



ИЛЬЯ ЛАЗЕРСОН
МИХАИЛ СПИЧКА



СКОРАЯ КУЛИНАРНАЯ



В БУДНИ И ПРАЗДНИКИ

НА ВАШЕЙ КУХНЕ



Илья Лазерсон

**Скорая кулинарная помощь на
вашей кухне. В будни и праздники**

«Центрполиграф»

2017

УДК 64.5
ББК 36.997

Лазерсон И. И.

Скорая кулинарная помощь на вашей кухне. В будни и праздники /
И. И. Лазерсон — «Центрполиграф», 2017

ISBN 978-5-227-07525-3

Двадцать лет каждое воскресенье идет в прямом эфире радиопередача «Скорая кулинарная помощь». В ней Михаил Спичка принимает вопросы от слушателей, а Илья Лазерсон на них отвечает. Категории вопросов самые разные. От выбора продуктов до способов и сроков хранения. Как выбрать мясо для шашлыка? Как определить спелость авокадо? Можно ли пить коньяк, купленный еще при Брежнев? Спрашивают, конечно, и о правилах приготовления тех или иных блюд, о составе и соотношении ингредиентов в рецепте... Отвечая на поставленные вопросы, авторы дарят вам необычную, «вкусную» книгу, в которой дают массу полезных кулинарных советов на все случаи жизни в будни и праздники. Вы узнаете о простейших способах приготовления пищи, о новых тенденциях в мире кулинарии, получите оригинальные рецепты. В книге прокомментированы многочисленные ошибки, неточности огромного количества издаваемых нынче кулинарных книг, кулинарных разделов глянцевого журналов, изданий попроще и в Интернете... Авторы предлагают отнестись к приготовлению блюд с фантазией и выдумкой. Их простые советы и рекомендации окажут вам скорую и эффективную кулинарную помощь.

УДК 64.5
ББК 36.997

ISBN 978-5-227-07525-3

© Лазерсон И. И., 2017

© Центрполиграф, 2017

Содержание

Вместо предисловия [попытка интервью]	7
Раздел I	9
О салатах	10
«Оливье»	11
Винегрет	13
Сельдь под «шубой»	14
Салаты с кукурузой	15
Иностранные салатные гости	17
Салаты с макаронными изделиями	17
«Цезарь»	19
Картофельный салат	20
Шопский салат	21
Конец ознакомительного фрагмента.	22

Илья Лазерсон, Михаил Спичка

Скорая кулинарная помощь на вашей кухне. В будни и праздники

Необычная, «вкусная» книга дарит вам массу полезных кулинарных советов на любые случаи жизни в будни и праздники

Вместо предисловия [попытка интервью]



М. Спичка: Уже двадцать лет каждое воскресенье мы ведем в прямом эфире радиопередачу «Скорая кулинарная помощь». В ней один из нас (М.С.) принимает вопросы от слушателей, а другой (И.Л.) на них отвечает. Категории вопросов самые разные. От выбора продуктов до способов и сроков их хранения. Как выбрать мясо для шашлыка? Как определить спелость авокадо? Можно ли пить коньяк, купленный еще при Брежневе? Звучат просьбы объяснить значение того или иного кулинарного термина или названия продукта, например, что такое припускание, пассерование, маракуйя, джамбалайя, сотэ и т. д. Спрашивают, конечно, и о правилах приготовления тех или иных блюд, о составе и соотношении ингредиентов в рецепте...

И. Лазерсон: Последняя из перечисленных групп вопросов, естественно, самая многочисленная. Особенность ответов на вопросы из этой группы состоит в том, что, во-первых, мы стараемся избегать излишней категоричности и, во-вторых, по возможности, уклоняться от перечисления конкретных цифр.

М. Спичка: Очень часто слушатели задают вопросы о приготовлении блюд в такой форме: «Скажите, а как *правильно* готовить сациви, грибной жульен, макароны по-флотски?..»

И. Лазерсон: Но кто знает, как правильно? Я убежден в том, что количество версий упомянутого сациви примерно равняется количеству живущих на планете грузин, а версий фаршированной рыбы даже больше, чем придумавших ее евреев... Сколько копий уже сломано и еще будет сломано над накрытым столом!

М. Спичка: А разве накрытый стол – не место для подобных дискуссий?

И. Лазерсон: Как я заявляю уже в течение двух десятков лет нашим слушателям, так теперь хочу признаться и нашим читателям. Я не знаю, как правильно. Могу лишь руководствоваться своим опытом. Поэтому всегда отвечаю: «Не знаю, как правильно, но послушайте, как это делаю я».

М. Спичка: Чем еще эта книга будет отличаться от других кулинарных изданий, а может, и в чем-то с ними полемизировать?

И. Лазерсон: В этой книге также хотелось бы прокомментировать многочисленные ошибки, неточности огромного количества издаваемых нынче кулинарных книг, кулинарных разделов глянцевого журналов, изданий попроще и Интернета. Нередко их рекомендации основаны на явных предрассудках, которые объяснить невозможно. Рецепты часто не точны, потому что при их пересчете далеко не всегда следует руководствоваться прямо пропорциональной зависимостью.

Например, если в рецепте, рассчитанном на 4 порции, рекомендовано взять, к примеру, 100 г сливочного масла, то далеко не всегда для приготовления 12 порций этого же блюда надо брать 300 г масла. Этого, к сожалению, не понимают (потому что просто не знают) многочисленные авторы кулинарных книг. Они просто-напросто переписывают другие кулинарные книги, написанные такими же, как они, людьми, не державшими в руках ножа и не умеющими отличить пшено от пшеничной крупы. Механизм написания подобных кулинарных книг довольно прост – автор решил для себя, что он станет приводить рецепты из расчета на 6 порций. Тогда он берет пару кулинарных книг, в которых рецепты приведены, где на 2 порции, где на 4 порции, и, пользуясь полученными в начальной школе знаниями арифметики, пересчитывает их на «свое» количество порций. Так получается «новая» кулинарная книга. Люди покупают ее, начинают воспроизводить рецепт, а блюдо не получается – то жидко, то густо, то тесто опадает, то каша вместо рассыпчатой получается в виде размазни.

