца, соль, и смесь пряностей (как для горохового супа) – по вкусу.

Суп с грибной лапшой

Лисички обмыть и разорвать радиально на тонкие полоски (грибную лапшу). Нарезанные короткой соломкой лук и морковь поджарить до подрумянивания. В кипящую воду положить грибную лапшу, нарезанный косыми ломтиками картофель, поджаренные лук и морковь, мелко нарезанные чеснок и черешки листьев укропа, варить без крышки до мягкости картофеля. В конце варки долить горячей воды, добавить смесь пряностей и соль, а за полминуты до снятия с огня – нарезанную зелень укропа. Выдержать под крышкой 10-15 минут и можно разливать по тарелкам, добавляя, по желанию, предварительно взбитую сметану.

0,5 кг лисичек, 3 л воды, 50 г дезодорированного растительного масла, крупная луковица, крупная морковь, 6 средних картофелин, 5 зубков чеснока, пучок укропа, соль и смесь пряностей – по вкусу.

Для грибной лапши на литр объема в смесь пряностей входят: 10 горошин чёрного перца, 1 горошина душистого перца и 3 бутона гвоздики, но не целиком, а только их головки, представляющие собой нераскрывшиеся венчики цветков гвоздичного дерева.

Суп из огурцов

Спелые жёлтые огурцы очистить от кожицы, разрезать вдоль на шесть частей, вырезать семенную часть, порезать на тонкие поперечные ломтики. Картофель нарезать тонкими косыми ломтиками, лук, чеснок и черешки листьев укропа нарезать мелко, а морковь – тонкими четвертинками. Довести масло в сотейнике или толстостенной кастрюле до кипения и слегка подрумянить овощи, закладывая их поочередно – вначале огурцы, затем лук, морковь и в завершение картофель. Влить холодную воду и сливки, или молоко, всыпать чеснок и черешки укропа, варить под крышкой до мягкости картофеля. В конце варки добавить смесь пряностей, лимонную кислоту и соль, а за полминуты до снятия с огня – нарезанную зелень укропа. Выдержать под крышкой 10-15 минут и можно разливать по тарелкам. К супу желательно подать мелко нарезанные и подрумяненные сухарики из белого хлеба.

2 крупных спелых огурца, 2,5 л воды, 0,5 л сливок, или молока, 50 г дезодорированного растительного масла, крупная луковица, крупная морковь, 6 средних картофелин, 5 зубков чеснока, пучок укропа, лимонная кислота на кончике ножа, соль и смесь пряностей (как для грибной лапши) – по вкусу.

Харчо

Говяжьи ребра, порубленные на части, залить холодной водой, довести до кипения, положить нарезанный тонкими ломтиками лук и раздавленные зубки чеснока, варить под крышкой до готовности

мяса. Вынуть ребра из бульона, снять с них мясо, порезать его на продольные полоски и положить в бульон. Затем добавить томатную пасту, предварительно разведённую небольшим количеством воды, рис, красный горький перец, мелко нарезанные нижнюю часть зелёного лука, черешки листьев кинзы, соус ткемали и часть смеси пряностей с солью, долить воды и варить на медленном огне до готовности риса. В конце варки добавить остаток пряностей с солью, лимонную кислоту по вкусу, а за полминуты до снятия с огня – нарезанную зелень зелёного лука и кинзы. Выдержать под крышкой 10-15 минут и можно разливать по тарелкам.

1 кг говяжьих ребер, 3 л воды, две головки лука, одна головка чеснока, 4 столовые ложки риса, полстакана разведённой томатной пасты, пучок зелёного лука, два пучка кинзы, три столовые ложки соуса ткемали, десертная ложка сухих листьев блошиной мяты, красный горький перец, лимонная кислота, смесь пряностей (как для горохового супа) и соль – по вкусу.

Вторые блюда

Жареная картошка с грибами

Отваренные и охлаждённые грибы поджарить в толстостенной сковороде до «тараканьего» цвета, добавив, после выпаривания воды, нарезанный ломтиками лук, выложить в миску. Картофель, пригодный для жарки, очистить, обмыть и нарезать тонкими брусочками. Разогреть на сковороде, где жарились грибы, масло, выложить картофель, накрыть крышкой, жарить до подрумянивания снизу, выложить сверху поджаренные грибы с луком, посолить и поперчить, хорошенько перемешать. Продолжать жарить под крышкой до подрумянивания нижнего слоя, перемешать и дожарить без крышки. Перед снятием с огня посыпать мелко нарезанным зеленым луком.

