

Лиза Стил

100

КУЛИНАРНЫХ ШЕДЕВРОВ,
РЕЦЕПТОВ,
МАЛЕНЬКИХ ХИТРОСТЕЙ
И ВАРИАЦИЙ НА ТЕМУ ЯИЦ

Завтрак, ужин и... обед!

ЯИЧНЫЙ
ЭКСПЕРТ



Лиза Стил

**Завтрак, ужин и... обед!
100 кулинарных шедевров,
рецептов, маленьких хитростей
и вариаций на тему яиц**

«Азбука-Аттикус»

2022

УДК 641.5
ББК 36.992

Стил Л.

Завтрак, ужин и... обед! 100 кулинарных шедевров, рецептов, маленьких хитростей и вариаций на тему яиц / Л. Стил — «Азбука-Аттикус», 2022

ISBN 978-5-389-23153-5

Коллекция изобретательных рецептов, которая вдохновит как новичков, так и опытных кулинаров, которые хотят совершенствоваться и открывать для себя что-то новое каждый день. Лиза Стил, куровод в пятом поколении, автор и создатель суперпопулярного FreshEggsDaily.com и ведущая программы «Добро пожаловать на мою ферму» на CreateTV, приглашает вас в свой мир, чтобы показать: яйцами можно питаться хоть каждый день. Сначала Лиза расскажет самое главное, что нужно знать о яйцах, и развеет некоторые распространенные мифы о них. Затем обучит вас основным методам их приготовления – на пару, на гриле, в духовке и на сковороде. И наконец поделится своими любимыми рецептами, которые охватывают буквально все, в том числе завтрак и бранч: от яиц Бенедикт и классического французского омлета до пасхальных яиц, хлеба, сэндвичей, напитков, закусок, супов, салатов, пасты, кексов, пирогов и начинок. Множество великолепных фотографий сопровождают рецепты сладких и острых блюд – Лиза добавляет к ним собственное уникальное прочтение, которое рождается из сочетания скандинавских корней, детства в Новой Англии и нынешней жизни в штате Мэн. Невероятно просто и умопомрачительно вкусно! В формате PDF А4 сохранён издательский дизайн.

УДК 641.5

ББК 36.992

ISBN 978-5-389-23153-5

© Стил Л., 2022

© Азбука-Аттикус, 2022

Содержание

| | |
|---|----|
| Введение | 10 |
| Разбираемся в яйцах | 19 |
| Свежие яйца и правда лучше? | 20 |
| Это свежее яйцо? | 22 |
| Расшифровываем надписи на упаковке | 23 |
| Белые или коричневые: это важно? | 28 |
| Готовим яйца | 30 |
| Вес яиц | 31 |
| Как разбивать яйца и разделять их на желтки и белки | 33 |
| Конец ознакомительного фрагмента. | 34 |

Лиза Стил

Завтрак, ужин и... обед! 100 кулинарных шедевров, рецептов, маленьких хитростей и вариаций на тему яиц

Lisa Steele

THE FRESH EGGS DAILY COOKBOOK

Over 100 Fabulous Recipes to Use Eggs in Unexpected Ways

В книге имеются упоминания социальных сетей Facebook (Фейсбук) и Instagram (Инстаграм). Деятельность американской транснациональной холдинговой компании Meta Platforms Inc. по реализации продуктов – социальных сетей Facebook и Instagram запрещена на территории Российской Федерации.

© Lisa Steele, 2022

© Мишель М.С., перевод на русский язык, 2023

© Издание на русском языке. ООО «Издательская Группа «Азбука-Аттикус», 2023
КоЛибри®

* * *

Эта кулинарная книга с глубоким погружением в нюансы такого простого и вместе с тем важного ингредиента, как яйцо, читается как энциклопедия и любовное послание одновременно.

Дамарис Филлипс, шеф-повар, телеведущая Food Network

Радостная увлеченность Лизы темой яиц, с ее восхитительными рецептами и экспертными знаниями, стала неотъемлемой частью моей кухни.
Тара Бенч, кулинарный блогер, основатель Tara Teaspoon, участница кулинарных проектов Марты Стюарт

Вы почувствуете любовь в каждом кусочке вкусных блюд, приготовленных по рецептам Лизы!

Нэнси Фуллер, создатель шоу Farmhouse Rules, член жюри кулинарных конкурсов на телеканале Food Network

Лиза Стил демонстрирует всевозможные секреты кулинарного волшебства с яйцами – от варки на пару до гриля, жарки, выпечки и даже приготовления напитков!

Modern Farmer

Эта книга подскажет кулинарам-любителям множество новых способов приготовления яиц.

Library Journal

Самая удобная и практичная поваренная книга из всех, которые встречались нам в последнее время. Bravo!

Reads with Coffee

Посвящается моим курочкам, прежним и нынешним







Введение

Тонкие солнечные лучики медленно движутся по полю, пробиваясь сквозь застывший, серый превосходный свет и едва касаясь капель росы, которые сверкают на розовом клевере и белых маргаритках. Слышно лишь едва уловимое хлопанье крыльев цапли. Позже по сосне начинает долбить дятел, а бурундук ворчит на него, сидя в своем домике высоко в ветвях, певчие птички выводят трели в своих гнездах, а пчелы тут и там перелетают с цветка на цветок.

Я еще сплю в нашем уютном доме на небольшой ферме в штате Мэн: здесь мы живем уже семь лет, сменив Уолл-стрит на сельскую местность.