М. Спичка: Но неужели в приготовлении еды можно вообще обойтись без цифр, количества и пропорции ингредиентов?

И. Лазерсон: Без цифр, конечно, обойтись трудно, но и цифры я попытаюсь использовать концептуально и по возможности так, чтобы они запоминались.

В книге рассматриваются только базовые разделы кулинарии. Читатель в подробностях узнает, как надо варить бульоны, какие общие подходы существуют при приготовлении супов, в том числе и самых популярных.

Мы проанализируем салатную классику, как отечественную, так и зарубежную, по-иному посмотрим на различные виды теста и даже на те из них, которых вы боитесь (слоеное, меренга, заварное, вафельное и т. д.). Уверю вас, они перестанут вас пугать. Вы поймете, какими должны быть фарши для котлет, фрикаделек, пельменей. Я разложу для вас по полочкам начинки для пирогов...

М. Спичка: А что-то специальное ждет постоянных слушателей программы «Скорая кулинарная помощь»?

И. Лазерсон: Конечно. Кроме упомянутых выше концептуальных советов по приготовлению «базовых» блюд, которым посвящен первый раздел книги, мы ответим на наиболее часто встречающиеся вопросы слушателей и читателей наших книг. Эти вопросы касаются, главным образом, непривычных для нас специй, пряностей и приправ. Все это во втором разделе книги.

М. Спичка: Тогда – приятного чтения и приятного аппетита!

И. Лазерсон: «За нами, читатель!»

Раздел I

Концептуальные советы



О салатах



Что такое салаты? Во Франции и Италии, например, к приготовлению салата относятся как к величайшему искусству. Итальянцы утверждают, что салат должны готовить четыре человека: скупой заправляет салат уксусом, философ добавляет в него соль, щедрый поливает его маслом, а художник перемешивает салат.

Вообще говоря, надо ведь не только выполнить требования рецепта, то есть сочетать рекомендованные ингредиенты в салате, очень важно знать и соблюдать их баланс. Так что сама идея книги, которую вы сейчас держите в руках, очень хорошо подходит именно к салатам. Не станем приводить четкие рецептуры салатов, а, оставаясь в рамках концепции книги, укажем соотношения ингредиентов. Это необходимо для получения правильного вкуса блюда, потому что изюминка салатов и заключается в ощущении букета вкусов. Начнем со стандартов, то есть с салатов, известных в нашей стране каждому, но также приведем примеры классических салатов, получивших мировое признание. Все это в совокупности даст вам возможность «почувствовать» салаты, и, владея этим чувством, вы сможете сами составлять сбалансированные комбинации из разнообразных исходных продуктов.

Но прежде чем мы перейдем к делу, позволим себе высказаться о планировании трапезы, принимая во внимание то, что именно с салатов и закусок мы ее начинаем (аперитивы не в счет). Вот что волнует в связи с этим: ведь всегда хочется приготовить столько еды, чтобы она не оставалась в большом количестве. В особенности это касается как раз салатов, они ведь у нас все сдобрены, как правило, майонезом и долго храниться не могут. Заправленный салат долго не проживет даже в холодильнике! Может быть, поэтому в первые дни января каждого Нового года страна вываливает в мусоропровод тысячи тонн испортившихся салатов?

Поэтому логично именно в этом разделе порассуждать о правильном количестве еды. Сколько нужно для одного едока, для семейной трапезы, для большого застолья? Как вы дума-

ете, сколько по весу еды может съесть взрослый человек в рамках одной, пусть весьма продолжительной, трапезы?

Ответ, конечно, зависит от конкретного индивидуума. Однако с трудом можно представить себе человека, способного съесть в рамках одного, пусть весьма продолжительного застолья, скажем, 2 кг еды. Вот таким параметром – весом еды, которую съест каждый участник трапезы, можно руководствоваться при планировании меню, а следовательно, при закупке продуктов и готовке.

Возвращаясь к салатам, заметим, что если вы предусматриваете в качестве закусочного блюда только один салат (схема трапезы такая – салат, суп, основное блюдо, десерт), то прикинуть количество салата несложно. Достаточно руководствоваться следующими соображениями: если вы собираетесь приготовить салат с использованием отварного картофеля (типа «Оливье», винегрета или салата с крабовыми палочками), то отварите столько среднего размера картофелин, сколько человек будет у вас за столом. А затем, пользуясь нашими рекомендациями (см. ниже), приготовьте салат. Если же вы готовите салат, где основой будет рис, примите во внимание, что отварного риса у вас должно быть чуть более половины стакана на каждого человека. Такие ингредиенты салатов, как картофель, рис, макароны, кукурузные зерна, давайте условно назовем балластными, то есть придающими объем и вес салату. И, кстати, снижающими себестоимость. Ведь именно эти компоненты являются самыми дешевыми.

Целесообразно принимать за основу примерное количество балластного ингредиента на одну порцию салата. Условимся, что балласта всегда будет чуть более половины стакана. А возвращаясь к картошке, заметим, что если среднюю картофелину нарезать для салата, то объем нарезанной картошки как раз будет чуть более половины стакана.

Итак, перейдем к самым любимым нами салатам.

«Оливье»

Он настолько популярен, что трудно удержаться и не привести некоторые занимательные сведения об этом салате. Когда мы слышим или произносим слово «салат», то невольно хочется продолжить – «Оливье». Ситуация схожа с майонезом: майонез – это всего лишь один из многочисленных холодных соусов, а в массовом сознании – некий обособленный продукт.

