

Галина Райхерт

Подружмися с едой, или

Наставление всем, кто ест

Записки не только о кулинарии



Галина Райхерт

**Подружмся с едой, или  
Наставление всем, кто ест**

«Автор»

2013

## **Райхерт Г.**

Подружись с едой, или Наставление всем, кто ест / Г. Райхерт — «Автор», 2013

Как много сегодня говорят и пишут о питании! И никогда еще в истории человечества оно не было столь спорной, противоречивой, а порой опасной частью материальной культуры! Десятилетиями наблюдается странная тенденция: чем более внимания уделяют питанию, тем чаще искусственно отдалают его от кулинарии. Существование «систем» и «теорий» питания вообще спорно, а помимо кулинарии они просто повисают в воздухе. Да что там в воздухе! Роскошно иллюстрированные кулинарные книги, броские сайты в Интернете, телевизионные кулинарные шоу навязывают нам виртуальную еду... А что же дальше? Вместо теплого очага и домашнего ужина нас будут ждать индивидуальные ячейки вроде пчелиных сот, где мы будем размещаться на ночь с ноутбуком после порции фаст-фуда? Книга Галины Райхерт постарается увести читателя от виртуальной еды в самый что ни на есть мир вещный, – теплый, вкусный, уютный и счастливый. Кто готовит не по принуждению, а по убеждению, знает: счастье живет на кухне.

© Райхерт Г., 2013

© Автор, 2013

# Содержание

Предисловие	6
Часть первая, познавательная	8
Глава 1	8
Глава 2	20
Глава 3	29
Глава 4	43
Глава 5	58
Глава 6	70
Конец ознакомительного фрагмента.	77

# **Галина Райхерт**

## **Подружимся с едой, или**

## **Наставление всем, кто ест**

*Посвящается маленькому пуделю, которого звали Оливер Вечная  
Красота, или просто Леля*

*Еда и питье не дают душе расстаться с телом.*  
**Немецкая пословица**

*Не есть хорошо —  
Не есть хорошо.*  
**Мих. Векслер**

## Предисловие

Эта книжка сложилась из многих разрозненных заметок, написанных в течение десятилетия.

Заметки возникли после приобщения к кулинарии. А приобщение началось с прочитанных в школьные годы книг Вильяма Васильевича Похлебкина – самого неординарного кулинара нашей страны, признанного во всем мире практика и теоретика кулинарного искусства<sup>1</sup>.

Книги В. В. Похлебкина заставили посмотреть на еду и ее приготовление совершенно по-другому. Оказалось, что кулинария – предмет, о котором стоит и задуматься, и размышлять. Те, кто не читал его работы, даже искренне увлекаясь вопросами кулинарии, рискуют навсегда остаться собирателями рецептов.

Идеи В. В. Похлебкина заслуживают популяризации и развития, поскольку не только следуют исторически сложившимся традициям, но и противостоят несметным разобренным и разрозненным «теориям» и «системам» в области питания.

Что такое кулинария: ремесло, наука или искусство? И то, и другое, и третье. Ремесло – потому что доступно терпеливым рукам, предполагает сноровку и навыки. Наука – потому что подкреплена серьезными правилами, имеет собственные законы и историю. Искусство – потому что в ней всегда есть место вдохновению, фантазии, творчеству.

В этой книжке зачастую пойдет речь о вещах очень простых, очевидных, общеизвестных. Может возникнуть вопрос: для чего о них говорить и напоминать? Но вспомнить о них необходимо; во-первых, для того, чтобы систематизировать сведения, а во-вторых, потому, что самое простое и очевидное чаще всего искажается, забывается или игнорируется. С той же целью кое-что и повторяется – для лучшей усвояемости (как хорошо пережеванная пища)... Несмотря на простоту, книжка получилась не совсем бесхитростная: что-то надо прочитать и между строк, и сопоставить разные темы.

Адресована книжка прежде всего тем, кто не совсем игнорирует вопросы питания. Замысел автора состоит в том, чтобы заинтересовать читателей обширной, богатой и разнообразной областью человеческих знаний – кулинарией.

В книге рецептов сравнительно немного. Те, что приведены, скорее иллюстрируют, сопровождают текст. Они предназначены для того, чтобы читатели не теряли время на поиски – ведь было бы некорректно сослаться на кулинарное понятие и не привести пример. Готовить же надо не по рецептам, а по желанию и необходимости. Кулинарные рецепты, как и приемы сексуальной техники, надо знать, чтобы... забыть. Таково убеждение автора. Поэтому более полезны таблицы рекомендательного характера, на основе которых можно многое приобрести. Приведенные варианты и перечни не исчерпывающие...

Читатели не найдут здесь иллюстраций (хотя кстати пришлись простые смешные рисунки!). Броско и ярко иллюстрированные кулинарные книги по значению вполне сопоставимы, сравнимы с глянцевыми журналами, которыми упиваются вместо того, чтобы пришить пуговицу или навести порядок в шкафу... Красивые картинки не добавляют информации – скорее отвлекают.

Скажи мне, что ты ешь, – и я скажу тебе:

- чем ты болееешь;
- кто ты;
- сколько ты проживешь;
- кто твои друзья... и многое другое.

---

<sup>1</sup> Похлебкин Вильям Васильевич (1923–2000) – историк-международник, кандидат исторических наук, в течение тридцати лет занимался теорией, историей и практикой кулинарии и кондитерского дела. Автор многих книг.

Все возможно. Стоит только обогатить собственное мироощущение, мировосприятие и мировоззрение такой важной частью материальной культуры, как кулинария. Принято считать, что встречают по одежке; но не в последнюю очередь впечатление о человеке складывается из того, что он ест и как ест.

*Галина Райхерт*

## Часть первая, познавательная

### Глава 1

#### Как возникла кулинария?.. И что с ней происходило далее

*Кулинария – область человеческой деятельности, связанная с приготовлением разнообразной пищи из продуктов животного и растительного происхождения.*

*Многие словари*

**Кухня первобытного человека: от добывания пищи к ее обработке. – Ритуальное происхождение кулинарии. – Возникновение региональной и национальной кухни. – Классификация основных видов современной кухни**

Подходя к рассказу о происхождении кулинарии и ее развитии, следует отдавать себе отчет в серьезности, глубине и объеме темы. Понятно, что в небольшой главе такую тему можно не столько раскрыть, сколько обозначить основные направления и предметы нашего исследования.

Не вызывает сомнения, что первой пищей того существа, которое ученые договорились считать с какого-то времени человеком, была в основном растительная: корни, листья, орехи, ягоды. Он был сыроедом, но не вегетарианцем, поскольку, когда удавалось, ловил мелкую живность, рыбешку, собирал яйца...

Это был процесс *добывания* еды. До ее *приготовления* — что и означает кулинарию — еще многовековая история.

Придется начать издавна, хотя бы с краткого обзора.

История человечества – процесс настойчивого движения вперед, постоянного совершенствования орудий охоты и труда, разрастания общественных связей, но и постоянная борьба за выживание в тяжелых природных условиях – от повышенной радиации до жары и холода, – при обычной угрозе голодания...

Если мы зададимся вопросом: от какой временной точки начать отсчет существования человека и, соответственно, его материальной культуры, то перед нами встанут гигантские напластования времен... Измерять в *веках* можно последующие эпохи, ближайшие к нашему времени, а не *миллионы лет*, предшествующие появлению разумного человека.

Историки любят приводить наглядный пример. Представим весь период становления человеческого общества равным одним суткам, то есть двадцати четырем часам. Первые 13–14 «часов» прародители людей только начали делать каменные орудия – около 2,5 млн лет назад они пользовались грубо обтесанными рубилами, скребками и умели копать (например, выкапывать съедобные корни), и охотились с таким оружием на крупных животных, и раздвигали туши.

*Питекантроп*, уверенно вставший на две конечности, существовал между 14 и 19 «часами» – около 1 млн лет назад. Эти древние люди уже стали *пользоваться огнем*, а значит, ели горячую пищу, хотя бы эпизодически.

Более разумный и ловкий *неандерталец* жил в промежутке между 19 и 23 «часами» и 30 «минутами»! (Не удивляйтесь такой точности, а то на развитие нашей цивилизации остались и так считанные «минуты».) Около 250 тысяч лет назад неандертальцы, совершенствуя орудия



питекантропов, стали более успешно охотиться на крупных животных; они же около 60 тысяч лет назад стали *добывать огонь*. Тогда уже горячая пища стала обыденной, а способы ее приготовления совершенствовались.

Каменный век завершился около 23 «часов» 55 «минут», а все становление современного общества до наших дней, все эпохи, возникновение и исчезновение целых государств и народов заняли всего лишь... «минуты» три!

Культура материальная, таким образом, возникла и развивалась в первобытный период. Существенную (если не основную) ее часть составляла культура кулинарная.

Первобытный человек поначалу находил и поедая пищу. Того, что было добыто охотой, собирательством, примитивным рыболовством, едва хватало на обеспечение жизнедеятельности. Жизнь сводилась к добыванию еды, ее поглощению и отдыху – кратковременному или длительному – в зависимости от съеденного. *Процесс еды*, трапеза, по-видимому, нес большую эмоциональную нагрузку, но не имел обрядового значения и смысла.

Чтобы совершать какие-то действия с пищей, человек должен был ее иметь *много*, гораздо больше, чем можно за один раз съесть, а возможности первобытного человека наедаться впрок сомнений не вызывают. Не надо даже наблюдать за приматами. Современный человек, оказавшийся в тяжелых условиях, почти не способен думать о *приготовлении* оказавшейся в его распоряжении пищи, а тем более о *сохранении* ее. Подобные пищевые инстинкты унаследованы от самых далеких предков, а не приобретены человеком в процессе эволюции.

Итак, с течением времени, с появлением орудий и оружия еды стало больше, и она стала разнообразней. Но первобытным людям приходилось кочевать, и не из-за тяги к перемене мест, а в поисках пищи, воды, тепла... Охота не могла давать достаточно надежный постоянный источник пищи, поэтому недостаток мяса (и рыбы) восполняли съедобными растениями – плодами, семенами, листьями, корнями. Известны были первобытным людям и фасоль, и кукуруза, и злаки, и прародители современного картофеля.

Можно предположить, что именно злаки – пшеница, просо, ячмень – привлекали внимание наших пращуров. Во-первых, их запасают грызуны, и люди, несомненно, находили и опустошали такие «кладовые». Зерно могло долго храниться! Во-вторых, в отличие от прочего «зеленого корма» зерно было сытным.

В-третьих, его можно было не только жевать, но и растирать камнем, смешать с водой и на костре, на камне испечь лепешку.

Племена перекочевывали к местам, где созревало зерно, и подолгу там жили... Постепенно научились рыхлить землю и не только собирать злаки, но и выращивать их.

Так был сделан первый шаг к *оседлости*).

Усовершенствовались орудия, появились лук и стрелы. Возможно, число крупного зверя сократилось. Люди стали больше есть рыбы, моллюсков и, конечно, зерновых продуктов в разных видах.

Быт *оседлых* и *полуседлых* племен складывался быстрее и успешнее совершенствовался. Оседлые народы занимались ремеслами и обзаводились всяким домашним скarbом. Но в первую очередь строили *постоянное жилище*, в котором была *печь*. Это коренным образом изменяло жизнь, так как в печи можно было готовить лучше, чем на костре, и более разнообразную пищу.

Посуду из глины делали довольно давно, но сейчас ее научились обжигать. Изобретение огнеупорной посуды вызвало в кулинарии наших предков настоящий переворот: появились каши, похлебки, стало возможным использовать все преимущества *варки*, которая, правда, была известна задолго до посуды и печей...

У кочевников сложные очаги возникли много позже, и кухня в целом образовалась более упрощенная.

*Наблюдательность* как никогда становилась условием *выживания*. Наблюдательность позволила людям не только освоить зачатки земледелия, но и приручить и одомашнить животных.

Уровень развития материальной культуры со времени *надежного добывания огня* позволяет уже говорить о формировании этнических различий. Именно к этому времени следует отнести начало формирования *национальной и региональной кухни*!

Быт людей каменного века сейчас трудно представить достоверно. Но еще совсем недавно некоторые племена в Австралии, Африке, Южной Америке по своему образу жизни были близки к тем народам, что жили 20–25 тысяч лет назад, и их быт и материальная культура подтверждают догадки и гипотезы историков в отношении наших предков.

Представим наглядно исторические периоды зарождения кулинарной культуры.

	Время	Орудия, утварь	Основная пища	Виды обработки
Человек умелый	2,5 млн лет назад	Каменные рубила, скребки	Растительная пища, мясо, рыба	Первичная
Питекантроп	1 млн лет назад	То же	То же	Пользовался огнем, тепловая обработка — эпизодически
Неандерталец	250—40 тыс. лет назад	То же, более легкие	То же	Первичная, добывал огонь, тепловая обработка
Человек разумный современного типа	40—30 тыс. лет назад	Каменные и костяные ножи, посуда из дерева, раковин, кожаные мешки	То же	Первичная и тепловая обработка
Он же	7—9 тыс. лет назад	То же и глиняная посуда	Растительная пища, в том числе выращенное зерно, рыба, мясо дичи и домашнего скота	То же
Он же	Около 5 тыс. лет назад	Посуда из дерева, глины, бронзовая утварь	То же	То же

Здесь перечислены предметы, относящиеся к приготовлению еды, но у первобытного человека было много и прочей домашней утвари и оружия.

Можно с большой долей вероятности предположить, что приготовлению еды предшествовало не что иное, как ее *сохранение*. Некоторые излишки пищи надо было в первую очередь *спрятать* от врагов – чужих людей, зверей и птиц. Можно было закопать, повесить повыше... Навыками сохранения добычи обладают и многие животные: мы уже упоминали о зерновых кладовых. На время переходов кочующим племенам надо было иметь какой-то запас. Охотникам и воинам во время походов тоже нужны были запасы еды.

Следующая ступень – *сделать запасы* на голодное время, для чего годились не все продукты. Третья ступень сохранения – *обеспечить съедобность* спрятанных и запасенных продуктов! Именно на третьей ступени, практически неизвестной животным, возникли некоторые кулинарные способы приготовления! Как вы думаете, откуда взялось квашение, вяление, копчение?

Очевидно, что приготовление, то есть обработка, началась с элементарных действий, эволюционируя на протяжении всей истории человечества. Этот процесс не прекращается и в настоящее время. Трудно говорить о *кулинарии* каменного века, но о *кухне первобытного человека* говорить можно.

Как возникла обработка пищи? Как появились сначала первичная, а затем более сложные примеры другой, в том числе термической, обработки?

Сперва, конечно, человек находил, подбирал, ловил нечто съедобное, элементарно отряхивал, обирал, отгрызал, отрывал все, что ему казалось неудобоваримым (то есть жестким, колючим, горьким), и запихивал в рот себе или детенышу. Если позволяли условия, наверное, и мыл. Подобным приемам обработки подвергают пищу многие животные. Наиболее характерный пример: всем известный енот-полоскун, который моет каждый кусок перед тем, как съесть. Глотать все подряд человек не мог и в те времена, хотя обладал мощными челюстями с завидным набором зубов и, вероятно, луженым желудком. Человек, даже сохраняющий многие черты животного, не обладал способностью срыгивать ненужные непереваренные остатки.

Пропустим тот очевидный момент, что изловленную еду приходилось сперва умищать!

Эти действия мы и будем считать **первичной обработкой продукта**. Кулинария ли это? И да и нет.

Кулинария с древнейших времен и до наших дней немыслима без первичной обработки: очистки, мытья и пр. Даже пресловутые сыроеды все же моют то, что потом грызут...

Но кроме этого продукт должен быть измельчен и – в основном! – заправлен. На этой стадии и заканчивается приготовление, например, овощного (зеленого) салата. Салат, которому придан вкус, – это уже кулинария!

Задача первичной кулинарной обработки – элементарно облегчить усвоение пищи – выполнена. В приготовлении салата на этой стадии процесс завершен. Однако не будем удаляться от нашей темы; до салатов еще далеко.

О первичной обработке, ее приемах и методах, которые на протяжении веков становились все более изощренными, мы поговорим в главе 14 «Не отеребя, варить не станешь».

Но в подавляющем большинстве случаев кулинарная обработка только начинается!

Попробуем установить, как возникли приемы дальнейшей кулинарной обработки в истории человечества.

Приходилось слышать такую версию: уронил, дескать, человек в костер кусочек мяса, – запахло жареным, а вернее, печеным... Человеку понравилось, и начал он шашлыки жарить!

Но разве у первобытного (да и не только первобытного) человека было столько пищи, чтобы ронять в костер, воду и иным образом терять с трудом добытое? Скорее дело в другом.

Человек на заре своего существования повсеместно склонен был обожествлять стихии: огонь, воду, ветер, солнце. Обожествлялись и духи леса, гор, многие животные (в первую очередь те, что давали основную пищу племени). Языческие верования возникли еще у неандертальцев (а может быть, и раньше!), поскольку археологические раскопки подтвердили совершение ими обрядов. В пещерах были найдены уложенные в определенном порядке черепа гигантских пещерных медведей, которые были самой желанной добычей.

Богам, духам, стихиям приносились **жертвы**, в том числе часть добычи: куски добытого мяса, рыбы, кровь животных, часть собранных ягод, кореньев, ракушек и прочего бросали в жертвенный огонь. Впрочем, о жертвенном огне, может, и рано говорить. Ведь для первобытного человека любой огонь был оберегом жизни, его могли задабривать, бросая кусочки еды...

Кто был тот вольнодумец, который отважился употребить принесенное в жертву, мы не узнаем. По всей видимости, он и был не один. Нельзя сказать, что он стал первым кулинаром, но бесспорно, что кто-то первым оценил преимущества термической обработки пищи. Впрочем, кому-то надо было оценить и продукт, подвергшийся вялению, сушке, копчению над костром, ферментации в земле...

Некоторые сомнения в ритуальном происхождении вызывает изобретение *варки*. Может быть, оно более прозаическое? Как-то не очень увязывается помешивание в котелке с древними языческими обрядами... Но надо учесть следующее. Со времени использования огня ему поклонялись, его берегли, обращаться с огнем могли и умели только избранные, а далеко не все желающие. Поэтому и варка была уделом избранных, окруженных неким магическим ореолом причастности к могучей опасной стихии. Можно предположить, что первоначально варилась не еда, а лечебные травы и корни (их прекрасно знают животные, знал и первобытный человек), для лечения или ритуалов...

Подтверждением того, что первоначально манипуляции с пищей носили ритуальный характер, служит и многообразие *ритуальных блюд*, сохранившихся до наших дней.

Но до целенаправленного, сознательного применения обработки продуктов было еще очень и очень далеко. Человек должен был научиться не только поддерживать, но и в любое время **добывать огонь**, то есть иметь надежный очаг. Человек должен был проявить незаурядную наблюдательность и логическое мышление, чтобы использовать опыт животных. Например, научиться сушить грибы, как это делают белки, накалывая добычу на сучья. Воспользовавшись при случае медвежьими запасами, научиться квасить рыбу (и мясо), закапывая их в землю. Кстати, так до настоящего времени заквашивают рыбу некоторые северные народы (например, коми). Происходящие при этом, как уже упоминалось, процессы ферментации позволяют пище не только легче усвоиться, но и обогащают ее витаминами...

Можно утверждать, что кулинария как способы обработки продуктов возникла даже **ранее искусства**. Во всяком случае, на первом месте у людей было стремление утолить голод, а уж потом рисовать и лепить.

Ученые установили давность первого наскального изображения, сделанного кроманьонами, – около 40 тыс. лет; первой статуэтки – около 25 тыс. лет. Расцвет наскальной живописи наступил 10–15 тыс. лет назад. Но в это время уже существовала **варка**, а это не первый известный человеку кулинарный вид обработки! Варка, как это ни удивительно, существовала до изобретения глиняной посуды (10–15 тыс. лет до н. э.). Выпотрошенную тушу набивали льдом, не снимая шкуры, зашивали, присыпали землей и разводили сверху огонь. Может быть, немного позже появились большие, выдолбленные из дерева сосуды: в них наливали воду и бросали раскаленные камни.

Запекание над углями или в золе следует, видимо, датировать временем уверенной добычи огня. Таким образом, неандерталец 60 тыс. лет назад уже мог свободно владеть этими кулинарными приемами, тем более что в его рационе присутствовало мясо!

Способы приготовления еды, которыми пользовались наши пращуры, сохранились у некоторых народов вплоть до сегодняшнего дня как наглядный и яркий пример. В странах Анд существует праздничное блюдо, называемое «пачаманка» – «яма в земле». В земле роют яму (около 1 м), выкладывают ее камнями, сверху разводят костер. На угли и раскаленные камни укладывают слой листьев, а затем различное мясо – козлятину, поросенка, кур. Сюда же опускают горшки с рисом, овощами, насыпают картофель, кукурузные початки. Яму закрывают камнями, землей. Вскрывают через несколько часов, – все испеклось, можно приступать к пиршеству в лучших древних традициях.

Вот что писал И. А. Бунин о бедуинах: «...непременное угощение гостя – харуф: баран, которого жарят в ямке, вырытой в песке, наваливая на него пласты тлеющего кизяка» («Весной, в Иудее»).