Вдруг относительную тишину нарушает пронзительное «ку-ка-ре-ку» петуха Шермана. Я открываю глаза, опускаю на пол ноги, беру джинсы с фланелевой рубашкой и спускаюсь вниз. Проходя через кухню, с тоской смотрю на кофеварку: с первой чашечкой кофе придется повременить. Натягиваю ботинки, беру корзину и пробираюсь по мокрой траве к курятнику.

Я слышу, как куры тихо болтают меж собой, а Шерман звонко и отрывисто кукарекает. Почувствовав мое приближение, птицы приходят в волнение и устраивают в курятнике страшный шум. Чтобы их успокоить, я быстро открываю дверцу и выпускаю кур во двор. Затем подхожу к передней части курятника и заглядываю внутрь.

Моя любимица Миранда сидит в гнездовом домике и настороженно смотрит на меня, пока я иду к ней. Она что-то бормочет, как будто про себя. Поворачивает голову, вероятно, прося об уединении, затем немного приподнимается, негромко квохчет и вздыхает.

Я слышу глухой стук. Просунув под курицу руку, я нащупываю теплое яйцо, угнездившееся в соломе. Осторожно вытаскиваю его, а Миранда выскакивает из гнезда и громко кудахчет, сообщая всему миру, что она снесла яйцо. Она не замолкает; некоторые куры присоединяются к ее праздничной песне, и под всеобщее кудахтанье Миранда отправляется на улицу завтракать. У меня же теперь есть свежайшее яйцо к завтраку.

Возвращаясь в дом, я уже чувствую вкус первого глотка горячего кофе и яйца. Нужно только выбрать: болтунья, глазунья или, может быть, пашот на тосте? Или вообще омлет?

КАК Я ВЫСИЖИВАЛА «СВЕЖИЕ ЯЙЦА КАЖДЫЙ ДЕНЬ»

Мое первое воспоминание о разведении цыплят – мне лет пять, мы с младшим братом стоим на коленях на заднем крыльце нашего дома и заглядываем в большую картонную коробку. Внутри пушистые цыплята прижимаются к лампочке, чтобы согреться. Мы, конечно, дали им всем имена – помню, что среди них были Бэтмен и Робин, потому что мы обожали популярный в то время телесериал, – а еще мы любили наблюдать, как они клюют землю, играют в догонялки или засыпают, прижавшись друг к другу.

Но, когда цыплята подросли и переехали жить в курятник, мы потеряли к ним интерес. Выращивание цыплят означало больше обязанностей, а какой ребенок захочет чистить курятник, когда можно кататься на велосипеде или плавать в городском бассейне? В конце концов, в курах не было ничего нового: курятник был не только у нас – мои бабушка и дедушка держали сотни кур у себя на ферме через дорогу. Так что бегающие повсюду куры – привычная картина из моего детства.

В те времена наш кот Мышелов любил свернуться калачиком в пустом гнездовом домике и ждать, когда мы принесем цыплятам их лакомства – остатки вчерашнего ужина, – чтобы в свое удовольствие ртыться в объедках вместе с птенцами.

Не самых приятных воспоминаний о разведении кур тоже хватает. Например, каждый раз, оказавшись на свободе, петух Бодженглз гонял нас с братом по всему двору. А несущки

в гнездах так сильно клевали нам руки, когда мы пытались достать из-под них яйца, что мы начали приходить на ежедневный сбор яиц в кухонных рукавицах.



Как ни странно, я не помню, чтобы в детстве пыталась подзаработать на продаже яиц. Зато я ставила складной столик и продавала с него коробочки с малиной, которую собирала с кустов на нашем заднем дворе. Уже в первом классе я заработала достаточно, чтобы купить неоновый оранжево-желтый купальник, который мне приглянулся! Видимо, у малины была более высокая «норма прибыли» и более низкая «стоимость труда» (даже в том нежном возрасте у меня были некоторые бухгалтерские наклонности).



Перенесемся на несколько десятилетий вперед, на маленькую конную ферму в Виргинии, где мы жили с моим мужем Марком. Это было начало 2009 года, самый разгар рецессии, и

в моду вновь вошло подсобное хозяйство и более экономная жизнь за счет земли. Я решила, что хочу завести коз. В конце концов, у нас уже был сарай и огороженное пастбище. Я могла бы делать мыло и сыр! И кто же не любит крошек козлят?



Марку эта идея нравилась меньше (а вдруг козы будут взбираться на капот его грузовика?), поэтому он выдвинул встречное предложение: цыплята. Один из его сослуживцев начал разводить кур и рассказывал о них на работе. Я не уверена, что Марк помнил мои рассказы о детстве и первом опыте разведения кур, но, даже не будучи их поклонницей, я в любом случае решила согласиться на курочек, а позже обработать его на предмет коз. Пока никто из нас не передумал, я схватила ключи от машины, и мы поехали в сельскохозяйственный магазин, где и выбрали шесть пищущих пушистых комочков и повезли их домой. Меня переполняли эмоции, ведь я держала в руках цыплят впервые за двадцать с лишним лет!