Многие считают, что знаменитый салат придумал Люсьен Оливье. Вот что писал Владимир Гиляровский в своей книге «Москва и москвичи»: «Считалось особым шиком, когда обеды готовил повар-француз Оливье, еще тогда прославившийся изобретенным им „салатом Оливье^{еа}“, без которого обед не в обед, и тайну которого не открывал. Как ни старались гурманы, не выходило – „то, да не то“».

Речь идет о ресторане «Эрмитаж» на Трубной площади в Москве. Существует и другая версия. Да, был повар Оливье, он готовил по заказам и приглашениям на пол-Москвы царствования Александра Миротворца. И готовил он зафиксированный еще в кулинарных книгах XVIII века салат «Оливье», названный так по применяемому в нем майонезу «Оливье»... Хотя и считается, что тайна этого салата ушла вместе с ним (журнал «Огонек» от 21 декабря 1998 года сообщал, что повар-француз похоронен на Немецком, бывшем Введенском, кладбище в Москве, на участке № 12), во многих российских кулинарных книгах начала XX века приводятся многочисленные рецепты вкусного салата.

Есть легенды о том, как появилась в «Оливье» морковь. Приписывается это наблюдение (пожалуй, выдумка) остроумцу поэту Михаилу Светлову. В тридцатые годы в ресторане Дома литераторов вместо крабов в салат подвыпившим гостям стали класть мелко нарезанную морковь. По цвету – похоже, а по вкусу в таком состоянии сложно разобраться...

В тридцатых годах XX века о салате вспомнил Иван Михайлович Иванов, шеф-повар ресторана «Москва», служивший в молодости подмастерьем у Оливье. Русский кулинар заменил буржуйского рябчика на рабоче-крестьянскую курицу и назвал свое творение салат «Столичный». Наверное, за его «столичное» происхождение, хотя столица во время создания оригинала все-таки была в Петербурге, а не в Москве. В 1940-х закуска начала свое триумфальное шествие по советским ресторанам, а в 1950-х «Столичный» окончательно выбил демократичный винегрет с праздничного стола. И, тем не менее, в меню английских, французских, американских и даже испанских кафе он встречается именно как «Русский салат».

Например: *Salade a la Russe* (иногда даже как *Salade Olivier* и очень редко как *Stolichnyi Salat*). Даже в ресторанах на Канарских островах (!) его называют *Ensalada rusa* и готовят из нарезанного крупными кусками картофеля, зеленого горошка, любой рыбы в масле, вареных яиц, моркови, лука и, конечно же, майонеза.

Можно долго рассуждать о том, каким должен быть правильный «Оливье», вспоминать историю, настаивать на использовании мякоти пернатой дичи, каперсов, раковых шеек, майонеза с изрядной долей горчицы и пр. В данном случае мы попробуем привести соотношения основных ингредиентов салата, допуская некоторые добавки. При этом не станем декларировать, что приводим «самый настоящий» рецепт. Нет, это всего лишь опробованный на многих людях подход.

Как вы думаете, какой ингредиент для достижения хорошего баланса вкуса должен преобладать в «Оливье»? Главных, понятное дело, два – это картофель и мясо (куриная мякоть). Таким образом, нетрудно запомнить первое правило: для салата надо предусмотреть одинаковое по весу количество отварного картофеля и приготовленного мяса (отварного или жареного). Соленых огурцов нужно подготовить по весу в полтора раза меньше, чем картофеля или мяса. Вот это – основа.

Далее зависит от вас. Если вы считаете нужным добавить отварную морковь, то имеет смысл положить ее в три раза меньше, чем картофеля. Хотите зеленый горошек – добавьте его не меньше, чем моркови, и не больше, чем огурцов. Сваренные вкрутую яйца – из расчета $\frac{1}{3}$ часть на каждую порцию, то есть на каждую картофелину. Или как моркови (запомните, вес одного яйца примерно 50 г). Майонез – произвольно, по своему вкусу, хотя попробуйте как-нибудь заправить салат просто хорошим маслом. Каперсы, ломтики филе анчоуса, раковые шейки (мясо краба, креветки) – произвольно. С этими ингредиентами трудно переборщить – уж больно они дорогие! Более того, попробовав каждый из них, вы сразу же поймете, сколько положить. И последняя рекомендация: если у вас есть сомнения, что салат полностью съедят, то не заправляйте весь салат майонезом. Незаправленный салат гораздо дольше хранится в холодильнике, и в нужный момент вам останется только заправить его майонезом и съесть.

Есть еще одно важное замечание: не стыдитесь добавить в салат немного красной икры. Можно как минимум украсить ей салат сверху. Икра в данном случае срабатывает как усилитель вкуса. И еще такой «лайфхак» (этим модным словом сейчас принято называть маленькие хозяйственные хитрости): если в вашем распоряжении имеется селедочная икра, добавьте ее в «Оливье», она даст такой же эффект, как и красная.

Все перечисленные рекомендации сведем в таблицу.

Ингредиент	Весовая часть
Отварной картофель	1
Мясо (мякоть птицы) готовое	1
Соленые огурцы	$\frac{2}{3}$
Отварная морковь	$\frac{1}{3}$
Зеленый горошек из банки	$\frac{1}{3}$
Яйца	$\frac{1}{3}$
Майонез	Произвольно

Винегрет

Что главное в винегрете? Для полной гармонии вкуса в этом салате должны преобладать кислые ингредиенты! Из кислых составляющих, как правило, используют соленые огурцы или квашеную капусту, либо их смесь. Если вы готовите винегрет только с солеными огурцами, знайте – огурцов должно быть больше (по весу, естественно), чем любого другого ингредиента. Примем количество огурцов или их смеси с кислой капустой (50: 50) за единицу, тогда по отношению к ним картофеля возьмем $\frac{2}{3}$, свеклы – как картофеля, моркови – $\frac{1}{3}$, зеленого лука – по вкусу. Зеленый горошек может быть добавлен за счет уменьшения количества картофеля и соленых огурцов.