Количество картофеля зависит от размеров сковородки; отваренных или замороженных грибов берется примерно третья часть от количества картофеля; масло используется растительное рафинированное, лук, соль и свежемолотый чёрный перец – по вкусу. Наиболее подходящими грибами для этого блюда являются моховики, неплохи также поддубовики и молодые опята. В зимнее время обычно используются хранящиеся в морозилке разорванные на сегменты крупные шляпки опят, отваренные перед замораживанием.

Котлеты из печени в сеточке

Замороженную печень нарезать кусочками и пропустить через мясорубку, добавить мелко нарезанные лук и чеснок, посолить поперчить. «Сеточку» (свиную брызжейку) нарезать на кусочки соответствующего размера, выкладывать на них печёночный фарш и заворачивать, как голубцы. Подготовленные котлеты жарить на умеренном огне до прекращения выделения розоватого сока. Употреблять в пищу можно как горячими, так и холодными; допустимо разогревание в микроволновой печи.

1 кг печени, две луковицы среднего размера, 5 крупных зубков чеснока, свежемолотый чёрный перец и соль – по вкусу. Брызжейку следует приобрести заранее и хранить в морозилке.

Лобио

Все южные народы употребляют в пищу фасоль и существует множество рецептов блюд из фасоли. В нашей стране полужидкие блюда из фасоли известны под грузинским названием «лобио», хотя многие из них существенно отличаются от грузинского рецепта. Хорошее лобио, как и хороший борщ, нельзя сварить в маленькой посуде, минимальный объем для лобио – три литра.

Зёрна фасоли, желательно белой, залить с вечера водой, утром воду сменить и поставить вариться на медленный огонь. Варится лобио долго, не менее шести часов, при слабом кипении и постоянном помешивании, без крышки. В процессе варки неоднократно добавляется холодная вода, что способствует развариванию фасоли. В хорошо сваренном лобио большая часть фасоли должна оставаться внешне целой, погружённой в киселеобразную жидкость, образовавшуюся при разваривании фасоли. В конце варки в лобио добавляют различные приправы: жареный лук, толчёный чеснок, мелко нарезанные черешки кинзы, разведенную томатную пасту, соус ткемали, красный горький перец, мяту,

пряности и соль. За пару минут до снятия с огня – нарезанную зелень кинзы.

1 кг фасоли, 5 средних луковиц, 2 головки чеснока, 100 г растительного масла, два пучка зелени кинзы, столовая ложка томатной пасты, три столовые ложки соуса ткемали, столовая ложка сухих листьев блошиной мяты, столовая ложка смеси пряностей (как для горохового супа), паста из красного горького перца и соль – по вкусу.

Оладьи из кабачков

Кабачок натереть на крупной тёрке, посолить, спустя пару минут массу слегка отжать. Добавить мелко нарезанные лук, чеснок и зелень петрушки, поперчить. Всыпать муку, постоянно мешая ложкой, до получения сметанообразной консистенции. Немедленно жарить оладьи на растительном масле. Есть горячими, поливая, по желанию, взбитой сметаной. Вместо кабачков можно использовать патиссоны или чайот.

Кабачок средних размеров (два небольших патиссона или два чайота), небольшая луковица, два зубка чеснока, пучок петрушки, мука, рафинированное растительное масло, свежемолотый чёрный перец и соль – по вкусу.

Отварная капуста

Небольшого размера, не слишком плотный кочан капусты разрезать на четыре части, поместить в кастрюлю, немногим большую по размеру, залить водой, посолить и сварить до готовности под крышкой на медленном огне. Аккуратно достать четвертинки капусты, слив жидкость, положить их на тарелки кочерыжкой вверх, которую срезать. Немедленно начать есть капусту с верхних листьев, поливая их растопленным сливочным маслом или рафинированным растительным маслом и посыпая крупномолотыми сухарями из белого хлеба.

