
Приветствую вас в ДОМАШНЕЙ КУЛИНАРНОЙ АКАДЕМИИ!

Подозреваю, что, причин, по которым к каждой из вас в руки попала эта книга, может быть более чем достаточно.

Кто-то окончил школу, поступил в институт и теперь живет в общезитии, где придется овладевать не только различными науками, но и кулинарными премудростями.

У кого-то в жизни произошло счастливое событие — свадьба. И теперь в новом статусе жены появится еще одна новая обязанность — готовить любимому мужу вкусную еду, причем, делать это постоянно.

Кто-то решил заранее подготовиться к взрослой жизни и изучить кулинарное мастерство с юных лет, что очень похвально.

Ну а кто-то вроде бы и умеет готовить почти все, но появилось ощущение, что в любом приготовленном блюде не хватает какой-то

изюминки, а точнее — знания особых кулинарных тонкостей, которые помогут придать обычной традиционной еде некий особый фирменный вкус.

Во всех вышеперечисленных случаях можно сделать вывод о том, что вам нужна под рукой книга, которая в сжатой форме даст обзор всех кулинарных тонкостей и премудростей, многому научит и подарит большую коллекцию разнообразных рецептов из всех типов продуктов.

И именно такое издание вы сейчас держите в руках.

Но для начала расскажу вам историю его выхода в печать.

Я являюсь преподавателем двухгодичной «Школы молодой хозяйки», которая изначально организовывалась как кулинарные курсы для молодых девушек и начинающих хозяек, не знающих о кулинарии практически ничего.

Однажды после занятий, уже на выходе из класса, меня остановила женщина средних лет и смущенно рассказала о своих непростых «взаимоотношениях с кулинарией».

Готовить она почти все, как ей кажется, умеет, но еда получается безвкусной, неправильной, выглядит неаппетитно.

Домашние, разумеется, недовольны, и это порождает некоторые конфликты в семье, что, в общем-то, вполне объяснимо...

Она решила исправить ситуацию и пройти наши кулинарные курсы, но в последний момент поняла, что не решится заниматься с молодыми девочками — ей стыдно...

Размышляя над ее ситуацией и ища выход — как ей помочь, я пришла к выводу, что таких женщин и подобных примеров в жизни, наверное, немало. И к сорока годам далеко не все овладели тонкостями приготовления домашней еды.

И вот тогда у меня возникла идея скомпоновать все лекции и практические занятия наших кулинарных курсов и издать книгу, которую, возможно, ждут не только начинающие хозяйки, но и женщины

возрастных категорий 30+ и 40+, у которых по разным причинам не получилось вовремя научиться правильно и вкусно готовить.

И еще один деликатный момент: прошу вас не счесть за фамильярность, не обижаться и не удивляться тому, что по ходу обучения я буду доверительно обращаться к каждой из вас на «ты».

Так по предварительной договоренности принято на нашем мастер-классе, так будет здесь, и так будет более доверительно и по-дружески, а значит — более эффективно.

Итак, приступаем!

Эта книга поможет вам легко и быстро освоить азы кулинарного мастерства, познакомит с полезными советами опытных хозяек и научит проводить смелые кулинарные эксперименты.

Для начала я познакомлю вас с понятиями, касающимися базовых продуктов, их выбора, обработки, хранения.

Мы поговорим о выборе кухонной посуды и способах ухода за ней. А затем будем учиться готовить основные базовые, но весьма разнообразные блюда для сытных семейных завтраков, обедов и ужинов, на приготовление которых не придется тратить много времени.

Кроме того, блюда, которые вы научитесь готовить с помощью этой книги, не требуют закупки каких-то особых продуктов. Никакой экзотики — все самое обычное, полезное и недорогое, что можно приобрести как в супермаркете большого города, так и в маленьком сельском магазинчике.

Все рецепты предложенных блюд готовятся по самой доступной технологии из того, что имеется в минимальном продуктовом запасе любой хозяйки.

Приветствую вас в ДОМАШНЕЙ КУЛИНАРНОЙ АКАДЕМИИ!

От вас потребуется лишь строго соблюдать указанные пропорции продуктов и четко следовать инструкциям по приготовлению, а все остальное получится само собой.

В конце книги вас ждут приятные сюрпризы.

Сюрприз первый — возможность принять участие в кулинарных поединках между традиционными бабушкиными и современными кулинарными рецептами. Приготовить, попробовать, угостить друзей и близких и коллективно выбрать победителя.

Сюрприз второй — получение ДИПЛОМА ЛУЧШЕЙ ХОЗЯЙКИ.