Итак, в распоряжении первобытного человека уже находились такие кулинарные приемы, как измельчение; предположительно вымачивание для ликвидации неприятного запаха, горечи; использование ферментации; запекание, а впоследствии даже варка.

Следует помнить, что именно тепловая обработка, кроме других приемов, позволила совершить прорыв в усвоении пищи организмом человека. Приемами тепловой обработки не владело ни одно животное. Облегчение процессов пищеварения стало необходимым условием для формирования мозга, развития «человека разумного» (*Homo sapiens*). Весьма примечательно, что еда вареная, варево, наверняка предназначалась первоначально и в основном для детей, поскольку они с трудом могли есть пищу жесткую, грубую без помощи взрослых сородичей. И именно в детском возрасте легкая усвояемость пищи обеспечивала хорошее снабжение мозга питательными веществами, а значит, мозг человека постепенно совершенствовался!

Изменялась даже внешность! Всем известно, что первобытные люди были наделены мощными челюстями и огромными зубами, чтобы разрывать и разжевывать сырую пищу. Когда пища стала обрабатываться, черты лица людей стали постепенно приближаться к современным...

Обогащение человеческого опыта новыми кулинарными приемами шло как эволюционным, так и революционным путем. Так, революцией можно назвать появление в рационе человека хлеба. Около 8 тыс. лет назад хлеб стал основой питания большей части человечества. В каменном веке пшеница и ячмень выращивались на территории современного Ирана, Ирака, Сирии, Египта. Приспособлений для помола еще не было; зерно растирали между камнями, и на камнях же пекли лепешки – первый хлеб.

Еще одно преобразование, касающееся хлеба, которое можно назвать революционным, – открытие дрожжей. Очевидно, молотое зерно с водой постояло некоторое время и забродило. Лепешки получились иного, лучшего вкуса!

Около 5 тыс. лет назад была изобретена печь. Это вначале были простые глиняные горшки, которыми накрывали раскаленные камни. Впоследствии печи усовершенствовали египтяне, сделав их глиняными, двухкамерными. Предназначались печи для выпечки хлеба. Поэтому хлебопечение было первичным относительно прочих кулинарных процессов и впоследствии позволило их усовершенствовать.

Таким образом, история кулинарии развивалась с историей человечества. Пора подвести некоторые итоги и охарактеризовать основные черты **кухни первобытного человека**, которая, как-никак, явилась прародительницей всех существующих на земле разновидностей национальной, региональной, домашней и даже «высокой» кухни!

Интересно, что сам состав пищевого сырья («пищевая база») практически не изменился до настоящего времени. Мясо крупных и мелких животных, птица, рыба, моллюски, зерно, травы, корнеплоды, другие овощи, молоко (позже молочные продукты), яйца, плоды, ягоды, грибы, орехи, мед... Даже насекомые, которые, безусловно, входили в рацион первобытного человека, сейчас с успехом присутствуют в национальной кухне многих народов (например,

арабов и тайцев). Разве что первобытный человек был менее избирателен и привередлив – поедалось все, что не угрожало жизни. Некоторая неразборчивость даже расширяла и обогащала его стол!

Стало быть, кухня первобытного человека располагала достаточным **выбором продуктов** (пищевого сырья), хотя утварь была достаточно скромная. Но приготовить полноценную еду можно при минимальном наборе посуды и инвентаря – это известно всем, кто хоть раз, скажем, варил на берегу речки уху...

**Способы приготовления** тоже были разнообразны, и почти все они не только используются до сегодняшнего дня, но даже мало изменились. Об этом подробнее будем говорить в главе 15 «Жарим-парим...».

Получается, что кухня первобытного человека имеет даже преимущества перед современными видами кухни. В ней использовались натуральные продукты (те, что сейчас называют «экологически чистыми», неизвестно что под этим обычно подразумевают). Тепловая обработка – методами щадящими и такими, которые вполне признают самые суровые диетологи.

Правда, наши предки могли употреблять ту пищу, которая вырастала, а также бегала, плавала, летала и ползала непосредственно в местах проживания человека или не очень далеко. Торговли еще не существовало, даже меновой, долго не была установлена связь между отдаленно живущими племенами.

Употребление **приправ** – в основном пряных трав – ограничивалось также местом обитания. Легко представить, что добытое мясо или рыба складывались в котел вместе с собранными травами и кореньями. В результате получалось более привлекательное кушанье. Так накапливался опыт: какие продукты с чем лучше готовить.

Не лишены были древние люди и «сладенького», поскольку употребляли мед диких пчел, ягоды и плоды. Правда, можно предположить, что сладкого все же перепадало немного и к нему не было такой тяги, которую испытывают многие наши современники.

А вот *соль* стала известна человеку по крайней мере 2,5 млн лет назад! Вернее даже, с этого времени стал известен человек, а соль – минерал природный, ее хорошо знают животные и пользуются ею в природе. Так и человек находил солончаковые озера и месторождения каменной соли...

Надо упомянуть и о том, какой путь развития прошла кухонная утварь от каменного рубила к более аккуратным и легким кремневым скребкам и топорикам, костяным орудиям, глиняным горшкам, бронзовой, а затем железной посуде и ножам – до оборудования современной кухни! Но интересно, что до сих пор мы пользуемся кухонными орудиями первобытного человека, даже не задумываясь об этом. Мешаем веткой в котелке на природе, устраиваем треножник, камнем колем орехи... А вот мутовка, которая встречается не только в литературе, но и в российских деревнях до сих пор, – обыкновенная палка с несколькими подрезанными рогульками-сучками вокруг, – предназначена для взбивания и неплохо выполняет свои функции в наше время миксеров и блендеров...

Кухня первобытного человека обладала даже зачатками *диетического* и *детского* питания! С какого-то времени (видимо, у всех по-разному) люди стали кормить старых и больных соплеменников. Конечно, это стало возможным при достатке и даже избытке еды. Изобретение и использование такого способа тепловой обработки, как *варка*, облегчило эту задачу и даже способствовало формированию новой морали... Человек приобретал и опыт вскармливания детей более подходящей для них вареной, запеченной пищей, нежели сырой, нажеванной родителями. Наверное, и первая каша из растертого между камнями зерна предназначалась детям...

Не надо думать, что кулинария возникла разом, произошла от одного корня как результат решения общих проблем. Возникая и распространяясь повсеместно как совокупность спо-

сборов, приемов и методов обработки продуктов, кулинария в дальнейшем стала приобретать черты региональные, а затем и национальные.

Разумеется, кулинария не просто зависела, а формировалась в связи со средой обитания отдельных племен, племенных групп, а затем и народов. Огромную роль играли и климатические условия, и пищевое сырье, опыт, накопленный данным народом в его историческом развитии, и многие другие факторы...

Эта тема заслуживает того, чтобы стать предметом особого фундаментального исследования, которое может охватить историю всего человечества.

Нам же придется, опустив многовековые и многообразные исторические процессы, перейти к тому, что представляет собой кулинария сегодня.

На одно солнце глядим, да не одно едим.

#### *Пословица*

Итак, хлебопечение распространилось около 8 тыс. лет назад. К этому времени из способов тепловой обработки были достоверно известны запекание (в золе, на камнях и углях) и варка. С изобретением и усовершенствованием печей постепенно складываются другие кулинарные приемы. Можно только предполагать, как у разных народов в сроки от нескольких тысяч (китайская кухня насчитывает около 5 тыс. лет) до нескольких сотен лет появились различные виды варки, жаренья, тушения. Причем в китайской кухне, например, преобладает жаренье; степные народы его практически не знали, пищу в основном варили (монгольская кухня). Нетрудно проследить зависимость кулинарных приемов от применяемой посуды и типа очага или печи.

Когда установились и распространились способы тепловой обработки продуктов, стало возможным говорить о кулинарии и ее основных направлениях. Далее развитие материальной и в том числе кулинарной культуры пошло семимильными шагами (мы уже говорили об условных «сутках»!).

В течение нескольких сотен лет, по сегодняшний день кулинария представлена различными обособленными видами **кухни**.

**Кухня – это направление кулинарии, характеризующееся совокупностью способов, приемов, методов обработки продуктов, иногда особым пищевым сырьем, оборудованием, очагом, распространенным в основном в одном регионе либо являющимся элементами бытовой культуры определенного народа.**

Вот такое сложное определение! В более узком смысле кухня – это репертуар блюд, вернее, его основа, которая широко варьируется.

На протяжении многих веков кухня не была однородной. Пища первобытного человека отличалась, очевидно, лишь по составу в зависимости от региона. Учитывая примитивность кулинарной обработки, о кухне как таковой говорить еще можно условно.

Гораздо позже возникло разделение кухни на региональную по распространению и доступности основных пищевых продуктов, а также кухню знати и обеспеченных слоев населения и простонародную.

Кухня была почти исключительно домашней. О возникновении основ **общественного питания** можно говорить со времен создания первых постоянных дворов, где еда готовилась целенаправленно для путешествующих, и монастырей (монастырская кухня). Уже в Древнем Риме существовали харчевни для простонародья – аустерии и локанты – гостиницы с подачей еды для знатных людей.

Сейчас можно ввести понятие «официальная кухня», не во всем и не всегда совпадающее с понятием «общественное питание». Изучая становление человеческого общества в области питания, мы сталкиваемся с таким явлением, как *регламентированное* питание – обособленный вид.

Зачатки регламентации питания возникли уже тогда, когда добытая пища не поглощалась непосредственным добытчиком или теми, кому он уделял часть, а делилась между соплеменниками по возрасту, социальной значимости. Причем критерии оценки и способы дележа широко варьировались. Но произвола в этом не было: условия диктовала жесткая необходимость выживания не отдельного человека, а племени, рода.

С формированием государственности регламентированное питание и приобрело характер *официальной* кулинарии, или кухни.

Такой вид кулинарии (кухни), как официальная, известен в любом государстве. Регламентация питания предпринимается властью государственной или церковной. А началась она (регламентация!) в государствах Древнего Востока (Шумер, Египет). В других странах начало ей положили обязательные раздачи или выдачи воинам, солдатам своеобразных наборов продуктов (гораздо позже их называли «пайками», от слова «паек», а не от слова «пайка»!). Таким способом государство насаждало те виды питания, которые представлялись в данное время целесообразными, и поддерживало своих граждан тем минимумом продуктов, которые обеспечивали жизнеспособность.

Другое направление официальной кухни – питание *по религиозным канонам*, по правилам, установленным церковью. Религия устанавливала строгие ограничения в составе продуктов, обычно в определенные дни – посты. Кроме этого, вводились запреты на определенные виды продуктов, действующие постоянно. Примеры общеизвестны. Однако не все знают, что церковь устраивала и кормления для верующих, обычно при монастырях, где подавалась простая постная пища...

На задворках же официальной кулинарии всегда существовала, потихоньку копошилась и даже по-своему расцветала кухня простонародная, приспособленная к скромным потребностям отдельной семьи.

Региональные особенности, разумеется, сказывались в первую очередь на простонародной кухне.

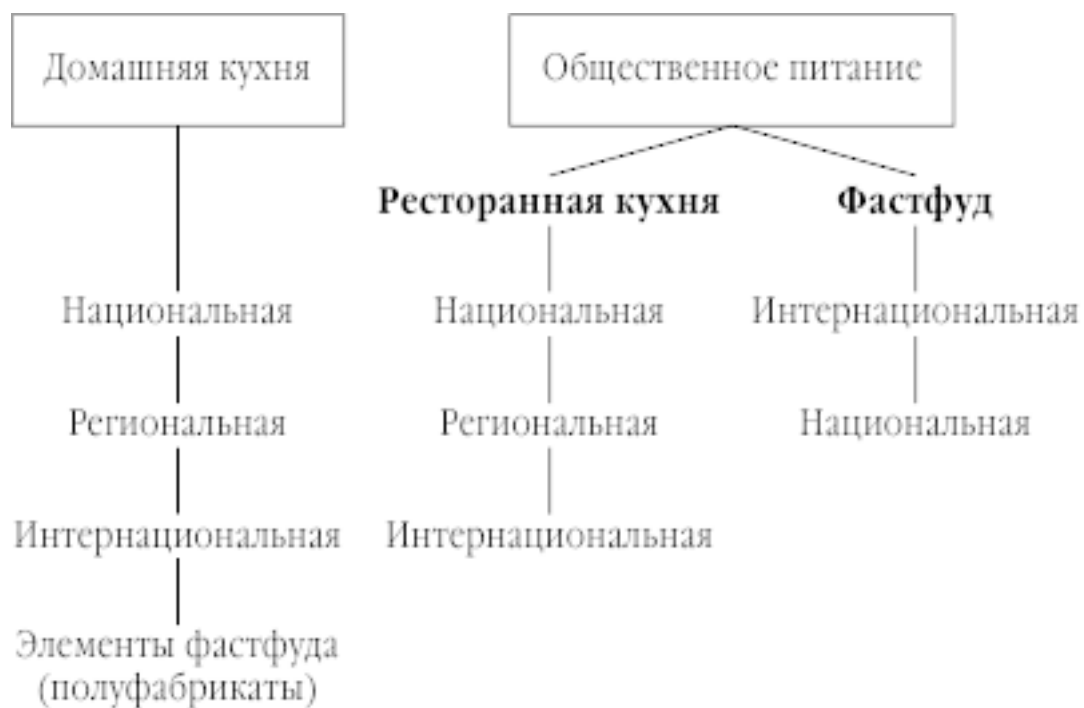
Обычно домашнюю кухню противопоставляют общественному питанию. Причем это противопоставление с резким неприятием характерно именно для советской эпохи и советского пространства. Можно предположительно назвать и причины.

Во-первых, ни в одной стране не проявляли такой настойчивости в приобщении населения к общественному питанию.

Во-вторых, нигде общепит так явно не обнаруживал свою нечеловеческую сущность.

В-третьих, никакой другой народ так, как советский, не был массово и принудительно обеспечен казенным питанием (речь, как вы понимаете, не только о больницах и армии). Так что рассмотрим и другую классификацию:





Из приведенной схемы видно, что разные виды кухни трудно четко разграничить; они взаимопроникающие. Национальные блюда готовят с успехом дома – обычно в соответствии с традициями семьи, причем если семья состоит из представителей разных народов, то вполне естественно употребляются блюда различной национальной кухни. В отличие от домашней кухни рестораны обычно придерживаются какой-либо одной национальной кухни. Лишь в последние десятилетия наряду с национальными предлагаются блюда европейской кухни, что связано и с туристическим бумом, и с процессами миграции народов.

Предприятия фастфуда просто беззастенчиво и бесцеремонно используют в своих целях популярность национальных блюд, от которых в их исполнении часто остаются только названия. Трудно представить, что беляш или чебурек в палатке или пицца «по вызову» будут приготовлены из продуктов достойных, да еще свежих...

Так что **тенденция объединения разных видов кухни существует давно и со временем усиливается.**

Каковы основные черты приведенных видов?

Первое и основное разделение: *по месту приготовления и употребления пищи*. То есть готовится и съедается пища дома, или готовится и съедается в предприятии общепита, или готовится в предприятии общепита, а съедается где попало...

*Национальная кухня* принадлежит определенному народу, возможно, обособленной этнической группе, являясь, как уже было отмечено, частью национальной бытовой культуры.

**Национальная кухня** характеризуется не только и не столько особенным пищевым сырьем, набором продуктов, сколько особенностями **технологии** приготовления. Блюда национальной кухни обычно готовятся из доступных продуктов; некоторые носят ритуальный характер, существуют в истории народа долгое время.

Понятие **региональной кухни** несколько шире и может включать элементы нескольких национальных. Региональная кухня связана с географическим местоположением и более зависит от местного пищевого сырья. Она также традиционна, но проживающие совместно в отдельном регионе народы взаимно обогащают репертуар своих блюд. Так сложилась, например, уральская кухня, включающая блюда коренных жителей: башкирские, татарские, коми и

даже казахи. Все народности дружно готовят пельмени, уху, щи с крупой, битки по-казахи и др.

**Интернациональная кухня**, как следует из названия, состоит из блюд, признанных и употребляемых если не во всем мире, то в Европе, Америке и части Азии. Кухня эта характеризуется стандартностью сырья и вкуса и, к сожалению, может быть противопоставлена национальной, хотя непосредственно от нее и произошла. Чаще всего это блюда пресловутого фаст-фуда. Но существуют и ресторанные блюда, которые можно считать интернациональными, например русский салат, бефстроганов, шницель, кордон-блю, спагетти по-болонски и т. д.

Среди перечисленных самым большим разнообразием должна, казалось бы, отличаться **ресторанная кухня**. Отчасти это так и есть, но... Репертуар блюд отдельно взятого ресторана как раз ограничен. То есть он включает в себя, может быть, и большое количество блюд, но они редко меняются – хорошо, если в зависимости от сезона. В меню обычно присутствуют «фирменные» блюда, «дежурные» блюда – те, которыми отличается ресторан. В основе своей меню может не меняться годами. Перед посетителем выбор: есть вкусную, но однообразную еду или посещать различные рестораны. Беспроигрышный вариант – рестораны национальной кухни, где (в идеале!) собираются все тонкости технологии приготовления, тщательно отбирается сырье, сохраняются традиции. Но существуют и типично ресторанные, «изобретенные» блюда, которые нередко именуются «европейской кухней». Их очень просто отличить: композиция усложнена, надуманна; они часто сопровождаются соусами и гарнирами с неожиданным сочетанием компонентов и специй и пр. Например, курица, фаршированная блинами, в свою очередь фаршированными беконом и грибами...

Что касается вкусовых особенностей ресторанных блюд... Дело в том, что в советские времена в кулинарных училищах и техникумах поваров учили не столько готовить вкусно, сколько соблюдать нормы закладки продуктов и добиваться стандартного выхода готовых блюд. А в ресторанных, помимо того, должно было быть «красиво», иногда также в ущерб вкусу, но в традициях французской кухни.

Блюда **домашней кухни**, как правило, простые, традиционные. В их основе – национальная кухня; некоторые обладают свойством **неприедаемости**. Технология приготовления отработана, пищевое сырье доступно, ингредиенты заменяемы и варьируемы. Примеры: русские щи, оладьи, сборные тушеные блюда вроде жаркого по-домашнему, немецкого айнтопфа, французского потофё и др.

Два направления существуют сегодня в кулинарии, и они укореняются в сознании людей, кулинарных школах, кулинарной литературе:

- следование классическим канонам, скрупулезное изучение традиционных рецептов, тонкое их воспроизведение;
- «новая легкая» кухня – смелые импровизации, основанные на добротных знаниях основ кулинарии и многообразии кулинарных приемов и методов.

Очевидна связь между этими направлениями – «новая легкая» кухня не существует без знаний и навыков, которые можно было усвоить только из традиционной классической кухни. Именно в этом проявляется **преемственность между старой, классической и современной кухней** – преемственность между кухней XX века и предшествующих веков; между кухней конца XX века и кухней сегодняшней. К сожалению, в XX веке такая преемственность была напрочь разорвана Октябрьским переворотом в России и Второй мировой войной.

По любой классификации приемлемы все виды современной кухни, кроме... фастфуда, о чем будем говорить в отдельной главе. Повторимся, что разделение это весьма условное: почти любое блюдо можно сделать более изысканным, «ресторанным»; домашняя кухня относится и к общераспространенным, и к национальным (региональным); ресторанная включает национальные блюда и т. д.

Руководствуясь здравым смыслом, человек должен предпочитать блюда национальной и региональной кухни, они же домашние, и лишь в дополнение к своему основному рациону можно использовать как блюда прочих видов национальной кухни, так и интернациональные.

Приведенная классификация имеет практическое значение, поскольку позволяет ориентироваться в различных кулинарных направлениях и сделать правильный выбор «своей» кухни. «Каждому свое», – как говорил по поводу питания В. В. Похлебкин<sup>2</sup>. Особое значение имеет кухня **индивидуальная**, или **персональная**, – то есть пища, которую предпочитает отдельный человек, результат его сознательного выбора.

Кулинария как область материальной культуры тесно связана с процессами, происходящими в обществе. Мы живем в «кризисную» эпоху. И если бы это был только экономический кризис, который, как выяснилось, преодолим и преходящ, и надо только набраться терпения в той части, что от нас не зависит...

Но кризис взаимоотношений отцов и детей, кризис среднего возраста, кризис семьи, дебилизация и криминализация населения – ничто не обходит нас стороной! И скорее исключением (читай: белыми воронами) выглядят люди, которые сегодня разбираются в еде и находят на нее время, умеют выбрать продукты, вкусно приготовить и съесть с аппетитом, сидя, а не стоя, не на ходу, и не перебирают десятки диет, диетологов и, как следствие, гастроэнтерологов...

Уже не до того: «жить, чтобы есть» или «есть, чтобы жить». Печально, что многие сегодня не задают себе вопрос: «Как дальше жить?», а спрашивают только: «Как дожить?» или «Как выжить?».

---

<sup>2</sup> О нем мы еще не раз будем вспоминать.

