

Ирина Никулина



# ЖИВАЯ ЕДА

100 рецептов  
домашней кухни

12+

Ирина Никулина Имаджика

**Живая еда. 100 рецептов  
домашней кухни**

«Автор»

2022

## **Никулина Имаджика И.**

Живая еда. 100 рецептов домашней кухни / И. Никулина  
Имаджика — «Автор», 2022

Хочешь быть здоровым и счастливым? Не покупай готовые блюда в магазине! Сделай сам живую еду: без красителей, загустителей и усилителей вкуса! Только домашняя готовка может сохранить здоровье и сделать тебя счастливым. Узнай, как приготовить дома то, что ты обычно покупаешь в магазине! Осознанная еда - это еда, в которой ты точно знаешь каждый ингредиент. Такая еда - целитель твоего организма, она поможет контролировать вес и придаст сил. К тому же это обалденно вкусно! Добавь в свои блюда лишь щепотку любви! Бонус: видеорецепт домашнего сыра. В этой книге 100 рецептов домашних блюд: колбаса, ветчина, сосиски, майонез, кетчуп, горчица, адыгейский сыр, йогурт, мороженое, творог, сгущенка, пицца, блины, чебуреки, торт Наполеон, эклеры, «Трубочки», чизкейк, пончики, маффины, домашний шоколад, конфеты Баунти, шоколад без сахара, щербет, пахлава, зефир, Рахат Лукум, мармелад, домашнее вино, ликер, сидр, сливовая водка, роллы, гамбургеры, чипсы, квас, тархун, лимонад, пельмени, вареники.

© Никулина Имаджика И., 2022

© Автор, 2022

## Содержание

Предисловие	5
О составе продуктов	7
Правила полезного питания	14
Плюсы домашнего приготовления	17
Подготовка к домашнему приготовлению	20
Рецепты домашней кухни	22
Мясные и рыбные блюда	25
Сыр, молочные продукты	40
Конец ознакомительного фрагмента.	47

# Ирина Никулина Имаджика

## Живая еда. 100 рецептов домашней кухни

### Предисловие

*Есть, чтобы жить и быть здоровым!*

*Как я пришла к полезному питанию и готовке дома большинства блюд.*

Уже десять лет я живу с диабетом и начало моей борьбы с этой болезнью было очень печальным. Я по рекомендации врачей ела овощи и каши, за недостатком времени многие блюда покупала готовыми. В том числе я очень любила пиццу, готовые салаты и роллы. Мой вес тогда приближался к ста килограммам и даже перевалил за эту отметку. При этом сахар в крови стал прыгать так, что я угодила в больницу. Там мне попала книга о функциональном питании (автор Константин Монастырский), где четко и ясно было расписано, какие продукты увеличивают вес человека и поднимают уровень глюкозы в крови. Вывод был очевиден: большую часть продуктов из магазина я не могу есть именно потому, что в их составе находятся вредные продукты, такие как сахар, уплотнители, загустители, красители, консерванты и т.д.

Я выбрала для себя низкоуглеводную диету и домашнее приготовление, потому что я могу контролировать состав ингредиентов в блюде. Конечно, такое приготовление оказалось по времени более долгим, чем покупка готовых блюд, но мое здоровье стало постепенно выправляться. Через пару лет я похудела на 20 килограмм и это для меня было хорошим знаком. Сейчас мой вес составляет 75 кг. и я контролирую свой сахар в крови. И все это произошло благодаря тому, что я сама готовлю еду, а не покупаю из магазина продукты с неизвестным составом.



110 кг до низкоуглеводной диеты

73 кг после

Рецепты домашнего приготовления я стала выкладывать на свой кулинарный блог Salatprosto и получила оттуда отзывы. Люди с восторгом делали домашний сыр и наливку из винограда. А вокруг домашнего майонеза разрослась большая дискуссия. Поэтому я поняла, что эти рецепты востребованы. В последнее время все больше и больше людей начинают относиться к еде осознанно и выбирают для себя и своей семьи правильные продукты, приготовленные своими руками из натуральных ингредиентов. Это очень радует. Для тех, кто заботится о своем здоровье и хочет прожить долгую радостную жизнь и написана эта кулинарная книга. В ней собраны 100 рецептов домашнего приготовления тех блюд и продуктов, которые мы привыкли покупать в магазине. Это сыр, йогурт, мороженное, вино, сидр, паштеты, ветчина, колбаски, чебуреки, беляши, лаваш, хлеб, пицца, роллы, торты, шоколад, творог, майонез и многое другое. Даже конфеты «Баунти» и Рахат Лукум.

*Эта книга о том, как приготовить дома то, что обычно мы покупаем в магазине. Правильные здоровые блюда, приготовленные своими руками с щепоткой любви – залог вашего здоровья и долголетия. Осознанная еда, где вы точно знаете каждый ингредиент, станет вашим полезным помощником для организма, поможет контролировать вес и придаст сил и красоты. К тому же, это обалденно вкусно!*

Началось все с домашнего сыра. Его оказалось так просто готовить, что я сразу не поверила. Двадцать минут на кухне и у меня головка нежнейшего Адыгейского сыра, приготовленного своими руками! Доступно любой хозяйке и в четыре раза дешевле, чем тот же сыр в магазине.

Затем был домашний майонез и домашняя колбаса. А осенью, когда созрел виноград, я попробовала сделать домашнее вино и домашнюю наливку. Получилось так вкусно и ароматно, что мои друзья до сих пор звонят и спрашивают: «А не осталось ли еще бутылочки твоей фирменной наливки?». К тому же я могла сама контролировать, сколько мне сахара положить в напиток, сделать его сухим или сладким.

*Правильное питание* для меня – это только домашняя еда, без лишних добавок и сахара в виде консервантов. До сорока лет я питалась как попало, ела магазинные булочки, пирожные, сомнительные продукты: чипсы, сухарики, магазинную колбасу, сделанную не известно из чего... Меня настиг печальный удел: в сорок лет у меня обнаружили диабет. Теперь осознанная домашняя еда – это мой однозначный выбор. Только когда готовишь сам, получается душевно, с любовью, вкусно и полезно. Сейчас я могу контролировать уровень глюкозы в крови за счет правильного домашнего питания и всю семью перевела на функциональное питание с минимальным содержанием сахара и мучного. Мы забыли, когда в последний раз покупали невкусный магазинный сыр!

К тому же приятно, когда кулинару достаются комплементы и искреннее восхищение. А кто-нибудь хоть раз похвалил вас за магазинную колбасу или обычное вино из сетевого магазина?

Кстати, в конце книги вас ждет сюрприз, ссылка на видеорецепт приготовления необычного Адыгейского сыра из молока и сметаны.

## О составе продуктов

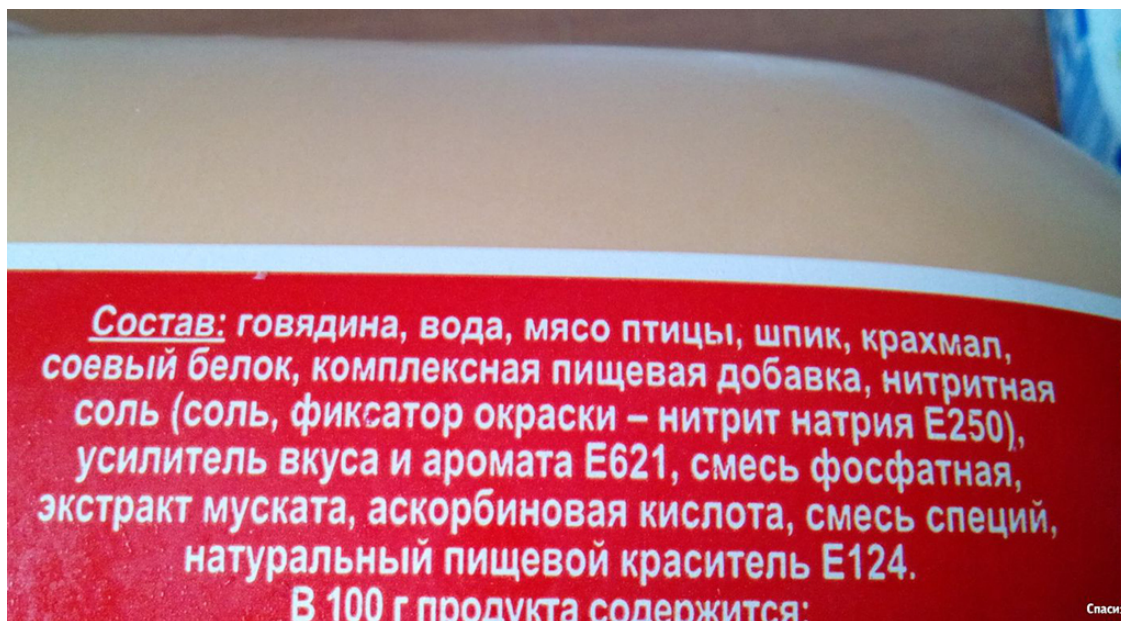
Для тех, кто знает из чего делается магазинные колбаса и сосиски, эта глава не будет откровением и ее можно пропустить. А для тех моих дорогих и наивных читателей, кто уверен, что колбаса делается из мяса, к прочтению – обязательно!