Пельмени с грибами

Замесить крутое тесто для пельменей. Приготовить грибной фарш для пельменей, для чего в консервированный грибной фарш добавить натёртый на мелкой тёрке лук, измельчённый чеснок, взбитое яйцо, посолить и поперчить. Сделать маленькие пельмени, отварить в подсоленной воде и немедленно подать; в качестве соуса взбитая сметана или смесь рафинированного растительного масла с соевым соусом.

Для фарша: 0,5 л консервированного грибного фарша, 50 г натёртого лука, 5 зубков чеснока, одно яйцо, свежемолотый чёрный перец и соль – по вкусу.

Плов

Плов – это распространенное на Востоке блюдо с множественными вариациями рецептуры и технологии приготовления. Ниже приводится оригинальный семейный рецепт плова.

Мясо нарезать небольшими кусочками, морковь и лук нарезать соломкой, чеснок разделить на отдельные зубки, не снимая с них кожицу, подготовить смесь пряностей с солью. В толстостенном металлическом казанке или сотейнике нагреть до дыма масло и быстро положить мясо, неплотно прикрыв на пару минут крышкой. После начала подрумянивания мяса поочередно добавить лук, морковь, чеснок и пряности с солью, всыпать рис и помешивать до полного впитывания жира рисом. Затем влить воду, плотно закрыть крышкой и быстро довести до кипения, после чего убавить огонь до минимума. После того, как плов загустеет, перемешать его и больше не трогать. Когда вся жидкость впитается рисом, снять казанок с огня и хорошенько укутать – в таком виде плов может находиться до трех часов. На стол плов подается в казанке, при раскладывании по тарелкам плов берется по всей его толщине.

0,5 кг мякоти баранины, говядины, свинины или курицы, 3 стакана любого непропаренного риса, вода берётся исходя из формы зерен риса: 4,5 стакана для широкого и короткого риса, 5 стаканов для тонкого и короткого риса, 6 стаканов для тонкого и длинного риса, 100 г рафинированного растительного масла, 2 луковицы, 2 моркови, 2 головки чеснока с маленькими зубками, три чайные

ложки соли, кофейная ложка порошка куркумы, столовая ложка смеси пряностей (как для горохового супа), паста из красного горького перца по вкусу.

Приготовление плова можно прервать на стадии подготовленной смеси, перед вливанием воды, которую можно влить, предварительно прогрев смесь, и продолжить варку плова утром, или в лесу на пикнике.

Рагу в тесте

Замесить крутое пресное тесто и дать расстояться. Подготовить смесь для рагу: слегка подрумянить в казанке на масле нарезанное маленькими кусочками мясо, затем поочередно добавить нарезанные ломтиками лук, морковь, картофель, чеснок, зелень петрушки, пряности и соль. Толстостенную сковородку без ручки выложить изнутри слоем теста, выложить туда смесь для рагу, закрыть сверху тонким коржом теста, зацепить тесто по краям, сделать по центру небольшое отверстие и закрыть его шариком из теста. Поставить сковородку в хорошо нагретую духовку, через час открыть отверстие в крышке, влить полстакана бульона и накрыть сковородку листом фольги, а еще через час вынуть сковородку из духовки и выложить своеобразный пирог на блюдо. На столе вырезать и снять крышку, рагу разложить по тарелкам, крышку и стенки формы использовать в качестве хлеба.

Для теста: стакан кефира, мука (столько, сколько нужно для замешивания крутого теста), столовая ложка сахара, чайная ложка соли, пол чайной ложки соды, гашёной уксусом.

Для рагу: 1 кг мякоти телятины или свинины, 0,5 кг картофеля, 1 большая луковица, 1 большая морковь, 5 зубков чеснока, пучок петрушки, смесь пряностей (как для горохового супа) и соль – по вкусу.

Шашлык из печени в сеточке

Печень нарезать на толстые бруски весом около 50 г, «сеточку» (свиную брызжейку) нарезать кусочками соответствующего размера, положить на них печень, посыпать солью и перцем и завернуть. Подготовленную печень продольно нанизать на шампуры, закрепляя при нанизывании края «сеточки», и жарить над углями до прекращения выделения капель сока. Подавать со свежими сезонными овощами.