Покинув небольшой городок в Массачусетсе, где я выросла, и получив диплом бухгалтера в колледже Род-Айленда, я, как многие дети маленьких городков, поняла, что существует большой мир, частью которого я хочу быть. Поэтому я переехала в Нью-Йорк и следующие несколько лет проработала на Уолл-стрит. Какой вихрь из многих часов коктейлей и ужинов с клиентами, кинопремьер и встреч со знаменитостями! Весь мой гардероб состоял из деловых костюмов, консервативных нарядов Ann Taylor, не обошлось, конечно, и без маленького черного платья. Да что там, добрая половина моего гардероба была тогда черного цвета. Вечно на каблучках, со своим деловым портфелем в руках, я зарабатывала и немедленно тратила деньги. Через некоторое время я поняла, что какой бы увлекательной и динамичной ни была эта жизнь, это совсем не то, что мне нужно. В этом мире я всегда ощущала себя самозванкой. К тому же он утомлял. Возвращение домой после 12-часового рабочего дня, наспех съеденные за рабочим столом ланчи... А в те дни, когда я не пользовалась прокатом автомобиля, дорога занимала почти час в одну сторону. Слишком изматывающий ритм!



Однажды в 7:27 утра я села на поезд из Роквилл-центра на Лонг-Айленде до Манхэттена. Я остановилась купить клюквенно-апельсиновый кекс и кофе у моего любимого уличного торговца. В дневной «униформе» Уолл-стрит – темно-синий костюм-двойка с кремовой блузкой, маникюр и сдержанная укладка классической стрижки «паж» – я прошла несколько кварталов от Пенсильванского вокзала до своего офиса в Morgan Stanley в Мидтауне. В газетном киоске в вестибюле здания я взяла экземпляр New York Times и направилась к лифту. Устроившись поудобнее за своим столом, я разложила газету, откусила кекс и запила его кофе.

Наклонившись, чтобы расшнуровать кроссовки и переобуться в туфли на высоком каблуке, которые хранились в нижнем ящике стола, я замерла. Это была не я. Не так я должна была проводить свои дни. Я выпрямилась и оглядела трейдеров – выглаженные брюки на подтяжках, безупречно накрахмаленные рубашки... Прислушалась к звукам, доносящимся из соседнего операционного зала, и посмотрела, как на бегущей строке экрана вверху мелькают цены акций.

Сняв трубку, я позвонила начальнику, который в то утро еще не пришел, и оставила на голосовой почте сообщение: «Я увольняюсь». Затем взяла кекс, кофе и портфель и отправилась на Пенсильванский вокзал, чтобы сесть на ближайший поезд до Лонг-Айленда. Моя карьера на Уолл-стрит закончилась. Через семь лет после выпуска из колледжа и переезда в Нью-Йорк я официально покинула крысиные бега.

По счастливой случайности, в том году я отложила рождественскую премию и налоговый вычет, поэтому небольшая финансовая подушка безопасности у меня была. Отчасти из прихоти я решила открыть книжный магазин рядом с железнодорожной станцией в Роквилл-цен-

тре. Мы продавали в основном подержанные книги в мягких обложках, и очень быстро дела в магазине пошли в гору. Я поняла, что мои потенциальные покупатели – пассажиры, которые регулярно ездят в город и беспрерывно читают во время долгих поездок на поезде, глотая роман за романом (эпоха интернета и мобильных телефонов еще не наступила, так что скоротать время за интернет-серфингом было невозможно). Благодаря тому, что я продавала подержанные издания именно в этом месте, множество пассажиров поездов могли купить удобные книги по доступным ценам. Я сама – заядлый читатель, и потому была на седьмом небе от своей новой «карьеры». Целый день в окружении книг, общение с коллегами-книголюбями – что может быть лучше? А финансовое образование мне и здесь очень пригодилось, ведь я знала, как рассчитать прибыль, накладные расходы и налоги.

Но, как говорится, человек предполагает, а Бог располагает. Несколько лет спустя я познакомилась с мужчиной, который вскоре стал моим мужем. Марк служил во флоте и был расквартирован в Пенсаколе, штат Флорида, но по стечению обстоятельств мы оба выросли в Массачусетсе, в сорока пяти минутах езды друг от друга, и у нас были общие друзья. Когда стало ясно, что все серьезно (мы собирались пожениться), я поняла, что мне придется переехать во Флориду, поскольку его переезд был невозможен. Поэтому я продала книжный магазин. Через два года во Флориде его перевели служить в Виргинию, и тогда в мою жизнь вернулись куры. Если раньше мое время подчинялось звонкам к открытию и закрытию биржи, то теперь его вдруг начал отсчитывать крик петуха.

Как ни странно, в этот раз с курами все было по-другому. Я мгновенно влюбилась в них. Мои цыплятки были такими нежными и красивыми! Они забавно копошились в грязи или с веселым писком гонялись друг за другом.

Возможно, благодаря тому, что я проводила с ними так много времени, когда они были маленькими, они выросли дружелюбными и ласковыми. Мне не нужно было надевать рукавицы, чтобы собрать яйца. Мои куры были добродушными и, казалось, искренне любили меня, а я – их.

Facebook начал набирать популярность, поэтому я завела страницу, на которой размещала фотографии всех своих кур (да в таких количествах, что друзей это утомляло). Название «Свежие яйца каждый день» – Fresh Eggs Daily – я выбрала буквально наугад. Вскоре стало ясно, что почти все мои познания о курах остались в памяти еще с детства, а еще – что перед теми, кто только начинает разводить птиц, встает много вопросов. Мои советы отличались от множества других, потому что я была решительно настроена растить своих кур естественным образом, используя травы, съедобные цветы, натуральные средства профилактики и лечения, – в конце концов, мы же едим их яйца! Так число моих подписчиков быстро выросло до 10 000 человек, затем до 100 000, до 500 000 – и эта цифра по-прежнему растет!