Начну с грустного рассказа. Встречаю знакомого (дело было в двухтысячных годах), он хвастается, что устроился работать на мясной комбинат, в цех, который выпускает сосиски. Честно обрадовалась за него, говорю: «Ты теперь добытчик, домой, наверное, мясо носишь?» «Нет, – усмехается мой знакомый, – в основном туалетную бумагу...». Может юмор, а может и нет.

### *Состав колбасы*

Давайте посмотрим, из чего сделана обычная магазинная колбаска, как дорогая, так и дешевая. В составе обычной колбасы мяса очень мало, вместо него там будут: шпик, кости, жилы, мука, крахмал, соевый белок из трансгенной сои, красители, ГМО, консерванты (например, нитрит натрия Е-250), усилитель вкуса глутамат натрия (вызывает привыкание), фенольные соединения, сахар, усилители аромата и т.д. Вы уверены, что хотите это есть?



Вы знаете, что многие производители вместо мяса используют для изготовления колбасы MDM. Это субстанция, сделанная из костей с остатками мяса. Под прессом её превращают в массу серого цвета, похожую на пюре и используют вместо мяса. Эта нехитрая махинация даёт производителям право написать на упаковке: «свинина», «говядина» и т.д. Так что в большинстве ваших любимых колбасок нет и намека на мясо, даже если оно написано в составе. Встречается еще MDPМ – подобная субстанция сделана из костей индейки, что позволяет производителю написать в составе «мясо индейки». Только вот какой процент мяса? 1%?

К сожалению, в России законодательство не обязывает подробно расписать состав этого самого MDM (от английского mechanically deboned meat), что очень и очень плохо. Иногда в России указывают в составе сою или соевый белок, но и то не всегда. А как же проверяющие организации, контроль качества мяса?

Вы думаете, что есть некие непредвзятые организации, которые проверяют состав и качество мясного продукта? Кажется, так было в СССР и называлось это госконтроль, продукту присваивался ГОСТ. Но увы, те времена давно ушли. Производители продуктов в наше время не опираются на качество и натуральный состав. Сегодня государственные лаборатории проверяют колбасные изделия на предмет безопасности компонентов, но не на их качество. У государства нет средств, чтобы следить за безопасностью продуктов, а сам бизнес в этом не заинтересован. Если эти нормативы (ГОСТы) принять, надо будет вкладывать в модернизацию, подтягивать качество – таких денег нет. Колбаска выйдет несусветно дорогой. Поэтому у нас сейчас не качество, а количество является приоритетом. Кроме того, я разговаривала с производителем колбасы, который честно сознался: «Если я не добавлю в колбасу усилитель вкуса, ее не купят, так как вкус будет не насыщенный, а потребители хотят есть вкусный продукт».

Вкусный – не значит полезный! По стандартам СССР (ГОСТам), колбаса "Докторская" должна состоять на 25% из говядины, на 70% из свинины, на 3% из яиц и на 2% из молока. Очень мало кто из нынешних производителей мясных изделий рискнет сделать колбасу из такого состава, потому как цена у нее выйдет «золотая», а разоряться никому не хочется. Я как-то по роду службы сталкивалась с производителями паштетов, которые уверяли, что у их продукта стопроцентно натуральный состав. Маленькая баночка этого продукта много лет назад стоила около 300 руб. (120 грамм), а потом и вовсе пропала с полок магазинов. Потому что производить такой продукт не выгодно, да и для потребителя дороговато выходит. Ведь мы сами, заходя в магазин, сравниваем продукты в большей мере по цене, а не по качеству. Редко

кто в магазине подробно изучает состав продукта. А следовало бы. К сожалению, сейчас мясные изделия делают совсем не качественно, а иногда даже и опасно для здоровья.

Посмотрите реальный состав мясных продуктов:

*Сосиски в полимерной оболочке:*

45% – эмульсия

25% – соевый белок.

15% – птичье мясо.

7% – просто мясо.

5% – мука, крахмал.

3% – вкусовые добавки.

*Сардельки:*

35% – эмульсия

30% – соевый белок.

15% – просто мясо.

10% – птичье мясо.

5% – мука/крахмал.

5% – вкусовые добавки.

*Шпикачки:*

Аналогично сарделькам, только вместо птичьего мяса идёт ферментированная свиная кожа, нутряное и некондиционное подкожное сало.

*Колбаса вареная:*

30% – птичье мясо.

25% – эмульсия

25% – соевый белок.

10% – просто мясо.

8% – мука/крахмал.

2% – вкусовые добавки.

Эмульсия – кожа, субпродукты, отходы мясопроизводства, всё это размолотое и уваренное до состояния светло-серой кашицы.

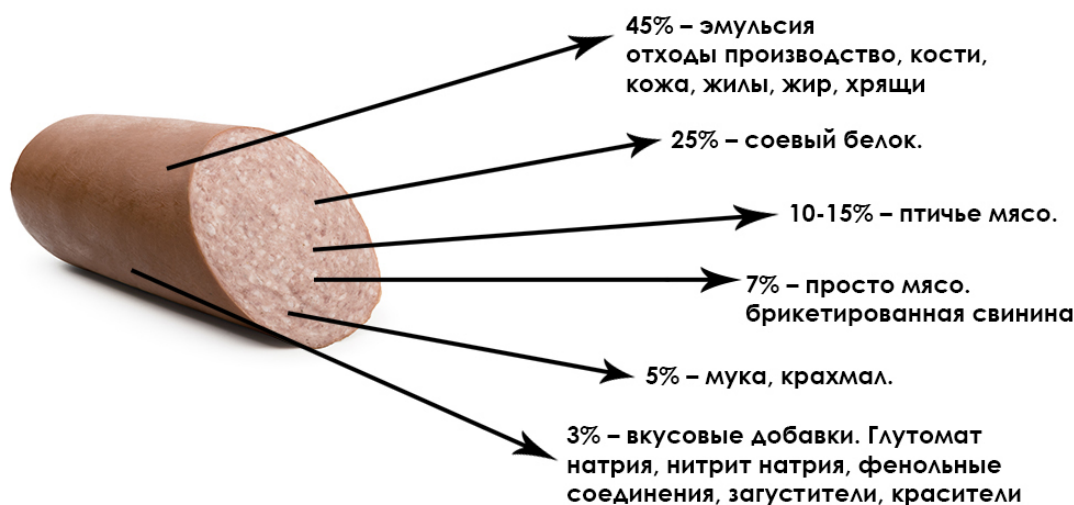
Мясо – мясо крс/мрс (крупный рогатый скот и мелкий рогатый скот) и свинина. В подавляющем большинстве – английская брикетированная свинина.

Мука/крахмал – кукурузная или картофельная мука и крахмал.

Вкусовые добавки – загустители, краситель, «вкус мяса», консерванты, соль, сахар.

Самый распространённый способ заменить мясо в колбасе – это добавлять вместо него соевый белок. Соя – это обычный белый порошок. Смешиваешь его с водой, и он превращается в кашу, которую можно подсолить, поперчить, подкрасить и добавить в колбасу вместо мяса. Ну и чтобы был вкус, усилитель вкуса.

## СОСТАВ КОЛБАСЫ



Кроме того, многие производители, чтобы сэкономить на производстве, добавляют в продукт... обычную воду. Это делают для утяжеления таких продуктов, как карбонад, корейка, окорок. Для этого кусок мяса крутят в специальном вакуумном процессоре с водой, от этого мясо делается сочнее и тяжелее. Иногда по старинке делают уколы с водой и специями. В результате таких нехитрых операций кусок окорока или карбоната становится в два раза тяжелее. Вот где выгода! Чтобы вода обратно не вытекала, ее смешивают с желатином. Для удержания воды производители вводят в состав всякого рода загустители: крахмал, камедь, декстрин, полисахариды. А вам не приходило в голову, зачем в карбонаде загуститель? А это чтоб водичка из него не вытекла...