Соусы

Майонез

Классический майонез – это эмульсия из множества микроскопических шариков растительного масла в тончайших белковых оболочках. Достигается это медленным растиранием смеси яичного желтка и масла в присутствии вещества-эмульгатора, в качестве которого выступают органические кислоты, например, лимонная. Таким образом, майонез не взбивается, как считают многие, а стирается круговыми движениями, всегда в одном направлении.

Основное отличие майонеза домашнего приготовления от заводского в том, что блюда, заправленные домашним майонезом, со временем становятся гуще и плотнее, тогда как заводской майонез разжижает блюда. Основное условие успеха в приготовлении домашнего майонеза – холодные ингредиенты: продукты должны быть из холодильника, а в помещении должно быть прохладно. Основная предпосылка вкусного майонеза – качественное растительное масло, желательно оливковое или кукурузное, но всегда дезодорированное.

Отбить в керамическую посуду с плоским дном яичные желтки, желательно от домашних кур, тщательно отделяя их от белков. Растереть желтки с крупной солью спиралевидным венчиком. Влить в растёртые желтки чайную ложку лимонного сока, который можно заменить раствором лимонной кислоты, и тщательно перемешать. Продолжая растирать желтки, начать вливать масло – вначале по каплям, а затем постепенно увеличивать порции вливаемого масла, периодически добавляя лимонный сок. Следует иметь в виду, что после очередного добавления масла приготавливаемый майонез на короткий срок теряет свою однородность, отмасливается, но вскоре вновь становится однородным. Чем больше добавляется масла, тем гуще должен становиться майонез, приобретая к концу приготовления консистенцию размягченного сливочного масла. В готовый майонез можно добавить аджику, горчицу,

хрен, красную икру, растертую сельдь, мелко нарезанные маринованные огурчики и прочее. Домашний майонез можно использовать как для салатов, особенно он хорош для новогоднего оливье, так и в качестве бутербродной массы. До употребления домашний майонез держат в холодильнике в той же посуде, в которой он делался, поскольку он может начать отмасливаться и его необходимо будет подвергнуть дополнительному растиранию.

6 охлаждённых яиц, 0,5 л охлаждённого дезодорированного растительного масла, чайная ложка соли, 50 г лимонного сока, или раствора лимонной кислоты.

Ореховый соус

Ядра грецких орехов измельчить в блендере до порошкообразного состояния, добавить размоченный в воде хлеб, чеснок, влить масло, посолить и поперчить, после чего взбить до состояния крема. Если смесь получается слишком густой, добавить немного воды и вновь взбить. Выложить в закрывающуюся посуду и поставить в холодильник для загустевания. Использовать как бутербродную массу и как своеобразное масло для отварных овощей, рыбы, птицы, мяса.

200 г ядер грецких орехов, 100 г мякиша серого хлеба, полстакана рафинированного растительного масла, 3-5 зубков чеснока, свежемолотый чёрный перец и соль – по вкусу.

Томатный соус с кинзой

Развести холодной водой томатную пасту до консистенции киселя, всыпать мелко нарезанную зелень кинзы без черешков, растёртый чеснок, добавить красный горький перец, пряности и соль, тщательно перемешать и поставить в холодильник на сутки. Особенно хорош этот соус к шашлыку, жареному и запеченному в духовке мясу и птице.

Томатная паста, 0,5 л воды, пучок кинзы, 5 зубков чеснока, паста красного горького перца, смесь пряностей (как для горохового супа) и соль – по вкусу.

Десерты

Желе из фейхоа

Фейхоа – это вечнозелёный кустарник из семейства Миртовые родом из субтропических районов Южной Америки. В России это растение выращивается только в районе Сочи, где оно в последние годы широко распространилось. Его плоды, богатые витаминами и йодом, созревают в ноябре, а наиболее распространённым способом их консервирования является смешивание пропущенных через мясорубку плодов с сахаром.

У спелых плодов фейхоа срезать верхушки с плодолистиками, сами плоды вымыть и пропустить через мясорубку, выкладывая образующую массу в кастрюлю и пересыпая её заранее отвешенным сахаром. Перемешать молотые плоды фейхоа с сахаром, добавить салициловую кислоту (аспирин) и измельчать блендером не менее 15 минут. Затем накрыть крышкой, дать постоять около часа и вновь перемешать массу в течение 15 минут, после чего быстро переложить в простерилизованные банки и укупорить крышками. Через несколько дней фейхоа приобретает желеобразное состояние. Хранить в прохладном тёмном месте. Приготовленное таким образом фейхоа не следует подвергать тепловой обработке, а открытую банку держать в холодильнике.