Я завела блог под названием «Свежие яйца каждый день» – в основном как своего рода архив. Когда стало ясно, что я постоянно отвечаю на одни и те же вопросы, я решила, что проще написать ответы на 10–20 самых частых из них и давать ссылку на блог, когда понадобится. Это было в 2012 году. На сегодняшний день я написала более 600 постов, у блога более 50 миллионов просмотров, но темы для новых постов у меня не закончились.

В перерывах между блогом и социальными сетями (разумеется, я завела Instagram, YouTube, Pinterest и Twitter) я написала шесть книг о разведении домашней птицы. Это делает меня одним из самых плодовитых авторов по птицеводству всех времен.

Моя бабушка дожила до 99 лет, и в последние годы я любила ее навещать, чтобы поговорить о курах. Она выращивала своих птиц иначе, чем я – ради мяса и яиц, – у них не было имен, и уж конечно она не вешала занавески в курятнике! И все равно я знаю: она была рада, что я продолжаю семейную традицию (официально я представитель уже пятого поколения женщин нашей семьи, которые занимаются разведением кур!). К сожалению, несколько лет назад

бабушка скончалась, но оставила после себя множество мудрых советов, бесчисленные воспоминания, несколько семейных рецептов и, конечно, ДНК куриного хозяйства!

Шли годы. Я запустила линию натуральных добавок для домашней птицы, вела местное телешоу, продолжала разводить кур и делиться опытом в блоге и социальных сетях. Но чего-то не хватало. Наконец я поняла, что не занимаюсь любимым делом. Конечно, я любила своих кур, мне нравилось ими заниматься – и у меня это отлично получалось, – но моей настоящей страстью всегда была кулинария и особенно выпечка.



Я часами смотрю «Кулинарный канал» (Food Network), знаю разницу между мерами веса жидких и сыпучих продуктов, умею обращаться даже с самыми странными кухонными приспособлениями – вроде щипцов для вишни или формы для булочек-поповеров. Стало ясно, что у меня внутри – целая кулинарная книга, которая так и просится наружу.

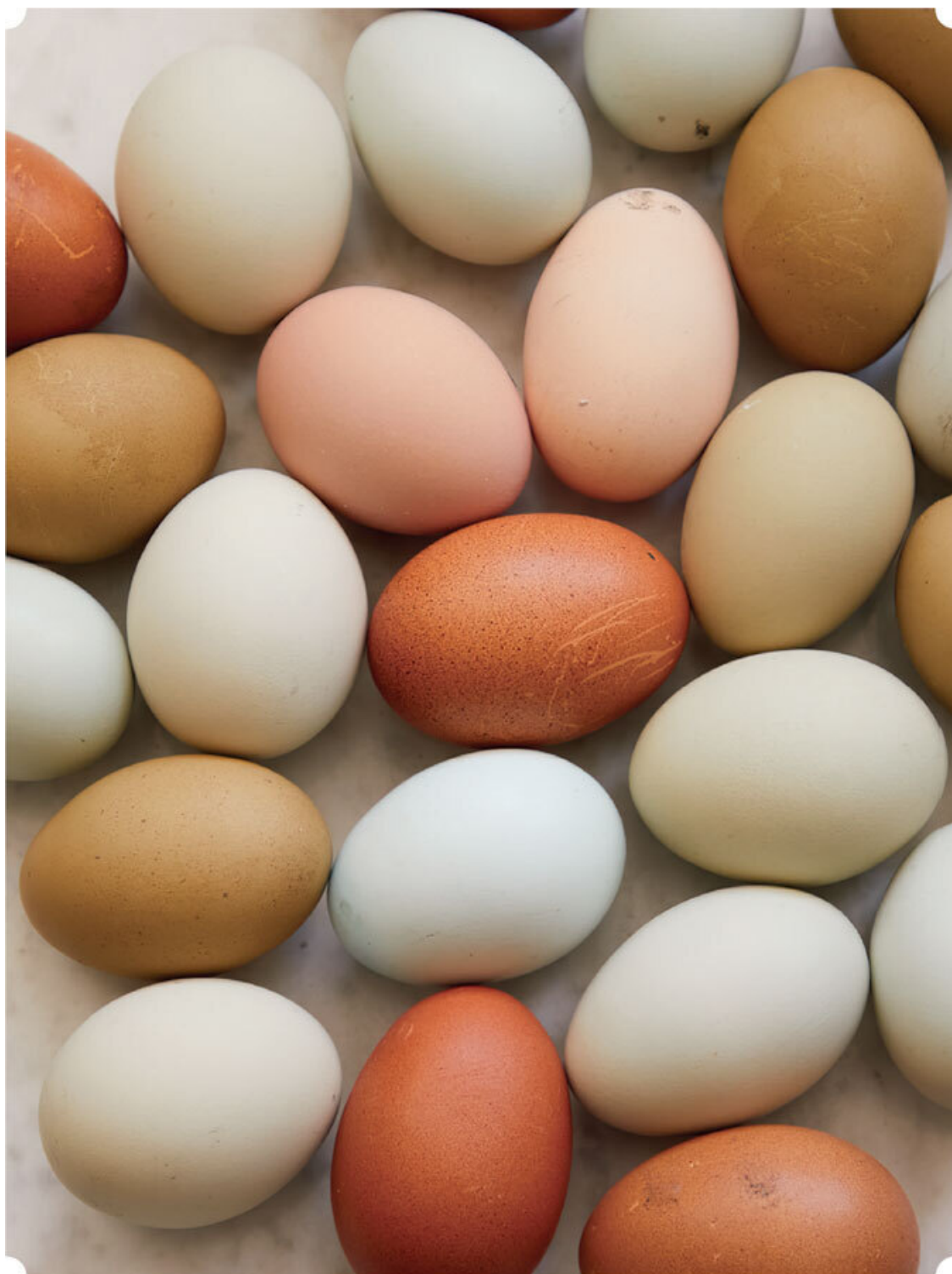
Я начала помогать маме на кухне, как только смогла держать деревянную ложку, так что яйца я готовлю уже много лет. Пеку торты, кексы и печенье; взбиваю, размешиваю, поширую. Я усовершенствовала свой голландский соус и делаю восхитительный крем-брюле. Мои поповеры выпрыгивают из формы, как надо, а суфле поднимается. За эти годы мне пришлось придумать несколько уникальных и креативных способов использования яиц, потому что, как известно любому птицеводу, когда куры несутся, яиц столько, что непонятно, куда их девать.