## Глава 2

### Зачем изучать кулинарию и как это делать?

*Гастрономом (кулинаром) должен быть каждый образованный человек, потому что было бы странно не знать, что составляет главное условие нашей жизни, и слепо доверять каждому приготовление пищи...*  
**И. Радецкий. Альманах гастрономов**

#### **Человек должен знать, что он ест. – «Отлучение от кухни». – Разбираться в еде и уметь готовить: преимущества. – Поэтапное самообучение**

В предыдущей главе мы говорили в общих чертах о том, как возникла кулинария и что она собой представляет на сегодняшний день. Но при этом не затрагивали важный вопрос: как с течением времени менялось отношение человека и общества к кулинарии. Уже ясно, что оно всегда соответствует уровню и состоянию бытовой культуры; по нему безошибочно можно судить о протекающих в обществе процессах.

Понимание гастрономических тонкостей всегда высоко ценилось, поскольку кулинария – важная часть материальной культуры. Обратимся к нескольким историческим примерам.

Многие известные люди – исторические личности – умели хорошо готовить и гордились этим умением. М. И. Щербинин вспоминает, как граф М. С. Воронцов собственноручно готовил свой любимый рисовый суп *a la Venetienne* и угощал им гостей.

Князь Д. И. Цицианов всегда и с удовольствием собственноручно варил варенье.

Знатком кулинарии был друг Пушкина Ф. И. Толстой-Американец, который часто устраивал званые обеды. Столовые припасы он всегда закупал сам, говоря, что первый признак образованности – выбор кухонных припасов.

И. А. Крылов был большим чревоугодником и хорошо разбирался не только в еде, но и в тонкостях ее приготовления. Известно, что одним из любимейших его блюд была стерляжья уха, к которой он однажды сбежал, торопясь, перед этим хорошенько поужинав в гостях... Свое пристрастие к ухе он увековечил в басне «Демьянова уха»:

Что за уха!  
Да как жирна,  
Как будто янтарем подернулась она.

И. А. Крылову наверняка была известна «пьяная уха», описанная в книге Н. Осипова «Старинная русская хозяйка, ключница и стряпуха» (издана в Санкт-Петербурге в 1794 г.): «Сиги, судаки, налимы, окуни или стерляди варить в кислых штях; когда порядочно укипит, то влей туда белого вина и французской водки, также лимону и разных кореньев и опять дать вскипеть; при подавании же на стол положить в нее поджаренного сухого хлеба и посыпать солью, перцем и мушкатным орехом» (см. приложение).

Н. В. Гоголь проявлял большой интерес к кулинарии – как любовно рассказывал он об украинской кухне... Умел и сам приготовить. Известно, что угощал друзей собственноручно приготовленными макаронами с сыром (макароны были неаполитанские, с сыром пармезанским, и в то время считались блюдом не обыденным, а гастрономическим).

Писатель В. Д. Одоевский был неутомимым изобретателем-кулинаром и подлинным новатором. Он пытался обогатить экспериментальным путем кулинарное искусство, исполь-

зую химические опыты. Правда, друзья, которых он потчевал своими «химическими соусами», были не в восторге от его опытов...

Кроме химических соусов и приправ В. Ф. Одоевский изобрел, например, «двойные щи»: «Накануне сварить щи, как обыкновенно из сырой или свежей капусты, двух морковок, одной репы и двух луковиц; на ночь поставьте в глиняном горшке на мороз; поутру разогрейте, пропустите сквозь сито жижу, то есть и овощи, и говядину, протрите сквозь частое решето и на этой жиже, а не на простой воде, варите новые щи с новой капустой, кореньями, говядиной, как обыкновенно».

Одоевский говорил, что «важнейшее приложение химии есть кухонное искусство». В. Соллогуб вспоминает, что результаты опытов были плачевны; однако замечателен интерес и отношение к кулинарии.

Брийя-Саварен, автор «Физиологии вкуса», утверждал, что гастрономия, разделяемая обеими сторонами в браке, может оказать существенное влияние на супружеское счастье. Более того, «питательная и вкусная пища надолго задерживает появление на лице морщин старости... при одинаковых почти обстоятельствах те, которые умеют хорошо есть, 10 годами моложе тех, которые чужды этой науки».

Застав век позапрошлый и прошлый, времена и голодные, и не чуждые эпикурейским удовольствиям, гениальная Ф. Г. Раневская всегда любила вкусно поесть, но много лет была вынуждена придерживаться строгой диеты из-за серьезной болезни.

Она не отличалась особой практичностью и приспособленностью к быту, готовила изредка, но настоящие шедевры. Не имея возможности самой есть что хочется, очень любила угощать и при этом вся светилась от удовольствия... «Фаина приготовила мне курицу по-французски, которой в начале века мама Раневской потчевала ее папу, известного таганрогского миллионера. Вывернула ее из камзолчика, очистила от всех косточек, дважды перемолола, добавила специй, орехов, зашила обратно в виде такой продолговатой куриной булки и поставила в духовку» (А. Зоркий. «Нестареющая наша любовь»).

В наши дни известные люди демонстрируют свой интерес к кулинарии и умение (или неумение) готовить не только на страницах газет и журналов, но и в телевизионных программах (например, «Смак»).

Об Алле Пугачевой рассказывают, что готовит она восхитительно, причем импровизируя с обычными продуктами. Одно из ее необычных блюд – жареные огурцы.

Лариса Долина любит готовить борщ по собственному рецепту.

Михаил Ефремов в компании с Андреем Макаревичем представил суп из плавленых сырков (любимый суп Аллы Пугачевой).

Владимир Познер запекал на решетке шпигованную баранью ногу.

Николай Басков на кухне программы «Смак» в 2005 году готовил курицу, а в 2007 году – цыпленка, видимо предпочитая птицу...

Талантливые люди талантливы во всем! Артистизм творческого человека – кем бы он ни был! – легко проявляется и у плиты.

Как умеется, так и дело делается.

#### *Пословица*

На протяжении многих десятилетий, когда кухарки вместо того, чтобы заниматься знакомым и привычным своим делом, пытались управлять государством, все мы утратили нечто очень важное, что теперь не дается в руки.

Вам приходилось испытывать смутную тревогу, беспокойство и неудовлетворенность при перечитывании классиков? «...На столе стояли уже грибки, пирожки, скородумки, шанишки, пряглы, блины, лепешки со всякими припеками: припекой с лучком, припекой с мясом, припекой с творогом, припекой со сняточками и невесть чего не было» (Н. В. Гоголь. «Мертвые

души»). Не ощущали вы тоску в области желудка, обремененного порцией фастфуда – хорошо, если полуфабриката в домашнем исполнении? И если с вами ничего подобного никогда не происходило, то вы не читали классическую литературу.

В послереволюционной России отлучение человека от кухни активно происходило с 20-х годов прошлого века. Периодически вводимая жесткая система распределения продуктов, вынужденное «прикрепление» рабочих, служащих, учащихся к «точкам» общепита, крайне скудный ассортимент продуктов отнюдь не способствовали домашнему приготовлению еды. Продовольственные карточки отменили в 1935 году, снова ввели во время войны, вновь отменили – на сей раз до распределения так называемых «продовольственных заказов» – талонов на мясо, сахар, масло – в начале 1990-х годов. Но фактически за всю историю существования СССР известно только строго нормированное распределение продуктов. По существу, повседневное питание многонационального многомиллионного народа долгие годы было *регламентированным*.

«Общество зыбучих песков» – так охарактеризовывают историки массовую миграцию населения во время коллективизации, репрессий, военных и послевоенных бедствий. Масштабы катастрофических разрушений бытовой культуры, и в частности культуры питания, еще предстоит оценить. Проблема заключается в том, что исследовать разрушения, делать раскопки и разбирать развалины никто никогда не торопился. Полупрезрительное отношение ко всем насущным потребностям человека десятилетиями царило в обществе «строителей светлого будущего».

Одновременно широко пропагандируется «новый быт», отказ от домашнего питания как закрепощающего женщину, то есть решительный поворот к общественному питанию.

Нетрудно понять, почему при политическом режиме, существовавшем в СССР, людей лишали инициативы даже в том, чтобы определить для себя ассортимент продуктов и собственное ежедневное меню. Особенно показательно то, как восторженно описывали питание людей будущего утопические романисты и, в свою очередь, издевались над ним антиутописты. Да и было над чем: до предела упростить тонкий, интимный процесс питания и приготовления еды, задавить, убить в человеке его собственные вкусы и предпочтения и означает превратить его из личности в «винтик», один из миллионов...

«Прекомпит (Предприятие Коммунистического питания. – *Авт.*) был похож на социалистическую столовую самообслуживания: высокие столы без стульев и пол усыпан опилками. Вдоль левой стены, за легкой перегородкой из пластмассовых трубок тянулся длинный прилавок с выставленными на нем блюдами, при одном только виде которых хотелось сразу выйти на свежий воздух» (В. Войнович. «Москва 2042»).

Печальная статистика: в СНГ каждый пятый не умеет себе приготовить обед. Речь уже не идет о званом обеде, то есть о том, чтобы приготовить вкусную еду для гостей. На это сегодня, наверное, не способен каждый третий! (Или второй-третий!)

Рост **благосостояния** ведет, видите ли, к утрате бытовых навыков, в том числе умения готовить. На самом же деле **уровень бытовой культуры отстает от роста благосостояния**.

И если от **благосостояния** человек питается чипсами и гамбургерами и запивает их колой, то зачем оно нужно, такое **благосостояние**?

А граф М.С. Воронцов, на минуточку, занимался кулинарией не оттого, что у него было скромное невысокое **благосостояние**!

Что-то не обнаруживаются в истории такие периоды отчуждения человека от еды, причем взаимного, как в наши дни... Во все времена проблемой была нехватка еды, а сама по себе еда, да еще и вкусная, всегда считалась благом.

Безопасность еды сегодня – проблема. 75 % вредных веществ поступает в организм с едой; 15 % – с напитками. Каждое лето – массовые отравления, причем повсеместно. 36-лет-

ний мужчина съедает курицу гриль и умирает. И даже не оттого, что курица была несвежая, а потому, что ее саму неизвестно чем кормили (г. Троицк Челябинской обл.), – один из многих примеров.

Современный человек подвержен влиянию рекламы и рекомендаций, носящих по сути тот же рекламный характер. Бессознательное, неразумное отношение к питанию выражается в том, что он ест «что дадут», что предложат. Не имеет особого значения, предлагают ему ассортимент фастфуда или новую «систему питания» – якобы «здорового».

За многие годы – видимо, не лучшие в истории человечества! – как во всем мире, так и в постсоветском пространстве сформировались тревожные тенденции в отношении питания. Тема эта настолько важная, насколько и всеобъемлющая. Каковы же основные объективные проблемы питания на сегодняшний день?

1. Продукты стали более *доступны*, ассортимент их необъятно расширился, но: качество продуктов значительно *ухудшилось*, нередко случаи фальсификации, контрафактной продукции и т. д.

2. Появились *новые продукты* из известного сырья: сухие завтраки, обезжиренные молочные продукты, соевые полуфабрикаты и прочее, но:

*неизвестны последствия* их длительного использования; они не отличаются хорошим вкусом (а соя вообще показана лишь 10 % населения СНГ).

3. Отсутствует разнообразная *информация* о питании; отсутствует *сознательное отношение* к питанию;

не прививаются с раннего возраста *вкус и привычка* к нормальной традиционной еде.

Особенно серьезные и частые *погрешности* в питании характерны для *молодых людей*. Но не этими погрешностями объясняются частые в молодом возрасте заболевания желудочно-кишечного тракта. Молодые люди просто реагируют такими заболеваниями на неблагоприятное помимо сферы питания (например, стрессы, депрессии). Но, несмотря на уязвимость, не торопятся упорядочить питание.

Гораздо большее число молодежи такого уязвимого возраста в наше время покидает родительский дом и живет самостоятельно, учится или работает. Опыт показывает, что у молодых людей возникают большие сложности в организации не быта в целом, а именно питания, даже если они вполне материально обеспечены или им помогают родители. Большинство из них не придает особого значения еде, а лишь второстепенное или третьестепенное – в общем, не важное. Утоляют голод, перекусывают, «замаривают червячка» где и чем попало. А регулярно питаюсь, скажем, в ресторане или кафе, уж вовсе уверены, что жизнь удалась! Уметь готовить и не лениться это делать способны единицы.

Автору известен студент 18 лет, который заработал на случайном питании язву двенадцатиперстной кишки. У другого, чуть постарше, открылось кровотечение, едва удалось избежать операции по поводу язвы желудка (вот она, *уязвимость* уже не в переносном смысле!). После этого он долго мог питаться только кашками и киселями. Их же в ресторанах средней руки, увы, не подают...

Отсюда вывод: дома молодым людям не прививают навыки приготовления самой простой домашней еды, и оказываются они беспомощными заложниками общепита, который в любой и каждой стране существует на разных уровнях. Услугами его пользоваться можно и нужно, но весьма избирательно... Чему тоже никто не учит.

Отношение современного человека к питанию противоречиво: повышенное внимание к вопросам питания проявляют многие люди. С одной стороны, питанию придается как никогда большое значение; с другой же стороны, это значение почти утрачено в силу упомянутого бессознательного отношения человека к тому, что он ест.

Отношения человека с едой должны строиться по принципу интимных, родственных, – даже сексуальных. **Сбалансированное питание – это не соотношение белков-жиров-углеводов, а гармония питания и остальных сторон жизни человека.**

Может быть, страсти по различным диетам, по системам «рационального» питания, по пище «нормальной», «здоровой» вызваны как раз тем, что сфера полноценного питания все более сужается? Напомним, что это питание – прежде всего домашнее. Альтернатива – ресторанное очень высокого качества и, следовательно, дороже.

Гармоничное отношение человека к питанию невозможно без знания основ кулинарии.

Рассмотрим изучение кулинарии в двух аспектах:

• **умение разбираться в кулинарии, а попросту в еде;**

**умение готовить еду самостоятельно.**

Существует любопытное разделение всех людей на «кухарок» и «уборщиц». Имеются в виду и женщины и мужчины. То есть одни явно предпочитают и любят готовить, умеют это делать, имеют развитый вкус и интуицию, но к мытью посуды, уборке, стирке и прочим домашним делам относятся как к неизбежному злу.

Другие же обожают поддерживать чистоту: до скрипа моют окна, вытирают и полируют каждую поверхность, педантичны и пунктуальны, но готовить не любят, это им плохо удается. Всем нам в жизни приходилось заниматься всякими домашними делами, и эти два типа бывают, как при любой классификации, выражены более или менее условно. В основном эта книга понадобится тем, в ком преобладает первый тип. Для них кулинария должна быть увлечением, хобби, а может быть, даже призванием, профессией. Людей второго типа наши рекомендации отчасти могут примирить с нелюбимым занятием, помогут найти в нем увлекательные стороны.

Круче повара может быть только космонавт.

*Неизвестный автор XX века*

Конечно, есть люди, которые не будут готовить ни при каких обстоятельствах. Но понимать толк в еде, знать, что он ест, обладать нормальным вкусом может и должен каждый.

«А сам недавно за артишоки бранился.

– Я, – говорит, – думал, что мясо на французский манер, а ты мне какую-то репу рогатую подаешь!» (И. Шмелев. «Человек из ресторана»).

Вы ведь не хотите почувствовать себя неловко (а попросту опозориться) в ресторане? Правда, для таких посетителей предусмотрены развернутые меню, где перечислены ингредиенты блюда. Но это дает слабое представление о его вкусе.

Кулинария – занятие самое что ни на есть практическое. Даже серьезных теоретических познаний, не подкрепленных практикой, будет недостаточно для приобретения **основ ремесла**.

Если вы обладаете долей артистизма, то кулинария в ваших руках из ремесла превратится в искусство. **Искусство кулинарии** – пожалуй, единственное, где приветствуются дилетанты и дилетантство.

Искусство кулинарии – единственное, где у вас найдется хоть один истинный ценитель. Что бы вы ни приготовили, такому ценителю всегда придется по вкусу результат вашего творчества – хотя бы вашей собачке.

Повар должен иметь разнообразные познания, например в математике и пространственной геометрии, – как иначе он сможет разрезать неправильной формы корнеплод на красивые кусочки без лишних отходов или быстро рассчитать пропорции продуктов?

Повар должен быть художником, увидеть блюдо еще до его приготовления, знать, как создать из продуктов яркую оригинальную композицию, не ограничиваясь веточкой петрушки, но и не впадая в вычурность...



Осваивая основные кулинарные премудрости, вы разовьете в себе замечательные качества, которые не однажды вам пригодятся в жизни: терпение, настойчивость, аккуратность, внимание, даже память и хороший вкус!

Ваш кулинарный шедевр всегда сможет стать оригинальным, запоминающимся и уместным подарком. Именно на кухне, а не в тренажерном зале вы сможете получить дополнительные физические нагрузки, так как приготовление еды и сопутствующая работа весьма трудоемки!

Благодаря познаниям в кулинарии вы сможете путешествовать даже во времени, готовя не только еду разных народов, но и старинные, и ритуальные блюда. Вам приходилось, например, пробовать тыквенный хлеб? Хлеб этот не содержит яиц, жиров, сахара, богат клетчаткой и калием на радость сторонникам «здорового питания», очень красив и вкусен – его можно есть сам по себе, как пирог. Придумал его камердинер Людовика XIV. Разве не интересно попробовать?

Получается, уметь готовить и разбираться в еде нужно для того, чтобы:

- получать удовольствие от вкусной еды;
- самостоятельно организовать свое питание;
- приобрести независимость в вопросах питания;
- повысить уровень бытовой культуры;
- сохранить национальные кулинарные традиции;
- свободно и уверенно чувствовать себя в ресторане и за столом в гостях;
- закрепить наряду с полезными навыками позитивные черты характера;
- увеличить физические нагрузки;
- радовать друзей и близких кулинарными сюрпризами и даже получить возможность совершить экскурсии в мир кулинарии: историческую и национальную кухни.

Как видите, преимущества немалые. Теперь подставьте к перечисленным доводам «за» знак минус и подумайте, чего вы лишены...

Но почему-то благородное ремесло и искусство приготовления еды полупрезрительно называют сегодня «готовкой». И никому это не режет слух. Впрочем, причина та же самая: многолетнее принижение роли и значения еды в жизни человека и уничтожение всякого домашнего труда, чего не исправишь участием диетологов и призывами вести «здоровый образ жизни»

Умение пить-есть не просит, а само кормит.

#### *Пословица*

Посетовав на засилье кулинарной неграмотности и обобщив преимущества кулинарных знаний, перейдем непосредственно к обучению.

...Не начинается ли приобщение к кулинарии с изготовления куличиков в песочнице? Кроме шуток, какие шаги следует предпринять начинающим? Условимся считать начинающими тех, кто не продвинулся в своих кулинарных изысках дальше пресловутой яичницы. Хотя в их компетенции еще и варка макарон, и открывание консервных банок...

Кулинарные уроки часто дают бессистемно, поэтому польза от них невелика. Чтобы по-настоящему начать с чистого листа, выбросьте из головы до поры до времени все отрывочные сведения о кухне, а особенно рекомендации по «рациональному питанию».

Помните, что первые шаги – самые сложные и займут достаточно много времени. Дальше дело пойдет быстрее. Основные ошибки будут допущены именно в начальной стадии обучения.

Как в любом ремесле, обучение пойдет:

- от простого к сложному;
- с чередованием теоретических и практических занятий;
- постепенно и последовательно.

**Шаг первый.** Ознакомьтесь теоретически с основами технологии: способами первичной, холодной и термической обработки продуктов. Для этого прочитайте соответствующие главы этой книги, а также разделы любых кулинарных книг, где говорится о *процессе* приготовления еды. В серьезных кулинарных книгах бывают разделы, посвященные отдельным продуктам. Там обычно описываются процессы мойки, чистки, нарезки. В отдельных рецептах есть указания, как нарезать – соломкой, ломтиками, кубиками, мелко, крупно и т. д.

Не обращайтесь пока что внимания на рецепты отдельных блюд. Правда, по сборнику рецептов тоже можно изучить технологию отдельных видов термической обработки, но для этого нужно скрупулезно анализировать рецепты, концентрировать внимание только на этих стадиях приготовления. Нелишним будет делать записи, объединяя отдельные советы не по видам продуктов, а по способам приготовления (варка, жаренье и т. д.). Это займет дополнительное время, но хорошо систематизирует ваши знания, а вы ведь всерьез подходите к обучению, не правда ли?

Определите, какая вам понадобится посуда и инвентарь, для начала в минимальном наборе: для варки – одна кастрюля, для жаренья – одна сковородка. Если этот инвентарь есть, уже можно приступать к практическим занятиям.

**Шаг второй.** Запаситесь *простыми, знакомыми* продуктами. Яйца, картофель, рыбное и куриное филе и, скажем, яблоки позволят вам ознакомиться почти со всеми кулинарными процессами, о которых вы прочитали. Например, начав с мытья и чистки, картофель (и другие выбранные продукты) можно сварить, превратить в пюре; нарезав кусочками, поджарить, потушить и т. д. Яйца можно сварить всмятку, вкрутую, в мешочек, поджарить в виде глазуньи или омлета, приготовить омлет паровой и на водяной бане; завернув из предосторожности в фольгу, яйца можно испечь в духовке... Вкус во всех случаях будет разным.

Можете не смешивать продукты, не составлять композицию, – вы отработаете технологические приемы и ознакомитесь с тем, как себя ведут продукты при обработке. Начните с тех способов, которые кажутся вам *проще, доступнее, и не торопитесь*.