1 кг плодов фейхоа, 1 кг сахара, салициловая кислота на кончике ножа (две таблетки аспирина).

Творожный кекс

Творог смешать с сахаром, добавив ванилин на кончике ножа. Вбить в творожную смесь яйца, добавить изюм, соль и соду, все хорошо перемешать. Всыпать стакан муки и перемешать, добавить растопленное сливочное масло и перемешать, всыпать второй стакан муки и все хорошенько перемешать. Выложить в противень с высокими бортами, смазанный маслом, и поставить в духовку, нагретую до 150-160 градусов. Готовность определяется лучинкой. Испекшийся кекс вынуть из духовки и, не вынимая из формы, посыпать сахарной пудрой, а затем накрыть салфеткой. Кекс долго не

черствеет.

Два стакана муки, пачка творога (200 г), 1,5 стакана сахара, два яйца, пачка лёгкого сливочного масла (200 г), 100 г изюма, половина чайной ложки соли, половина чайной ложки соды, гашёной уксусом, сахарная пудра.

Цукаты из мандариновых корок

Мандариновые корки очистить от волокон с внутренней стороны, порвать на небольшие кусочки и залить холодной водой. Вымачивать трое суток, меняя воду три раза в день, после чего проварить в течение 20 минут на медленном огне, воду слить. Приготовить достаточное количество сиропа из расчёта 1,5 кг сахара на стакан воды и опустить корки в кипящий сироп. Варить на медленном огне, помешивая, до загустевания сиропа, который должен начать пениться. Выложить в дуршлаг, дать стечь лишнему сиропу, переложить на блюда, обильно пересыпая сахаром со всех сторон и разложить на просушку. Высушенные цукаты хранить в закрытых стеклянных банках.

Напитки

Амаретто

500 г плодов дикорастущей лавровишни, собранной, когда она начинает осыпаться, залить литром водки, положить несколько кусочков корицы и поставить в теплое место на две недели. Слить настой, а лавровишню залить 0,5 л воды, дать настояться 12 часов, слить воду, в которую добавить 200 г сахара, и нагреть её до растворения сахара. Настой лавровишни смешать с сиропом, добавить лимонную кислоту на кончике ножа и поставить на два дня в холодное место, затем профильтровать. Хранить домашнее амаретто плотно закупоренным в тёмном месте.

Глинтвейн

Сухое белое вино вылить в эмалированную кастрюлю, всыпать сахар, положить пряности и на медленном огне, под крышкой, довести до кипения. В трёх литровую стеклянную банку положить на дно ломтики фруктов, залить их кипящим вином, закрыть крышкой и хорошенько укутать. Перед подачей на стол процедить в стеклянный кувшин. Этот глинтвейн хорош и в горячем, и в остывшем виде.

2,5 л сухого белого вина, 300 г сахара, кусочек корицы, 3 звездочки бадьяна, 5 горошин душистого перца, 10 бутончиков гвоздики, 3 плодика имбиря, 300 г фруктов (лучше айвы, можно персики или апельсины).

Ликер из белой акации

500 г цветков белой акации залить на пять минут литром водки, слить настой. Затем залить этим настоем 500 г свежих цветков белой акации и вновь через пять минут слить. Соединить цветки акации и залить их 700 мл холодной воды, которую через полчаса слить, всыпать 400 г сахара и нагреть до растворения сахара. Слить вместе настой и сироп, добавить лимонной кислоты на кончике ножа и оставить в холодном месте на два дня, после чего профильтровать. Хранить ликер плотно закупоренным в тёмном месте.

Мандариновый ликер

200 г свежих мандариновых корок залить литром водки и оставить в теплом месте на две недели. Слить настой, а корки залить 700 мл воды, дать настояться 12 часов, слить воду, в которую добавить 400 г сахара, и нагреть её до растворения сахара. Настой мандариновых корок смешать с сиропом, добавить лимонной кислоты на кончике ножа и поставить на два дня в холодное место, после чего профильтровать. Хранить ликер плотно закупоренным в тёмном месте.