В конце концов я решила, что хочу поделиться всем этим с вами. На моих рецептах скандинавские корни (обе бабушки и оба дедушки родом из Финляндии, отсюда моя привязанность к кардамону и укропу), взросление в Новой Англии и нынешний дом в штате Мэн. Я стараюсь по максимуму готовить из свежих, местных и сезонных продуктов. Еще мы едим *много* яиц. Само собой.

Верю, что в течение жизни мы принимаем те решения, которые в итоге приводят нас туда, где нам и нужно быть. Я нахожусь именно там, где должна. Живу на ферме, развожу кур. Конечно, временами я скучаю по маленькому черному платью и высоким каблукам. Но в джинсах, фланелевой рубашке, сапогах и с собранными в хвост волосами мне гораздо удобнее.

Кстати, коз мы так и не завели.





Разбираемся в яйцах

Конечно, не всем повезло (или захотелось) выращивать собственных курочек. Я понимаю, что это звучит иронично, если учесть, что всего несколько поколений назад собственный птичник был у многих – по крайней мере, в сельской местности. Но это считалось уделом бедняков, тогда как городские богачи могли позволить себе «роскошь» покупать яйца в магазине. Затем все изменилось: когда супермаркеты стали всем доступнее и потому популярнее, разведение кур пошло на убыль, а цены на яйца упали. А еще позже многие вновь захотели держать свой курятник – чтобы прочувствовать простоту сельской жизни, узнать, откуда берется пища, или просто с удовольствием есть свежие яйца без особых хлопот.

Свежие яйца и правда лучше?

Но правда ли свежие яйца *лучше*? Стоит ли вставать на рассвете и, невзирая на погоду, идти и похищать яйца у несушек? Судя по моему опыту, оно того стоит; я настоятельно рекомендую всегда готовить и есть по возможности самые свежие яйца. Разница действительно есть. Вы ее сразу почувствуете – стоит лишь раз попробовать яйцо от счастливой и здоровой домашней курицы, которая питается сорняками и злаковыми, жуками, съедобными цветами и разнотравьем. Но это не значит, что вам непременно нужны собственные куры. Я расскажу, как научиться покупать самые свежие яйца. Но сначала нужно объяснить, почему они на самом деле лучше.

Вернувшись в дом, я скидываю ботинки и наконец-то завариваю себе чашку кофе с щедрой порцией сливок. Сделав глоток дымящегося напитка, я быстро ополаскиваю еще теплое яйцо под краном; важно, чтобы вода была чуть теплее комнатной температуры – так во время мытья бактерии не попадут в яйцо через поры в скорлупе. Если бы я не собиралась съесть его сразу, я бы и не ополаскивала его прямо сейчас. У яичной скорлупы есть естественное покрытие, которое называется кутикулой (или блюмом), – оно дольше сохраняет свежесть, действуя как барьер против воздуха и бактерий, а при мытье это покрытие разрушается. Поэтому лучше мыть яйца непосредственно перед приготовлением.



Еще я обычно не охлаждаю яйца. Без мытья они спокойно пролежат при комнатной температуре несколько недель, и их можно будет есть (хотя в охлажденном виде они сохраняют свежесть примерно в семь раз дольше). Независимо от места хранения, яйца нужно всегда класть острым концом вниз, чтобы желток оставался в центре белка. Это важно для приготовления фаршированных яиц, а кроме того, позволяет защитить желток от попадания бактерий (поскольку слегка щелочной белок не способствует росту бактерий, в отличие от богатого питательными веществами желтка). Но мы так быстро расходуем яйца, что они редко хранятся дольше нескольких дней в миске на стойке. Яйца комнатной температуры лучше подходят для

выпечки, поэтому я всегда держу несколько штук под рукой. К тому же они такие красивые! Мне кажется, любую кухню украсит миска, наполненная синими, зелеными, коричневыми и белыми яйцами.

Разноцветная скорлупа – это красиво, но ничто не сравнится с нутром яйца, которое только что снесла домашняя курица. Ярко-оранжевый цвет желтка означает, что мои куры питаются разнообразными продуктами, которые богаты ксантофиллом – этот каротиноид придает пигментацию не только желткам, но и клювам и лапам птиц. Вот некоторые растения с ксантофиллом, которые любит мое стадо: базилик, одуванчики, ноготки, петрушка, шпинат, тыква, арбуз, а также почти вся листовая зелень.