Когда в винегрет добавляют не овощной ингредиент, блюдо обозначают отдельно. Например, винегрет с рыбой (сельдь, килька и т. п.) или с мясом. Когда добавляют филе сельди или кильки, баланс ингредиентов существенно меняется. В этом случае огурцы – 1, картофель – 1, свекла – $\frac{1}{3}$, моркови добавим столько же, сколько и свеклы. Само же филе сельди или кильки добавляют в приготовленный по такому соотношению винегрет из расчета 1: 4, то есть на 4 весовых части винегрета – 1 часть филе. Когда готовят винегрет с мясом (обычно жареным крупным куском и нарезанным, как овощи), то чем больше мяса, тем лучше. Уместно добавить в винегрет и мясо и, например, селедку. Селедка, как икра в «Оливье», усиливает вкус салата.

Винегрет, по традиции, заправляют одноименным соусом (о происхождении названия см. в словаре статью «соус „винегрет“»), состоящим из уксуса и растительного масла. Соотношение уксуса и растительного масла определяется концентрацией уксуса – чем она выше, тем меньше уксуса нужно налить. Когда берут уксус 3 %-ный (см. этикетку на бутылке), то смешивают жидкости по объему в соотношении 1: 1, если уксус 6 %-ный, то соотношение уксуса и масла 1:3. Мы рекомендуем пользоваться любым винным уксусом, а спиртовой считаем кулинарным атавизмом. Обычно винные уксусы имеют концентрацию 6 %.

Информация о соусе «винегрет» была бы неполной без упоминания горчицы – применительно к одной из версий этого соуса. Речь идет о готовой горчице, в соусе ее может быть не менее половины количества уксуса. А сколько соуса лить? Здесь стоит поэкспериментировать. Приготовьте порции на 4 (по картофелю считайте, не забыли?) вингрета чуть менее $\frac{1}{2}$ стакана соуса и постепенно заправьте салат, пробуя его. Как только вам понравился вкус, остановитесь и зафиксируйте, сколько заправки вы налили. И запишите!

Стоит упомянуть об очень важной характеристике вингрета – его цвете. В идеале винегрет должен быть пестрым, то есть каждый ингредиент должен сохранить свой цвет. На практике этот салат обычно окрашен однородно в характерный свекольный цвет – уж больно хорошо отварные картофель и морковь вбирают цвет свеклы. Умные книги рекомендуют следующий нехитрый трюк. Вначале только свеклу заправить частью растительного масла, затем смешать все оставшиеся ингредиенты, добавить к ним приготовленную свеклу и ввести заправку. Авторы таких книг мотивируют рекомендацию тем, что свекла покрывается тонкой пленкой масла, препятствующей распространению краски на другие ингредиенты. Теоретически да, но на практике это не работает. Важнее все-таки смешивать винегрет незадолго до подачи.

Сведем все в таблицу.

Ингредиент	Весовая часть
Отварной картофель	$\frac{2}{3}$
Отварная свекла	$\frac{2}{3}$
Соленые огурцы (или их смесь с капустой)	1
Отварная морковь	$\frac{1}{3}$
Зеленый горошек из банки	Вместо части картофеля и огурцов
Зеленый лук	По вкусу

Сельдь под «шубой»

А на что больше всего похожа сельдь под «шубой»? Правильно, на винегрет с сельдью: и свекла есть, и картофель, и морковь. Хотя вкусы этих салатов (сельдь под «шубой» – типичный салат, только слоеный) сильно отличаются. Но если вы готовите праздничный стол, то вряд ли стоит делать и винегрет, и сельдь под «шубой» для одной трапезы. Для того, чтобы осмыслить приготовление сельди под «шубой», мы не станем даже заниматься анализом соотношений ингредиентов. Это один из немногих салатов (реверанс в сторону салата «Мимоза»), получающихся сбалансированным по вкусу благодаря тому, что ингредиенты располагаются слоями.

В данном случае важнее правильно определить последовательность размещения ингредиентов, руководствуясь не только вкусовыми ощущениями, но и консистенцией продуктов, чем мы сейчас и займемся. Сначала дно блюда (лучше, чтобы оно было без бортиков, так салат превратится в подобие торта) выстелите тонким слоем тертого на крупной терке картофеля. Если сразу на дно положить кусочки селедки, то при порционировании они там и останутся, и придется их дополнительно подбирать. Чтобы и «шуба», и селедка не разваливались, снизу их нужно связать картофелем. Когда мы на блюдо вначале уложим тонкий слой чуть клейкого натертого картофеля (согласитесь, сваренный «в мундире» картофель всегда слегка клейкий), а потом на него положим ломтики селедки, то селедка прилипнет к картофелю, и при дальнейшем порционировании уже готового салата селедка вместе со своей «шубой» гарантированно попадет на тарелки к гостям.

Теперь можно накрыть картофель нарезанным филе сельди. Затем покрыть все мелко шинкованным репчатым или зеленым луком. Если репчатым, то его предварительно можно бланшировать (см. «Словарь») или чуть посыпать сахаром и перемешать. Затем сельдь и лук смазать майонезом. Потом наступает опять черед картофеля, очищенного и в идеале нарезанного кубиками. В общем, нужно сделать так, чтобы картофель полностью закрыл лук. Затем опять майонез. Вот теперь наступает «момент истины». Обычно за картофелем следует морковь, нарезанная кубиками или натертая. Но, по нашему глубокому убеждению, правильным будет уступить место в следующем слое тертому яблоку. Кисло-сладкая нотка нужна. (Справедливости ради, заметим в скобках, разумной представляется рекомендация тереть яблоко на лук.) Затем – морковь, майонез и, наконец, свекла, майонез, увенчанный обсыпкой из тертого яйца.

Таким образом, для закрепления материала выстроим нехитрую схему последовательности слоев: картофель – сельдь – лук – майонез – картофель – майонез – яблоко – морковь – майонез – свекла – яйцо.