Заготовки впрок

Аджика

Красный болгарский перец, уже начавший подвядать, разрезать пополам, очистить от семян и плодоножек и пропустить через мясорубку. Поместить перечную массу в плоскую кастрюлю и варить на медленном огне, постоянно помешивая, до загустения. В конце варки добавить измельченный в блендере чеснок, а также пасту из красного горького перца, молотые семена кинзы и соль – всё по вкусу, после чего тщательно измельчить аджику, не снимая с огня, при помощи блендера. Разложить аджику по баночкам, прикрыть крышками, стерилизовать в кипящей воде около получаса и закатать крышки. Впоследствии можно смешать аджику с молотыми грецкими орехами или ядрами фундука, что делает её менее острой, но такая аджика не может долго храниться.

5 кг красного болгарского перца, 0,5 кг чеснока, паста из красного горького перца, жареные семена кинзы и соль – по вкусу.

Виноградные листья для долмы

Наиболее подходящими будут гладкие листья полукультурного винограда лесного, известного среди местных жителей как «гачич», поскольку европейские сорта винограда в Сочи практически не выращиваются, а листья распространенного американского винограда Изабелла опушены снизу, что не совсем приятно, когда их ешь.

Молодые листья срезают без черешков (диаметр листьев не менее 10 см), складывают в просторную посуду послойно, заливают большим количеством кипятка и выдерживают до остывания воды. Воду сливают, листья складывают по 20 шт, скатывают в трубку и упаковывают в пластиковые пакетики, которые помещают в морозилку. Перед приготовлением долмы листья размораживают, слегка отжимают.

Грибной соус

Грибной соус можно заготовить впрок осенью, в сезон сбора опят. Опята очищают, моют и частями, насколько позволяет объем кастрюли, варят, не меняя воду. По окончании отваривания опят остается довольно концентрированный грибной бульон, который следует незамедлительно слить с осадка, процедить через сито, а затем поставить увариваться на медленном огне, постоянно помешивая. Когда загустевший бульон станет киселеобразным и начнет приставать к дну кастрюли, добавить в него подрумяненный мелко нарезанный лук, пряности и соль по вкусу, проварить еще пять минут. Разлить грибной соус по 0,5 л стеклянным банкам, накрыть крышками, стерилизовать полчаса в кипящей воде и закатать.

На литр грибного бульона: лук-шаллот (можно заменить репчатым) 100 г, масло рафинированное растительное 50 г, смесь пряностей (как для грибной лапши) и соль – по вкусу.

Этот соус можно использовать в качестве основы для первых блюд, добавлять в процессе приготовления и во время еды в некоторые вторые блюда.

Паста из красного горького перца

Стручки красного горького перца разрезать пополам, очистить от семян и плодоножек, пропустить через мясорубку, смешать с солью и хорошенько измельчить блендером. Всё это делать в резиновых перчатках, которые после этого выбросить. Пасту разложить по небольшим баночкам и герметически закрыть крышками. Хранить в защищенном от света месте.

На 1 кг перца – 1 кг соли.

Соус ткемали

Ткемали – грузинское название местного вида кислой сливы – алычи понтийской (*Prunus divaricata ssp. pontica*). Соус из ткемали можно приготовить из любой алычи, но наиболее подходящими будут плоды алычи понтийской – у её жёлтых овальных плодов характерный «овощной» привкус и запах и они не столь кислые.

Не вполне зрелые плоды алычи-ткемали сложить в металлическую кастрюлю, влить немного воды и довести на медленном огне до размягчения. После чего незамедлительно протереть через сетчатый

дуршлаг, полученное пюре сложить в металлическую кастрюлю и проварить на медленном огне, постоянно помешивая. Добавить в кипящее пюре натёртый на тёрке мелкой стружкой чеснок, а затем, понемногу, красный горький перец, семена кинзы, блошиную мяту и соль, помешивая и пробуя на вкус. Если соус получается излишне кислым – добавить сахара. Проварить до размягчения чеснока, разлить по баночкам, стерилизовать в кипящей воде и герметически закрыть. Хранить в тёмном месте.

На литр пюре из ткемали: 50 г чеснока, паста из красного горького перца, молотые жареные семена кинзы, сухие листья блошиной мяты, соль и сахар – по вкусу.

