

Илья Мельников

Готовим на природе



Илья Валерьевич Мельников

Готовим на природе

Серия «Кулинария»

Текст предоставлен правообладателем
http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=184263

Аннотация

В книге рассказывается о том, какие блюда и как можно приготовить в полевых условиях, как умело использовать дары природы и что брать с собой, отправляясь на природу на день и более длительное время. Особое внимание уделено способам приготовления и ассортименту блюд из охотничьих и рыбацких трофеев, а также шашлыков – самому популярному блюду в загородном отдыхе.

Содержание

Не мудрствуя лукаво	4
Какие бывают шашлыки и как их готовят	10
Шашлыки из мяса	10
Маринады	12
Маринад для мяса	12
Маринад для шашлыков с пряностями и кореньями	13
Способ приготовления.	13
Маринад для шашлыка из птицы	14
Маринад простой	14
Маринад для мяса	14
Маринад	15
Рецепты шашлыков	15
Шашлык по – кавказски	15
Армянский шашлык	16
Конец ознакомительного фрагмента.	17

Илья Мельников

Готовим на природе

Не мудрствуя лукаво *(Готовим быстро)*

Не у каждого и не всегда есть возможность, время или желание готовить в полевых условиях какие-то изысканные блюда по всем законам кулинарного искусства. Зачастую надо просто поесть горячего, причем приготовить блюдо быстро, желательно с использованием даров природы.

Самыми простыми в приготовлении являются различные концентрированные супы. Как они готовятся, обычно указывается на упаковке. Но можно обойтись и без концентратов. Супы можно готовить с мясом, грибами, рыбой, добавляя в них овощи или крупы, дикорастущую зелень. Что надо знать при этом? Продукты – мясо, овощи и крупы – нужно класть в кастрюлю с таким расчетом, чтобы они сварились одновременно. При приготовлении зеленых щей из щавеля, шпината, крапивы и лебеды промытая и мелко нарезанная зелень варится до прозрачности. Значит, надо знать продолжительность варки основных продуктов.

Говядина варится 2-3,5 ч, свинина 3-4 ч, курица (в зави-

симости от возраста) – 1-2 ч, рыба в кусках – 15—20 мин.; крупы: манка – 5-10 мин, пшено, гречка, ячневая – 30—40 мин, рис – 40 мин, перловая, пшеничная – 1-1,4 ч; горох, фасоль (после вымачивания) – 2-3 ч; макаронные изделия – до 30 мин (читайте инструкцию на упаковке); картофель молодой – 20—30 мин, картофель старый – 30—40 мин, морковь, свекла – 1-1.5 ч, капуста свежая – 1 ч, зеленые бобы, горох 25—35 мин, крапива, щавель и др. зелень – 20—25 мин.

Мясо можно класть в холодную или кипяченую воду. В первом случае мясо вываривается сильнее, но получается более крепкий бульон. Если посолить воду сразу, то мясо вываривается больше.

Мелко нарезанный лук, морковь, свеклу перед закладкой предварительно обжаривают на жире или растительном масле.

О приготовлении рыбы говорится в отдельной главе.

Для грибного супа пригодны главным образом белые грибы, подосиновики, маслята, подберезовики, а также рыжики, опенки, сыроежки, шампиньоны.

Грибной суп можно приготовить по-разному.

Первый вариант. Промытые, мелко нарезанные грибы обдать кипятком, затем отжать и положить в холодную воду, варить 30—40 мин. После этого положить соль, лавровый лист, крупу и варить еще 25 минут. Можно добавлять в суп картофель. Вкус супа улучшится, если в конце варки запра-

вить его поджаренным на масле луком.

Второй вариант. Грибы немного обжарить с луком и перцем на масле, а затем положить их в кипяток, посолить и варить около 40 мин.

Из вторых блюд наиболее просты в приготовлении каши из различных круп и бобовых.

Крупы тщательно промывают (гречневую крупу мыть не рекомендуется), а бобовые (горох, фасоль, бобы) и перловую крупу замачивают в холодной воде 6-12 ч. Крупу засыпают в кипящую воду и варят на небольшом огне, лучше – на углях. Кашу можно варить до ее загустевания, а затем завернуть кастрюлю в одеяло, одежду на 1-2 ч, чтобы она «дошла».

Количество воды при варке каши зависит от крупы и от того, какую хотят получить кашу – густую или жидкую. Соль лучше класть в процессе варки, а в кашу из бобовых – перед самым концом варки.

Кашу варят на молоке или добавляют его после того, как вода впитается в крупу.

Заправляют кашу сливочным или топленым маслом, можно добавить в нее и тушенку.

Очень часто, отдыхая в лесу или на водоеме, готовят картофель. Картофель печеный, жареный варенный, картофельное пюре – достаточно питательные блюда, приготовление которых не требует особых талантов.

Пекут картофель, закапывая клубни в горячую золу. Готовность картофеля зависит от величины клубней, при этом

крупные картофелины минут через 20 после закладки в золу надо перевернуть. Картофель можно печь и другим способом. В большую жестяную банку (ведро) насыпают песок, зарывают в него картофель и обкладывают банку горячими углями. Время приготовления увеличивается до 1 ч и более, но при такой технологии клубни не обгорают, их легко найти в песке.