Для разнообразия приведем еще одну схему. Она может показаться странной, однако насколько она необычна, настолько же хороша (да, заметьте, все ингредиенты – холодные). Итак: картофель – сельдь – майонез – обжаренный лук с морковью – майонез – обжаренные шампиньоны (ломтики) – майонез – обжаренные разноцветные сладкие перцы (соломка) – майонез – яйцо, укроп.

Салаты с кукурузой

Консервированная кукуруза за последние годы завоевала широкую популярность в нашей стране. Как уже отмечалось, этот продукт является балластным, поэтому чаще всего в соответствующих салатах кукурузы больше, чем любого другого ингредиента. Рассмотрим классический салат, называемый совсем просто, – «американский». В данном случае, в отличие от предыдущих, будем оперировать не весовыми, а объемными соотношениями продуктов.

Прежде всего, о том, что входит в салат: кукуруза, ананас, отварная куриная грудка, свежие огурцы, салатная заправка (уксус, растительное масло, кетчуп), сваренные вкрутую яйца. Соотношения в данном случае простые – 1 объемная часть ломтиков ананаса (свежего или консервированного); 3 объемные части кукурузы; 1 объемная часть нарезанной отварной куриной грудки; 1 объемная часть свежих огурцов (без кожи и семян); ½ объемной части салатной заправки, та, в свою очередь, состоит: из одной части винного уксуса (или лимонного сока), вдвое меньшего количества части кетчупа и трех частей растительного масла. В таком салате сваренное вкрутую яйцо используется в качестве украшения (дольки), поэтому количество яиц определяется произвольно, к примеру, из расчета ⅓ часть яйца на человека.

Нужно сделать несколько замечаний, касающихся не «героя» этого раздела, а упомянутых ингредиентов приведенного «американского» салата, в частности ананаса и огурца. Вначале об ананасе. Мякоть ананаса, как известно, содержит собственный фермент – бромелайн. Когда вы вкушаете яства, приготовленные со свежими ананасами, ощущается легкое покалывание слизистой оболочки рта. Это напоминает о себе бромелайн. Подчеркнем, со свежими ананасами. В консервированных или подвергшихся тепловой обработке ананасах бромелайна нет, он разрушается.

Бромелайн обладает высочайшим протеолитическим свойством, то есть умением «переваривать» белки. Подобно пепсину в нашем желудочном соке. Считается, что бромелайн сжигает жиры. Но следует скептически относиться к суждениям о легендарной способности бромелайна напрямую сжигать избыточные жировые отложения в организме человека. Удивительный фермент, обеспечивая более активное расщепление белковых продуктов, просто не позволяет «набрать обороты» процессам гниения продуктов в кишечнике. Печень как центральная биохимическая лаборатория организма получает возможность заниматься с повышенной активностью своей основной обязанностью – метаболизмом (обменом веществ), не отвлекаясь на небезопасное для собственных клеток противодействие всяческим «миазмам». Ожирение – следствие дезорганизации нормального протекания ряда ключевых реакций обмена веществ и энергии. Таким образом, помогая работе печени, бромелайн действительно может понизить степень ожирения. Но речь идет только о свежем ананасе. Это важно понимать, поскольку многие женщины пытаются есть много ананасов в надежде похудеть, но употребляют консервированные ананасы, а те не «работают» на нужный эффект. Кстати, последствия воздействия бромелайна можно увидеть, если салат с куриной мякотью и свежим ананасом оставить часов на 12 в холодильнике. В результате этого ананас просто «съест» куриную мякоть – кусочки ее станут дряблыми, расплывающимися. Поэтому салаты с использованием свежего ананаса долго хранить нельзя.

Теперь об огурцах. По сравнению с ананасом, огурец борется с ожирением только потому, что некалориен. Но применительно к салатам необходимо отметить важность предварительной обработки огурцов. Для любых салатов огурцы надо очистить и удалить, выскребая ложкой, семена. Таким образом, используется только огуречное «мясо». Это целесообразно не только с точки зрения вкусовых ощущений, но и для улучшения консистенции блюда – в мякоти, окружающей семена, очень много влаги, и она, выделяясь из огурцов при перемешивании салатов, разжижает их. Так что удалением семян не стоит пренебрегать.

Что касается заправки, то соотношение ингредиентов сопоставимо с винегретной заправкой, вот только кетчупу нужно найти место. Но вспомните рекомендованную ранее горчицу для того же винегрета и положите кетчупа столько же. Справедливости ради следует заметить, что можно и простым майонезом заправить, но с «изюминкой», в качестве которой может выступить порошок карри или пряность чили. Особо похвалим пряность чили – это не просто перец чили (причем не жгучий, а пряный), а его смесь с некоторыми другими ингредиентами, представляющая собой темно-бурый порошок. Его выпускает только «Santa Maria», и, кстати, порошок карри у этой торговой марки тоже очень хороший. Так вот, когда есть необходимость комбинировать «изюминку» с майонезом, стоит применить нехитрый трюк – вначале ввести добавку в сам майонез, дать ему настояться, перемешивая время от времени, и только потом таким майонезом заправить салат. Обычно кладут 1 ч. ложку такой вот «изюминки» на стакан майонеза.

Что ж, хватит умничать, и пора, по традиции, свести концепцию «американского» салата в таблицу.

Ингредиент	Объемная часть
Кукуруза из банки без жидкости	3
Мякоть ананаса	1
Отварная куриная грудка (нарезанная соломкой)	1
Свежие огурцы без кожи и семян	1
Салатная заправка	1/2

Предчувствуем ваше недоумение, дорогой читатель, и рожденный этим недоумением вопрос: а где же концепция нашего любимого салата из кукурузы и крабовых палочек?

Да, действительно, несправедливо как-то получается. Что ж, палочки так палочки... Далее слово *крабовые* хочется поставить в кавычки. Ведь упоминание здесь этого продукта не имеет непосредственного отношения к крабам, они лишь имитируют их вкус и вид.