Турша из клекачки

Для этой диетической турши, поскольку в неё не добавляются специи, используют соцветия местного вида клекачки колхидской (*Staphylea colchica*) вместе с первым листом в фазе роспуска половины цветков на цветочной кисти. Этот листопадный кустарник, равно как и турша из него, известны и под грузинским названием «джонджоли».

Клекачку положить в дуршлаг, который опустить на несколько секунд в кипящую воду. Вынуть клекачку, остудить, сложить в подходящую посуду для последующего сквашивания, залить раствором соли, добавив уксус, наложить гнет и поставить в тёмное прохладное место. Когда появится характерный запах квашеной клекачки, переложить в 0,7 лстеклянные банки, накрыть жестяными крышками, стерилизовать в кипящей воде пять минут, оставить в ней до остывания, закатать. Хранить в тёмном прохладном месте.

На литр объема: 30 г соли, столовая ложка уксуса.

Превосходная закуска для людей, страдающих желудочно-кишечными заболеваниями, – достаточно острая, но без перца и чеснока, богатая витаминами и микроэлементами. Небольшое количество уксуса необходимо для создания среды, благоприятной для развития молочнокислых бактерий на начальном этапе брожения.

Турша из портулака

Некогда портулак огородный (*Portulaca oleracea*) был завезен из западного Средиземноморья в качестве огородного растения, но одичал и сейчас повсеместно встречается на юге России как сорняк.

Срезать стебли портулака до цветения, хорошенько вымыть, порезать на кусочки длиной 3-4 см, положить в кастрюлю, залить водой, довести до кипения и откинуть на дуршлаг. Выложить в подходящую посуду для последующего сквашивания, добавляя измельчённый в блендере чеснок, пасту красного горького перца и соль, наложить гнёт и поставить в тёмное прохладное место. Когда появятся характерный запах и вкус квашеного портулака, переложить в 0,7 лстеклянные банки, накрыть жестяными крышками, стерилизовать в кипящей воде пять минут, оставить в ней до остывания, закатать. Хранить в тёмном прохладном месте.

На литр объема: 50 г чеснока, 30 г соли, паста красного горького перца – по вкусу.

Турша из подбела

Подбел (*Petasites albus*) – травянистое растение с очень крупными округлыми листьями – обычен для сырых тенистых мест. Из-за крупных листьев местное население Сочи называет его лопухом, поскольку настоящий лопух здесь не растёт. Специфический вкус и запах листьев сохраняется при квашении и придает блюдам пикантность; особенно хорош квашеный окопник в рассольнике.

Срезать черешки листьев в стадии окончания роста, очистить их от выступающих в виде ребер жилок, порезать на кусочки длиной 3-4 см, сложить в кастрюлю, залить водой, довести до кипения и откинуть на дуршлаг. Выложить в подходящую посуду для последующего сквашивания, перемежая раздавленными зубками чеснока, добавляя пасту красного горького перца и соль, долить воды, наложить гнёт и поставить в тёмное прохладное место. Когда появятся характерный запах и вкус, переложить в 0,7 лстеклянные банки, накрыть жестяными крышками, стерилизовать в кипящей воде пять минут, оставить в ней до остывания, закатать. Хранить в тёмном прохладном месте.

На литр объема: 50 г чеснока, 30 г соли, паста красного горького перца – по вкусу.

Cooking tips from the experienced amateur

KARPUN
Yuriy

*Subtropical Botanical Garden of Cuban,
botsad13@mail.ru*

Keywords:

Plants cooking recipes food North
Caucasus

Annotation:

The author, a renowned expert in the field of plant introduction and North Caucasian cuisine, postulates the principles of modern power sets of the treatment of the starting material cooking, offers some unique recipes, health-promoting.

Цитирование: Карпун Ю. Н. Кулинарные советы дилетанта со стажем // Hortus bot. 2014. Т. 9, URL: <http://hb.karelia.ru/journal/article.php?id=3421>. . DOI: 10.15393/j4.art.2014.2462

Cited as: Karpun Y. N. "Cooking tips from the experienced amateur" // Hortus bot. 9, (2014): DOI: 10.15393/j4.art.2014.2462