**Шаг третий.** Изучите национальную кухню, которая наиболее для вас привлекательна, обращая внимание в первую очередь на особенности процесса приготовления. Ознакомьтесь с рецептами.

**Шаг четвертый.** Читайте кулинарные рецепты, но не запоминайте их и не воспроизводите. Старайтесь по рецепту определить *тип блюда, основные и вспомогательные приемы и методы*, применяемые авторами, сочетания продуктов – распространенные и необычные. Попытайтесь, анализируя рецепт, уловить *идею* блюда.

**Шаг пятый.** Перейдите к *практической части*: готовьте национальные блюда, начните с более простых. Постарайтесь здесь точно следовать рецепту, чтобы сохранить его самобытность.

Обычно в первую очередь хочется научиться готовить то, что готовила мама, что нравилось с детства. Но начать с незнакомых блюд предпочтительней, потому что таким образом можно расширить свое собственное меню и кулинарный кругозор, найти новые любимые блюда.

Если захочется записать что-то для памяти, сделать пометки об особенностях приготовления того или иного продукта или ваших маленьких открытиях – это не возбраняется. На этом этапе составляйте для себя *меню*, возможно более разнообразные.

Шаг шестой. Учитесь готовить и *отдельные* блюда по отдельным рецептам, и *виды* блюд, переходя от *способов* кулинарной обработки к *основным принципам* приготовления.

Так, если вы научитесь варить по рецепту ягодный кисель, то вы и будете уметь готовить ягодный кисель. А если вы усвоите основные принципы приготовления этого вида блюд (измельчение сырья, использование сока, пропорции сахара и крахмала, нагревание жидкости, вливание крахмальной добавки при помешивании и др.), то сможете приготовить кисель из

*любого подходящего пищевого сырья.* Консистенцию и вкус киселя вы сможете варьировать по своему усмотрению. Другими словами, окажетесь знатоком в области киселей и обладателем множества рецептов.

Другой пример. Запомните основные принципы приготовления пюре – хотя бы на примере картофельного. Продукт надо отварить, измельчить любым подходящим способом (размять, растолочь, протереть через сито, пропустить через мясорубку), заправить (маслом, молоком, сливками, отваром, бульоном, яйцом), добавить соль (сахар), пряности по вкусу... Теперь вы можете превратить в пюре (фарш, паштет) почти любой продукт, и рецепты вам будут не нужны.

Вы можете избрать свой метод изучения кулинарии. Не совершайте только одной ошибки: *не учитесь готовить по рецептам.* Это равноценно изучению языка по разговорнику – ни на шаг от заданной темы!

Задумайтесь сами. Возьметесь вы за обучение любому ремеслу – хоть вязанию или вышиванию, – вас всегда научат вначале основным приемам, выполнению отдельных видов петель и швов. И только в кулинарии обычно начинают обучение с отдельного блюда, с отдельного изделия. (Справедливости ради надо заметить, что и некоторые вязальщицы всю жизнь вяжут одни носки да варежки, вяжут виртуозно, но никогда не поднимутся в своих трудах до шарфика или кофточки...)

Две хозяйки имеют репутацию хороших кулинаров: одна готовит строго по рецептам, которые знает еще от матери и бабушки, а у второй нет заветной тетради, но есть опыт, интуиция, вкус. Которая из них интересней?

В изучение кулинарии и занятие ею вы можете вложить тот смысл, который сочтете нужным. Приобрести полезные бытовые навыки или осознать кулинарию частью своего мировоззрения и даже философии – выбор за вами!

### ***Приложение с комментариями***

Не торопитесь принимать приведенные рецепты как руководство к действию. Это всего лишь иллюстративный, пояснительный материал для расширения кулинарного кругозора! Для начинающих они сложноваты, а опытным кулинарам давно известны идеи этих блюд.

(Рецепты приведены в современной интерпретации и трактовке автора.)

#### ***«Пьяная уха»***

1 кг разделанной и нарезанной крупными кусками рыбы опустить в кипящий бульон из 2,5 л кваса домашнего сухарного и 0,5 л огуречного рассола, 1 луковицы, 1 корня петрушки. Варить до готовности: пока не всплывет рыба, а затем еще минут 10–15. Переваривать не надо!

Влить в уху рюмку (около 50–75 мл) хорошей водки. Приправить солью, перцем, тертым мускатным орехом. Подать с лимоном, рубленой зеленью, подрумяненными сухариками-гренками.

*Примечание:* квас «кислые шти» (то есть шти), указанный в подлинном рецепте, по описаниям обладает прекрасным вкусом и игристостью, однако приготовить его дома в современных условиях практически невозможно. И даже не потому, что непросто сейчас раздобыть ячменный, пшеничный и ржаной солод. Готовить его надо по сложной технологии и в большом количестве, как многие ферментированные напитки, а укупоривать и хранить как шампанское!

Уха на «кислых щах» представляется упрощенным, «домашним» вариантом ухи на шампанском. Рецепты встречаются и у Е. Молоховец, и в других кулинарных книгах XIX – начала XX века. Поэтому квас с огуречным рассолом можно смело заменить на сухое шампанское, немного разбавив его водой. Потребуется 2 бутылки. Понятно, что на шампанском не стоит варить уху из плохонькой рыбы, нужна рыба покрупней и «поблагодарней».

### *Двойные щи Одоевского*

0,5 кг говяжьей грудинки, 1 морковь, 1 репу или 1 корень петрушки, 3 луковицы, у<sub>3</sub> небольшого кочана капусты, 1–2 помидора варить с солью, 5–6 горошинами черного перца, лавровым листом в 3 л воды на очень медленном огне не менее часа. Мясо вынуть. Щи остудить, если есть возможность, заморозить, но можно просто оставить до следующего дня.

На следующий день подогреть и протереть через сито. Довести до кипения, добавить мелко нарезанные 1 морковь, 1 корень петрушки, 2 луковицы, 2 картофелины, у небольшого кочана капусты, мелко нашинкованного, соль и пряности по вкусу. 1–2 помидора положить по желанию или подкислить щи, когда сварится картофель, лимонным соком. Варить до готовности овощей. Мясо нарезать кубиками и положить в щи.

Подавать со сметаной, рубленой зеленью.

*Примечание:* принцип «удвоения» и даже «утроения» используется издавна в приготовлении ухи, в которой рыбу варят в этом случае не в воде, а в отваре мелкой рыбы, на курином и даже мясном бульоне.

### *«Куриная булка» Раневской*

С тушки крупной курицы аккуратно снять кожу, для чего обрезать крылья, между кожей и тушкой просовывать столовую ложку, «выворачивая» тушку. Мякоть срезать с костей, пропустить через мясорубку. Косточки потом использовать для бульона. Добавить размоченную в молоке мякоть белого хлеба (3–4 кусочка), нарезанную луковицу, 3–4 зубчика чеснока, горсть грецких орехов, 1 яйцо, фарш пропустить через мясорубку второй раз. Соль, перец, сухую зелень добавить по вкусу.

Фаршем заполнить кожу (с ножками), придав овальную форму. Отверстия лучше зашить. В лоток для запекания налить немного воды, положить курицу. Смазать майонезом или сметаной, запекать в духовке при 180–200 °С до золотистой корочки.

*Примечание:* Ф. Г. Раневская очень любила фисташки, поэтому могла их использовать вместо грецких орехов или вместе с ними.

### *Цыпленок по-николаевски*

4 штуки мелких цыплят разделить на кусочки, опустить в кипяток и поварить минут десять. Воду слить. Куски цыплят обжарить примерно в 150 г топленого масла, лучше в сотейнике или низкой кастрюле с толстым дном и в этой же посуде тушить, с 5–6 репчатыми луковицами, нарезанными полукольцами. Соль и черный молотый перец добавить по вкусу. Когда будет готово, заправить гранатовым соком, лучше свежим.

Для этого (кто умеет!) 1–2 граната, не очень кислых и не очень сладких, осторожно разминать, раздавливая зерна, но чтобы не повредить кожицу. Потом проколоть дырочки и выдавить сок. Другой способ: извлечь зерна, завязать в марлечку, подавить и опустить в кастрюлю. Прокипятить и вынуть.

В крайнем случае можно воспользоваться концентратом гранатового сока.

## Глава 3

### Вкус вкусу рознь, или поспорим о вкусах

*Иван. Лимонов пожалуйста.*

*Евфросинья Потаповна. Каких лимонов, аспид?*

*Иван. Мессинских-с.*

*Евфросинья Потаповна. На что они тебе понадобились?*

*Иван. После обеда, которые господа кофей кушают, а которые чай, так к чаю требуются.*

*Евфросинья Потаповна. Вымотали вы из меня всю душеньку нынче. Поддай клюкового морсу, разве не все равно.*

*А. Н. Островский. Бесприданница*

**Вкус как показатель качества пищи и совокупность пищевых привычек. – Формирование вкуса. – О необходимости развивать вкус. – Стандартный вкус: опасность. – Приложение: таблица применения пряностей, рецепты сладких блюд из нейтрального пищевого сырья, блюд с выразительными вкусовыми добавками; как исправить вкус**

Как определяет В. Даль, вкус – самое свойство разнообразия пищи и отведываемых на язык предметов.

Любой продукт, блюдо, кулинарное изделие мы оцениваем посредством чувственного восприятия.

Так называемые органолептические свойства пищи определяются четырьмя понятиями:

- цвет,
- аромат (запах),
- консистенция,
- вкус.

Причем **вкус** – главное свойство, главный критерий оценки. Известные четыре градации – горький, соленый, кислый, сладкий – имеют разнообразные промежуточные категории.

Нюансы вкуса – кисло-сладкий, малосольный, горьковатый, горько-соленый, слабокислый и т. п. – служат для повара тем же, чем для художника – оттенки, цвета и полутона.

Сходство между оттенками цвета и вкуса заключается еще и в том, что их очень трудно описать словами. Не каждый язык имеет столько обозначений и эпитетов. И если произведения художника надо только увидеть, чтобы оценить, то шедевр повара – да и просто еду! – надо и увидеть, и попробовать. В том и в другом случае желательно разбираться соответственно в живописи и в кулинарии, – а попросту в еде.

Интересно, что для восприятия вкуса действительно очень важен *вид* еды, некая визуальная составляющая вкуса! И не в том дело, чтобы пища выглядела нарядно, аппетитно, привлекательно, хотя это тоже важно. Нужно, чтобы она вообще *выглядела!*

Опыты при завязанных глазах и в темноте убедительно показали – человек не узнает знакомую еду, не определяет конкретный продукт, хотя вкус в основном различает. Для любителей, видимо, экстремального питания уже есть рестораны, где посетители вкушают еду в полной темноте. Может быть, это весело – в полной кромешности угадать, что жуешь...

В. В. Похлебкин считает, что **вкус – сугубо объективная категория, но определяемая субъективными методами**. Поэтому, учитывая приведенные формулировки, возможно

говорить о вкусах в двух значениях: во-первых, в словарном понятии, как о *свойствах продукта*, во-вторых, как о *совокупности пищевых привычек* отдельного человека.

Понятие *вкуса* в первом значении достаточно сложное. Не только потому, что по отдельности основные четыре вида вкусовых ощущений встречаются редко. Горькая полынь, сладкий сахар, кислый лимон, соленая соль... Но чаще вкусовые ощущения представляют собой более сложную комбинацию. Во многом и потому, что вкус пищи формируется не только при помощи *вкусовых* рецепторов.

Схематично это выглядит так:



Со вкусом все понятно: различные рецепторы отвечают за восприятие основных его градаций.

Утраченное или слабое обоняние означает и потерю вкуса. Каждому известно, как при сильном насморке, например, искажается вкус знакомых продуктов, иногда пища кажется совершенно пресной, безвкусной. Приходится признать, что ощущение вкуса в значительной степени зависит от аромата еды. Не зря же распространено выражение: «Вкусно пахнет!» А это значит, что *запах* предшествует *вкусу*, подготавливает человека к восприятию *вкуса* и даже способен обуславливать восприятие. Какая клубника покажется нам вкуснее – ароматная или со слабым запахом?

Запах еды еще до того, как мы ее попробуем, должен сообщить нам не только о том, что за пища перед нами, но и о ее свежести, доброкачественности. Запах должен быть выраженным, но умеренно сильным и соответствующим продукту. Мы с недоверием (научились уже!) относимся как к продуктам совсем без запаха, так и к интенсивным запахам, которые могут свидетельствовать об искусственной ароматизации.

«Вкусные запахи» сейчас активно используют в парфюмерии и косметике (ваниль, шоколад, кофе, цитрусовые) и для отдушивания моющих средств, аэрозолей для помещений и даже салонов автомашин. Ничего плохого в этом нет, лишь бы запахи не были слишком сильными и стойкими и не притупляли обоняние...

Для улучшения, а иногда просто создания вкуса применяют чаще всего компоненты со слабовыраженным собственным вкусом, но с сильным ароматом. Как известно, специи и пряности имеют слабый, а иногда слабжгучий вкус, за исключением жгучих перцев, придающих именно остроту.

Некоторые повара способны, не снимая пробу, определить, посолена ли кипящая вода, а иногда и суп. Если задуматься, то весь секрет – в тонком обонянии, ведь любая соль имеет запах.

*Болевые* рецепторы позволяют распознать острую, жгучую пищу.

Национальные кухни многих народов традиционно используют большое количество острых пряностей и приправ, в основном различных перцев. Мода на блюда мексиканской, тайской, ливанской, индийской кухни породила и в России употребление жгучих чили, кайенского перца, острой смеси карри и других пряностей.

Между тем употребление большого количества острых блюд в жарких странах вполне оправданно – так веками предупреждали желудочно-кишечные инфекционные заболевания. В русской, украинской, белорусской, литовской, латвийской, эстонской кухне и во многих европейских странах острые пряности и приправы применяют весьма умеренно.

Традиционные российские приправы и пряные овощи: горчица, хрен, чеснок, редька.

Жгучесть горчицы (а русская горчица гораздо более крепкая, «ядренная» по сравнению с английской, дижонской и пр.) совсем другая, нежели перцев: она более «летучая» и ошеломляет болевые рецепторы сильно, но ненадолго. Такая «летучая» жгучесть присуща и тертому хрену. К тому же хрен приправляют сметаной, свеклой, лимоном и едят, как и горчицу, в основном со студнями, мясными и рыбными блюдами. В этом сочетании смягчается острота приправы и оттеняется пресноватый вкус жирной разварной говядины или осетрины... Перцем чили, например, сплошь и рядом приправляют овощные блюда – сочетание для нас непривычное. Какой вкус, кроме жгучести перца чили, в них можно ощутить?

Любители «остренького» должны помнить, что неумеренное потребление острой пищи, к которой мы генетически не приспособлены, притупляет чувствительность вкусовых рецепторов, иногда бесповоротно. Такие люди любую не густо наперченную еду воспринимают как безвкусную.

*Тактильные* рецепторы определяют консистенцию продукта.

*Консистенция*, под которой иногда подразумевают и текстуру, и структуру, варьируется от мягкой, нежной, «тающей» до жесткой, «хрустящей». Интересно, что эти пограничные качества как раз нравятся большинству людей: с одной стороны, омлет, пюре, суфле, мороженое, с другой – чипсы, сухари. Считают, что «хруст» еды – будь то яблоко, огурец, печенье – обладает успокаивающим воздействием. Наверное, это справедливо не только по отношению к людям. Все знают, с каким упоением грызут кости домашние барбосы. Так вот, с большим удовольствием они хрустят и яблоками, и огурцами, и сухариками...

Кулинары и кондитеры давно используют сочетание нежной текстуры и твердых добавок (мороженое с орехами, зерновыми хлопьями), мягкой начинки в хрустящей оболочке (слоеные пирожки), добиваясь привлекательного вкусового эффекта.

Интересны во вкусовом восприятии *превращения* консистенции: так ли мы любили бы шоколад, если бы он не таял во рту, а его приходилось бы грызть и жевать?

*Температурные* рецепторы соответственно помогают избрать наиболее приятную для данной пищи температуру. Наиболее физиологичная температура, улучшающая вкусовое восприятие, – 37–50 °С. Исключения: специфически холодные блюда (мороженое) или очень горячие (напитки, некоторые супы и пр.).

Чувствительность к пище холодной и горячей весьма индивидуальна. Некоторые люди пьют очень горячий чай. Северные народы с удовольствием едят строганину (наструганное мороженое мясо или рыбу), температура которой практически минусовая. Правда, такие крайности медицина не одобряет.

Иногда от контраста температур вкусовые ощущения только выигрывают. Классический пример: положить на обжигающую румяную гренку стружку ледяного сливочного масла и запить горячим чаем!

Из всего сказанного можно сделать вывод, что **вкусовые ощущения возникают при взаимодействии всех перечисленных рецепторов, а сильное раздражение болевых, температурных и тактильных рецепторов снижает чувствительность вкусовых, обедняет и упрощает восприятие вкуса**, иногда надолго. Не зря дегустаторы вынуждены соблюдать не только жесткий пищевой режим (не есть слишком горячую, холодную, грубую и острую пищу), но и не пользоваться парфюмерией, избегать резких запахов.

Интенсивность вкуса меняется в зависимости от последовательности пробы: после резкого сильного вкуса чувствительность рецепторов как бы притупляется. Всем известно, что

после съеденного соленого трудно определить, в меру ли посолен суп. В народе это свойство восприятия давно подмечено и выразилось в пословице: «Полынь после меда сама себя горше».

Вообще принятое противопоставление сладкого – горькому, кислого – сладкому («ни кисло, ни солоно») не вполне справедливо. Опытные повара знают, что «соль с сахаром не спорят». Поэтому следует взять за правило: во все сладкие блюда добавлять щепотку-другую соли, во все подсаливаемые блюда – ложечку-другую сахара (можно меда или патоки). Этот прием обогатит вкус блюда, сделает его более выразительным.

Начинающий кулинар должен научиться отличать продукты *нейтральные* по вкусу (и запаху) от продуктов резкого вкуса.

Первые легко смешиваются с любыми другими продуктами и воспринимают их вкус и аромат. Надо знать продукты нейтрального вкуса, чтобы сочетать их с различными добавками.

К таким продуктам относится творог, отварной несоленый рис, отварные макаронные изделия, вареный картофель, белое мясо птицы. Из них можно готовить блюда и соленые, и сладкие, и острые (примеры в приложении). Шампиньоны, почти безвкусные сами по себе, воспринимая вкус продукта, с которым готовятся, одновременно сообщают блюду свой тонкий аромат.

Вторые же, например мед, шоколад, копчености, твердые сыры, обладают выраженным ароматом и вкусом и поведут себя довольно агрессивно, даже в качестве добавок.

Этими свойствами кулинары тоже умело пользуются. Мед добавляют к блюдам совершенно несладким, поскольку он способен придать аромат, почти не сообщая сладости. В медовой глазури можно запечь мясо, птицу, крупную рыбу. Немного – ложечка-другая – меда в выпечке или других блюдах может заменить все пряности.

Тертый или мелко нарезанный сыр способен «спасти» маловыразительное блюдо из тушеных или запеченных овощей. А что такое был бы знаменитый луковый суп без плавающей в нем гренки с тертым сыром? В скучный гороховый суп достаточно добавить 1–2 ломтика бекона, чтобы придать аромат копченостей.

Люди с тонким вкусом отмечают «навязчивость» некоторых продуктов. Так, В. В. Похлебкин считал, что морковь способна огрублять, упрощать вкус блюда, и советовал использовать ее осторожно, иной раз даже в меньшем количестве, нежели указано в рецепте.

Каждый грамотный кулинар стремится сотворить наиболее богатую гамму вкусовых ощущений. Виртуоз может создать эффект «послевкусия», когда вкус проявляется не сразу, а его оттенки раскрываются один за другим и долго чувствуются.

*Стандартный вкус* — враг и нормального едока, и повара. Мастера высокого класса стараются по возможности не использовать готовые приправы, соусы, даже полуфабрикаты или придают им индивидуальность.

Самые распространенные приправы (за исключением восточной кухни) – майонез и кетчуп. Но если майонез промышленного производства более нейтрален, хотя и способен искажать вкус блюда, то кетчуп – кошмар для кулинара! Ведь что бы вы ни съели с кетчупом – все будет иметь один вкус! Красноречивей всего, как всегда, реклама. Вот что сказано в восхваление кетчупа: «спасет любое, самое невкусное блюдо»! Вот именно. Оно вам нужно, такое блюдо? Составители рекламы вряд ли сами поняли, что сказали, а обмолвились правдой.

В современном обществе как раз и происходит нивелирование, обеднение вкуса. Посредством рекламы готовых «быстрых блюд», искусственных напитков и сомнительных полуфабрикатов потребителю навязывают *стандартный вкус*.

Кроме стандартного вкуса продукция отличается еще и содержанием искусственных добавок: эмульгаторы, красители, консерванты и... *«улучшители вкуса»*. К ним относится, в частности, глутамат натрия. Он постоянно применяется в китайской, японской, корейской кухне и до недавнего времени считался безобидной пищевой добавкой, усиливающей вкус и аромат любого несладкого продукта.