Но все это будет позже, а сейчас — надеваем передники, и за дело!

*С пожеланием кулинарных успехов,
Элга Боровская*

ЧАСТЬ I

Кулинарные премудрости
для начинающих
и не только...

ГЛАВА 1

Что такое основные продукты питания

В кулинарии существует такое понятие, как группа продуктов основного питания. Под этим термином подразумевается та часть продуктов питания, которая в наибольшей степени обеспечивает организм белками, жирами, углеводами, минеральными веществами, витаминами и аминокислотами. Эти продукты, дополненные приправами и напитками, и являются нашей основной ежедневной пищей.

Пища животного происхождения (молоко и молочные продукты, мясо и мясопродукты) имеет высокую питательную ценность и является основным источником ценных белков, жиров, витаминов (А, D, B₂), минеральных солей (кальция, фосфора, натрия, серы и т. д.) и прочих незаменимых для организма веществ. Она также содержит необходимые уникальные аминокислоты. *Молоко и изделия из него* — сливки, кислое молоко, йогурт, творог, сыр, брынза — являются ценным источником кальция, фосфора и калия. Они содержат в себе практически все витамины. *Мясо* — это одна из наиболее важных составляющих частей питания человека, изобилующая незаменимыми аминокислотами, ценная благодаря составу жиров, минеральных

солей, витаминов и различных вкусовых и ароматических веществ. Из него готовят невероятное количество разнообразных блюд. Ввиду высокой питательной ценности, благодаря незаурядным вкусовым свойствам, сытности и легкой усвояемости мясо и мясные изделия являются ценным и любимым продуктом питания. И все же диетологи рекомендуют употреблять его достаточно умеренно, а предпочтение отдавать качественным сортам белого мяса — курятине, индюшатине.

Не менее ценным питательным продуктом является также *рыба*. По своим вкусовым и питательным качествам она соперничает с лучшими сортами мяса. Но, в отличие от последнего, легче усваивается организмом. Обитатели глубин содержат необходимые нашему организму витамины (особенно А и D), жиры, белки: по количеству содержания белков, например, судак превосходит курятину, а сазан — говядину. Кроме того, в рыбе содержится практически полный набор микро- и макроэлементов, без которых наш организм не мог бы нормально функционировать.

Пища растительного происхождения (мучные изделия, овощи и фрукты, бобовые и пр.) играет большую роль в нашем пищевом рационе благодаря своей питательной ценности. Она является одним из основных источников белков, жиров, углеводов, витаминов (С, группы В, Е, К), минеральных солей (фосфора, железа, калия и др.) и прочих важных для жизнедеятельности организма веществ. Растительные продукты являются также источником углеводов, целлюлозы, крахмала, сахарозы и пр. Из многих растительных продуктов организм получает необходимые ему жирные кислоты (важны, прежде всего, так называемые полиненасыщенные жиры). Особая роль в продуктах растительного происхождения отводится картофелю.

Картофель — это незаменимый продукт, который наряду с хлебом относится к самым важным источникам энергии. В нем содержится

много крахмала и витамина С, который при правильном хранении картофеля не теряет свои свойства в течение года. Картофель является очень ценным продуктом благодаря своим питательным и биологическим качествам, в связи с чем должен присутствовать в нашем меню каждый день, особенно в зимний период, когда возникает дефицит витаминов. Картофель полезен, легко усваивается и из него можно приготовить множество различных вкусных блюд.

Перед приготовлением картофель нужно помыть, а затем очистить ножом из нержавеющей стали или специальным скребком. Срезать кожуру необходимо тонким слоем, так как под ней содержится наибольшая часть витамина С. Картофель можно варить, тушить, жарить, запекать в духовке и печь на костре. Витамины в нем лучше сохраняются, если хорошо вымытые клубни испечь или сварить в кожуре и очистить их непосредственно перед употреблением.

Чтобы сварить очищенный картофель, его нужно разрезать на части, залить кипящей подсоленной водой и варить на медленном огне до полной готовности. Воду нужно слить. Ее можно использовать для приготовления супа, подливки к мясу, соуса. (Никогда не пользуйся водой, оставшейся от варки проросшего картофеля! Он содержит вредный для здоровья яд — соланин.) После окончания варки картофель нужно накрыть крышкой и оставить на некоторое время в кастрюле.

Чтобы сделать тушеный картофель, его нужно разрезать на мелкие части, залить кипящей водой и тушить под крышкой на медленном огне.

Картофель, предназначенный для обжаривания, необходимо помыть, нарезать соломкой или ломтиками, затем положить в холодную воду приблизительно на 15 минут, чтобы из него вышла часть крахмала. После этого его следует просушить на чистом полотенце и обжарить в раскаленном масле до золотистого цвета.