Что же такое крабовые палочки, как их готовят и из чего? Все крабовые палочки, крабовое мясо, крабовую лапшу готовят из сурими. Это некая рыбная масса, ее получают так: рыбу очищают, удаляют голову, извлекают кости. Оставшуюся мякоть мелко нарезают и промывают в холодной воде. Продолжительность промывания, количество воды и все прочие технологические тонкости зависят от конкретных обстоятельств, например от вида рыбы. Таким образом, из рыбной массы полностью удаляются водорастворимые белки, ферменты, рыбий жир. После удаления воды остаются концентрированные нерастворимые в воде рыбные белки – плотная белая масса, лишенная специфического рыбного вкуса и запаха. Это и есть сурими. Изготавливают сурими также и из кальмаров. Затем сурими замораживают и везут на другой завод. Там в размороженную сурими добавляют крахмал, яичный белок, ароматизаторы, формируют палочки и наносят на них краску. Затем палочки упаковывают, стерилизуют и замораживают. Выпускают и не замороженные палочки, они – дороже и лучше по вкусу.

Обратимся, однако, к салату. Как и для всех салатов, важно рассмотреть сочетание балластного продукта (кукурузы) и крабовых палочек, здесь обратимся к весовым соотношениям. Практика показывает, что соотношение крабовых палочек и кукурузы может быть 2: 3, то есть, например, на 200 г крабовых палочек – не менее 300 г кукурузы. Помимо обозначенных основных продуктов их могут дополнить такие комбинации:

Яйца – помидоры – майонез (у помидора надо удалить семена).

Свежие огурцы – яблоки – красный лук – майонез.

Отварное куриное филе – маслины – майонез.

Яйца – обжаренный лук – майонез.

Свежие огурцы – китайская капуста – сладкий перец – майонез.

Сыр – ананас – китайская капуста – бланшированный красный лук – майонез.

Если сложить вес кукурузы и палочек, то вес яиц, с какими бы дополнительными продуктами они ни комбинировались, не должен превышать третью часть этой суммы.

NB:

Комбинация «огурцы – яблоки» или «огурцы – китайская капуста – сладкий перец» не должна превышать $\frac{2}{3}$ общей суммы;

«куриное филе – маслины» должна, конечно, быть смещена в сторону куриного филе и не должна превышать $\frac{1}{2}$ этой суммы;

«сыр – ананас – китайская капуста» не должна превышать $\frac{1}{2}$ этой суммы.

Очевидно, что количество майонеза определяется вашим вкусом.

Иностранные салатные гости

Всю советскую историю наша страна была достаточно закрыта от всего мира, в том числе и в кулинарной сфере. Железный занавес отделял нас не только в демократическом смысле, но и, на удивление, в гастрономическом. Весь мир давно признал существование международного «кулинарного фонда», в нашей стране все это отвергалось. Например, литература, издававшаяся в конце 1920-х годов прошлого века и пропагандировавшая классические кулинарные традиции, фактически находилась под запретом. Те рецепты, которые все же не отвергали, упрощались, происходили замены одних продуктов другими. Кулинарное мастерство деградировало.

Вот что написано во вступлении к учебнику кулинарии Мюллера и Белотелова, изданному в начале 1930-х годов: «Прежние кулинарные светила, такие как Радецкий, Эскофье и др., уже отжили свое время: их открытия и достижения для нас устарели и к массовой кухне не применимы. Благодаря Великой Октябрьской революции перед современной кулинарией поставлены совершенно иные задачи – не улачивать единичный вкус извращенной буржуазии и не делать ставки на французскую кухню с ее непонятной терминологией, а дать массовый, здоровый, сытный и вкусный обед новому потребителю, своему товарищу по работе – рабочему, который идет в столовую не лакомиться, а здорово, вкусно и сытно пообедать – получить новые калории».

Немало вреда даже в кулинарии принесла борьба с космополитизмом. Такая позиция получила свое отражение не только в домашней кухне, но и в ресторанной. Сейчас мы абсолютно открыты и уже хорошо знакомы с иностранными классическими салатами. Настолько хорошо, что уже начинаем спорить друг с другом о деталях. Поэтому позволим себе немного порассуждать о некоторых крайне популярных, но «не наших» салатах.

Салаты с макаронными изделиями

Прежде всего, об общих положениях, относящихся к макаронным изделиям: о выборе сортов муки и немного о технологии их изготовления. Вначале кратко о способе изготовления. Хорошие макаронные изделия готовят из пшеничной муки твердых сортов, причем мука эта крупчатая, то есть ее частицы мельче, чем у манки, но крупнее чем у привычной муки. Из такой муки готовят тесто с добавлением воды и яиц, тесто содержит мало влаги и не представляет единого целого, оно даже крошится. Затем это тесто загружают в машины и под давлением через фильеры выдавливают определенный вид изделий. Очень много зависит от материала фильер. Изнутри фильеры могут быть покрыты тефлоном, а могут быть сделаны из бронзы. Когда тесто проходит через тефлоновые фильеры, изделия получаются гладкими, а когда через бронзовые – шероховатыми. А что же лучше? Здесь нужно понимать, что «пасты» (это общее итальянское название макаронных изделий, и в дальнейшем мы будем пользоваться этим термином) всегда чем-нибудь заправляют, в основном, соусами. В идеале часть соуса паста должна

впитать, и тогда она получается наиболее вкусной. Но впитывающая способность пасты во многом зависит от площади ее поверхности – чем она больше, тем лучше. И, естественно, шероховатая паста имеет гораздо большую площадь поверхности, чем гладкая. При смешивании пасты с соусом, часть его паста впитает за счет шероховатости, а не впитавшийся соус будет на шероховатостях, обеспечивая дополнительную сочность, и блюдо достигнет нужной консистенции. Если паста гладкая, она хуже впитает соус, а не впитавшаяся часть не будет задерживаться на ее поверхности. Таким образом, паста существует в тарелке сама по себе, а соус – отдельно. Теперь понятно, почему шероховатая паста лучше?