В Китае глутамат называют просто «гастрономическим порошком», зато в Японии – «адзино мото», то есть «душа вкуса». Во Франции его определяют как «сыворотка ума» и несколько опасаются... Сейчас есть мнение, что глутамат коварен и вызывает привыкание. Небезосновательно, так как эта добавка не в состоянии улучшить собственно вкус, а, видимо, усиливает чувствительность соответствующих рецепторов. Любая стимуляция способна вызвать зависимость, поэтому употребление «улучшителей» – личный выбор каждого человека.

Огромное количество людей очертя голову бросаются в разные системы «здорового» питания, где о вкусе не идет речь вовсе. Более того, уже считается нормальным, что все «полезное» – невкусно, и люди с этим смиряются. А ведь какая может быть радость жизни, если в ней нет радости и удовольствия от еды?

Но будем объективны. К сожалению, всего 40 % людей обладают способностью хорошо воспринимать вкус и его оттенки. В этом смысле названное качество сродни музыкальному слуху. Известно и такое явление, как агейзия – неспособность некоторых людей различать вкус пищевых продуктов и еды. То же свойство, но выраженное в меньшей степени, – отсутствие кулинарного более тонкого вкуса – именуется бридостью. Пример функциональной бридости: временная потеря или искажение вкуса у повара после частых проб соленого или сладкого. «Перебить вкус», то есть бридость, помогают холодный несладкий чай, кусочки льда или яичный белок.

Искажение и утрата вкуса в целом наступает и при серьезных погрешностях в питании, когда человек ест скудную, грубую, однообразную пищу или попросту голодает. Это известно не только врачам.

«Пропало удовольствие еды. Стало все равно, что есть: лишь бы не царапало язык и не втыкалось занозами в небо и десны» (А. И. Куприн. «Купол Св. Исаакия Далматского»).

Приходится считаться и с тем, что после 45 лет чувствительность всех рецепторов, ответственных за восприятие вкуса, начинает снижаться. С притуплением вкусовых ощущений могут меняться и пищевые пристрастия. Об этом мы более подробно поговорим далее.

«Мало того что людям противно на тебя глядеть, ты и себе самому всякое удовольствие испортил. Пьешь, например, чай, а какой у тебя теперь вкус? Для тебя теперь что мармелад, что колбаса – все равно...» (А. П. Чехов. «На гулянье в Сокольниках»).

Проблема этого персонажа подмечена верно. Нормальному восприятию вкуса и запаха пищи очень препятствует алкоголь в неумеренных количествах, а также курение, злоупотребление очень острой горячей пищей, а также прием некоторых лекарств. Эти качества должен учитывать каждый, кто хочет стать хорошим кулинаром.

К счастью, способность ощущать вкус можно улучшить, приучив себя сперва к продуктам без специй и пряностей.

Привыкнув к вкусу натуральной пищи, вы острее и тоньше будете чувствовать небольшие добавки соли и сахара, других специй, а также пряностей.

Для начала придется хорошенько проголодаться. Почувствовать не аппетит, а именно голод, при котором хочется съесть что угодно. Пословица гласит: «Не разжевав, вкусу не узнаешь», поэтому положите в рот крошечный кусочек вареной картошки, свеклы или какого-либо сырого овоща без соли. Медленно и тщательно жуйте, стараясь запомнить оттенки вкуса и запаха; постарайтесь их определить: пресный, сладковатый, терпкий и т. д. Съешьте таким образом еще несколько кусочков, пока не притупится чувство голода. Потом съешьте обычную пищу. Не торопитесь!

Поступайте так каждый раз перед едой, потом постарайтесь постепенно уменьшить количество соли в привычных блюдах; сахар заменяйте медом, патокой. Совсем отказываться от соли не надо. Одновременно привыкайте к пряностям, добавляя их вместо соли. Попробовав

применить три-четыре пряности, наиболее приемлемые для вас, вы не почувствуете «недосола» в блюдах. Таким образом, вы научитесь тоньше ощущать нюансы вкуса.

Считается, что объективную оценку вкусу, аромату и прочим органолептическим свойствам могут дать профессиональные дегустаторы – люди с тонким, неиспорченным вкусом. Вероятно, большинство потребителей с ним согласятся. Но вкус и приемлемость пищи – это та область познания и восприятия действительности, где индивидуализм может только приветствоваться. В. В. Похлебкин писал о том, что если вам лично нравятся или, наоборот, претят какие-либо конкретные продукты или блюда, то никакие соображения их «полезности» или «вредности» не должны приниматься в расчет.

Уже упоминалось, какие серьезные изменения в развитии человеческого организма в целом и мозга в частности вызвал переход к питанию термически обработанной пищей. Но люди стали питаться вареным, запеченным, жареным не потому, что оно было *полезней*, а потому, что было *вкусней*, приятней.

Даже многие животные хорошо разбираются во вкусе еды и имеют свои пищевые предпочтения – это знакомо всем, у кого есть домашние любимцы.

Прискорбно, но есть категория людей, вовсе не понимающих вкуса и толка в еде – мало они едят или достаточно много. Они лишаются не только удовольствия от еды, но и причиняют вред своему здоровью.

Людей, относящихся к еде пристрастно, больших любителей покусать, обычно разделяют на *обжор*, *гурманов* и *гурмэ* — эти понятия тесно связаны со вкусом. Раньше же, в веке XIX, более распространено было разделение на *обжор* и *гастрономов*. Первые поглощают пищу с неизменным удовольствием, в большом количестве, но не слишком-то разбираются в тонкостях вкуса. Об одном из таких обжор В. А. Жуковский говорил, что в желудке у него помещались «водка, селедка, конфеты, котлеты, клюква, брюква», – таких еще именуют «пропрвами». Едят они, что называется, очень плотно и нередко страдают от переедания, будучи не в силах остановиться.

Брийя-Саварен писал: «Обжоры и пьяницы не знают, что значит есть и пить» («Физиология вкуса»).

Неразборчивость и склонность к пище скорее простой неожиданно роднит таких людей с *равнодушными* едоками. Если обжоры заботятся прежде всего о том, чтобы съесть много, то *гастрономы* (в их числе *гурманы* и *гурмэ*) – о том, чтобы поесть хорошо, *вкусно*.

Естественно, что **вкус – древнейший критерий оценки качества пищи. Этот критерий должен стать и единственным.**

В. В. Похлебкин считал, что «доведение до вкуса» должно завершать любой кулинарный процесс. Во время приготовления повар неоднократно «снимает пробу» и добавляет нужные ингредиенты. В конце приготовления должны быть достигнуты желаемый вкус, аромат и консистенция блюда. Немаловажную роль в этом могут сыграть добавки специй и пряностей. Описать результат их применения невозможно. Надо самостоятельно пробовать разные варианты, не останавливаясь на двух-трех предпочитаемых добавках или на готовых смесях. В приложении приводим таблицу их применения, составленную по материалам многих справочных изданий.

На вкус и цвет товарища нет.

*Пословица*

Когда человек говорит: «У меня такой вкус, я предпочитаю такую-то пищу», он имеет в виду свои индивидуальные кулинарные пристрастия. Мы уже говорили о том, что восприятие органолептических свойств еды – сугубо личный процесс.

Откуда же берутся изначальные пищевые привычки, формирующие вкус?

Можно говорить о «трех источниках, трех составных частях» (кому довелось изучать марксизм-ленинизм, не пугайтесь – сейчас не об этом!).

**Пищевые привычки, или вкус,** как и многие другие стереотипы, формируются на основе:

- 1) **инстинктивных знаний, генетической памяти;**
- 2) **воспитания, полученного в детстве, семейного примера в выборе еды. (Обратите внимание: «воспитание» происходит от слова «питать», то есть заключает в себе первоначальный пищевой смысл);**
- 3) **собственных познаний и практического опыта, приобретенных в течение всей жизни.**

Очевидно, что наиболее прочная, но и наиболее осознаваемая часть, своего рода фундамент, – первая. С первых дней жизни ребенок способен распознавать вкус. И первые в его жизни ощущения, связанные с едой, – сладковатый вкус материнского молока. Установлено, что приятные для ребенка оттенки вкуса: сладкий и слабокислый. Остальные он воспринимает плохо.

Непривычный запах, неприятные вкусовые ощущения подсказывают самому маленькому ребенку: лучше не есть едкое, соленое, горькое, это может быть опасно. Подрастая, ребенок должен бы осваивать новую вкусовую гамму и привыкать к вкусу натуральных продуктов, но чаще происходит по-другому.

В течение всего времени существования человека приобщение ребенка к взрослой еде происходило непосредственно и параллельно с грудным вскармливанием в более старшем возрасте. Ребенку постепенно давали измельченную и попросту жеваную пищу. Цивилизация принесла некоторые изменения, создав так называемое «детское питание», состоящее из специальных продуктов. Считается, что состав и вкус этих продуктов, близких не ко взрослому, а к младенческому питанию, наилучшим образом подходит для маленьких детей. Трудно сказать, во благо ли такой промежуточный период на пути к взрослой еде, взрослому вкусу.

...Может быть, продляя и укореняя младенческие вкусовые привычки, такое питание сохраняет во взрослых людях неоправданную тягу к сладкому и другую крайность – желание сдобрить пресную пищу чем-то острым, соленым, пикантным?

Продукты, предназначенные для детского питания, часто содержат сахар и подсластители. Да и любящие родители балуют ребенка «сладеньким», а потом и соленостями-копченостями, приобщают к сосискам-колбаскам с кетчупом и т. п. Их поддерживает и реклама: в видеороликах «Лакмана» чуть ли не годовалые дети тянутся за ломтем колбасы... В результате ребенок не представляет себе вкуса настоящей еды, без консервантов и «улучшителей».

Именно так, уже в первые годы жизни ребенка голос инстинкта заглушается приобретаемыми вкусовыми пристрастиями.

Но растущий организм еще пытается выбирать нужное, отвергая то, в чем нет потребности. Поэтому нередки капризы аппетита и просто некрасивое поведение за едой: копание в блюдах, поедание в супе то жидкости, то гущи, в пирогах – или теста, или начинки... Как правило, причина в переедании («заелся») или в однообразном питании и нехватке в организме каких-то веществ. Говорят в народе по этому поводу: «Сырого не ем, жареного не хочу, вареного терпеть не могу».

Полезному ребенок всегда предпочтет вкусное. Но если он не приучен к естественному вкусу продуктов, для него вкусное, привычное – сладкое, хрустящее, с аппетитным запахом... Часто это оказываются искусственные напитки, кондитерские изделия с вредными добавками, чипсы, гамбургеры... Спихватились и с 2008 года запретили продавать подобную продукцию в школьных буфетах. Толку от таких мер мало, если у ребенка по дороге домой и дома – та же еда...

Поэтому дома ребенку надо предложить если уж бутерброд, то не с колбасой, а с хорошим сыром или творогом с зеленью, и не на безвкусном белом хлебе. Не «быстрый суп» из пакета или коробочки, а нормальный куриный бульон или суп со свежими овощами, с небольшим количеством специй и пряностей. Вместо шоколадного батончика – мармелад или пастилу...

Вообще домашняя, семейная кухня имеет огромное значение для формирования вкуса, пищевых привычек.

Во-первых, потому, что она *традиционна*: в ее основе та еда, которую готовили и любили несколько поколений. Даже если еда была однообразной и не очень вкусной, то она была привычной.

Во-вторых, это преимущественно блюда *национальной и региональной* кухни, которые готовят из местных продуктов, по веками выверенной технологии, привычного хорошего вкуса и усвояемости.

Трудно переоценить роль, которую играют в нашей жизни аромат и вкус любимой еды: они способны перенести нас в детство, в юность! И иногда так захочется вопреки всему съесть отечественный беляшик из школьного буфета и отделаться просто изжогой...

А бабушкины пирожки, чай с домашним вареньем? Кстати, реклама использует, эксплуатирует в своих, естественно, целях «тот самый вкус!» – так рекламировали, например, индийский чай «со слоном».

Каждая женщина должна помнить, что избраннику не устоять перед ней, если она будет готовить как его мама...

Поэтому мы так консервативны в пищевых привычках. Что бы ни приходилось есть в течение жизни, мы всегда будем предпочитать то, что любили в детстве. А в силу преемственности поколений должны мы любить то, что любили наши родители, бабушки-дедушки и прапра... Изменения, поверьте, небольшие и допустимы, но не в худшую сторону: не обедняющие вкус и не портящие пищеварение...

К сожалению, именно в нашей стране (России и ее ближайшем окружении) в силу отнюдь не природных катаклизмов происходили такие потрясения в области питания народа, что говорить о сохранении пищевых привычек, о традиционности питания нескольких поколений попросту трудно. Но все же, все же...

Почему во многих семьях так любимы картофельные оладьи – драники? Потому, что они были лакомством в голодные годы... А селедка «под шубой» и салат оливье были атрибутами праздничного застолья, символом достатка в лучшие из худших годы, потому что позволяли создать достойные по вкусу блюда из самого простого набора доступных продуктов! Именно в этом качестве они настойчиво сопровождают наши праздники.

Когда человек, выросший на Среднерусской возвышенности, говорит, что он очень любит, например, артишоки, можно позволить себе не поверить. Думается, что ближе ему все-таки жареная картошка с котлеткой...

Наряду с увлечением новыми и новейшими теориями и системами в области питания, нигде нет стольких предрассудков и махрового консерватизма. Как часто вам приходилось слышать: «Я этого не ем!» А самим говорить?

Все особенности *личного вкуса* объясняются достаточно просто.

Если существует генетическая память, наследственные болезни, унаследованные черты характера (о внешности и говорить нечего!), то так же наследуются и особенности пищеварения, основной набор ферментов, обеспечивающих более легкое или сложное усвоение той или иной еды.

И если вам всю жизнь претит тот или иной продукт, не исключено, что через поколения вам протягивает руку предок. Который так же, как вы, не мог пить молоко, а только простоквашу или терпеть не мог грибов...

Очевидно, первые и вторые источники и составные части вкусовых привычек – установившиеся, незыблемые *основы вкуса*. Это две опоры, это почва, на которой пробьются ростки вашего собственного опыта и *приобретенного вкуса*.

Доступность многих ранее неизвестных продуктов, создание новых видов пищевого сырья и новых технологий, возможность путешествовать позволяют человеку неизмеримо обогащать свой жизненный опыт в области питания. Рассмотрим, чем характеризуются в основном тенденции и каковы подводные камни...

Во-первых: исчезновение привычных продуктов, от которых остались иногда только названия при полном изменении вкуса.

Во-вторых: более широкое применение пищевых добавок, в том числе «улучшителей» вкуса, ароматизаторов, эмульгаторов («улучшителей» консистенции).

В-третьих: распространение искусственных напитков, фастфуда и пр., отсюда формирование вредных пищевых привычек.

В-четвертых: заметная утрата позиций национальной и региональной кухни при преобладании интернациональной – процесс закономерный и необратимый.

В-пятых: применение генной инженерии, химических веществ, гормонов, антибиотиков и пр. в производстве пищевого сырья на фоне загрязнения атмосферы, почвы, воды.

В-шестых: появление новых продуктов (например, на основе сои; пророщенных семян и бобов), которые представляют новую вкусовую гамму либо, наоборот, имитируют привычные продукты (соевый «творог», соевое «мясо»).

В-седьмых: производство экологически чистого пищевого сырья и продуктов на его основе, – чем может воспользоваться крайне ограниченное число людей из-за высокой цены.

Получается, что положительными можно назвать лишь две последние тенденции... Приводить примеры некорректно: они слишком известны и многочисленны.

Делаем выводы: приобретать жизненный опыт в питании следует таким образом, чтобы, пробуя все возможное и всевозможное, не повредить своему здоровью; руководствоваться здравым смыслом и собственными вкусами.

## *Приложение*

### *Применение специй и пряностей*

Над плитой... шел ряд нумерованных ящиков, где хранились тертая хлебная корка, крупная и мелкая... пряности, гвоздика, мускатный орех и разные сорта перца.

*Э. Золя. Чрево Парижа*

Специи	Применение
Алкоголь (крепкий)	Мясные, яичные, овощные, тестяные блюда, мясной фарш
Дрожжи	Все разновидности кислого теста, квас, пиво домашнее
Желатин	Желе, бланманже, заливное, холодец, студень, галантин
Заменители сахара	В блюдах без термической обработки вместо сахара. Для термической обработки подходят сорбит, мед, светлая и темная патока, фруктоза
Крахмал	Кисели, сладкие соусы, бисквиты, кексы
Лимонная кислота	Желе, компоты, кондитерские изделия, кислые супы
Пекарский порошок	Пресное тесто, бисквиты
Сахар	Сладкие блюда; тесто; кондитерские изделия; напитки, квас, морс. Допустимо добавлять во все блюда, в которые добавляют соль. Исключения: некоторые диетические блюда
Сода	Бисквиты, песочное тесто, кексы, мясной фарш
Соль	Практически во всех блюдах, исключая некоторые сладкие и отчасти диетические
Уксус	Маринады, тушеные блюда, кислые супы

<b>Приправы</b>	<b>Применение</b>
Асафетида	Жареная и тушеная баранина; рисовые, овощные блюда
Анис	Рыбные супы, фруктовые салаты
Бадьян	Пряники, коврижки, печенье, сладкие блюда, маринады, соусы
Ванилин (заменитель ванили)	Сладкие мучные, яичные, молочные блюда, кондитерские изделия
Ваниль	В тех же блюдах, что и ванилин. При термической обработке ваниль предпочтительнее
Гвоздика	Маринады, сладкие блюда, жареное и тушеное мясо, отварная рыба, жирные фарши, соусы, свекольные салаты
Горчица	Приправа; говядина, свинина, зеленые салаты; сельдь, дичь; маринады; защитное покрытие для птицы, мяса, рыбы при запекании
Имбирь	Говядина, свинина, фруктовые салаты, птица, печенье, кексы, бисквиты, пряники, напитки, маринады, соусы
Кардамон	Мучные кондитерские изделия, сладкие блюда, маринады, рыбные начинки и фарши
Кориандр	Овощные салаты, супы; жирные мясные блюда, маринады, выпечка
Корица	Фруктовые и свекольные салаты; дичь; отбивные; мучные кондитерские изделия; сладкие блюда, маринады
Куркума	Пловы; рисовые, мясные, яичные блюда, соусы. Для подкрашивания используют вместо дорогого шафрана
Лавровый лист	Все супы, кроме молочных и сладких, тушеные и отварные мясо, рыба, овощи; соусы, маринады
Лук	Все холодные и горячие блюда, кроме сладких; маринады
Лук-порей	Мясные, овощные, супы-пюре, салаты, соусы

Пряности	Применение
Майоран	Мясной фарш, колбасы, начинки, зимние салаты, мясные, картофельные, гороховые, томатные, грибные супы и соусы
Мускатный орех	Супы из бобовых, мясные, грибные, томатные; телятина, баранина, говядина; колбасы; блюда из картофеля; свекольные салаты, десерты, напитки; рыбные блюда; субпродукты; мучные кондитерские изделия
Мята	Гороховый и томатный суп; баранина, печень, почки; зеленые и фруктовые салаты; жаркое; маринады; кондитерские изделия
Перец белый	Отварное мясо, рыба; тесто; супы, салаты, коктейли
Перец душистый (ямайский)	Капуста, шпинат; фарш, печень; свинина; блюда из картофеля; отварная рыба; сельдь; все виды маринадов; начинки; соусы
Перец кайенский	Мясные, овощные блюда; яичница, омлеты, суфле
Перец стручковый	Мясные, овощные, рисовые блюда, соусы, маринады; соленья
Перец черный	Мясные, рыбные, овощные, личные, грибные блюда; маринады
Петрушка	Супы, салаты, рыбные, мясные, овощные блюда, соусы
Розмарин	Рыбные, овощные, томатные супы; все виды мяса, субпродукты; отварная рыба; курица тушеная и жареная
Сельдерей	Зеленые, зимние, свекольные салаты; мясные, куриные, овощные супы; мясной фарш; блюда из курицы и дичи; соусы
Укроп	Салаты; супы; мясные, рыбные блюда; соленья, маринады
Фенхель	Салаты, рыбный суп, тушеная рыба и свинина; соусы; маринады и соленья
Цедра лимонная, апельсиновая	Телятина, баранина, все виды салатов, рыбные блюда, птица; мучные кондитерские изделия, сладкие блюда; фаршированные рыба и птица; соусы, маринады



Пряности	Применение
Чеснок	Холодные и горячие блюда, кроме сладких; мясные, овощные, картофельные супы, зеленые и зимние салаты; курица, дичь; маринады. При нагревании теряет аромат. Для салатов иногда достаточно зубчиком натереть салатницу
Шалфей	Рисовый, картофельный суп; фарш мясной; телятина, баранина, свинина; печень; зеленые салаты; рыба; курица; дичь; сыры; капустные, яично-рисовые и мясные пироги
Шафран	Пловы; блюда из мяса и птицы; фасоль, рис; мучные кондитерские изделия. Употребляется в очень малых количествах

### ***Сладкие блюда из нейтрального пищевого сырья***

#### ***Десерт из куриных грудок по-турецки***

Куриную грудку сварить до размягчения, порезать поперек волокон, разобрать на нити, залить холодной водой, оставить на час. 350 г риса разварить до пюре. 8 стаканов молока вскипятить, выложить рис, немного покипятить, добавить куриное мясо, 2 стакана сахара, варить до загустения, помешивая деревянной ложкой. Разлить в креманки, посыпать тимьяном.