Варить картофель можно в кожуре или очищенным. В первом случае сохраняются витамины. Из варенного картофеля можно приготовить пюре – размять и добавить молоко или масло. Варенный картофель и пюре используются в качестве гарнира к мясным и рыбным блюдам. Печеный картофель хорош и сам по себе.

Очень просто приготовить тушенную или обжаренную капусту. На хорошо разогретую сковородку кладут немного жира, а затем нарезанную свежую капусту. Когда вода, выступившая из капусты, испарится, добавляют еще жира и жарят минут 5-10. Солить капусту надо после обжаривания, иначе она потеряет свежесть.

О способах приготовлению мяса, рыбы и дичи читайте в следующих главах книги.

Трудность приготовления пищи на костре связана с тем, что очень трудно сделать огонь больше или меньше, как это делается на газовой плите. Вода часто выкипает, содержимое кастрюли или котелка подгорает. Чтобы это не произошло, можно сделать что-то вроде духовки. Ямка глубиной

около 30 см заполняется углями костра. На них ставится кастрюля с плотно прилегающей крышкой. В кастрюле может быть мясо, дичь, рыба, крупа и т. д. Поверх крышки насыпают слой земли. При желании дни и стенки ямки можно обложить камнями, тогда время приготовления сократится.

Какой чай пить на природе? Вкусный, ароматный чай можно приготовить, прихватив с собой пачку любимого чая из дома. Но можно обойтись и без него. При этом цвет, аромат и вкус чая не уступят магазинному. В лесу можно приготовить чай из листьев земляники, малины, кипрея, черники, клюквы, брусники, вереска, зверобоя.

Очень вкусен и ароматен чай из земляничных листьев. Листья земляники собирают с мая в течение лета, но лучше чай из листьев, начинающих краснеть (конец августа – сентябрь).

Иван-чай собирают в июле-сентябре, листья брусники и черники – в мае-июле, вереска – в июле-августе.

Листья обрабатывают следующим образом. Сначала их надо подвялить: собранные листья рассыпают слоем не более 5 см в тени на день или сутки, пока они не подвянут. Затем их скручивают между ладонями, пока не выступит сок. Скрученные листья насыпают в ящик слоем 5 см, накрывают мокрой тканью и держат при температуре +26°C 6-10 часов. Это называется ферментизацией. После нее остается только высушить листья. Сушат 40 мин при температуре 100°C в печи. Разумеется, в полевых условиях придется сушить ли-

стья не в печи, а как-нибудь иначе. В любом случае нельзя это делать на солнце.

Какие бывают шашлыки и как их готовят

Шашлыки из мяса

Есть несколько разновидностей шашлыков из мяса: шашлык из баранины, шашлык из говяжьей вырезки, из свинины, из свиных голов, шашлык по-армянски и т. д. Состоит шашлык из мелких кусочков говяжьего мяса, свиного или бараньего мяса, не превышающих по весу, в основном 10 – 15 г каждый. Кусочки мяса шашлыков по-карски, по-бакински и некоторых других могут весить по 30 – 40 г.

Порция в 125 г шашлыка из говядины содержит 110 г вырезки, нарезанной кусочками по 15 – 20 г, 8 г свежего свиного шпика и 7 г репчатого лука.

Порция свиного шашлыка содержит 8 – 10 кусочков хорошей свинины (115 г.) и 10 г репчатого лука.

Шашлык из свиных голов готовят порциями по 125 и 200 г, он состоит из нарезанной на кусочки свиной щековины.

Хорошие шашлыки получаются из молодого мяса, либо надо брать мясо с кусочками сала или жира, а если кусочки мяса постные, то добавляют кусочки сала или жира, которые

нанизывают на шампур над мясом. Делается это для того, чтобы жир, плавясь, пропитывал мясо.

Классический шашлык готовят из лучших частей отличной баранины: из мякоти задней ноги, спинной и почечной части туши.

Мясо для шашлыков нарезается по-разному, каждый рецепт предусматривает нарезку мяса определенных размеров. Маринад готовится в соответствии с рецептом, который желательно не менять. В некоторых рецептах шашлыков мясо не маринуют вообще, в других маринуют до 30 минут, а в некоторых – сутки и более.

Чтобы мясо стало сочным, перед запеканием его рекомендуется подержать в маринаде, или обмакнуть маленькие кусочки в растительное масло, а кусочки побольше – в холодную воду. После этого мясо не подгорает и хорошо пропекается.

Приготавливают шашлык из мяса, рыбы или птицы не над огнем, а над жаркими древесными углями. Приготавливают угли из сухой древесины лиственных пород, акации, фруктовых деревьев. Хорошее равномерное и сильное тепло дают угли из сухих вылущенных початков кукурузы. Угли из ели и сосны для запекания шашлыков не подходят из-за смоляного запаха и неприятного привкуса.