Форм макаронных изделий множество, но для паста-салата уместно пользоваться такими видами, как талья-телле или пенне.

Тальятелле – это широкая, тонкая, длинная лапша, собранная в пучки. Они продаются в упаковках обычно по 450–500 г. Пенне – цилиндрики небольшого диаметра и наискосок разрезанные. Мы их знаем как «перья». Причем очень хороши те пенне-перья, которые имеют продольные бороздки (так называемые пенне-ригате), что способствует удерживанию соуса на них, ведь часто пасты едят с соусом в горячем виде или заправляют холодным соусом салат.

Теперь о том, как правильно варить пасты не только для приготовления салатов, а для любого использования в горячем виде.

Естественно, опускаем макаронные изделия в подсоленную кипящую воду. Макароны вообще и в том числе для паста-салата не принято варить до конца, до полного размягчения. В итальянской кухне есть такой термин «аль денте», что в переводе означает «к зубам». В том-то и состоит искусство варки пасты: надо, чтобы она лишь немного прилипла к зубам. Для достижения такого результата нужно, во-первых, следить за временем приготовления (на упаковке всегда указано рекомендуемое время варки, но следует начинать пробовать изделия чуть ранее его окончания), а во-вторых, резко прекращать процесс варки. Но об этом чуть позже, а пока еще несколько слов о самой варке.

Рекомендации наливать немного растительного (оливкового) масла в воду для варки паст кочуют из книги в книгу, из одного глянцевого журнала в другой. Но вряд ли этот подход следует считать принципиально важным. Справедливости ради нужно заметить, что хуже паста от этого не становится, равно как и лучше тоже. Сторонники подобного способа варки объясняют эту рекомендацию тем, что паста не слипнется. Но заметим, что давно уже прошли те времена, когда макароны слипались при варке. Причем даже не столько при варке, сколько при хранении в мармите (на водяной бане) в советской столовой. Это было неминуемо – макаронные изделия делали из обычной муки, не предназначенной для приготовления паст. Добавление растительного масла в воду для варки советских макарон, может быть, и помогало немного, но эффективнее все же правильно подобрать количество воды для варки и время от времени аккуратно перемешивать содержимое кастрюли.

Надо понимать, что когда любой продукт мы опускаем в кипящую воду, кипение прекращается, потому что температура продукта гораздо ниже, чем температура жидкости, поэтому жидкость просто-напросто охлаждается. Представьте себе, что мы с вами сейчас попытаемся сварить 1 кг макарон в 500 мл кипящей воды. Хорошо ли это будет? Так, при закладке макарон в кипящую воду она резко остынет, макароны размокнут и станут слипаться, да еще и объем жидкости очень мал, что тоже способствует слипанию. Поэтому достаточно пасту варить в большом объеме жидкости, и никакого масла туда лить не нужно, лишнее это!

Возвращаемся теперь к резкому прекращению варки и быстрому охлаждению. Важно, чтобы паста не продолжала размягчаться, будучи удаленной из воды. Поэтому, как только мы откинули на дуршлаг макаронные изделия, нужно без промедления промыть их холодной водой, выложить в какую-нибудь миску, сбрызнуть растительным (желательно оливковым) маслом, перемешать и сверху положить лед. И таким образом хранить до использования в салате.

Сделаем небольшой реверанс в адрес наших дам-читательниц и затронем животрепещущую проблему – паста и лишний вес. Итальянцы убеждены в том, что частое употребление в пищу всевозможных паст не вызывает полноты. Возможно, это можно объяснить следующим образом: пасты делают из муки, в муке много крахмала, при варке паст крахмальные зерна набухают (связывают воду), следовательно, повышается усвояемость крахмала. Итальянцы всегда варят пасту до степени «аль денте», крахмальные зерна не успевают набухнуть полностью, и углевод усваивается хуже.

Несмотря на то что группа салатов, которые мы рассмотрим, имеет общее название «паста-салаты», хочется заметить, что самой пасты в салате не должно быть больше, чем всех других ингредиентов в сумме (заправка не в счет). В данном случае речь идет о весе.

Переходим к концепции блюда и рассмотрим один из классических салатов, состоящий из пасты, сладкого перца, салями, с добавлением базилика и заправки из оливкового масла и уксуса.

Макаронные изделия освобождаем ото льда, сбрызгиваем оливковым маслом и высыпаем в миску. Туда же кладем нарезанные ранее ломтиками сладкий перец и узкими полосками – салями, вливаем смесь растительного масла и уксуса, перемешиваем. После чего пышной горкой все это выкладываем в салатник. Края салатника (а если он прозрачный, то и дно) можно украсить листьями зеленого салата.

Поверьте, такой салат заслуживает того, чтобы появиться на нашем столе не только в будни, но и в праздники. Конечно, в будни такой салат выгодно готовить, когда, допустим, у вас осталось от горячего гарнира определенное количество макаронных изделий, достаточное для того, чтобы как-то их использовать.

Приведем еще некоторые удачные комбинации продуктов для паста-салатов (ингредиенты расположены в порядке убывания по количеству):

Отварное куриное филе – помидоры (не забудьте у помидора удалить семена) – майонез.

Отварные шампиньоны – яйца – зеленый горошек – каперсы.

Огурцы – помидоры – фета – маслины.

Отварное куриное филе – отварные кальмары – ананас – виноград – майонез – карри.

Рыба горячего копчения – яблоки – лук – майонез.

Консервированный тунец – яйца – каперсы – майонез.

Обжаренные цукини – сладкий перец – креветки – маслины – зелень – оливковое масло – лимонный сок.

«Цезарь»

«Цезарь» определенно – это их «Оливье»! Его рецепт Международное общество эпикурейцев в свое время выставило в номинации «лучший американский рецепт за последние 50 лет». Это распространенный в США салат из зеленых салатных листьев, тертого сыра пармезан, гренков и анчоусов, обычно подаваемый с соусом из оливкового масла, лимонного сока, чеснока и яиц. Считается, что лучше всего для этого блюда использовать салат-ромэйн – разновидность латук-салата с сочными, чуть горьковатыми листьями.