Круглый и компактный желток держит форму благодаря окружающей его прозрачной мембране, которая сохраняет его целостность и служит еще одним барьером для бактерий. По мере старения яйца эта мембрана разрушается, и желток сплющивается, в нем появляются разрывы. Белок в свежем яйце тоже густой, а не водянистый. Он мутный и с желтоватым оттенком из-за содержащегося в нем рибофлавина. У старого яйца белок будет жидким, прозрачным и растечется по сковороде.

Но в конечном итоге все дело во вкусе. Купленные в магазине яйца не идут ни в какое сравнение со свежими яйцами от кур со здоровым и разнообразным рационом, который богат полезными фруктами, овощами, постным мясом и цельным зерном. Да, куры всеядны, а не травоядны. Они могут склевать как дробленую кукурузу или семена подсолнечника, так и насекомое, ящерицу или лягушку.

На вкус яиц, как правило, влияет общий рацион курицы, а не какой-то отдельный продукт. Со временем яйца теряют вкус свежести, а вот их питательная ценность почти не меняется. Однако она зависит от рациона курицы. Исследования показали, что куры, которые свободно пасутся и едят траву и сорняки, несут яйца, содержащие в среднем на треть меньше холестерина, на четверть меньше насыщенных жиров, на две трети больше витамина А, в два раза больше омега-3 жирных кислот, в три раза больше витамина Е и в семь раз больше бета-каротина по сравнению с яйцами от типичной курицы, выращенной на промышленной ферме.

Это свежее яйцо?

К сожалению, определить свежесть яйца лишь по его виду невозможно. Но есть несколько хитростей, которые вам в этом помогут.

Самый простой способ найти свежие яйца – притормозить возле дома соседа, рядом с которым есть соответствующая вывеска. Или, может быть, в округе найдется ферма, которая продает яйца? Можно с уверенностью предположить, что благодаря спросу и предложению купленные в любом из этих мест яйца будут свежими – скорее всего, снесенными в последние несколько дней, – но на всякий случай лучше уточните, когда их собрали.

Если вы живете в городе, то яйца местного производства стоит поискать на фермерском рынке. А еще их начали продавать даже некоторые крупные сетевые гастрономы. То, что ферма является местной, не обязательно означает, что яйца в коробке свежие, но есть несколько простых способов не ошибиться с выбором независимо от того, где вы делаете покупки.



Расшифровываем надписи на упаковке

Продуктовые магазины продают яйца в картонной упаковке, поэтому их возраст очень легко определить: на каждой коробке стоит штамп с датой упаковки. В США это будет трехзначное число от 001 до 365, а в високосный год – до 366: например, 001 обозначает 1 января, а 365 – 31 декабря¹. Так что просто старайтесь всегда выбирать коробку с ближайшей к текущему дню датой.

Так как яйца хранятся несколько недель или даже месяцев (а в холодильнике остаются пригодными к употреблению с незначительным снижением питательной ценности в течение как минимум трех-четырех месяцев), определить, как долго конкретная коробка пролежала на полке магазина, будет невозможно, если не смотреть на штамп с датой.

Но как быть, когда вы покупаете яйца на фермерском рынке или еще где-то, где они в упаковке без даты, если вообще упакованы? В этом случае нужно взять яйцо и потрясти его. Если почувствуете, как внутри все плещется, значит, яйцо старое. С возрастом через поры в скорлупе из яйца уходит влага, а воздух попадает внутрь и создает воздушный карман в тупом конце. Это позволяет содержимому яйца двигаться внутри скорлупы и указывает на его почтенный возраст. А очень свежее яйцо еще не успело потерять влагу и впустить воздух, поэтому его наполнению просто негде двигаться.

Еще один простой способ определить свежесть яйца – дать ему поплавать в прозрачном стакане с водой. Свежее яйцо ляжет на бок на дно стакана.

Яйцо постарше, в которое воздух уже успел проникнуть через поры, приподнимется со дна тупым концом вверх. Его по-прежнему можно спокойно есть, но, скорее всего, ему уже неделя или две. Чем старше яйцо, тем больше в нем воздуха, а значит, оно будет стремиться принимать в стакане вертикальное положение. Пока оно еще касается дна, его можно есть, но, как только оно начнет всплывать, его лучше выбросить. Поскольку вместе с воздухом в яйца часто проникают бактерии, я не люблю рисковать с «плавающими». И независимо от возраста яйца, если его содержимое плохо пахнет или выглядит тусклым, выбросьте его.

Скорее всего, большинство из тех, кто держит в руках эту книгу, не выращивают собственных кур, а покупают яйца в магазине, поэтому я считаю необходимым поговорить о надписях на упаковках и ценниках. Вам наверняка доводилось стоять перед полкой с упаковками яиц и теряться от таких надписей, как «От кур бесклеточного содержания», «От кур, выращенных на пастбище», «Органические» и «Без гормонов». Читая упаковки и ценники, важно точно понимать, что вы покупаете яйца высочайшего качества, которые снесли очень счастливые курочки.

Начнем с того, чем можно пренебречь.

Надписи вроде «100 % натуральное» и «Свежее фермерское» – чисто маркетинговые уловки и на самом деле ничего не значат. «Без гормонов» и «Без антибиотиков» тоже не имеют особого смысла, потому что в США запрещено давать несушкам гормоны, а большинство коммерческих ферм не дают антибиотики своим курам.