Если даже изделие и правда сделано из мяса, это не значит, что это мясо безопасно для здоровья. В большинстве случаев оно не производится в России, а привозится из других стран. Это может быть свинина из Китая, буйволятина из Аргентины, кенгурятина из Австралии. И никто не проверит, чем именно пичкают этих животных, когда отправляют на экспорт в Россию. Возможно, там вся таблица Менделеева...

Поскольку колбасы принадлежат к консервированным продуктам, выработанным из мяса, то в фарш (особенно дешевых сортов колбас) обычно идет не только мясо низкого сорта, но даже мясо и испорченные органы коров (начинающие разлагаться), зараженные паразитами (например, эхинококками), которые открыто продать нельзя вследствие их плохого вида и качества. Поэтому для увеличения срока хранения колбасных изделий, особенно вареных, в них вводят различные антибиотики. Это позволяет существенно продлить срок хранения колбасных изделий особенно в нарезанном виде.

Не знаю, как у вас, а у меня лично аппетит уже пропал.

Последнее: если вы видите колбасу яркого цвета (например, ярко-розовую), это не значит, что она свежая и полезная, это означает, что в нее положили больше красителя, чем обычно.

При всех этих ужасах мясо все равно надо есть, белок необходим нашему организму. Поэтому предлагаю простой выход: не покупать магазинную колбасу, а приготовить ее самим.

### *Состав сыра*

Если вы думаете, что магазинный сыр это абсолютно натуральный и полезный продукт, то внимательно почитайте состав, особенно не сыра, а сырного продукта или плавленого сыра.

В большинстве таких продуктов содержится заменитель молочного жира – пальмовое масло, крахмал, вода, всякие Е, ароматизаторы, загустители и усилители вкуса, а так же сахар, лактоза, сырный порошок, консерваторы и прочая несъедобная ерунда.

Если в составе сыра есть пастеризованное молоко, то это хороший признак. В некоторых так называемых сырах его нет, а значит только сухое молоко. Но вот фраза «Заменитель молочного жира» меня несколько пугает. То есть, масло заменили на растительное и это явно не оливковое или льняное. Если написано масло модифицированное, то это уже трансжиры. Трансжиры – это растительные масла, химический состав которых изменен настолько, что употреблять в пищу их нельзя. Растительные масла (жидкие) гидрогенизируют (присоединяют водород) и получают твердый кусок жира, который надо подкрасить, довести до вкуса, для чистой совести добавить молочка и бактерий, а затем продать как сыр. Если в составе написано, что растительного жира 10-25%, это и есть трансжиры. Трансжиры оказывают на наш организм очень негативное влияние, их употребление связано с увеличением вероятности сердечно-сосудистых заболеваний и смертности. В связи с этим ВОЗ и другие организации здравоохранения рекомендуют отказываться от потребления трансжиров. Вот так разворот, купил сыр, а там смертельная опасность!

Если по поводу колбасы и сосисок население как-то еще в курсе, что это вредные продукты, а вот сыр кажется нормальным и полезным продуктом, если конечно не всматриваться в состав...

Так же все эти трансжиры и сухое молоко приправлены эмульгаторами, загустителями, уплотнителями, консервантами. Вроде бы сыр с таким составом похож на натуральный по вкусу благодаря добавленным в него молочнокислым бактериям, но вы сами понимаете, что это такой же сыр, как я Алла Пугачева.

А вот сыр домашний можно сделать всего из трех ингредиентов: молоко, сметана, яйца, ну и щепотка соли. Или молоко, лимонная кислота, соль, специи. Стоимость такого сыра входит около 130 руб., а если без сметаны, то и того дешевле, на входе с 1 литра молока получается 400 грамм сыра. Но дело даже не в экономии средств, а именно в том, что продукт получается без трансжиров, без усилителей вкуса и прочих вредных добавок. Если же вы не доверяете магазинному молоку, можно заказать его у фермеров. Найти фермеров, которые доставят молоко или сметану в ваш район можно на сайте объявлений Авито.

## 1 996 объявлений есть в других городах

	<p><b>Молоко фермерское</b></p> <p><b>100 Р</b></p> <p>Молоко оптом. - Собственная частная экоферма. - Находимся недалеко от памятника Лемболовская твердыня. - Продаём молоко от Айширской породы коров. - Жирность 4,5%, белок 3,4. - Молоко сырое, сыропригодное. Стоимость молока: 70Р при объёме от 31 литров</p> <p>Ленинградская область, Всеволожский р-н, Южковское сельское поселение, д. Южки</p> <p>8 часов назад</p>	<p>♥ Антон</p> <p>5,0 ★</p> <p>Докуп</p>
	<p><b>Молоко фермерское</b></p> <p><b>100 Р</b></p> <p>Молоко оптом. - Собственная частная экоферма. - Находимся недалеко от памятника Лемболовская твердыня. - Продаём молоко от Айширской породы коров. - Жирность 4,5%, белок 3,4. - Молоко сырое, сыропригодное. Стоимость молока: 70Р при объёме от 31 литров</p> <p>Ленинградская область, Всеволожский р-н, Южковское сельское поселение, д. Южки</p> <p>1 день назад</p>	<p>♥ Антон</p> <p>5,0 ★</p> <p>Докуп</p>

Кроме того, во многих городах молоко продают с бочки, только нужно уточнять жирность этого молока и на вкус определить качество.

#### *Магазинное вино*

Я люблю на выходных выпить бокальчик хорошего сухого вина. Но вот вопрос в том, можно ли его найти в наших магазинах, особенно в сетевых. Вино может быть именно вином, а может оказаться винным напитком. Причем, бывает так: вчера я покупала бутылку грузинского вина и напиток был хорошего качества, с особым вкусом, а на следующий день покупаешь в этом же магазине эту же бутылку, а на вкус, простите, шмурдяк полный. Не раз попадала на подделки даже в фирменных магазинах. Знакомый поделился тайной, почему это происходит: из-за нехватки собственного винограда производители завозят импортный материал, смешивают его со своим и разливают по бутылкам. Поэтому даже в одной партии вина может быть нормальный напиток, а может и разбавленный.

А вот еще немного фактов: в СССР на качественный продукт хватало своего винограда. Из-за горбачёвского «сухого закона» площадь виноградников сократилась с 200 до 168 тысяч гектаров. Например, «Абрау Дюрсо» по 300-400 рублей за бутылку, которым завалены все магазины, изготовлено из виноматериала производства ЮАР. Своих виноградников «Абрау Дюрсо» хватает лишь на премиальные марки стоимостью от 1000 рублей за бутылку. Но зачем упоминать о таких «мелочах»? Пусть потребитель думает, что пьет отечественное качественное вино.

Весьма популярные в народе абхазские вина вроде «Лыхны», «Псоу», «Апсны» сделаны из балка. (Балк – это сухой виноматериал, вино наливом, это вино, которое получают с виноградников не самого лучшего качества, но высокой урожайности. Поэтому оно дешевое – от \$0,3 до \$0,9 за литр). Дело в том, что в Абхазии виноградников в промышленных масштабах никогда не было. В советское время там делали вино из грузинского винограда, но тогда это была одна республика. В нынешних политических реалиях абхазы завозят виноматериал в основном из Молдавии, уже на месте добавляют сахар и разливают по бутылкам.

Общая площадь российских виноградников около 90 тысяч гектаров. Чтобы полностью обеспечить страну доступным вином, нужно засадить 350 тысяч гектаров.



Поэтому мне часто задают вопрос: как отличить качественное вино от некачественного, что должно и чего не должно быть в составе хорошего вина.

*В составе хорошего вина не должно быть:*

**1. Красителей.** Если вы в составе вина видите краситель, значит, такой продукт вообще нельзя покупать.

**2. Подсластителей,** ароматизаторов и добавок. Вино – это продукт самодостаточный, вкус образуют ягоды винограда. Никаких усилителей вкуса такой напиток в принципе содержать не должен кроме диоксида серы. Несмотря на угрожающее название, это нормальный элемент вина, его консервант. Диоксид серы не дает вину испортиться и превратиться в уксус. Этот консервант имеет запах подожжённой спички, а функция его в вине – предотвратить развитие микроорганизмов, чтобы сохранить вкус. Это такая же необходимость, как и хмель в пиве.