Для запекания картофеля его необходимо сварить «в мундире», очистить, большие клубни разрезать на четыре части и запечь на раскаленном масле или животном жире.

ГЛАВА 2

Что такое приправы и пряные добавки к блюдам из основных продуктов питания

К приправам относятся продукты, которые подчеркивают вкус, аромат, а иногда и окраску еды. Они способствуют выделению желудочного сока, чем помогают пищеварению. Приправы никогда не должны превосходить первоначальный вкус и аромат пищи, они призваны лишь подчеркивать его.

Сейчас мы познакомимся с основными приправами и пряностями, используемыми в современной кулинарии.

«*Приправы*», «*специи*», «*пряности*» — эти слова прочно вошли в наш кухонный обиход, и зачастую, употребляя их, мы даже не задумываемся об их истинном значении. Но для начала давайте определимся с терминологией.

Пряности — само слово «пряность» происходит от слова «перец»: это первая, ставшая известной в России иностранная пряность.

Кстати, любопытный факт, — перец, вместе с другими пряностями, обязательно входил в рецептуру пряничного теста, поэтому пряник и называется «пряником». Но следует знать, что пряности — это не специи и не ароматические добавки.

Специи сложнее отличить от пряностей. Специями называют самые ходовые пищевые добавки — соль, уксус, сахар и некоторые из пряностей: красный и черный перец, гвоздику, корицу, лавровый лист. Всего в мире насчитывается около полутора сотен пряностей, поэтому ставить знак равенства между специями и пряностями нельзя.

Ароматические добавки (роза, жасмин, какао), в отличие от пряностей, придают пище только аромат и никак не влияют на ее вкус.

Приправы (барбарис, слива, гранат, болгарский перец), наоборот, могут изменить вкус еды, совсем не влияя на ее запах. Но это не пряности. Пряности и пахнут, и меняют вкус. Приправ в еду кладут много, иногда их едят как отдельное блюдо, а пряностей — совсем чуть-чуть. Основное отличие приправ от пряностей состоит в том, что приправы можно есть как самостоятельное блюдо, а пряностей в еду кладут совсем немного. Приправы делают блюдо более вкусным, сытным, питательным и легче усвояемым.

Какими бывают пряности

Пряности — это разнообразные растения, которые в свежем или сухом виде употребляются в малых дозах, как добавки к блюдам для придания им определенного желаемого аромата, привкуса, жгучести, для улучшения внешней привлекательности блюда.

Пряности употребляются либо в целом виде (горошинами, бутонами, листочками, веточками и т. д.), либо в молотом. Целые пряности имеют более насыщенный аромат, поэтому их чаще используют для жидких блюд — супов, компотов, киселей, соусов. Молотые пряности больше подходят к мясным, яичным, мучным блюдам. Молотые пряности быстро выдыхаются, поэтому их лучше размалывать непосредственно перед употреблением. Пряности вводят в пищу, как правило, в конце приготовления за 5—10 минут до готовности или даже в момент готовности.

Классифицировать пряности трудно, поскольку в эту категорию причисляются растения, принадлежащие к тридцати ботаническим семействам. Для приготовления пряностей используют разные части растений, иногда какую-то одну, иногда несколько или все сразу. В кухнях разных народов мира одна и та же пряность может использоваться в принципиально разных блюдах: например, одни могут слабривать ею сладкие блюда, а другие — рыбу.

Пряности бывают **классическими**, их еще называют **экзотическими** (к ним относятся пряности субтропического происхождения — из Азии и Америки), и **местными**, классифицирующимися по географическому признаку. Таким образом, для разных стран местными могут оказаться совсем разные пряности.

Классические пряности всегда используют в сухом виде. Местные — иногда сухими, иногда свежими. У классических пряностей более выражены такие характерные качества, как аромат и жгучесть. При сильном нагревании или при излишнем слабривании ими пищи классические пряности приобретают горький оттенок.

Местные пряности делятся на две подгруппы: пряные овощи и пряные травы. У пряных овощей (хрен, фенхель, чеснок) в пищу используются корешки, а у пряных трав — все наоборот. В отличие от пряных овощей, пряные травы встречаются и в диком виде.