#### ***Катайфи (греческое сладкое блюдо)***

Катайфи – род тонкой длинной вермишели. Тесто из муки и воды через воронку наливают на горячий вращающийся жернов. Получается полуфабрикат.

Противень или форму выложить половиной катайфи, смешать рубленые орехи (грецкие и миндаль) с растопленным маслом 1:1, сахаром и корицей по вкусу. Накрыть остальным катайфи, запечь до золотистого цвета (около 20 минут). Полить сиропом, чтобы все пропиталось. Для сиропа: 250 г сахара, 1 стакан воды, 1/2 стакана меда, сок 1 лимона вскипятить.

#### ***Сладкий картофельный пирог***

5 картофелин отварить, натереть на терке, добавить 400 г растертого творога, 2 желтка, взбитые с  $\frac{3}{4}$  стакана сахара, и 1,5–2 ст. ложки сливочного масла, всыпать 1 ч. ложку лимонной цедры, щепотку соли и соды, ванилин по вкусу, осторожно вмешать 2 взбитых белка. Выложить в смазанную маслом или выстеленную бумагой для выпечки форму. Испечь до готовности (проверить лучинкой). Охладить несколько часов, разрезать на 2 пласта, промазать 1 стаканом джема или повидла.

### ***Блюда с выразительными вкусовыми добавками***

#### ***Эльзасский пирог с беконом***

Приготовить не очень крутое тесто, для чего разболтать в стакане теплой воды 1 яйцо, пакетик сухих дрожжей, 1 ч. ложку соли, 1–2 ч. ложки сахара,  $\frac{1}{3}$  стакана растительного масла, влить в муку (около 3 стаканов) и хорошо вымесить.

Дать подойти в теплом месте. Тем временем 10–12 луковиц нарезать полукольцами. 150 г бекона мелко нарезать и обжарить на сковороде, добавить лук и потушить. Подмешать в

начинку 1 яйцо и стакан густой сметаны. Соль и перец добавить по вкусу. Лишняя жидкость должна выпариться.

Вместо лука можно взять такое же количество капусты.

Тесто выложить на противень, смазанный маслом или выстеленный бумагой для выпечки, раскатать и сформовать бортик. Выложить начинку. Печь при 200 °С около 40 минут.

#### *Мясной цимес с медом (еврейское блюдо)*

1 кг моркови, 2 крупные картофелины очистить, нарезать кубиками. Нарезать небольшими кусочками 0,5 кг мякоти говядины. Сложить в глубокую кастрюлю. Добавить немного соли,

$\frac{1}{2}$  стакана сахара и 1 стакан меда. Залить водой, чтобы покрывала продукты примерно на три фаланги пальца. Варить на самом слабом огне до мягкости.

#### *Цветная капуста, запеченная с сыром*

Большой кочешок цветной капусты разделить на соцветия, помыть, опустить в подсоленный кипяток и поварить минут пятнадцать. Воду слить.

Форму или лоток для запекания смазать маслом или маргарином, плотно уложить капусту и выложить сверху нарезанную тонкими кружочками или соломкой любую вареную колбасу (130–150 г). Плавленный сыр (125 г) раскрошить и размешать до растворения в  $\frac{1}{2}$  стакана кипящего молока, влить неполный стакан сливок, сюда же разбить 2 яйца, все взбить. Соль и перец добавить по вкусу.

Залить капусту с колбасой, по желанию посыпать сухарно-масляной крошкой (хлебные крошки или панировочные сухари перетереть со сливочным маслом). Запечь в духовке при 200–220 °С около 20–25 минут.

### ***Как исправить вкус,***

...если блюдо пересолено? Слишком сладкое? Кислое или острое?

#### *Варианты по выбору:*

Разбавить той же жидкостью (водой, молоком) без соли, довести до кипения.

- Подмешать сырой картофель, рис, проварить. Эти добавки можно завязать в мешочек, который потом вынуть.

- Использовать продукты нейтрального вкуса (см. выше), добавляя их в блюдо.

- В слишком кислое блюдо не добавлять соль или сахар, так как вкус окажется еще более острым и неприятным.

- Ввести крахмал или муку, разведенные в холодной жидкости, и дать прокипеть.

- Ввести молоко, сливки, взбитые яйца и чуть поварить.

#### **Внимание!**

Исправляя вкус, надо помнить о сохранении пропорций и консистенции блюда. Например, суп не должен оказаться слишком жидким или густым, желе не должно потерять способность застывать и остаться жидким.

## Глава 4

### В мире кулинарных книг, или новейший путеводитель

– Что ты читаешь, Варвара? – сердито спросил он.  
– Что? Известно что, поваренную книгу, – ответила Варвара.  
– Мне пустяков некогда читать.

**Ф. Сологуб. Мелкий бес**

*Книги думают за меня.*  
**Чарльз Лэм**

**История кулинарных книг. – Анализ рецептов. – Глава в главе: ключ к любому рецепту. – Виды кулинарных книг сегодня. – Кулинарные книги – полезные и не очень. Приложение: таблица взаимозаменяемых продуктов**

Каждая нация, каждый народ за многие века накопили несказанное богатство кулинарных знаний. Передавались они из рода в род, от поколения к поколению, как и другие ремесленные и бытовые навыки; отсеивалось случайное, совершенствовалось лучшее.

Но существует одна особенность, в корне отличающая ремесло и искусство кулинарии от прочих. Кулинария, являясь частью материальной культуры, тем не менее не оставляет после себя **ничего**.

В самом деле, любой ремесленник создает материальные предметы, будь то горшки, топоры, ювелирные украшения, табуретки, сапоги, игрушки, вышитые полотенца, тканые половики, – и многие вещи переживают своего мастера и служат образцами для учеников... А какое произведение пережило своего повара? Хотя речь идет о еде, которая играет решающую роль в обеспечении человеческого бытия.

Что же происходит с произведениями повара? То, что чем они удачнее, тем быстрее от них ничего не остается. Единственный способ зафиксировать действия повара, чтобы было возможно их повторить, – сделать о них **запись**.

Обучение поварскому делу происходило так же, как и другим ремеслам: непосредственно мастером. Но скольким ученикам опытный повар мог передать свое ремесло? И сколько среди них находилось действительно способных? Результаты поварского труда невозможно сохранить и закрепить, поэтому можно предположить, что кулинария – первое из ремесел, по которому появились **письменные руководства**.

На гробницах Бени Гассана в Египте представлены способы обработки сырых продуктов. Рекомендации или летопись на этих скрижалях? Этот памятник, может быть, предшественник – и даже символ кулинарной книги!

Первые кулинарные книги представляют собой **реестр**, перечень блюд. Первый известный в России реестр блюд содержится в «Домострое». «Книга во весь год, что в столы еству подают». Это – первая русская кулинарная книга, переписанная в 1547 году, составлена по поручению Ивана IV Грозного. К сожалению, не только не удалось восстановить все рецепты, но даже и названия блюд, как можно предполагать, не сохранились полностью.

Первая поваренная книга во Франции датирована 1375 годом. Ее автор – Гийом Тирель – шеф-повар Карла V.

Таким образом, в первом значении кулинарная книга – перечень блюд, которые можно приготовить из определенных продуктов. Это – памятка для опытного повара, который не нуждается в рецептуре. (Что такое рецептура, обсудим далее.)

Опытному повару бывает достаточно названия блюда, даже если оно существует в нескольких вариантах.

В этой главе рецепты блюд приводятся как примеры в тексте, а не в приложении. Мы увидим, что чем древнее кулинарная книга, тем меньше информации содержат ее рецепты, недалеко уйдя от перечня блюд.

Вот книга «Экономические записки» А.А. Анненкова, изданная в 1787 году. Рецепт:

*«Яблоки солить в брусничной воде.*

*Насоля прежде воду солоно, а потом оные класть в бочонок и закупорить хорошенько».*

Из этого рецепта следует, что необходимы яблоки, соль и брусничная вода. Пропорции неизвестны, технология тоже. Очевидно, что использовать этот рецепт под силу только знающему повару либо наблюдательному ученику, выполнявшему отдельные кухонные работы.

Интересно, что даже в период Французской революции, на третьем году Республики (1795) появилась книга рецептов блюд из картофеля: «Мадам Меригот, «Республиканская кухня». Кулинария живо откликалась на политические события! Особенно если они сопровождалась нехваткой продовольствия. Вот

#### *Республиканский хлеб с картошкой*

Распустить дрожжи в небольшом количестве теплой жидкости. Просеять в миску муку и соль; втереть в муку картофельное пюре до гладкости. Добавить разведенные дрожжи и остальную жидкость. Вымесить, дать подойти дважды. Придать форму круглой булки и выпекать.

Мука 1 кг, дрожжи 30 г, теплое картофельное пюре 500 г, теплое молоко пополам с водой 600 г, соли 2 ч. ложки, – этот рецепт уже адаптирован для современных условий и опробован.

Конечно, старинные кулинарные книги интересны как исторические памятники, но нельзя забывать, что они имеют практическое значение: по ним и сегодня можно готовить! На нескольких примерах мы не только ознакомимся с рецептами, но и проанализируем их с позиций сегодняшней кухни.

Вот, например, рецепт из «Новой полной поваренной книги, состоящей из 710 правил, по которым всяк может с лучшим вкусом желаемые кушанья готовить, также садовые и огородные плоды сушить и другими способами впрок запасать, с прибавлением 52 наставлений о столовых и прочих конфектах и закусках»<sup>3</sup> (Санкт-Петербург, 1788):

#### *Французский торт*

«Взять, например, кварту сладкого рому, несколько разбитых яичных желтков, сухаря два толченых, сахару, корицы, изготовленной в сахаре, цитронной корки, четверть фунта толченых фисташек, сие все на жару мешать до тех пор, как станет густо, подобно мармеладу или густому яблочнику, а после простудить, потом можно из миндального теста поддонное сделать с низенькими закраинками на листу бумаги наподобие сердца, или круглый, или же иным каким образом, кому как похочется, начинку положи туда, тоненькими ломтиками нарезанного коровьего масла сверху укласть и испечь. Можно поддонок и из слоистого и рыхлого теста в тортной сковородке сделать, да в ней торт и испечь».

Попробуем правильно прочитать и истолковать этот рецепт.

**Состав** определен точно, хотя и с вариациями (виды теста).

**Композицию** придется воссоздавать по двум ингредиентам: рому (1 кварта – кружка около 250 г) и ¼ фунта (около 100 г) фисташек. Видимо, точное количество рома и фисташек указывается потому, что продукты эти привозные и дорогие. Определим количество желтков, для чего обратимся к другим рецептам книги. Там, где количество яиц 7—10 и более, оно именно так и указано в рецепте. Следовательно, в нашем случае «несколько» означает 5—6

---

<sup>3</sup> Здесь и далее правописание первоисточника сохранено. (Примеч. авт.)

штук, что и соответствует остальным пропорциям. Два толченых сухаря – примерно стакан сахарной крошки. Сахару придется положить по вкусу –  $1/2$ — $3/4$  стакана, по щепотке корицы и тертой цедры цитрусовых.

Выбирая вид теста, предпочтем слоеное – можно ведь использовать замороженный полуфабрикат.

Определив **рецептурную часть**, обратимся к **технологии**.

Вам предстоит выполнить несколько операций:

- аккуратно отделить белки от желтков; взбить желтки;
- измельчить сухари, корицу с сахаром (если нет молотой), натереть цедру лимона, апельсина;
- смешать все компоненты с ромом, взбивать «на жару», то есть на водяной бане до загустения (даже на самом маленьком огне смесь может свернуться, а на краю современной плиты не взобьешь);
- слоеное тесто (по инструкции) разморозить, раскатать и, не смазывая форму или сковороду, выстелить вровень с бортиками. Вылить смесь и запекать в среднетемпературной духовке, поскольку в рецепте нет особых указаний на этот счет. Готовность проверьте заостренной деревянной палочкой – на ней не должно быть следов теста. У вас получился весьма приличный тортик, но... не французский, а неаполитанский. Французская кухня заимствовала такие торты у итальянской.

Как видите, для приготовления старинного блюда пришлось прибегнуть и к историческому опыту, и к опыту современной кулинарии.

Интересно, что этот рецепт перенесен в «Новый Совершенный Российский Повар и кондитор, или Подробный поваренный Словарь» (Москва, 1792).

Еще один **рецепт** из «Русской повари» В. А. Левшина (1816 г.):

«Из сдобного теста раскатать лист, положить его на круглое блюдо и ровно по краям обрезать. Положить в середину пастилы, нарезанной кусочками и смоченной в патоке. Наложить сверху лист из теста, но тоньше поддона. Обмазать желтком. Выпекать на оловянном блюде на сковороде в печи».

Воспользоваться этим рецептом можно и сегодня, если определить:

- какого вида сдобное тесто подразумевается;
- количество теста (и его ингредиенты), пастилы, патоки;
- температурный режим и время выпекания.

По сути, проще воспользоваться **идеей** блюда, так как ограничены сведения о составе и композиции, а технология известна частично.

«Образцовая кухня и практическая школа домашнего хозяйства, 3000 рецептов, проверенных! практикою. Составитель П. Ф. Симоненко».

*«Разсолъникъ изъ курицы»*

**Выдать:** 1 курицу, по 1 шт. разныхъ кореньевъ, 5 соленых огурцовъ, 1 ложку муки.

Выпотрошить и хорошо вымыть 1 курицу, рубить вместе съ костями на мелкие куски, а также и ея внутренности, какъ-то: печенку, пупокъ и сердце, кладуть в кастрюлю, наливають разсоломъ изъ-подъ огурцовъ, прибавляють кореньевъ и ва-рять, снимая пену.

Когда курица сварится, то прибавляють очищенныхъ, безъ кожицы и семячковъ 5 соленыхъ огурцовъ, нарезанныхъ кружочками, подправляють мукой, поджаренной въ масле».

Допустим, мы хотим приготовить рассольник, максимально соответствующий вкусу того времени. Как видно, рецептурная часть представлена приблизительно: нам неизвестен вес курицы, огурцов, вес и состав кореньев. Взятые произвольно, то есть в штуках, ингредиенты не позволяют каждый раз получить блюдо одинакового вкуса. А вот чтобы узнать, какие необходимы коренья, придется полистать книгу. Еще в нескольких рецептах мы увидим ссылку на

«разные корни», но вот в рецепте «Бульонъ изъ кореньевъ» перечисляются: морковь, петрушка, сельдерей, репа, брюква. Отсюда делаем вывод, что именно их не возбраняется положить в наш рассольник. Остается выяснить, на каком масле поджарить муку для заправки. Пролистав книгу немного вперед, мы в рецепте «Разсольникъ по-польски» обнаружили указание на «<sup>1</sup>/<sub>2</sub> фунта коровьего масла». Постное же (растительное) масло встречается только в рецептах постных блюд. Следовательно, надо применить сливочное (топленое) масло.

Предлагаемые книгой рецепты рассчитаны в основном на 6–8—10 человек. Взяв курицу весом около 1,25 кг и налив в кастрюлю 8—10 глубоких тарелок воды, мы и получим 8–10 порций рассольника.

Обратите внимание, что рецепт предваряется словом «выдать», что обозначает действия хозяйки, ведающей продовольствием. Таким образом, повар не мог по своему разумению изменить состав блюда. В более ранних и более поздних руководствах, вплоть до современных, указывается: «возьми», или «взять», — о необходимых ингредиентах. Эта деталь свидетельствует о том, для кого предназначались в разное время кулинарные книги...

Ключ сильнее замка.

#### *Пословица*

Рассматривая рецепты, мы использовали отдельные понятия, которым надо дать определение, так как они еще не раз понадобятся.

**Состав + Композиция = Рецептурная часть** *Рецептурная часть + Технология = Рецепт приготовления блюда* —

эта **формула дает ключ к любому кулинарному рецепту!** В чем смысл этих понятий и каково их практическое значение?

**Состав** — это перечисление ингредиентов: пищевого сырья, продуктов, специй, пряностей, — которые необходимы для приготовления блюда.

**Композиция** — здесь: количественное соотношение ингредиентов, без описания технологии. Иногда, в более широком смысле, означает также **расположение компонентов** блюда относительно друг друга при тепловой обработке или подаче (например, слои запеканки или начинки).

Как раз рецептурную часть (чего и сколько) и записывают второпях хозяйки, когда понравилось кушанье. И придают большое значение соблюдению заданных пропорций. Именно рецептурная часть именуется обычно «рецептом».

Допустим, вы повар и у вас имеются следующие продукты: картофель, лук, масло (соль и пряности в данном случае можно не учитывать). Набор скудный, прямо-таки студенческий, но с ним наш пример будет нагляднее.

Ваш **первый шаг** к приготовлению блюда: определить, что у вас есть на кухне, то есть **состав** продуктов. Дальше начинаются варианты.

**Второй шаг:** определить **композицию**, то есть соотношение количества продуктов. Предположим, что у вас 10 картофелин, 2 луковицы и 100 г масла. Или 6—10 луковиц, 2 картофелины и 100 г масла. Это ваша **рецептурная часть**: 2 варианта.

**Третий шаг:** определение **технологии** — способов первичной, холодной и термической обработки (а сколько еще вспомогательных приемов и методов!). Именно выбор технологии и позволит вам приготовить определенное блюдо.

Итак, что может получиться из нашего «студенческого набора» (первичную обработку опустим для упрощения):

#### *Вариант I*

**10 картофелин, 2 луковицы, 100 г масла**

Картофель жареный с луком (нарезка, жаренье)

Картофель печеный с жареным луком (нарезка, жаренье, запекание)  
Картофельное пюре с жареным луком (варка и измельчение, нарезка, жаренье)

### *Вариант II*

**10 луковиц, 2 картофелины, 100 г масла**

Луковое пюре с добавлением картофеля (варка, измельчение)

Луковый суп (нарезка, жаренье и варка)

Начинка для пирога, гарнир (нарезка, жаренье)

На этих схемах видно, что изменение композиции и технологии позволяет из самого простого, даже примитивного состава продуктов приготовить минимум 5–6 блюд. Чтобы не усложнять, мы выбирали только технологии термической обработки, а можно применить еще и различные способы нарезки или измельчения продуктов, фарширование, – изощряться как угодно. От этого также будет зависеть результат – готовое блюдо.

Как уже говорилось, опытный повар может определить **состав** уже по названию блюда.

Для чего служит определение **композиции**? Обычно в рецепте преобладает какой-либо один продукт. Внося в композицию существенные изменения, скажем взяв 300 г мяса вместо 600 г для котлет с произвольными добавками, вы, безусловно, получите другое блюдо.

В каких пределах можно вносить изменения, не рискуя испортить продукты?

Существует два направления:

- замена продукта другим с аналогичными или сходными вкусовыми качествами (см. таблицу замены продуктов);
- изменение количества продуктов (см. также главу 12 «Как научиться не выбрасывать продукты»).

Вот рецепт из современной кулинарной книги:

#### *«Паштет из птичьей печени»*

250 г печени домашней птицы, 50 г копченого шпика, 50 г сливочного масла, 1 морковь, корень петрушки, лук-порей, соль, лимон, зелень для украшения.

Печенку очистить и нарезать маленькими кусочками, нарезанный шпик слегка подрумянить, добавить измельченную печенку, прожарить, положить рубленую морковь, петрушку и лук-порей и подлить немного горячей воды. Тушить 15–20 минут. Затем все пропустить два раза через мясорубку. Чтобы паштет получился более пышным, надо протереть смесь сквозь частое сито. Масло растереть и смешать с приготовленной массой, приправить и взбить. Дать затвердеть в холодном месте, украсить лимоном и зеленью».

**Рецептурная часть** достаточно подробна, только вес корней примерный; неизвестно, какие пряности использовать. Следовательно, корни надо брать средние, состав пряностей определить по таблице (глава 3 «Вкус вкусу рознь...»), во всяком случае, добавить хотя бы черный молотый перец.

Какие изменения можно внести в **состав продуктов**? В этом случае куриная печенка может быть заменена свиной, бараньей, говяжьей печенью, копченый шпик – свиным салом или сливочным маслом, лук-порей – репчатым луком. Пропорции следует оставить те же. Разумеется, если вы произведете такую замену, вкус будет другой, но это все же останется печеночный паштет.

Рассмотрим описание **технологии**: достаточно ли оно для того, чтобы паштет был приготовлен начинающим кулинаром.

Первичная и холодная обработка: очистить печенку, нарезать ее, нарезать шпик, порубить овощи; смесь измельчить, пропустить через мясорубку дважды и протереть сквозь сито. Достаточно ли подробно это описание? Заметим, что рецепт не снабжен фотографиями, поз-

воляющими заметить некоторые тонкости. (Правда, фотографии могут быть заменены умелым описанием.) Перед начинающим кулинаром обязательно встанет вопрос: как все это делается?

Очистить печенку – это значит промыть ее, может быть, и вымочить в молоке минут тридцать (особенно говяжью и свиную); снять пленки, вырезать желчные протоки, затем нарезать. Овощи вымыть, очистить от кожуры, шелухи, еще раз вымыть.

Нарубить – значит порезать кусками произвольной формы, но не слишком крупными, так как на тушение отведено 15–20 минут.

Прожарить – довести до готовности, при условии образования румяной корочки (для печенки это несколько минут).