**3. Спирта этилового.** Вино набирает крепость путем естественного брожения и никак не иначе. Исключение составляют специально крепленые вина. А если это просто вино и в его составе есть этиловый спирт, то это какой-то напиток, а не вино.

Из чего же сделано магазинное вино?

*Порошковое вино.*

Ходит миф о каком-то винном порошке, но на самом деле нет такого порошка. В некоторых регионах мира виноградный сок стоит дешевле пресной воды. И сначала лишать его жидкой составляющей, а затем возвращать влагу обратно – довольно бессмысленное и не выгодное занятие.

*Виноматериал, что это?*

Это сок, полученный в результате прессования ягод. Как правило, никто не пишет на этикетке, что вино сделано из виноматериалов. Это очевидная информация. Если такое указано, то, скорее всего вино сделано из балка, закупленного в другой стране. Под балком, как правило, подразумевается дешёвый виноматериал, поставляемый в бочках.

*Что должно быть в настоящем вине?*

На бутылке с настоящим вином должны быть соответствующие надписи – например, "вино столовое", "вино ЗГУ" (защищенного географического указания) или "вино ЗНМП" (защищенного наименования места происхождения). Термин "ЗГУ" или "ЗНМП" сопровождается данными о конкретном регионе производства вина. Например, "Вино защищенного географического указания Кубань". И естественно, в составе не должно быть спирта этилового, подсластителей, ароматизаторов и красителей.

Конечно, когда гости на пороге, проще пойти в магазин и купить бутылку готового вина, но если у вас есть время и терпение, вино можно приготовить самому из винограда и сахара. Главное, соблюдать нужную технологию!

Можно долго рассуждать о составах продуктов, или пугаться, рассматривая этикетки магазинного майонеза или зефира в поисках продукта с наименьшим «злом» внутри. Но проще сделать все эти продукты самому и наслаждаться потрясающим вкусом и радоваться от того, что ваше блюдо безопасно для здоровья!

## Правила полезного питания

Я думаю, не секрет, что основным правилом хорошего здорового питания является сама *полезная пища*, в которой содержатся витамины, минералы, полезные вещества. Фаст-фуд и приготовленная в общепите еда в большинстве случаев содержит совсем не то, что написано в составе и является очень плохой по качеству.

Кроме того, нельзя пренебрегать вторым правилом полезного питания которое гласит: *не передай*. Это относится к любым блюдам, даже очень полезным, не соблюдая умеренность, можно навредить своему здоровью. Для того чтобы не переесть, надо научиться есть осознанно и слушать сигналы своего организма, который всегда подскажет вам, какой кусочек лишний.



Еще одно правило относится к тем людям, у которых есть лишний вес или повышенный уровень глюкозы в крови (преддиабет и диабет второго типа). Для них работает железное правило: надо *ограничить употребление углеводов и сахара*. Диабетикам сахар вообще запрещен. Нужно навсегда забыть о таких ужасных продуктах, как например, магазинные пончики и пирожные, сладкая газированная вода, сладкие вина, мучное, углеводы в большом количестве (картошка, каши, хлеб). К сожалению, диабетикам второго типа запрещены даже фрукты, поскольку они содержат много фруктозы. Обычному здоровому человеку фрукты и овощи полезны, а вот те же мучные изделия не нужны, особенно приготовленные в кафе или фаст-фуде. Можно иногда побаловать себя хорошей выпечкой, домашними пирогами, например. Но не увлекаться. Помните о втором правиле!

Четвертое правило гласит: *соблюдайте правильный режим питания*. Не перекусывайте на ходу, не ешьте между привычными приемами пищи. Если вы приучите свой организм есть в определенное время, то, в промежутках между завтраком или обедом вам не захочется съесть лишнего. Помните, что тучный человек с лишним весом очень редко бывает здоровым.

Расскажу грустную историю, свидетелем которой я была. Как-то я гуляла по главной улице города (я прохожу в день не менее 10 000 шагов) и встретила свою знакомую. Молодая девушка, ей не больше тридцати лет, но очень полная. Белая кожа, красные щеки, пышные формы и вес за сто килограмм. Решили посидеть в кафе и обсудить дела (общалась как-то с ней по работе). Я заказала чай и салат (больше в этой забегаловке ничего приличного не было). Невзначай спросила, откуда лишний вес. С сожалением и чуть ли не со слезами знакомая поведала грустную историю. В прошлом году она ни с того ни с сего стала набирать лишний вес. Решила, что все это от быстрых перекусов в фастфуде. Она думала, что пока молодая, «все переварится», но в результате появились постоянные расстройства желудка и боль в левом боку. Пришел страх, что с ее организмом что-то не в порядке. Сдала анализ на сахар, но вроде бы сахар был в норме – 6,5 ммоль/л. Одна знакомая диетолог посоветовала налегать на овощи и каши, так как это «полезная еда». В результате вес за год увеличился еще на 15 килограмм. Пока мы беседовали, моя знакомая заказала три кусочка пиццы и маффин. «Надоела эта зеленка и «Геркулес», хочется нормальной еды!». Очень осторожно я выспросила, болел ли кто-нибудь из родственников диабетом. Оказалось, болела бабушка и она была очень толстой. Родители тоже были не худенькие, но к врачам не ходили. «Проклятая наследственность! – Пожаловалась моя знакомая. – Но это ведь не диабет, как ты думаешь?».

Дело в том, что диабет второго типа обнаруживается как правило после сорока лет и только у людей с ожирением в области живота. К тому же для этой болезни большую роль играет наследственный фактор. И сахар 6,5 ммоль/л это очень похоже на преддиабет (норма 5-5,5 ммоль/л). Я высказала знакомой свои мысли и обратила внимание, что она ест ту пищу, которую ей категорически нельзя. Каши, овощи, мучное, – все это пища, перенасыщенная быстрыми углеводами плюс фастфуд, все это превратит ее в сорок лет в больного человека. Расстались мы не очень хорошо, моя знакомая решила, что я «сгущаю краски» и специально ее пугаю. Мне тоже стало грустно от того, как беспечно люди относятся к своему здоровью, как запускают свое тело и потом превращаются в несчастных, толстых и нездоровых.



Пятое правило гласит: *добавь к правильному питанию физические нагрузки* или спорт. Хотя бы ходьбу. Не нравится бегать по утрам, не нужно себя насиловать, можно вечером сыграть в теннис или сходить в бассейн или прокатиться на велосипеде. Сидячий образ жизни не способствует улучшению здоровья, даже если вы прекрасно питаетесь.

Шестое правило: *разнообразие употребляемых пищевых продуктов*. Вот тут как раз и повод научиться готовить дома вкусные и полезные блюда. Рецептов полезной кухни огромное количество, готовьте разные блюда хоть каждый день, начиная с домашнего сыра и колбасы и заканчивая шоколадом ручной работы.

Шестое правило напоминает: *употребляйте белок*, это основа жизни. Без белка человек не может долго жить. Белок содержится в мясе, однако только одним мясом не надо ограничиваться. Белком богаты также рыба, яйца, бобовые, тофу, гречка, киноа и авокадо, спаржа, орехи и семечки. Планируйте свой рацион таким образом, чтобы часть белка была растительного происхождения. Растительный белок – это семечки и орехи, а также бобовые: фасоль, нут, горох, чечевица. Крупы (и каши из круп) тоже богаты белком, однако их относят к сложным углеводам, как и картофель, поэтому их количество надо ограничить.

И последнее: по возможности *старайтесь есть отдельно*, не смешивайте быстрые углеводы, белки и жиры. Традиционный бутерброд: масло, сыр и хлеб не такая уж и полезная еда. Лучше отдельно съесть сыр, а потом зерновые. Помните, лишний вес появляется от излишнего преобладания в пище углеводов в сочетании с жирами.

**И еще несколько советов по полезному питанию:**

– Старайтесь есть не менее 300–400 грамм свежих фруктов и овощей в день (исключение картофель). Для диабетиков и людей с лишним весом, фрукты надо практически исключить, а вот зеленые овощи (огурец, кабачок, баклажан) оставить, 200 грамм в день.

– Контролируйте долю употребляемых жиров. Она не должна превышать 30 % суточной нормы калорий. Сами по себе жиры не дают толщины, но как только вы едите вместе с жирами лишние углеводы, включается механизм накопления жира в организме. Для примера: я съела на завтрак четыре кусочка жирного бекона. Я не потолстею. Второй вариант: я съела четыре кусочка жирного бекона с хлебом и заела пирожным или бананом. В организме появляется избыток углеводов и тогда жиры откладываются «про запас», я потолстею.