Как использовать пряности

Многие пряности являются прекрасными консервантами. С их помощью можно замаскировать настоящий цвет блюда. Они могут сделать кушанье более ярким, аппетитным, с этой целью обычно используют шафран, зелень укропа, фенхеля, кинзы. Пряности могут придать вареному блюду вид жареного, для этой цели используют красный перец, корицу, бадьян, имбирь и свежую зелень. Легче всего окрашиваются белые продукты: свежая рыба, рис. Чаще всего пряности используют, чтобы обогатить и разнообразить вкус и аромат привычных продуктов. Но при этом нужно соблюдать некоторые правила и знать кулинарные хитрости, потому что неумелое обращение с пряностями, в частности, их передозировка, не только не украсит блюдо, а может даже испортить его.

Чтобы грамотно использовать пряности, нужно обладать хорошо развитым чувством меры. Из-за переизбытка пряностей пища будет горчить. Следует помнить, что сухие измельченные пряности легко экстрагируются, поэтому закладывать их в блюдо следует всего за несколько минут до готовности. В жидкие блюда сухие пряности можно вводить упакованными в небольшой мешочек из полотняной ткани — в нужный момент вынуть их не составит труда. Еще лучше в жидкие блюда добавлять пряности целиком, в виде веточек. В отдельных случаях свежие пряные травы и овощи кладут уже в готовое блюдо, а потом настаивают в течение нескольких минут.

Работать с пряностями следует в строго определенных условиях: сухими руками, на сухом столе, сухими приборами. Не стоит резать свежие пряности на деревянной разделочной доске: дерево впитает их пахучие соки. Блюдо с пряностями не подлежит повторному нагреванию: от этого вкус еды может измениться не в лучшую сторону.

То же самое может произойти и со сдобренной пряностями едой при относительно длительном хранении. Поэтому съедать блюда, в которые добавлены пряности, лучше всего сразу.

Как хранить пряности

Хранить пряности, как и всякие другие травы, следует в сухом месте, лучше всего в керамической, стеклянной или фарфоровой герметически закрытой посуде.

При таком способе хранения пряности хорошо сохраняют свой вкус и запах. Желательно, чтобы посуда из стекла была непрозрачной — тогда пряности не потеряют свою первоначальную окраску.

Цельные пряности легче и дольше сохраняют свой аромат. Поэтому измельчать их лучше всего прямо перед употреблением. Но это не всегда возможно, потому что обычно их продают уже истертыми в порошок.

Пряности очень легко выделяют в окружающее пространство свои ароматические вещества, а сами охотно впитывают посторонние запахи. Именно поэтому нельзя хранить различные виды пряностей в одной емкости.

Пряности в виде целых корневищ или клубней необходимо хранить в пропускающих воздух плетеных корзиночках или глиняных горшочках, так как в противном случае они просто загнивают.

Смеси пряностей

Чтобы научиться правильно смешивать пряности, прежде всего надо знать их сочетаемость с теми или иными продуктами. Главное правило смешивания пряностей: чтобы смесь подходила к продукту, и чтобы с ним по отдельности сочетался и каждый из ее компонентов. Например, тмин никогда не сочетается с рыбой. Поэтому смесь, в состав которой входит тмин, для рыбы не годится. Необходимо

учесть, что одна и та же смесь в разных блюдах ощущается по-разному. По готовым рецептурам в домашних условиях можно приготовить некоторые классические смеси пряностей, как, например, карри. Соль всегда повышает активность пряностей, поэтому солить сдобренное пряностями блюдо следует осторожно. Но и недосол тоже недопустим: на фоне пряностей недостаток соли, как правило, заметнее, чем без них.

Правила употребления пряностей

На протяжении уже многих тысячелетий люди используют травы и корни, сушеные плоды и тертые орехи для приправы мясных, рыбных и овощных блюд. Эти добавки помогают разнообразить вкусовую гамму пищи и весьма полезны для здоровья. Микроэлементы, содержащиеся в специях, благоприятно влияют на процесс пищеварения. Эфирные масла тимьяна, фенхеля, шалфея, чеснока и гвоздики обладают сильным дезинфицирующим действием.

Многие пряности действуют на людей возбуждающе — мак, корица, гвоздика, анис, кардамон. Их по традиции добавляют в рождественские пироги и печенье. Эти пряности содержат вещества, снижающие усталость и повышающие тонус, что особенно важно зимой, когда многие люди подвержены депрессивным состояниям. Такие состояния обуславливаются недостатком тепла и света, важных стимуляторов настроения.

Среди специй, безусловно, есть «лидеры» — те из них, которые применяются наиболее часто. Первый в их числе — перец. Черный, белый и зеленый перец изготавливается из одного и того же тропического растения. Для получения черного перца собирают незрелые зеленые горошины перца, которые затем в течение нескольких дней подвергают ферментации, после чего высушивают на солнце до тех пор, пока они не превращаются в черные перчинки.