Идем дальше: некоторые фразы могут сбить с толку. «От кур бесклеточного содержания» – звучит красиво, правда? Почти все видели фотографии с бесконечными рядами крошечных клеток размером с лист бумаги, в которых сидят куры. А теперь представьте, что клеток больше нет, просто все птицы сидят в большом ангаре. Это и есть бесклеточное содержание. Не похоже на куриную жизнь мечты. «Сертификат гуманного содержания»² – тоже звучит замечательно. Он и правда требует, чтобы куры могли свободно ходить по огромному

¹ В России, как известно, дата сортировки печатается полностью. – *Здесь и далее, если не указано иное, примеч. перев.*

² В России этот тип сертификации отсутствует.

ангару, вот только их клювы при этом должны быть обрезаны до самой кромки, чтобы они не могли клевать друг друга. Хм... Все еще не получается представить счастливую курицу?

Две маркировки напрямую связаны с рационом кур. Надпись «Овощной рацион»³ означает, что птиц не кормят мясными продуктами, но поскольку куры по своей природе всеядны, такая диета для них не вполне естественна (и по умолчанию означает, что они не питаются червями и жуками на улице). Маркировка «Сертифицировано ORGANIC» означает, что кур кормили только органическим кормом, который не содержит химикатов, пестицидов, гербицидов и других ингредиентов неприродного происхождения. Птиц выпускают на свободный выгул, но его длительность не регламентируется строго и варьируется на каждой ферме.

³ В России встречается на фермерской продукции, но не является маркировкой по ГОСТу.



Если органическая еда для вас принципиальна, то, конечно, ищите органические яйца, но имейте в виду, что они не более питательны, чем обычные. Кроме того, не забывайте, что местные семейные фермы часто не могут позволить себе официальную сертификацию органических продуктов, но в целом их куры питаются разнообразной натуральной пищей и, скорее всего, проводят большую часть времени на улице. Так что решите, устроит ли вас такой компромисс.

Вернемся к маркировкам. Надпись «Свободный выгул» тоже вводит в заблуждение. Вы, вероятно, представляете себе поле, на котором куры гоняются за бабочками и греются на солнце, но дело в том, что ферма имеет право наносить на упаковку надпись «свободный выгул», если куры из ангара имеют доступ к свежему воздуху. Не обязательно к зеленому пастбищу – достаточно пространства за пределами ангара или сарая. Говорят, что многие куры так и не находят дверцу на улицу, но даже если находят, то площадь в пересчете на одну птицу там порой не превышает 0,2 м². Опять не похоже на идеальную куриную жизнь.



Перейдем к маркировке, которая по-настоящему важна, если вы хотите быть уверенными, что покупаете яйца от счастливых кур: «Сертификат гуманного содержания на пастбище»⁴.

⁴ В России этот тип сертификации отсутствует, однако некоторые фермерские хозяйства описывают схожим образом условия содержания своих птиц.

Основания для этой маркировки просты: птицы должны находиться под открытым небом на траве или около других кормовых растений не менее шести часов в день круглый год, при этом на одну птицу должно приходиться не менее 10 м², а спать они должны в надежном укрытии от хищников.

Пастбища, которые отвечают критериям сертификации, бывают самыми разными: некоторые стада регулярно переходят на новые участки, другие пасутся как на полях, так и в лесистой местности, но в любом случае на пастбищах должна быть растительность. В целом с такими курами обращаются лучше всего. Если вас хоть немного беспокоит здоровье и благополучие курицы, которая снесла яйца для вашего стола, то, пожалуйста, старайтесь покупать коробки с надписью «Сертификат гуманного содержания на пастбище».

Белые или коричневые: это важно?

В детстве я ела коричневые яйца. Бабушка с дедушкой вкладывали всю душу в свою ферму, а еще держали закусочную, в которую поставляли мясо и яйца от своего стада. Вот почему они выращивали кур «двойного назначения», или породистых: они несут яйца, но при этом порода достаточно крупная, чтобы из птицы получился сытный воскресный обед. Куры этого типа несут, как правило, коричневые яйца.



И наоборот, до недавнего времени в продуктовых магазинах продавали в основном белые яйца. Все из-за низкого коэффициента конверсии корма у кур породы леггорн (это мелкая средиземноморская порода) – то есть для производства каждого яйца курице требуется меньше корма, а это снижает затраты на корм у коммерческой фермы.

Раньше считалось, что коричневые яйца едят бедные фермеры, а богачи, которые не разводят кур, покупают белые яйца, которые непонятно чем, но лучше. На самом деле цвет скорлупы никак не влияет на питательную ценность яйца. У белых яиц такой же вкус и наполнение, как у коричневых (или зеленых и голубых, к слову). С годами ситуация начала меняться, и вот уже коричневые яйца считаются более натуральными и по-настоящему фермерскими; они не только появились на полках продуктовых магазинов, но и цена на них стала выше. В сухом же остатке выбор цвета скорлупы – не более чем личные предпочтения. Мне все равно, какого цвета яйцо, которое я ем, лишь бы оно было свежим!



Готовим яйца

Я надеюсь, что уже убедила вас если не разводить кур у себя во дворе, то хотя бы искать самые свежие и питательные яйца. Сэкономите ли вы на яйцах от собственных птиц? Совершенно точно нет. Мой муж не устает напоминать, что это самые дорогие яйца в нашей жизни. Если сложить стоимость цыплят и корма, начальные расходы на строительство или покупку курятника, устройство загона или выгула, а еще пищевые добавки или лакомства для птиц, то можно забыть о ценах торговых клубов и супермаркетов, даже если речь идет о самых дорогих яйцах премиум-класса. Вы никогда не приблизитесь к этим цифрам. Но свежие яйца полностью оправдывают все вложения!