– Сахара употребляйте в сутки не больше 50 грамм, для диабетиков желателно низкоуглеводная диета, 30 грамм углеводов в день и ноль сахара. Сахар сам по себе в организме не нужен, его присутствие во многих продуктах не более чем коммерческая необходимость, а не забота о вашем здоровье.

– Не увлекайтесь жареной пищей. Не нужно постоянно есть что-то не вкусное, приготовленное на пару без соли и специй. Есть хороший вариант готовить пищу в мультиварке, где продукты получаются не жаренные, но и не варенные, а что-то среднее. И вкусно и полезно.

– По возможности исключите из своего ежедневного рациона сладкую газировку и энергетические напитки, сладкие вина, много пива, а также кондитерские изделия, фастфуд, сильно углеводную пищу и каши.

*Учёные из Гарварда утверждают, что с помощью правильного рациона и особенностей быта женщины могут продлить себе жизнь на 14 лет, а мужчины на 12.*

## Плюсы домашнего приготовления

В этой главе я вывела основные плюсы домашнего приготовления пищи, хотя, думаю, вам и так ясно, что домашняя колбаса не сравнится с магазинной и домашнее вино или сидр – это божественный напиток! Но все же, посмотрите плюсы, которые вас ждут при приготовлении домашних блюд. Ну, кроме того, что не нужно лишний раз идти в магазин за невкусным готовым блюдом!



1. Экономия. Часто блюдо или продукт, приготовленные дома, получаются дешевле, чем магазинные плохого качества. Для сравнения простой пример с сыром. Из литра молока жирностью 3,2 процента можно легко сделать 400 грамм Адыгейского сыра.

2. Качество и польза домашних блюд неоспорима. Вы сами знаете, из каких продуктов они сделаны.

3. Отсутствие скрытых ингредиентов, таких как глутамат натрия, консерванты, сахар, красители и т.д.

4. Возможность изменить рецепт и добавить в блюдо любимые специи или орехи.

5. Несомненная польза для организма за счет хороших продуктов в составе.

6. Радость от создания кулинарных шедевров, похвалы хозяйке.

7. Возможность делиться с близкими оригинальными рецептами.

8. Возможность заработать на продуктах собственного приготовления, например, на домашних сырах или домашнем вине.

9. Экономия времени. Ведь поход в магазин часто отбирает большую часть дня.

10. Стройность. Полуфабрикаты и готовая еда, как правило, содержит в себе избыток соли, сахара, жиров и прочих добавок, от которых происходит привыкание к такой быстрой еде и от нее люди толстеют.

11. Нет риска отравиться неизвестным продуктом или блюдом, у которого истек срок годности.

12. Потрясающая энергия. Пища питает энергией человека, если конечно она здоровая и приносит только пользу. Готовьте себе в удовольствие еду, которая содержит витамины, микроэлементы, а значит, насыщает тело энергией.

13. Вы можете легко контролировать количество белков, жиров и углеводов, необходимое вашему организму, когда готовите сами.

14. Наличие в вашем рационе свежих продуктов, зелени, овощей. При питании в общепите (или готовыми магазинными блюдами) речь о свежести продуктов не идет.

15. Готовые блюда из кафе и ресторанов закупаются уже в полуготовом замороженном виде. По мере приготовления эти продукты готовятся как бы во второй раз. Такая пища резко снижает свои питательные качества и имеет слишком высокий гликемический индекс, то есть способствует набору лишнего веса и окисдации организма. Когда же вы готовите дома, вы не будете подвергать ваши продукты повторной тепловой обработке.

16. Питаясь готовыми блюдами из столовой, кафе или магазина, вы не можете придерживаться своей диеты. Например, для меня с моей низкоуглеводной диетой в ресторане найдется не так уж и много продуктов. Как-то я зашла в хорошее кафе, чтобы перекусить в обед и заказала теплый салат из курочки. В составе была зелень и курица, что меня вполне устроило. Но когда салат принесли, я поняла, что не смогу его съесть, он был обильно полит чем-то сладким, возможно бальзамическим уксусом или соусом. А сахар я не ем.

17. Ваша посуда. Чистая и родная... Не то что в кафе.

Конечно, есть и минусы в домашнем способе приготовления. Например, на некоторые блюда надо затратить время на приготовление, и не каждому хочется простоять несколько часов у плиты (лучше поваляться на диване...). Минусом так же считается некоторая коммуникационная обособленность тех, кто готовит дома только для своей семьи. В то время как посетители кафе встречаются там с друзьями и больше общаются. Но качество готовой пищи настолько перевешивает все эти маленькие плюсы, что выбор в сторону домашней готовки очевиден!

*И последний совет:* в любом возрасте не пренебрегайте своим здоровьем, старайтесь есть полезную пищу, выбирайте продукты осознанно, не перекусывайте на ходу и уделяйте своему здоровью как можно больше времени, чтобы чувствовать себя бодрым и энергичным. Поверьте, это полностью окупится...

А теперь я думаю, что вам не терпится приступить к приготовлению полезных и вкусных блюд. У вас будет 100 +1 рецепт домашней кухни на все случаи жизни!

*Все рецепты разделены по категориям продуктов.* Ну что, приступим?



## Подготовка к домашнему приготовлению

1. Чтобы вкусно и с удовольствием готовить дома, нужно подготовить свое «рабочее место»: наведите порядок на кухне. Все должно быть чисто и аккуратно. Вам должно быть приятно и уютно находиться на вашей кухне. Если ваша кухня безликая, украсьте ее яркими продуктами, например, как на фото. Пусть красота вокруг радует ваши глаза и настраивает на создание кулинарных шедевров.



2. Для каждого рецепта вам понадобится определенная посуда и продукты. Ими надо запастись заранее. Например, для сыра это: молоко, сметана, яйца, кастрюлька, венчик, формочка для сыра или марля вместо формочки. Но с формочкой сыр однозначно получается красивее. Поэтому запаситесь всем необходимым заранее. Кстати, формочку для сыра и многое другое, необходимое для вашей готовки, можно купить на Wildberries.



3. Еда должна быть не только вкусной, но и эстетически прекрасной. Поэтому проявите фантазию, подумайте, как украсить блюдо или подать его особенным образом.
4. Вдохновляйтесь чужими кулинарными рецептами! Посмотрите фотографии такого же блюда в сети Интернет или пару серий кулинарного сериала («Кухня» или «ИП Пирогова»).
5. Готовьте тогда, когда вы отдохнули и полны сил.
6. Собирайте всякие секреты и советы по кулинарии, они вам пригодятся.
7. Добавьте в каждую готовку щепотку любви!!!

## Рецепты домашней кухни

Все рецепты разделены на категории, так что вы легко найдете то, что вам необходимо. В конце книги вас ждет приятный сюрприз: ссылка на видеоурок по приготовлению домашнего Адыгейского сыра со сметаной от автора книги.



*Категории рецептов:*

### **Мясные и рыбные блюда:**

Колбаса  
Сосиски  
Вяленое мясо  
Ветчина  
Ливерная колбаса  
Шаурма  
Копченая скумбрия  
Солёная селёдка  
Паштет  
Сочные домашние колбаски из фарша и молока  
Сосиски в тесте

### **Сыр, молочное:**

Мороженое  
Сыр Адыгейский  
Сырные палочки  
Плавленный сыр  
Панир  
Твёрдый сыр  
Сметана  
Майонез  
Сгущенка  
Творог из кефира

### **Выпечка:**

Хлеб  
Батон  
Пицца  
Лаваш

Беляши

Самса

Хачапури

Осетинский пирог

Бублики

Пряники

Куличи

**Торты, пирожные, печенье:**

Медовый торт

Эклеры

Черничные пироги

Рогалики

Рулет с маком

Чизкейк

Пирожные картошка

Маффины

Пончики

Песочное печенье

Вафельный торт

Печенье орешки

Печенье овсяное с шоколадной крошкой

Пирожное Трубочки

Торт Наполеон

**Шоколад и конфеты:**

Шоколад

Шоколад из Кэроба

Соус шоколадный

Конфеты трюфели

Конфеты Баунти

**Восточные сладости:**

Щербет

Пахлава

Сухофрукты

Халва

Мармелад

Лукум

Зефир

**Соусы, кетчупы, горчица:**

Горчица

Кетчуп

Соус Бешамель

Аджика

Соус «Айоли»

Йогуртово-чесночный соус с мятой

Соус Песто

Греческий соус Дзадзики

**Алкоголь:**

Вино

Наливка

Ликёр Лимончелла

Коньяк

Сливовая водка

Вино из варенья

Ягодное вино

Сидр

**Закуски, маринады:**

Роллы

Корейские маринады

Квашенная капуста

Гамбургер

Чипсы

Чипсы яблочные

Картофель фри

Луковые кольца

Хот-дог

**Напитки:**

Квас

Лимонад

Тархун

**Бакалея:**

Спагетти карбонара

Пельмени

Вареники

Манты

Макароны

Лапша

## Мясные и рыбные блюда



### **Колбаса Домашняя в духовом шкафу**

В домашней колбаске все продукты натуральные: мясо и специи, больше ничего не надо. Вкус однозначно не сравнится с магазинной и никакого вреда для организма. Для приготовления понадобятся: духовой шкаф, шпагат для связывания, оболочка (коллагеновая), термометр для мяса, само мясо и специи, шприц колбасный для набивки мяса (стоит не дорого).