Пропускать через мясорубку желательно неостывшую смесь. Протирать через сито лучше с помощью лопаточки или скребка.

Масло растирать размягченное почти до густоты сметаны, лучше деревянной ложкой. Смешивать с основной массой так к маслу добавить немного паштета, растереть, а затем примешивать к остальному паштету. Взбивать миксером или вручную. Пряности, соль добавить к теплой паштетной массе до смешивания с маслом.

Таким образом, мы подробно истолковали рецепт, пользуясь дополнительными сведениями, расшифровали то, что лишь подразумевалось.

Подробный анализ вначале может показаться чрезмерно сложным, даже излишним, но со временем, с опытом, вы не будете задумываться над этим, а привычно определите, что вы можете изменить в рецептурной части (количество и состав продуктов), что подразумевается под тем или иным способом обработки, – и как получить блюдо, описанное в рецепте или близкое к нему, или просто воспользоваться идеей рецепта.

Анализируя рецепт, вы должны помнить, что там, где не содержится прямое указание на способы и приемы обработки продукта, вам предоставляется **полная свобода действий**. Так, овощи для салата или гарнира вы можете отварить, припустить или запечь; биточки поджарить или, обжарив, запечь; измельчить мясо, нарезав его или пропустив через мясорубку, и т. д. Если такие указания есть, вы должны учитывать, что внесенные изменения обязательно скажутся на результате. Надо приобрести известный опыт для того, чтобы предвидеть последствия, – результаты могут быть как удачными, так и не очень.

В. В. Похлебкин сравнивал кулинарные рецепты с нотами. Если так, то предложенный в этой главе способ их прочтения и истолкования может называться и музыкальным ключом.

Гораздо важнее не что мы читаем, а как и с какой целью.

*Эдмунд Берк*

Дорога к невежеству вымощена хорошими изданиями.

*Джордж Бернард Шоу*

Из каких разделов должна состоять **литература**, которую можно назвать **кулинарной**? Предположительно:

- рецептурные справочники;
- практические «учебники кулинарии» и книги о кулинарном мастерстве;
- историческая кулинарная литература;
- литература о национальной кухне (традиции, опыт, классика);
- литература о практическом современном опыте «новой легкой кухни» и «высокой кухни» (для пробуждения фантазии, раскрытия способностей и возможностей личности);
- литература практического направления по кулинарии для разных социальных и возрастных групп;
- подарочные сувенирные издания; иллюстрированные издания для людей, воспринимающих информацию визуально.



Даже на первый взгляд ясны и задачи кулинарной литературы, и то, что на сегодняшний день многих нужных книг очень мало или просто нет.

Под кулинарными книгами чаще всего подразумевают сборники рецептов, рецептурные справочники, зачастую снабженные красочными иллюстрациями. Большинство людей даже не подозревают, что кулинарная книга может быть **книгой о кулинарии как ремесле, науке, искусстве**.

Хотя кулинарные книги существуют многие столетия, но не на них держалась кулинарная культура, а на традиционном быте, обычаях, опыте, передаваемом из поколения в поколение. Сохранялась преемственность быта, которая почти утрачена сегодня.

Напрашивается нерадостный вывод: чем бедней национальная кулинарная культура и ниже ее уровень, тем роскошней кулинарные книги, по которым никто не готовит. Люди годами питаются полуфабрикатами и фастфудом, но при этом держат в доме хотя бы одно произведение полиграфического искусства по кулинарии. Мечты, которым не суждено реализоваться?

Сборники рецептов и красивые иллюстрированные издания не способны возродить слой кулинарной культуры в напластованиях массовой культуры. Они только служат фанерными пирамидками или помпезными памятниками на кладбище национальной материальной культуры.

Чем не памятник советской эпохе – «Книга о вкусной и здоровой пище»? Только на ее страницах можно было познакомиться с многими продуктами, которые **никогда** не появлялись на прилавках обычных магазинов...

Большая часть роскошно изданных, богато иллюстрированных фотогеничными блюдами подарочных книг оседает на домашних книжных полках без использования. Они и не имеют прикладного значения; как образчик полиграфического искусства они только могут способствовать возбуждению аппетита.

Для нашей страны, когда-то самой читающей в мире (а сейчас?), это тема достаточно актуальная, тема не только читателей, поэтому придется остановиться на ней подробнее и обстоятельней.

Кулинарные книги и сегодня пользуются спросом, только почему-то преимущественно иллюстрированные. За рубежом вполне толковые кулинарные книги нередко сопровождаются смешными рисунками, немногими фотоснимками – или теми и другими. Встречаются и более практичные фото отдельных операций, этапов приготовления (правда, чтобы действительно чему-то научить, таких фото должно быть много: пять, а то и десять к рецепту). Так или иначе, **иллюстративный материал не заслоняет содержания книги, а сопровождает его**.

Почему у россиян (вернее, населения постсоветского пространства) такая тяга к красивым глянцевым обложкам и иллюстрациям, изображающим еду?

Давайте отвлечемся от сегодняшней действительности и оглянемся назад.

Многие десятилетия у советских граждан были с едой напряженные отношения – разумеется, не по их вине. Целые поколения не знали хорошей, разнообразной, вкусной еды. Зато любоваться было можно: витрины продовольственных магазинов богато расцветали даже в голодные годы не только красочными картинками, но и муляжами окороков, колбас, головастых сыров, огромных рыб уже полузабытого происхождения и видов...

Послевоенное недолгое изобилие, которое запомнилось всем, его заставшим, всем, кто приобщился и поверил, что навсегда, но навсегда удалось только запомнить, – так вот, оно существовало лишь в столицах и крупных городах, а не на (отнюдь!) окраинах... «Не делайте из еды культа» – эти слова О. Бендера можно было бы отнести к советской идеологии. Но не получается, потому что насквозь лживая, двуличная идеология пропагандировала культ не еды, а изображений еды. (Ничего себе материализм!)

И вот, как апофеоз, появляется культовая книга, заменившая в семьях Библию. Прости нас, Господи, голодных и убогих! Это было первое издание «Книги о вкусной и здоровой пище» с рассказами о продуктах, сочными фотографиями, статьей самого Микояна!

На фоне женских журналов тех лет (ЖЖ) книга выглядела роскошно! Ведь даже из тех журналов, сереньких, на плохонькой бумаге, благоговейно делали вырезки рецептов, советов, любовно складывали, разглаживали, переписывали и передавали по наследству. У моей бабушки в шкафу хранилась целая папка...

Вы, читатель, думаете, что эта книга стояла на полочке, этажерке, рядом с томами классиков марксизма-ленинизма, социалистического реализма, учебниками по истории СССР и КПСС? Вот и нет. Возлегал под вышитой салфеткой на почетном месте – на груди комода или на животе буфета. И самая шкодливая ручонка не поднялась бы, чтобы накалякать на дорогих страницах. Да и что там пририсовать? Усы колбасе? Культовому продукту советской эпохи?!

Годы шли. С перестройкой появилось множество даже не книжек – брошюраты кулинарной, которую только ленивый не начал издавать на газетной бумаге... С появлением солидных тяжелых томов, которые живо приспособились печатать в Германии, Словении, Финляндии, – какие краски! какой глянец! а блюда! а посуда! – культовое значение и смысл Первой Кулинарной Книги (ПКК) СССР поослабли и поблекли.

Но на волне бывшего энтузиазма и быстро посетивших население ностальгических настроений еще последовало несколько изданий под тем же названием, но пожиже...

Передо мной издание «Книги о вкусной и здоровой пище», по счету двенадцатое (1998 год), «удачно» дополненное материалами из «Кулинарного словаря» В. В. Похлебкина, кстати без его согласия...

Укоренившаяся привычка воспринимать еду не на вкус, а на вид, «пуская слюнки», и породила непреходящий спрос на «вкусные картинки». Листаешь и жуешь себе хот-дог, гамбургер, пиццу, пончик, хрустишь чипсами, жуешь и листаешь... Запиваешь фантой... Уф-ф! И готовить ничего не надо! Парадоксально, но не хочется готовить: и дорого, и хлопотно, продукты неслыханные, да и не получится никогда так красиво...

В советское время «Книга о вкусной и здоровой пище» вообще могла заменить порнографию...

Близко, очень близко подошел к этой теме М. М. Жванецкий, когда сказал: «Давайте спорить о вкусе устриц и кокосовых орехов с теми, кто их ел, до хрипоты, до драки, воспринимая вкус еды на слух, *цвет на зуб...*» (курсив мой. – *Авт.* М. М. Жванецкий. «Стиль спора»).

Не надо включать фантазию – все перед глазами. И собственная способность фантазировать превращается... да просто усыхает, уменьшается и покрывается коростой. Известно, что фантазия и творческие способности ребенка проявляются и развиваются только в общении с игрушками простыми, даже примитивными.

Обидно, что и телевидение не использует во благо эту человеческую страсть к кулинарной наглядности. Ведь могло бы чему-то научить, повести по тропинке к единению человека с едой.

Кольнет сердце от реплики: «...он ничего не знает, он никогда и не видывал, как порядочные люди обедают» (А. Н. Островский. «Бесприданница»).

А мы? Мы видывали?

Вот она, тяга к «подарочному», «праздничному» кулинарному книжному товару! Хотя еда-то ведь не праздник, а самое что ни на есть повседневное дело!

*Компилятивные* издания – составленные из сборников, в виде сборников, – и несть им числа! – зачастую содержат ошибки, механически переходящие из одной книги в другую, так как никто не проверяет и внимательно не читает эти рецепты.

Легко объяснить, почему при столь насыщенном книжном рынке так мало по-настоящему полезных, практичных кулинарных книг. Дело в том, что серьезные, работающие повара,

признанные мастера своего дела *не пишут книги*. В лучшем случае у них найдутся достойные ученики, способные перенять ценный опыт. Когда же корифеи кулинарной науки берутся за перо, они не торопятся открывать свои секреты. Это вполне понятно. Любой из них потратил целую жизнь на выработку собственного кулинарного стиля, на создание новых композиций, усложнение и совершенствование технологий, – и это все, готовенькое, преподнести профану, который не в состоянии оценить большой творческий труд? Кроме того, в ресторанном бизнесе, как и в любом другом, существует серьезная конкуренция. Об этом говорил еще В. В. Похлебкин.

Не так давно вышла книга «Кулинарные секреты от великого шеф-повара Питера Осборна». Предвкушая, что сейчас узнаете нечто, раскрываете книгу и... испытываете недоумение. Кому могут быть полезны советы:

- как очистить сваренные вкрутую яйца;
- как подточить ножи о дно керамической кружки;
- как устранить усыхание сыра;
- как освежить рыбу...

Такие советы едва дотягивают до уровня отрывного календаря. Откровением они будут только для тех, кто впервые не то что подошел к плите, а просто попал на кухню, до этого питаясь исключительно сухим кормом, вроде мюсли, и гамбургерами. Но даже их обучение надо начинать с другого.

Сами по себе невинные, эти советы могут породить упорное заблуждение: стоит усвоить несколько десятков разнообразных «секретов великого повара», – и ты уже кулинар!

Настоящий мастер заинтересован в ученике дотошном, пытливом и хорошо подготовленном. Попросту говоря – книга хорошего повара не букварь, не подносит знания «на блюде», а что-то недоговаривает... Поэтому не вызовет удивление, что В. В. Похлебкин применял этот прием недоговоренности, хотя и отрицал существование каких-либо секретов в кулинарии. Только внимательно изучив все, им написанное, относящееся к практической кулинарии, можно в полной мере воспользоваться его богатейшим опытом.

Именно такие книги – правда, малочисленные – относятся к той категории кулинарных книг, которые даже неправильно так называть. Может быть, лучше называть их *«книгами по кулинарному мастерству»*. Они не содержат рецептов (или почти не содержат), тем не менее их познавательное значение несоизмеримо выше, поскольку они позволяют понять и усвоить основные принципы питания, приготовления пищи, свойства продуктов, различные технологии и даже исторические аспекты кулинарии и многое другое.

Вот простой пример.

Прочитав отдельный рецепт, вы узнали, что лук для какого-то блюда должен быть обжарен до золотистого цвета. Ну и что вы узнали? Только то, что таким образом можно обжарить лук; еще вопрос, получится ли у вас это с первого раза. А раскрыв соответствующий раздел хорошей книги по основам кулинарии, вы узнаете, что этот способ жаренья называется пассерованием; пассеруют только измельченный продукт, на очень малом огне, в глубокой посуде без крышки. Практическое значение полученных вами сведений в том, что вы понимаете, **каким образом**, способом может быть достигнут требуемый результат; что так поджарены могут быть и другие продукты, что использовать их можно в заправке супов, начинке для пирогов и т. д. То есть вместо знания о выполнении единичного, разового кулинарного действия вы получаете в свое распоряжение целую **технологию!**

Среди книг по кулинарной тематике, написанных В. В. Похлебкиным, практически только одна – «Национальные кухни наших народов» – является рецептурным справочником. Но и рецепты снабжены обзорными статьями о характерных особенностях каждой национальной кухни.

Книги В. В. Похлебкина по теории, практике, истории кулинарии выходили большими тиражами и достаточно доступны. Их необходимо прочесть всякому, кто проявляет интерес к кулинарии.

Справедливости ради стоит заметить, что подобные исследования появились достаточно давно. Отличается своеобразием классический труд Брийя-Саварена (1755–1826) «Физиология вкуса» – не столько о кулинарии, сколько о более широком понятии – гастрономии. «Гастрономия есть научное знание всего того, что относится до питания человека. Цель ее – заботиться о поддержании человека, доставляя ему наилучшее питание».

Брийя-Саварен считает гастрономию серьезной наукой, которая вскоре будет иметь научную базу, «своих академиков... профессоров и раздачу премий». Надо признать, что его прогнозы отчасти реализовались. Брийя-Саварен впервые предпринял попытку дать психологическую характеристику гастрономов и классифицировать их типы. Он подчеркивал значение еды в жизни человека не только как процесса удовлетворения голода. Его рекомендации по снижению веса актуальны и на сегодняшний день.

...а вот разве отсюда что-нибудь, – и тут он начинал перебирать тоненькие тетрадки, песенники, альманахи...

*Ф. М. Достоевский. Бедные люди*

Перейдем поближе к наиболее многочисленной категории кулинарных книг: *рецептурным справочникам*. Эти справочники так и хочется назвать «сборниками»; они и составляются по принципу песенников. Песенники, кстати, никто и не именует литературой...

Их можно условно разделить на четыре группы:

**I. По видам основного сырья:**

«Блюда из мяса»

«Овощные блюда»

**II. По типам и назначению блюд:**

«Салаты»

«Супы»

«Десерты»

«Выпечка»

**III. По национальному признаку:**

«Славянская кухня»

«Итальянская кухня»

**IV. Универсальные сборники:**

«Советуем приготовить»

«Блюда на каждый день»

Обратите внимание, что классификации по технологиям (приемам, методам) нет.

Кроме собственно рецептов эти книги содержат таблицы по составу пищевого сырья: о количестве калорий, питательных веществ; сравнительную таблицу объема и веса продуктов; продолжительности тепловой обработки. По рецептам легко определить расход продуктов на любое количество порций.

Но имеются и существенные недостатки: почти не встречаются рекомендации по составлению меню на день, неделю, месяц; нет таблицы взаимозаменяемости продуктов; редки советы по применению специй и пряностей. Рецепты зачастую не опробованы (что прямо усматривается из ошибок в тексте), а собраны компилятивным путем. Для восполнения недостатков приходится прибегать к просмотру других рецептов этой же книги – но это для тех, кто сам догадается.

Основной же особенностью кулинарных книг этого вида так и остается отсутствие или неполнота описания технологии даже для самых неопытных. В. В. Похлебкин отмечал, что,

в отличие от учебников по другим дисциплинам, кулинарная книга отвечает на вопрос «Что сделать?», а не «Как сделать?». Положа руку на сердце стоит сказать: эти книги порождают убеждение, что готовить можно и нужно только по рецептам, – поэтому от них мало пользы.

При таких обстоятельствах что остается начинающим кулинарам, тем, кто все же хочет извлечь пользу из не совсем удачных книг?

- Метод проб и ошибок.
- Использование хотя бы отрывочных сведений.
- Советы более опытных коллег и единомышленников.
- Умение анализировать и обобщать.

Говоря о рецептурных справочниках, нельзя не упомянуть такую их разновидность, как рукописные тетрадки с заветными рецептами, до сих пор бережно хранящиеся в некоторых семьях (что тоже роднит их со старыми песенниками и девичьими альбомами). Подобные рукописи могли возникнуть очень давно, но при достаточно высоком уровне развития домашнего хозяйства и организации питания; обязательным условием была также грамотность. Не исключено, что записям рецептов предшествовали записи расходов на хозяйство и перечень необходимых припасов.

Интересно, что рукописный метод фиксации рецептов сохранился до наших дней. Как думаете, в чем причина, если ежегодно выходит большое количество кулинарных книг, информацию можно почерпнуть в ТВ-программах и Интернете?

Секрет, видимо, в том же: передавая свой рецепт на словах, один кулинар, более опытный (чаще опытная хозяйка), сообщает другому особенности **технологии** приготовления. Он может не заострять на этом внимание, но обязательно скажет, что сковородка должна быть с толстым дном, соус должен кипеть чуть заметно, а глазурь надо растирать деревянной ложкой и т. д., другой же всегда переспросит, если ему что-то непонятно. Используется при записи тетрадка или компьютер – не суть важно. Главное: основы технологии уяснены. Рецептурная часть, то есть состав и композиция, в этих случаях хоть и фиксируется старательно, но не выверена до грамма, как это бывает в кулинарных книгах.

Вот типичный пример рецепта «из тетрадки»:

*«Как быстро приготовить курицу»*

Курицу обсушить, посолить и поперчить. В полулитровую стеклянную банку налить воды, положить лавровый лист, перец горошком. Надеть курицу на банку, поставить на сковороду и поместить в сильно нагретую духовку, затем нагрев уменьшить. Курица будет готова через 15–20 минут. Подавать с рисом или овощами».

В этом рецепте содержится практически только основание технологии: запекание на сосуде с водой – интересный кулинарный прием. Быстрота приготовления обусловлена тем, что нагревание происходит снаружи и изнутри; пар не дает курице пересохнуть.

Энне Бурда утверждает, что предшественницей множества роскошных кулинарных книг издательства «Бурда» была «толстая черная клеенчатая тетрадь», в которую записывались кулинарные рецепты...

Итак, читайте всякие кулинарные книги, читайте вдоль, и поперек, и между строк, чтобы извлечь максимум информации и действительную пользу! Какие подводные камни еще могут вас подстерегать в море кулинарных книг? Недостатки, которые можно назвать техническими: опечатки, небрежность корректуры, погрешность перевода. Их следует опасаться, поскольку кулинарная книга должна служить руководством к действию.

К сожалению, многие кулинарные книги рассчитаны на плохо подготовленных дилетантов, которые все равно не смогут критически оценить содержание.

Обсуждать и осуждать отдельные издания было бы не вполне корректно, да и эта книга преследует другие цели. Но хочется привести в качестве примера один рецепт, по которому просто невозможно что-нибудь приготовить, а вникая, можно подумать, что его намеренно зашифровали:

*«Чак-чак*

3 ст. л. сахара, 2 ст. л. пшеничной муки, 1 яйцо, 1 ст. л. молока, 1 ст. л. жира, 1 ст. л. меда, 1 ч. л. маргарина, 1/2 ч. л. соли.

*Способ приготовления*

Для приготовления сдобного теста муку развести теплым молоком, добавить соль и яйцо, растертое с сахаром и размягченным маргарином. Тесто раскатать в форме жгута, нарезать шарики (!), обжарить на жире. Чак-чак смазать растопленным медом и подать к столу».

Если вас ничто не смутило, покажите этот рецепт мусульманам: чак-чак – национальное блюдо татар, известное и башкирам, казахам. Дружно вместе посмеетесь. Книга издана в 2008 году, из нее можно почерпнуть и другие аналогичные примеры.

Еще в нескольких книгах: вместо 30 %-х сливок указаны 20 %-е, которые предлагают взбить, но они не взобьются без применения загустителя; где-то пропущен или прибавлен ноль, отчего пропорции становятся неверными, но начинающие могут этого и не уловить. Иногда невозможно понять, о каком продукте идет речь: «селлериак», «двойной крем», «аррико-тверт» – означает всего лишь вид сельдерея, сливки не менее 35 % жирности и зеленые бобы. Почему бы не объяснить доступно, что это за продукты и чем их можно заменить?

Из нашего небольшого обзора можно сделать вывод, что первоначально кулинарные книги были адресованы профессионалам. С течением времени рецепты становились все более подробными и доступными для понимания и исполнения. Но дилетанту, новичку по-прежнему трудно избежать ошибок. До настоящего времени очень немногие книги могут претендовать на статус «учебника по кулинарному мастерству».

Откройте любую кулинарную книгу. Выберите рецепт. Ознакомившись с ним, задайтесь вопросом: «Как это сделать?» Если ответ на него содержится в книге, – перед вами книга, достойная именоваться учебником. Если на вопрос «как?» ответили вы сами – тоже неплохо: значит, вы усвоили основы кулинарного мастерства и обладаете необходимыми навыками.