Желудок урчит и напоминает, что я еще не ела, поэтому я кладу кусочек масла на сковороду и зажигаю на плите огонь. Как только масло перестает шипеть, я разбиваю яйцо об столешницу и выливаю в сковороду.

Через пару минут все готово. Белок схватился и слегка хрустит по краям, а желток прожарился частично – в середине он жидковат. Я наклоняю сковороду, и яйцо скользит из нее на тарелку. Ему не нужны приправы, но щепотка кошерной соли подчеркнет его естественный вкус.

Я надавливаю вилкой на желток – он раскрывается и выпускает великолепный, густой, золотистый поток, который лениво сочится на мою тарелку. Сейчас я собираюсь насладиться завтраком, а после поделюсь с вами хитростями, которые помогут добиться наилучших результатов при готовке из свежих яиц.

ПОВАРСКОЙ КОЛПАК

Говорят, что складки на белой поварской шапочке (или колпаке) обозначают количество способов, которыми шеф может приготовить яйца. Сотня – это золотой стандарт, к которому стремятся повара. Я не смогла проверить, так ли это на самом деле, зато мне удалось *усовершенствовать* некоторые из множества прекрасных способов готовки яиц, которые пригодятся в любом домашнем репертуаре. Чтобы их освоить, не обязательно быть умелым поваром.

Вес яиц

Большинство рецептов предполагают использование «крупных» яиц. В мире коммерции крупные яйца в скорлупе обычно весят от 55 до 65 г. Дворовые же куры несут яйца всех форм и размеров. Для глазуньи или болтуни это не имеет значения, но для выпечки или для эмульсии размер яйца и соотношение белка и желтка в нем играют важную роль.

В продаже яйца классифицируются по размеру, от мелких до отборных. Но интересно, что в Америке они продаются по весу, а не по размеру, и десятками, а не поштучно. Скажем, десяток средних яиц весит 450–550 г, или ориентировочно 50 г каждое; однако вес конкретного яйца в упаковке – не обязательно именно 50 г. То же самое относится и к другим размерам.



Размеры яиц

Таблица, приведенная ниже, показывает средний вес яиц разных категорий⁵. Вес отдельных яиц в коробке, как и средний вес яиц в каждой категории, может варьироваться.

Яйца от моих кур весят в основном около 50 г, так что формально они мелкие. Таким образом, ваши результаты по рецептам этой книги будут ближе к моим, если вы возьмете яйца из такого же диапазона веса, но более крупные яйца, скорее всего, существенно не повлияют ни на что.

⁵ Таблица адаптирована к российскому стандарту. – *Примеч. ред.*

| Категория (Россия) | Вес 1 яйца, г | Категория (США) | Средний вес 1 яйца, г / унции |
|-----------------------|---------------|-----------------|-------------------------------|
| C3 | 35-44,9 | Small | 42,5 / 1,5 |
| C2 | 45-54,9 | Medium | 49,6 / 1,75 |
| C1 | 55-64,9 | Large | 56,7 / 2 |
| CO (отборное) | 65-74,9 | Extra Large | 63,8 / 2,25 |
| CV (высшая категория) | 75 и более | Jumbo | 70,9 / 2,5 |

Наверное, у любого птицевода, который не зря ест свой хлеб, есть весы, на которых он взвешивает и сортирует яйца перед тем, как начать готовить или выпекать. Но лично я за десять с лишним лет разведения кур никогда особенно не переживала, каких размеров яйца я использую на кухне. Я просто беру несколько средних яиц. Но если вам важна точность в готовке и выпечке, я настоятельно рекомендую приобрести кухонные весы для яиц. Большинство рецептов предполагают использование крупных яиц, а для выпечки вес довольно критичен, поэтому взвешивание перед готовкой поможет вам добиться стабильных результатов.

Но даже без весов яйца все равно можно измерить. В среднем крупное яйцо содержит чуть больше трех столовых ложек жидкости: примерно две столовые ложки белка и одну столовую ложку желтка. Поэтому если вы хотите быть уверены, что действуете строго по рецепту, можно слегка взбить указанное количество яиц, а затем отмерить массу столовыми ложками.

И несколько слов об утиных и гусиных яйцах. Если вы разводите уток или гусей либо можете купить их яйца на фермерском рынке или в магазине деликатесов, то смело используйте их в любом рецепте из этой книги. Я часто готовлю и пеку из яиц водоплавающих птиц; должна отметить, что благодаря повышенному содержанию жира выпечка из них лучше поднимается, а вкус получается более насыщенным. Поскольку утиные яйца примерно на 30 % крупнее куриных, вам придется внести некоторые коррективы в рецепты. Как правило, два утиных яйца равны по весу трем куриным. Поэтому, если рецепт требует трех яиц, можно вместо них взять два утиных. А гусиные яйца еще крупнее: одно гусиное равняется трем куриным. Для точности взвесьте яйца на кухонных весах или разбейте их и отмерьте по три столовых ложки на каждое яйцо, указанное в рецепте. По своему опыту могу сказать, что использовала иногда мелкие утиные яйца вместо куриных в пропорции один к одному, и никаких проблем не возникало, а выпечка получалась легче и воздушнее.

Как разбивать яйца и разделять их на желтки и белки

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.