*Продукты:*

Мясо (шея свиная) 2 кг.

Соль, перец 1 ст. ложка.

Чеснок 3-5 зубчиков.

*Приготовление:*

Мясо слегка подморозить, чтобы легко резалось. Порезать на мелкие кусочки.

Переложить кусочки мяса в чашу, добавить соль, перец и мелко порубленный чеснок.

Хорошо вымешать до появления белых нитей. Можно при помощи миксера или вручную.

Вкладываем мясо в шприц для набивки, выдавливаем в оболочку и получаем батончики колбасок.

Края надо связать шпагатом.

Оставить прогреться батончики колбасы до комнатной температуры, примерно 22-24 градуса Цельсия. Можно измерить термометром для мяса.

Теперь в духовом шкафу обжарим колбаски, нагреваем их до 70 градусов. Вынимаем из шкафа, ждем, пока остынут, можно есть с хлебом, как бутерброд. Можно обжарить на масле или подкоптить на мангале.



### **Колбаса Домашняя в натуральной оболочке**

#### *Продукты:*

Свиной окорок: 2-3 кг.

Натуральная свиная оболочка в пакетиках 5 метров.

Соль, перец по 1 ст. ложке.

Карри, приправа для шашлыка по 1 ст. ложке.

#### *Приготовление:*

У окорока отделить кость, шкуру и прослойки.

Порезать мясо на небольшие кусочки, размер кусочков зависит от оболочки, которую вы будете использовать.

Вскрыть пакетик с оболочкой, переложить в глубокую тарелку и залить стаканом воды. Оставить на 10 минут, чтобы оболочка стала мягкой.

Мясо поперчить, посолить, добавить карри и приправу к шашлыку. Хорошо перемешать.

Через 10 минут оболочку промыть под краном и проверить на целостность (налить в нее воды из крана, потом воду выдавить).

Набить оболочку кусочками мяса, используя ложку подходящего размера. Растянуть край оболочки, вставить туда ложку на половину длины и через получившееся отверстие протолкнуть кусочки мяса и плотно набить оболочку.

Пальцами снаружи пропихнуть кусочки мяса вниз оболочки, чтобы было плотно.

Получается круглая колбаска кольцами в несколько рядов.

Теперь зубочисткой проколем оболочку в нескольких местах, выпуская воздух. Еще раз руками уплотним мясо в оболочке. Край оболочки завяжем узлом.

Ниткой свяжем край колбасы и провяжем отдельные кольца колбасы, чтобы зафиксировать форму. Это делается для того, чтобы при жарке можно было легко переворачивать.



Отправляем в морозилку наш полуфабрикат.

В любое время достаем из морозилки и делаем колбасу так, как вам нравится: в духовом шкафу (нагревая до 70-80 градусов), или поджарить на сковороде до готовности.



### **Сосиски свино-говяжьи по ГОСТу**

#### *Продукты:*

Говядина 500 гр.

Свиная грудинка полужирная 500 гр.

Соль нитритная 22 гр.

Сахар 2 гр.

Цитраты 5 гр.

Перец черный 1,5 гр.

Душистый перец 1 гр.

Мускатный орех 1 гр.

Вода ледяная 250 мл.

Коллагеновая оболочка

#### *Приготовление:*

Мясо дважды пропустить через мясорубку.

Добавить нитритную соль, вымесить миксером до образования белых нитей. Мясо должно быть прохладным, примерно 12 градусов Цельсия. Если оно нагревается, положите в холодильник. Если этого не сделать, может получиться суп с мясом вместо сосисок.

Оставить фарш для просолки на 12-24 часа в холодильнике (не в морозилке!).

К просоленному фаршу добавить сахар, цитраты, специи, тщательно перемешать до однородности миксером. Цитраты необходимы для увеличения влагоудерживающей способности фарша, без них сосиски будут сухими.

Теперь добавить ледяную воду и перемешать блендером до получения единой эмульсии.

Эмульсию переместить в шприц для колбасы и набить при помощи шприца эмульсию в коллагеновую оболочку, перевязать края сосисок.

Далее помещаем в духовку при режиме «Конвекция» (сушка) на 50 градусах и оставляем на 30 минут.

Варим на пару. Включаем духовку в режим «Конвекции» на 80 градусов, ставим решетку с сосисками наверх, вниз духовки противень с водой для образования пара. Весь процесс занимает примерно 20 минут, до нагрева внутри сосиски до 70 градусов.

После охлаждения можно положить в морозилку. Если хранить в холодильнике, то не более 7 суток.



### **Сыровяленое мясо за 5 дней**

*Продукты:*

Вырезка свиная 2 шт.

Соль крупная 4-5 ст. ложек.

Специи по 1 ст. ложке: тмин, кориандр, чеснок (зубчики), черный перец горошком.

*Приготовление:*

Очистить вырезку от жил и пленок, промыть.

Втереть в нее соль в посуде с высокими бортами, накрыть крышкой и оставить просаливаться в холодильнике на 36 часов, на дне посуды оставить соль.

Каждые 12 часов переворачивать и еще натирать солью.

После 36 часов обсушить вырезку бумажным полотенцем.

Специи предварительно смешать и измельчить в ступе.

Натереть вырезку специями с обеих сторон.

Обмотать марлей, туго перевязать шпагатом и повесить вялиться при комнатной температуре на 3-4 дня.

Очень вкусное вяленое мясо готово.



### **Ветчина домашняя рубленая**

Очень вкусная домашняя ветчина из свиной лопатки. Для приготовления понадобится ветчинница, она стоит не дорого на маркет-плейсах.

#### *Продукты:*

Свиная лопатка 1 кг 400 гр. (столько помещается в ветчинницу).

Соль обычная пищевая 15 гр.

Соль нитритная 15 гр.

Специи для мяса, вода.

Ветчинница, пакет для ветчинницы.

#### *Приготовление:*

Мясо промыть, удалить лишние жилки, нарезать на мелкие кусочки.

Посолить двумя видами соли. Соль нитритная обязательно, иначе будет другой вкус и вид.

Хорошо перемешать руками, промять, не менее 2 минут (промассировать мясо), накрыть посуду пищевой пленкой и поставить в холодильник на 1-3 суток. Чем дольше будет стоять, тем лучше. Каждые 12 часов доставать и перемешивать. Мясо может иметь небольшую липкость, это нормально.

После просаливания достаём мясо из холодильника, делим на 2 части. Одну часть измельчаем в стационарном блендере или несколько раз прокручиваем в мясорубке.

В измельченное мясо добавляем воду, 10 % от общей массы (150 мл.)

Вода должна быть очень холодная, ледяная, из морозилки.

Прокрутить в блендере с водой до образования белых волокон.

Теперь смешиваем со второй частью, перемешиваем руками и добавляем специи.

Специи: 2 грамма сахара, по 0,5 чайной ложки: кардамона, мускатного ореха, перца молотого, 1 чайная ложка сухого чеснока.

Перемешать фарш со специями, далее будем запекать нашу колбасу, но сначала поместите ее в ветчинницу.

Используем пакет для ветчинницы и туго набиваем фаршем, уплотняем фарш силиконовой лопаточкой. Конец пакета плотно закрутить или завязать. Закрывать ветчинницу.

Готовим примерно 2 часа в духовке на 100 градусах (режим «Верх-низ»). Ветчина будет готова, когда температура мяса достигнет 70 градусов. Для этого надо замерить температуру специальным кухонным термометром для мяса.

По готовности вытащить ветчинницу, охладить при комнатной температуре, вытащить из нее готовую ветчину, дать полежать минут 15, можно пробовать, остальное переложить в холодильник.