Перед жарением замаринованные куски мяса надевают на металлический вертел, попеременно с луком, нарезанным ломтиками. Жарят шашлык над горящими без пламени уг-

лями минут 15 – 20, поворачивая вертел, чтобы мясо поджарилось равномерно.

Если жаровни или мангала нет, то шашлык можно жарить над углями костра.

Готовый шашлык надо снять с вертела. Положить на блюдо, полить маслом или вином, гарнировать зеленым луком, помидорами, нарезанными дольками, и кусочками лимона. Кроме того, на гарнир можно подавать рис и отдельно – гранатовый сок.

На 500 г баранины надо взять 2 головки репчатого лука, 100 г зеленого лука, 200 г помидоров, половину лимона, 1 столовую ложку уксуса и одну столовую ложку масла.

Маринады

Маринад для мяса (без кипячения)

Взять 1 стакан белого сухого вина, 0,5 стакана растительного масла, 1 морковь, 2 крупные луковицы, 1 дольку чеснока, 1/2 лимона, 1 небольшой пучок зелени петрушки, 2 лавровых листа, черный перец горошком. Вместо лимона можно взять 1 стакан уксуса.

Чеснок, лук, морковь нарезать кружочками. Мясо полить растительным маслом, предварительно положив в посуду,

где оно будет мариноваться. Овощи, нарезанные кружочками, лавровый лист, зелень петрушки и черный перец, полить вином, затем соком лимона, оставить мариноваться от 2 часов до 2 суток.

Маринад для шашлыков с пряностями и кореньями

Для того, чтобы приготовить 1 л маринада, необходимо взять 2 стакана воды, 2 стакана уксуса (6% – ого).

Пряности: 12 горошин перца, 5 штук гвоздики, 1 чайная ложка сахара, соль по вкусу, 1 лавровый лист.

Коренья: 1/4 корня петрушки, 1-2 штуки репчатого лука, 1/2 сельдерея, 1 морковь.

Способ приготовления.

В кипящую воду положить нарезанные ломтики лука, моркови, петрушку, сельдерей, немолотый перец, лавровый лист, гвоздику, соль и сахар по вкусу и 15 – 20 минут варить на слабом огне в закрытой кастрюле. Затем влить уксус, дать закипеть и сразу охладить.

Состав и количество кореньев в маринаде можно изменить. При отсутствии каких-либо кореньев, например петрушки или сельдерея, можно положить больше моркови и лука.

Маринад для шашлыка из птицы

Взять 4 столовые ложки растительного масла, сок 1 лимона, 2 луковицы, 1 пучок зелени петрушки, 1 дольку чеснока, соль, черный молотый перец.

Птицу смазать растительным маслом, полить соком лимона, покрыть кружочками чеснока и лука, зеленью петрушки, солью, черным молотым перцем, оставить мариноваться на 2-3 часа.

Маринад простой

Один стакан уксуса, 1 пучок зелени петрушки, 2 лавровых листа, 1 крупная луковица, соль, черный молотый перец.

Мясо залить уксусом, добавить зелень петрушки, кусочки лаврового листа, кружочки лука, соль, черный молотый перец, мариновать 2 часа.

Маринад для мяса (С кипячением)

Уксус 3% – ный 200 г, лук репчатый 50 г, морковь 25 г, петрушка 20 г, сельдерей 20 г, лавровый лист, перец, соль, сахар.

Закипятить воду с солью, сахаром, приправами – овощами и уксусом. Когда маринад остынет, залить им мясо.

Маринад

Уксус 3% – ный 250 г, лук репчатый 40 г, морковь 25 г, петрушка 25 г, сельдерей 25 г, сахар, перец, лавровый лист.

Закипятить воду с солью, приправами, сахаром. Когда маринад остынет, залить им мясо.

Рецепты шашлыков

Шашлык по – кавказски

Для того, чтобы приготовить шашлык по-кавказски, необходимо баранину порезать на куски весом по 35—40 г, посолить, нанизать на шампур и жарить над древесными углями. На гарнир к шашлыку подать зеленый или репчатый лук, нарезанный кольцами, лимон или ткемали. Кроме того, можно подать жареные на вертеле помидоры, баклажаны или соленья. Баклажаны следует предварительно нафаршировать курдючным салом с солью, перцем и зеленью.

При подаче на стол блюдо украсить зеленью петрушки. Мясо старых животных для улучшения вкуса следует предварительно замариновать.

240 г баранины, 25 г зеленого или репчатого лука, специи, 0,5 лимона или соус ткемали.

Армянский шашлык

Мякоть жирной баранины нарезать на куски толщиной 4 см., посыпать солью, перцем, мелко нарезанным луком, добавить лимонную кислоту, коньяк или водку, сушеную зелень и поставить в холодное место на 6 – 7 часов для маринования.

Маринованные куски мяса нанизывать на шампур так, чтобы они чередовались с кусками курдючного сала, и жарить на мангале, периодически поворачивая шампур, расположенный вертикально. После обжаривания срезать внешний слой сала и мяса на тарелку.

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.