«Цезарь» моложе «Оливье». По одной из версий, его «изобрел» в 1903 году чикагский шеф-повар, американец итальянского происхождения Джакомо Юний и назвал в честь своего исторического земляка Юлия Цезаря. Другая, более реальная, как представляется, версия утверждает, что салат придумал в 1924 году итальянский повар Цезарь Кардини, открывший сеть ресторанов в Тихуане (Мексика). Дело обстояло так. В День независимости, отмечаемый 4 июля, ресторан Цезаря Кардини в небольшом городке южнее Сан-Диего, заполнили киношники, нагрянувшие из Голливуда. Они собирались отметить праздник обильной выпивкой, что было очень тяжело сделать в Лос-Анджелесе во времена сухого закона. Выпивки они раздо-

были достаточно, а с едой произошел полный провал – все запасы кончились, соседние магазины или закрыты, или уже опустошены – праздник все-таки. Цезарю оставалось лишь что-то придумать на скорую руку, состряпать из тех немногочисленных ингредиентов, что остались в кладовой, салат: оливковое масло, хлеб, упаковка яиц. Ни одна из вариаций, придуманных им с ходу, его не удовлетворила, и тут он вспомнил, как мать-итальянка учила его: яйцо, опущенное в кипяток ровно на 60 секунд, приобретает консистенцию, покрывающую зелень, как хорошая салатная заправка (или, как сейчас модно выражаться, «дрессинг»). Кардини натер салатную миску чесноком, разбил туда яйца, вынутые из кипятка, порвал салатные листья на небольшие куски, добавил тертый сыр, уксус, лимонный сок, приправы и чесночные крутоны, поджаренные на оливковом масле...

Гости, как гласит легенда, оказались так довольны, что ничего больше и не просили. Слава же салата распространилась по всему континенту. Говорят, что Кардини возражал против того, чтобы в этот салат добавляли анчоусы, они, по его мнению, делают блюдо несколько грубоватым. А в 1948 году он даже запатентовал соус для своего салата, который до сих пор продается под названием «Cardinis Original Caesar dressing mix». А сегодня салат Цезаря стал чуть ли не «дежурным блюдом» большинства не только американских, но и многих европейских ресторанов. Кстати, самую большую в мире порцию салата приготовили в Нью-Йорке. Это был, естественно, салат «Цезарь», весивший 2,5 тонны.

Ингредиент	Весовая часть
Яйца	1 шт.
Растительное масло	$\frac{3}{4}$ стакана
Горчица	2 ч. ложки
Чеснок	1–2 зубчика
Филе анчоуса	2 шт.
Лимонный сок	1 ст. ложка

А теперь к технологии. Дело, собственно, заключается не в самой салатной основе, а в соусе, которым салат заправляют. Именно вокруг соуса разгораются баталии в среде профессионалов и любителей. Если проанализировать компоненты соуса, то становится очевидным, что это всего лишь майонез с некоторыми добавками и чаще всего приготовленный не на сырых желтках, а с использованием целых сырых яиц. В качестве ингредиентов, характерных для майонеза, используют растительное масло, уксус и часто горчицу. А особый вкус соусу придают тертый пармезан, измельченное филе анчоусов и лимонный сок, на одно яйцо в среднем берут $\frac{3}{4}$ стакана растительного масла, 2 ч. ложки горчицы, 1–2 зубчика чеснока, 2 филе измельченных анчоусов, 1 ст. ложку тертого пармезана и не менее 1 ст. ложки лимонного сока.

Картофельный салат

Наипростейшее, но и наифундаментальнейшее блюдо, настолько связанное с Германией, что в остальном мире оно обычно называется «немецким салатом». Его основа – картофель, сваренный в мундире (он дает сытную сладковатую тональность). Далее, в строгом соответствии с национальным пристрастием, добавляют легкую кислинку – эта обязанность возлагается на яблоки и маринованные огурчики, для пикантности добавляют селедку и приправляют всю эту гениальную простоту парой ложек майонеза и горчичной заправкой. Это, так сказать, классика, но в каждой немецкой земле (да и в каждой семье) существуют свои версии и варианты, свои кулинарные «диалекты». Одно их объединяет: правильно сваренный картофель, то бишь не переваренный, в салате превращающийся в кашу, а достаточно плотный, однако же не сыроватый. При варке картофеля его готовность лучше всего проверить вилкой: если чувствуется некоторое сопротивление, но не слишком сильное, воду пора сливать, а картофель,

остывая, дойдет до нужной кондиции. Если картофель не очень старый, его можно варить «в мундире» и нарезать, не очищая. Так часто поступают с картофелем, имеющим кожуру красного цвета.

Ингредиент	Весовая часть
Картофель	1
Яблоки	$\frac{1}{3}$
Филе сельди	$\frac{1}{4}$
Маринованные огурцы	$\frac{1}{3}$
Майонез	$\frac{1}{6}$
Горчица	$\frac{1}{8}$
Петрушка	Произвольно

Рассмотрим соотношения ингредиентов. Очевидно, что картофеля в этом салате должно быть больше, чем любого другого компонента, но если сложить вес всех добавок по отношению к картофелю, мы, примерно, получим вес последнего.

Шопский салат

Самый популярный в Болгарии овощной салат делают из помидоров, сладкого перца, репчатого лука и брынзы, заправляя растительным маслом и винным уксусом (про салатные заправки см. «Соусы холодные»). Этот салат очень прижился в нашей стране. Вы, возможно, скажете, что если добавить маслины и сыр фета вместо брынзы, то получится обычный греческий салат. Однако это не совсем так. Болгары любят снимать кожу и с огурцов, и с помидоров, и с перца, а брынзу натирать.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.