### **Ливерная колбаса высшего сорта**

Делаем ливерную колбасу по госту 1937 года.

*Продукты на 1 кг.:*

Свинина не жирная 25 % от общего веса (250 гр.)

Свинина жирная 38% от общего веса (380 гр.)

Печень свиная 33% (330 гр.)

Мука 20 гр.

Перец черный молотый 1 гр.

Соль обычная пищевая 18 гр.

Яйца 2 шт.

Молоко 50 мл.

Лук репчатый 100 гр.

*Приготовление:*

Лук мелко нарезаем, поджариваем на сковороде на растительном масле до золотистого цвета.

Печень и свинину моем, нарезаем мелкими кусочками, помещаем в кастрюльку с горячей водой (90-95 градусов). Варим при температуре 95 градусов 10-15 минут, непрерывно помешивая.

Извлекаем мясо из воды, остужаем при комнатной температуре.

Бульон не выливаем, он нам еще понадобится для варки колбасы.

Пропускаем мясо через мясорубку. Высыпаем мясо в блендер, добавляем соль, перец, обжаренный лук, яйца и муку. Измельчаем в блендере, добавляем молоко и еще раз измельчаем. Если фарш получился густой, добавляем еще немного молока и измельчаем.

Фаршем плотно набиваем шприц для колбасы, применяя оболочку 40-43 мм. Перед применением натуральную оболочку нужно замочить в теплой воде на 20-30 минут.

Конец оболочки перевязываем шпагатом. Набиваем оболочку плотно, обрезаем конец и тоже перевязываем шпагатом.

Так делаем колбаски из всего фарша.

На дно кастрюльки с бульоном опускаем фарфоровую тарелку, чтобы колбаски не прилипали. Кладем колбаски в бульон и варим при температуре 80 градусов 30-40 минут.

Вытаскиваем, охлаждаем в холодной воде и убираем в холодильник на 12 часов.



### **Шаурма с курицей домашняя**

*Продукты:*

Куриное филе 250 гр.

Лаваш тонкий

Соль, перец по вкусу (щепотка)

Кетчуп 50 гр.

Майонез 50 гр.

Чеснок 1 зубчик.

Капуста пекинская 150 гр.

Огурец свежий 100 гр.

Помидор 100 гр.

Сыр твердый 60 гр.

*Приготовление:*

Куриное филе промыть, мелко порезать. На сковороде поджарить курицу на растительном масле, периодически помешивая, во время жарки добавить перец и соль и базилик 1 чайную ложку.

Жарим до золотистой корочки.

В миске смешать кетчуп, майонез, измельченный чеснок. Вместо майонеза можно сделать соус из греческого йогурта, горчицы и лимонной кислоты.

Расправить лаваш, смазать получившимся соусом небольшую часть лаваша в начале листа примерно 3-5 см. шириной по всей длине.

Пекинскую капусту мелко порубить, положить на соус, сверху выложить обжаренное куриное мясо, на него положить мелко нарезанный огурец и помидор, посыпать натертым сыром.

Завернуть края шаурмы по бокам и снизу, наподобие конверта, затем закрутить шаурму в лаваш по всей длине.

Положить на грильницу и поджарить несколько минут до золотистой корочки. Или на нагретую сковородку и обжарить с двух сторон без масла до золотистой корочки.



### **Скумбрия горячего копчения домашняя**

Для приготовления такой чудесной домашней скумбрии понадобится сама рыба в охлажденном виде, коптилка и мангал. Ну и конечно соль и специи.

*Продукты:*

Скумбрия охлажденная 4 рыбы.

100 гр. соли.

Вода 1 литр.

Специи: кориандр 0,5 столовой ложки.  
3 горошка черного перца.  
2-3 лавровых листа.

*Приготовление:*

Рыбу разморозить, если замороженная, выпотрошить, отрезать голову, удалить плавники, вымыть.

*1 этап: засолка*

В кастрюлю налить литр воды, положить туда соль и специи.

Уложить рыбу в рассол, накрыть крышкой или тарелкой меньшей по размеру и поставить сверху гнет, например банку с водой. Убираем в прохладное место на 12-24 часа.

По прошествии суток достаём рыбу из рассола, убираем прилипшие специи, перекладываем на тарелку, чтобы стекла лишняя жидкость. Потом переложим на бумажные полотенца для обсыхания.

*2 этап: копчение.*

На дно коптилки выкладываем щепу, сверху накрываем фольгой для выпекания, сверху решетку и на нее рыбу. Если вся не поместится, то еще одну решетку и оставшуюся рыбу на нее. Сверху накрываем еще раз фольгой. Края фольги загибаем и накрываем крышкой коптилки.

Ставим на огонь, на мангал и коптим 2 часа.

Достаем, остужаем и едим. Чудесная скумбрия горячего копчения готова!



### **Малосольная селёдка**

Рецепт рассчитан на 3 рыбы (1-1,5 кг). Сельдь должна быть охлажденная. Если она замороженная, размораживайте ее естественным образом, при комнатной температуре. Не используйте для разморозки микроволновку! Соль не подходит йодированная или мелкая.

*Продукты:*

3 свежих селедки или скумбрии.

*Для рассола:*

1 л. воды.

**Специи:**

5 горошин перца,

5 гвоздичек,

5 лавровых листов.

4 столовые ложки соли.

1 ст. ложка сахара.

Горчица, растительное масло, уксус 0,5 ст. ложки.

*Приготовление:*

В воду добавить специи, сахар и соль, прокипятить рассол 3-4 минуты.

Отсудить рассол и добавить горчицу, растительное масло, слабый раствор уксуса, все по половине столовой ложки.

У рыбы отрезать голову, удалить плавники и хвост, выпотрошить и порезать на порционные кусочки.

Поместить селедку в рассол, в пластиковый контейнер или эмалированную посуду, залить рассолом рыбу. Рассол должен покрыть всю рыбу. Накрыть крышкой. Если часть рыбы оказалась вне рассола, положить сверху что-нибудь тяжелое (под гнет).

Дайте постоять 3 часа при комнатной температуре, затем уберите в холодильник.

Через 48 часов можно пробовать или можно оставить в тепле на 12 часов, например, на ночь.



**Сливочный паштет из куриной печени**

Быстро и вкусно готовится паштет куриный со сливками. Вам понадобится блендер и сковородка с высокими бортами.

*Продукты:*

Печень куриная 1 кг.

Лук 150 гр.

Морковь 150 гр.

Масло сливочное 75 гр.

Сливки 20% 200 мл.

Перец черный молотый 0,3 ч. ложки.

Соль 0,5 ч. ложки

Масло растительное 30 гр. для жарки.

*Приготовление:*

Поджарить измельченные лук и морковь на сковородке до золотистого цвета.

Печень очистить от жилок, промыть, порезать на мелкие кусочки, отдельно обжарить.

Добавить кусочки печени к луку и морковке, перемешать, протушить пару минут.

Добавить в сковородку сливочное масло, протушить и помешивать на медленном огне, пока не растворится.

Добавить в сковородку черный перец молотый, соль, перемешать и вылить в сковородку сливки, еще раз перемешать и еще немного протушить.

Остудить и перемолоть в блендере. После полного остывания убрать в холодильник, паштет готов. Подать можно с зеленым луком.



### **Сочные домашние колбаски из фарша и молока**

Всего 2 ингредиента + специи, но состав натуральный, никаких лишних добавок, вкус потрясающий, главное найти хороший фарш. Или лучше сделать его самому.

*Продукты:*

Молоко 200 мл.

Фарш куриный 500 гр.

Соль 0,5 ст. ложки.

Специи по 0,5 ст. ложки: сухой чеснок, молотая паприка, перец молотый

Масло растительное для жарки.

*Приготовление:*

Фарш кладем в посуду и заливаем молоком, хорошо перемешиваем, солим, перчим, добавляем молотую паприку и сухой чеснок. Опять хорошо перемешиваем.

Укрываем посуду пищевой пленкой и ставим в холодильник на 40 минут.

Далее выкладываем фарш на пленку (размер примерно 20х30 см) заворачиваем в пленку так, чтобы получилась колбаска. Края пленки закручиваем, завязываем узлом и лишние хвостики пленки обрезаем. Пленку не прокалываем и не разрезаем.

Наливаем воду в кастрюльку (примерно 2 литра) и ждем пока закипит. В это время колбаски лежат в холодильнике.

Когда вода закипит, варим 10 минут на среднем огне.

Вытаскиваем, снимаем пленку.

Жарим на растительном масле на сковороде (или в мультиварке) до тех пор, пока они не приготовятся. Должны зарумяниться, до появления золотистой корочки.

Вкусные натуральные колбаски готовы!



### **Рулетки из кабачков с беконом и сыром**

Представляю чудесный летний рецепт: рулетки из кабачков с беконом и сыром, запеченные в формочках для кексов. Эти рулетки из кабачков можно подавать горячими, как основное блюдо, или холодными, как закуску. Их едят без соусов и гарниров, т.к. кабачки сохраняют свою сочность после приготовления, а сыр немного подтаит и сделает овощные рулетки еще сочнее.

*Продукты:*

Кабачки (молодые, тонкошкурные) 1 шт.

Бекон около 60 гр.

Сыр 50 гр.

Масло сливочное по вкусу.

Соль по вкусу.

*Приготовление:*

Молодые кабачки, без семян и с тонкой кожурой, вымыть под проточной водой и обтереть досуха бумажными полотенцами.

Затем порезать вдоль пластинками толщиной около 5 мм. Разложить полоски кабачков на разделочной доске, посыпать солью и оставить минут на 10-15, чтобы кабачки дали сок.



Бекон порезать тонкими полосками или взять готовую нарезку. Число ломтиков бекона должно совпадать с числом подготовленных полосок кабачка.

Промокнуть бумажной салфеткой выделившейся сок кабачков и поджарить на масле в сковороде или на противне в духовке, разогретой до 200 градусов С, пока они не подрумянятся. Ломтики кабачков обжариваем, чтобы рулетики не получились слишком влажными. Переложить их на салфетку, чтобы убрать лишнее масло.

Режем сыр прямоугольными кусочками. Их должно быть столько же, сколько и кабачковых пластинок.

На остывшую пластинку кабачка уложить пластинку бекона. На край положить брусочек сыра и завернуть его в рулетик.

Поставить рулетики в формочки для кексов, предварительно смазав их маслом. Если формочек нет, то просто проткните рулетик зубочисткой.

Ставим формочки в духовку, разогретую до 180 градусов С на 15-20 минут.

Готовые рулетики из кабачков с беконом и сыром подаем горячими или остывшими. Приятного аппетита!

## Сыр, молочные продукты



Домашний сыр Адыгейский, творог из кефира, домашнее мороженое, домашняя сметана – все это полезные и очень вкусные блюда, сделанные вашими руками! Они по вкусу намного превосходят магазинную «молочку» и вы точно знаете, из каких продуктов они сделаны. Делайте сами и наслаждайтесь полезными и вкусными продуктами!



### **Мороженое**

Вкус домашнего мороженого не сравнить с магазинным. Готовится не сложно, всего из трёх ингредиентов! И главное из натурального молока, без добавок, эмульгаторов и пальмового масла. Один раз приготовите такое мороженое и больше никогда не захотите магазинного мороженого.

#### *Продукты:*

Молоко 900 мл.

Сахар 250 гр.

Яйца 6 шт.

#### *Приготовление:*

Яйца разделить на белки и желтки. Белки отправляем в чистую миску, желтки в маленькую кастрюлю.

К желткам добавить столовую ложку сахара, перемешать венчиком и постепенно влить холодное молоко (900 мл.), все время перемешивая.

Поставить кастрюлю на маленький огонь и варить, помешивая до загустения (вы увидите, масса будет обволакивать лопатку). До кипения не доводить. Перелить в миску, дать остыть.

Пока остывает крем, займемся белками. К белкам добавить 250 грамм сахара, перемешать венчиком. Поставить миску на водяную баню, при этом стараемся, чтобы вода не касалась дна посуды.

Нагреть 5 минут, постоянно взбивая массу венчиком. Снимем белки с огня и взобьём их миксером на высокой скорости. Должны получиться пышные взбитые белки, густые.

Теперь надо смешать белки и желтки. В остывший крем из желтков добавить часть белков, перемешать венчиком, добавить оставшиеся белки, хорошо перемешать. Должен получиться крем однородной массы.

Крем вылить в форму (в любую) и поставить в холодильник на 4-5 часов или на ночь.

Спустя 5 часов вытащить мороженое из морозилки. При помощи ложки сделать шарики (ложку мочить водой, чтобы не прилипла). Дать постоять 10-15 минут при комнатной температуре.

Украсить ягодами или тертым шоколадом. Готово, можно порадовать семью шикарным домашним мороженым!



### **Коктейль из мороженого с бананом**

Готовим домашний молочный коктейль с бананом и мороженым в блендере с пенкой. Мороженое можем использовать собственного приготовления. Только помните, что банан и мороженое содержат много сахара. Если хотите ограничить сахар, вам подойдет другой рецепт, классический без добавок.

*Продукты:* (на 2 порции):

Молоко (лучше брать жирное) 2 стакана (500 мл).

Мороженое пломбир 100-200 гр.

Бананы (мягкие, спелые) 2 шт. (среднего размера).

*Приготовление:*

Очищенный банан порезать кружочками, высыпать в чашу блендера (если будет использоваться погружной блендер, то в любую подходящую емкость для взбивания).

Добавить 1-2 брикета мороженого.

Налить немного очень холодного молока. Взбить до однородности. Затем вылить остальное молоко и взбить еще раз до появления пенки.

Получившийся напиток желательно выпить в течение получаса после приготовления, потому что чем дольше он стоит, тем менее вкусным и красивым становится.



### **Коктейль из мороженого классический ванильный**

#### *Продукты:*

Молоко коровье (можно заменить миндальным или соевым) 250 мл.

Белое мороженое 100-250 гр.

Сахарная пудра или мелкий сахар 1,5-2 ст. ложки.

Ванилин или ванильный сахар по вкусу и желанию.

#### *Приготовление:*

Охлажденное в морозилке молоко перелить в шейкер (насадку-блендер). Туда же высыпать ваниль и сахарный песок (пудру).

Взбивать на высоких оборотах, пока не появится воздушная, рыхлая пенка.

Добавить мороженое, взбить еще раз.

Разлить по высоким стаканам, украсить по своему усмотрению и сразу же подать.



### **Сыр Адыгейский**

Довольны ли вы качеством магазинных сыров и их ценой?

А вы знаете, что легко и просто можно сделать нежный сметанный сыр самому в домашних условиях? При этом не нужны дорогие сыроварни и закваски. Время приготовления 30 минут. Вкус не сравнится с сыром из магазина! Рецепт проверенный, делаю такой сыр сама каждый день. Нам понадобятся: кастрюля 2-5 литров (желательно с толстым дном), марля или формочка для сыра (на Wildberries стоит 150 руб.), молоко, яйца и сметана. Сыр получается такой нежный, что его сразу съедают, только надо в точности следовать рецепту. Всего 3 ингредиента! Без ферментов и заквасок.

*Продукты:*

1 литр молока не менее 3,2 процента жирности.

0,5 столовой ложки соли.

200 грамм сметаны любой жирности.

2 куриных яйца.

*Приготовление:*

1. В кастрюлю налить 1 литр молока, посолить, соль размешать, поставить на средний огонь.

2. Пока молоко нагревается, смешаем в отдельной посуде два сырых яйца и 200 грамм сметаны любой жирности, перемешаем венчиком до однородной массы.

3. Довести молоко до 80 градусов на среднем огне, помешивая (чтобы не пригорало). До кипения не доводим, нам нужны первые пузырьки, (бульки), похожие на пенку в капустино. Если у вас есть кулинарный термометр со шупом, то температура примерно 75-80 градусов С.

4. Как только появились пузырьки, медленно вливаем в молоко смесь сметаны и яиц. Обязательно перемешиваем шумовкой. Теперь ждем несколько минут, пока новый состав (молоко и сметана с яйцами) не начнет кипеть. Ждем не сам момент закипания, а первые крупные пузырьки. Все это время периодически помешиваем, от плиты не отходим.

5. При появлении первых крупных пузырей огонь убираем на минимум (у меня максимум 3, варила молоко на 2, после закипания соединённой массы убавила на 1) и варим еще 5 минут, помешивая, пока не образуются крупные творожные хлопья, а от них отделиться сыворотка.



6. Если хлопья явно видны и густые, выключаем огонь и выливаем наш творог в емкость с марлей или в форму для сыра с поддоном. Сыворотка должна протечь сквозь марлю. Я ложкой немного выравниваю массу и добавляю в нее пару ложек сыворотки, чтобы сыр был нежнее.

## **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.