## *Приложение*

### **Таблица взаимозаменяемых продуктов**

Взаимозаменяемые продукты		Где можно использовать замену
Бульоны разные	Бульоны из кубиков	Супы, соусы
Ванилин	Ванильный сахар, эссенция	Сладкие блюда
Варенье	Повидло, джем	То же
Вино	Уксус + вода	Маринады
Грибы белые	Шампиньоны	Где необходимо
Грибы свежие	Грибы сухие, консервированные	Супы, соусы, вторые блюда
Дичь	Домашняя птица, свинина + можжевельник	Блюда из птицы, дичи
Жир животный	Жир птицы, масло сливочное, маргарин	Супы, соусы, вторые блюда из мяса, птицы
Зеленый горошек	Фасоль свежая	Салаты, овощные блюда, супы, гарниры
Зелень свежая	Зелень сухая, замороженная	Где необходимо
Изюм, сабза	Цукаты, курага	Сладкие блюда
Кабачки	Патиссоны	Салаты, гарниры, овощные блюда
Картофель	Картофель сушеный, пюре быстрого приготовления	Супы, гарниры
Кислота лимонная	Лимонный сок, уксус, вино	Где необходимо
Колбаса вареная, копченая	Сосиски, сардельки, бекон, ветчина	Салаты, супы, начинки
Крахмал картофельный	Крахмал кукурузный, пшеничная мука	Кисель, бисквит, соусы
Курица	Индейка, цыпленок	Блюда из птицы
Лук репчатый	Лук зеленый, лук-порей	Где необходимо
Лук-шалот	Смесь измельченного лука и чеснока 2:1	То же

Взаимозаменяемые продукты		Где можно использовать замену
Ликер	Десертное вино + сахар + апельсиновая цедра, выварить наполовину	Добавка к блюдам, в тесто
Майонез	Соус сметанный, белый, бешамель	Салаты, запеченные блюда
Маргарин	Масло растительное	Для жарки, в тесто
Маслины (черные)	Оливки	Рыбные блюда, солянки
Масло подсолнечное	Другое растительное масло Маргарин	Холодные закуски, тесто, рыбные блюда
Масло сливочное	Маргарин, жир птицы	Блюда из птицы, бобовых, каши
Мед	Сахар в том же количестве + 4 ст. ложки воды или светлой патоки на 1 ст.	Где необходимо
Миндаль	Грецкий орех, арахис, фундук + миндальная эссенция	Сладкие блюда
Молоко пастеризованное	Молоко сухое, сгущенное; обезжиренное с добавлением 2 ч. ложек сливочного масла на 1 стакан	Где необходимо
Мороженое	Замороженный йогурт	Где необходимо
Огурцы соленые	Огурцы маринованные, помидоры соленые, маринованные, кабачки маринованные	Салаты, супы
Печень телячья, свиная	Печень птицы	Паштет, начинка
Перец сладкий	Перец консервированный	Овощные блюда, гарниры
Повидло, джем	Варенье (протертое)	Сладкие блюда
Раки	Креветки, крабы, крабовые палочки	Закуски, салаты, вторые блюда
Сало свиное	Шпик	Где необходимо



Взаимозаменяемые продукты		Где можно использовать замену
Сахар	Мед, искусственный мед, фруктоза, сахарозаменители	Напитки, сладкие блюда
Свинина	Птица	Фарши
Сливки средней жирности	Молоко — неполный стакан с добавлением 50 мл растопленного сливочного масла	Где необходимо (не для взбивания!)
Сметана	Сливки, концентрированное молоко (зависит от жирности)	Где необходимо
Соль	Глутамат натрия, заменители соли, соевый соус	Где необходимо (не в заготовках!)
Сухари панировочные	Хлеб пшеничный, крекеры, мука, кукурузные хлопья	Панировка
Творог	Сухой творог, творожные сыры	Где необходимо
Телятина	Молодая говядина	Мясные блюда, фарш
Томатная паста	Кетчуп, помидоры свежие, консервированные, сок томатный, томатное пюре	Где необходимо
Уксус	Лимонный сок, лимонная кислота	Где необходимо
Филе рыбное	Рыба свежая, свежемороженая, рыбные консервы	Супы, вторые блюда, фарш
Фрукты свежие	Фрукты консервированные	Выпечка, десерты
Чеснок	Сухой чеснок	Приправа
Хрен тертый	Редька тертая	Приправа
Цукаты	Курага, изюм	Сладкие блюда, выпечка
Шоколад	Масло сливочное + сахар + какао-порошок	Сладкие блюда
Яйца	Яичный порошок; белки или желтки отдельно	Блюда из яиц, запеканки, тесто, сладкие блюда

*Примечание:* в таблице представлен более широкий ассортимент взаимозаменяемых продуктов, чем в других справочных изданиях.

Чтобы уверенно производить замену, нужно приобрести некоторый опыт: блюдо может проиграть, а может и стать вкуснее. Трудно указать соотношение для свежих и сухих продуктов – для замены, например, зелени и т. д. Поэтому всегда руководствуйтесь собственным вкусом.

## Глава 5

### Придумаем новое блюдо, или от изобретательности к фантазии

*Всегда при обеде старайтесь удивить друзей ваших чем-нибудь неожиданным, если можно, новоизобретенным. В таких случаях позволительно небольшое шарлатанство, старайтесь быть оригинальными... пробуйте жарить то, что обыкновенно варится, и варить то, что у всех добрых людей жарится.*

*Искусство давать обеды. «Московский наблюдатель», 1836*

*Я выбрал из кучи две чистые стружки, сунул одну в рот, а другую спрятал в карман, про запас...*

*К. Гамсун. Голод*

#### **Что такое голодная изощренность? – Когда изобретательность бывает вынужденной. – Изобретение блюд в ресторанной кухне. – Фантазии в домашней кухне. – Названия блюд**

Не надо удивляться противоречивым на первый взгляд эпиграфам. Предметом рассмотрения в этой главе будут вещи будто бы разные; на самом деле они не только взаимосвязаны, но представляют собой две стороны одной медали.

В историческом развитии искусство вообще, а кулинарное искусство в частности отделялось от ремесла. Ремесленник по общественному мнению даже противопоставлялся художнику. При этом и отношения между ними были отнюдь не лучшими.

Надо признать, что и сегодня в кулинарии существуют разные уровни мастерства: от посредственного ученика, или, как выразились бы в XIX веке, «кухонного мальчика» из придорожной забегаловки, до профессионала высокого класса – шеф-повара знаменитого ресторана, увенчанного высоким колпаком, лаврами и осиянного звездами «Путеводителя Мишлена»...<sup>4</sup>

Добросовестный ремесленник может, не хватая с неба звезд, изо дня в день делать свою нужную работу. И уж где-где, а в поварском деле не должно быть пренебрежения мастеров-художников к своим многочисленным собратьям!

Поваренное ремесло превратилось в кулинарное искусство и, более того, в науку благодаря римлянам. Иногда называют даже дату – около 171 года до н. э.

Если считать кулинарное мастерство **искусством**, то полет **фантазии**, вдохновение – основные условия его существования и развития. **Изобретательность** же – в основе совершенствования любого **ремесла**.

Это – один критерий разделения изобретательности и фантазии. Но есть другие, не менее интересные, и на них мы в первую очередь и остановимся.

Проследив за историческим опытом на протяжении хотя бы лет ста, мы увидим, что кулинарная изобретательность развивалась в двух направлениях. Одно из них получило распространение в странах, участвовавших в Первой и Второй мировых войнах, и очень ярко проявилось в России, пережившей кроме этих войн Октябрьский переворот с последующим строительством социализма и коммунизма. Многие годы отмечены голодом – голодом после-

---

<sup>4</sup> «Путеводитель Мишлена» – французский справочник, содержащий сведения о гостиницах, пансионатах и ресторанах, причем с оценкой уровня ресторанной кухни, что обозначается значками, в том числе и звездочками. (Примеч. авт.)

революционных лет, тридцатых годов, голодом войны и послевоенной нехваткой продовольствия... Голодом деревень, голодом лагерей и тюрем, карточной системой снабжения в городах...

В те смутные времена нехватка, недоступность продуктов и попросту их отсутствие породили невероятную изобретательность населения в отношении питания. Понятно, что эта изобретательность носила вынужденный характер.

Обращаясь к теме нашего разговора, можно выделить *два вида* подобной человеческой деятельности, достаточно четко разграниченные между собой:

- изобретательность в условиях *крайней скудности питания*, или голодная изощренность;
- изобретательность в условиях *относительной скудности питания*, которую можно назвать просто изобретательностью.

В условиях *избытка и разнообразия* пищевого сырья и продуктов возникает *третий вид* изобретательности, который и является собственно фантазией.

В основе любой самой изощренной фантазии, как и других видов изобретательности, – не только интуиция, но и достаточно обширные знания и свойств продуктов, и их возможного использования. Не всегда можно пойти эмпирическим путем. Одно дело, когда человек не знает, как ему поступить с зелеными бананами, и пытается заквасить их, как капусту (это, кстати, вполне возможно). И совсем другое, когда в блокадном Ленинграде люди пытаются печь лепешки из сухой горчицы, и страшно мучаются, и умирают...

Поэтому будем последовательны.

Когда не хватает обычных продуктов или их просто нет, человек приспосабливается употреблять в пищу все, чем может поддержать свою жизнь: траву, листья и кору деревьев, корни, насекомых, улиток, ящериц, лягушек, птиц, крыс, мышей, кошек, собак... Трудно говорить об этом, но ведь очевидны были и случаи людоедства...

Кого стало подташнивать, потерпите или перелистните пару страниц.

Умолчать об этом нельзя. Просто перечислять все съедобное и несъедобное, чем спасались люди, – в строчку ли, в столбик – прочитаем и не запнемся. Обратимся к свидетельствам очевидцев, участников событий, страдальцев...

«– Скажите, Яков Гаврилович, где бы мне ржи достать?»

– А вам зачем?

– Да у нас вместо хлеба все овес выдают, надоело; хочу из ржи кашу делать. Вон И. А. Рязановский эту самую кашу, как лакомство, употребляет» (А. М. Ремизов. «Взвихренная Русь», «Рожь»).

«...И собственным изобретением – какими-нибудь лепешками из картофельной кожурки, и чаем, какой случался, – или «кавказский», или морковный, или березовый, или, еще такое было, какавелла – ни на что не похожее, вроде спитого кофею (А. И. Ремизов. «Взвихренная Русь», «Сережа»).

«...Нарвать виноградных листьев помоложе, мелко-мелко нарезать – и суп будет. Хорошо чесноку добавить, – дает, говорят, бодрость...» (И. В. Шмелев. «Солнце мертвых»).

«Теперь печем лепешки из желудей... у нас с прошлого года запасено, но только тошно от них...» (И. В. Шмелев. «Солнце мертвых»).

«Вскипятив воду, повара бросали в котел муку, соль, подливали растительное масло» (Д. Панин. «Лубянка – Экибастуз»).

По многочисленным рассказам, в разное время опубликованным, во время голода 1932–1933 годов на Кубани (житница всенародная!) варили древесную кору, ели жмых подсолнечных семян, пекли лепешки из лебеды с крохотными добавками крупы. Сообщают такой рецепт: на кастрюлю перетертой крапивы (она ведь грубая, волокнистая!) стакан соли и варить...

Безусловно и непременно существующая родовая память о бедствиях, перенесенных нашими близкими, возможно, и есть причина того, что в российском народе до сих пор не слишком популярна «трава», хоть ее и нахваливают диетологи. Наелись уже...

Самый поражающий пример в этом смысле – опыт блокадного Ленинграда. В пищу использовались всевозможные суррогаты продуктов, почти несъедобные добавки: подсолнечный жмых, столярный клей, пищевая целлюлоза...

Из рассказов разных людей, переживших блокаду, составлена необыкновенная «Блокадная книга» (А. Адамович и Д. Гранин), – не только, конечно, о еде...

Неожиданно перекликается с эпиграфом к этой главе: «И вот взяла я это полено (сосновое, помню) и стала грызть, потому что молодые зубы хотели что-то кусать» (Е. М. Никитина).

О земле с пожарища, где горели знаменитые Бадаевские склады: «И вот земля. У меня остался вкус земли, то есть до сих пор впечатление, что я ела жирный творог. Это черная земля» (В.С. Мороз).

«...И ремни я ела, и клей я ела, и олифу: жарила на ней хлеб. Потом нам сказали, что из горчицы очень вкусные блины...

– Что же, из одной горчицы?

– Надо было уметь делать» (З. А. Барникович).

«Начинаем обедать... Тарелка воды с какой-то крупкой и катышками из черной муки, смешанной с дурандой. Два-три по 10–15 граммов кусочка подсушенного хлеба, в покупном виде подобие замазки. И сегодня больше ничего» (Г. А. Князев).

Сохранилось меню одной из заводских столовых (весна-лето 1942 года):

«Щи из подорожника

Пюре из крапивы и щавеля

Котлеты из свекольной ботвы

Биточки из лебеды

Шницель из капустного листа

Печень из жмыха

Торт из дуранды

Соус из рыбнокостной муки

Оладьи из казеина

Суп из дрожжей

Соевое молоко (по талонам)»...

Это меню как раз не просто проявление изобретательности, это – отчаянная голодная изощренность...

Приведенные примеры не то что немногочисленные – они единичные из множества, ведь в нашей стране от голода в разное время пострадали и погибли *десятки миллионов* людей.

Точные цифры, как и исчерпывающая информация, видимо, уже не будут доступны...

Что касается психологического аспекта, то в условиях голода пищевая изобретательность существует в двух видах:

- изобретательность, которая способствует выживанию физическому и сохранению человеческой личности;

- изобретательность, которая ведет к гибели физической и духовной.

Каждому, кто читал «Архипелаг ГУЛАГ» А. Солженицына и многочисленные мемуары людей, прошедших лагеря, тюрьмы, ссылки, известно о существовании так называемых «доход-дяд». Пожалуй, самый из них знаменитый – увы! – поэт О. Мандельштам. Эта категория людей гибла не только от голода, а и потому, что не смогла регулировать, организовать свое пищевое поведение, хотя это были не самые ослабленные физически люди.

Изобретательность состояла не только в том, *что* найти и съесть, но и *как* съесть. Существовало (да и существует, наверное!) важное правило: чем жестче условия питания, тем важнее этот фактор.

«...Хлеб режут, делят, катают их мякиша шарики. Из веревочек и палочек делают весы и вывешивают разные кусочки... Нельзя! Это – самоубийство!

...Кусочки хлеба должны быть тщательно пережеваны, превращены во рту в кашу, эмульсию, доведены до сладости и всосаны внутрь».

«Если постоянно будешь делить пайку и оставлять часть ее на вечер – погибнешь. Ешь сразу!»

Так делился своим опытом Димитрий Панин («Лубянка – Экибастуз»).

Правда, в блокадном Ленинграде, как свидетельствуют А. Адамович и Д. Гранин («Блокадная книга»), выживали все же те, кто мог делить хлеб и даже подсушивать кусочки...

Довольно цинично, но верно говорится, что голод – лучший повар...

Для всей еды в скудные времена характерно использование *наполнителей* — малосъедобных или вовсе несъедобных добавок (речь не идет о начинках!), которые тем не менее позволяли увеличить вес, объем продукта, создавали обманчивое насыщение... Особенно часто этот прием практиковался при выпечке хлеба.

Интересно, что от голодных времен нам в наследство достались не только всевозможные заменители, но и метод *наполнения*. В этом может убедиться каждый, кто внимательно ознакомится с составом, скажем, вареной колбасы...

Несколько слов надо сказать об исторических названиях продуктов и блюд, в это время привившихся (хотя и не новых), поскольку и далее речь пойдет о названиях.

Хлеб не везде называли хлебом. В известных государственных учреждениях имя ему было *пайка*. Что и на волю распространилось. Не бытовало и название «каша», потому что каша – густое, сытное блюдо. Вместо нее осталась *кашица* — жиденькая, но погуще *баланды*. В. Даль определяет *баланду* как вид лебеды, идущий на ботвинью, и саму по себе ботвинью, только из заквашенного на муке отвара ботвы (уже ближе к нашему пониманию!).

Переводчик знаменитого романа Ганса Фаллады «Кто однажды отведал тюремной похлебки» мог ее так назвать – похлебкой. Для населения же всего советского и постсоветского пространства *тюремная похлебка* именовалась именно *баландой*, и никаких ассоциаций более не возникало (надо думать, еще долго не возникнет).

Из других названий можно отметить *затируху* — муку, заваренную, «затертую» в кипятке, которая вообще используется при выпечке хлеба; *дуранду* — прессованный жмых семян, чаще подсолнечных – она спасла многие тысячи жизней в блокадном Ленинграде. *Хряпой* в том же блокадном Ленинграде называли капустные листья, но не полноценной капустой, а мороженые, темные наружные, которые обычно выбрасывают...

Пожалуй, нужно подвести некоторые итоги и определить направления изобретательности, вернее, изощренности в жестких условиях:

- использование веществ, сырья, которые не предназначены или непригодны для питания и в обычных условиях не используются;
- использование отходов (очистки, кости и пр.), того, что при обычных условиях выбрасывается;
- использование суррогатов, эрзацев продуктов;
- замена пищевого сырья или части его менее качественным, менее полноценным.

Легко заметить, что речь идет только о выборе, замене сырья, причем от почти невозможной до вполне приемлемой.

Приведем еще несколько примеров.

Древесина, то есть целлюлоза, в виде опилок или переработанной целлюлозы для производства бумаги нередко подмешивалась к муке при выпечке хлеба.

Из отходов, пригодных для питания, наиболее известны картофельные очистки и жмых. Среди суррогатов можно назвать прежде всего маргарин, затем сахарин, заменители кофе и чая, эрзац-колбасу гороховую с добавлением перемолотых сухожилий и пр.

...Трудно перелистывать страшные страницы истории.

Переведем дыхание и обратимся к более благоприятным временам, когда голод уже не угрожал, но выбор продуктов был крайне скуден. Вынужденная изобретательность (правда, не такая напряженная) должна была коснуться и домашней кухни, и общественного питания. Тогда-то и появились непривычные мясо-рыбные котлеты, «красная икра» из манной каши и селедки; хозяйки ломали голову, во что бы подмешать морскую капусту, навязанную принудительно к сгущенке; а еще пекли торты из брикетов сухого киселя и варили суп из плавленого сырка. Многие из этих блюд оказались удачными и сохранились – в основном в домашнем меню.

Хочется привести своеобразный пример проявления кулинарной изобретательности в экстремальных условиях, хотя и не связанных с глобальными катаклизмами:

«...мы единодушно решили копить продукты и... набрали около двухсот гр. сахара и насушили килограмма два черных сухарей. Кроме того, Володя Балахонов, не потерявший своего права на очередной ларек, приобрел в нем брусок маргарина, кулек леденцов и пачку зеленого чая.

Утром двадцать седьмого мы приступили к изготовлению торта. Делается это так: при помощи миски или кружки сухари размалываются в пыль: это мука. Она заливается стаканом воды, в которой перемешивается. Это – сладкое тесто. Маргарин сбивается с сахаром: это крем. Слой теста – крем, слой теста – крем, слой теста, и торт готов.

...Назвать наш торт вкусным значит оскорбить его. Сам эпитет «вкусный» кажется пресным в сравнении с этим неземным блюдом» (Натан Щаранский. «Не убоюсь зла».)

Большинство читателей вряд ли нуждается в пояснении, что действие происходит в тюремных стенах... И наконец мы эти стены оставим.

Приходится сделать вывод, что кулинарная изобретательность начинает проявляться в неблагоприятных условиях как умение придумать, выдумать, открыть новое пищевое сырье; новые сочетания продуктов, особые приемы, которые в пограничных ситуациях позволяют обеспечить поддержание жизни человека. При более сносных условиях всевозможные новшества позволяют наладить достаточно разнообразное и полноценное питание.

На каких этапах – по выбору – кулинарной деятельности проявляются изобретательность и фантазия?

1. При выборе сырья и продуктов.
2. При холодной обработке (обратите внимание! В первичной обработке, то есть мытье и чистке, вы особенно не нафантазируете, хотя кое-какие приемы изобрести можно).
3. В применении специй и пряностей.
4. В выборе приправы.
5. При подаче блюда – наибольший простор фантазии и полная свобода, хотя это мало что прибавляет к вкусу блюда.

Видимо, сейчас пора внести некоторые уточнения по поводу того, что такое в современном понимании «блюдо», то есть *что* предстоит придумывать, изобретать.

Каждый знает, что слово «блюдо» имеет два значения: собственно еда и то, на чем ее подают. Слово очень древнее (что может быть древнее еды?!). В «Кулинарном словаре» В. В. Похлебкина указано, что в праязыковом смысле оно означает то, что подают за столом в миске. У В. Даля «блюдо» – во-первых, род большой тарелки, с широкими краями, а во-вторых, «приспешное яство», кушанье, пища, подаваемая на стол.

Все ли подаваемое на стол является блюдом?

«Однажды летом ко мне случайно пришли гости... У меня был готовым только компот, приготовленный накануне...

...Большинство от угощения отказались, предпочтя, к моему ужасу, холодную воду из-под крана.

...Но двое гостей согласились «попробовать». Из любопытства.

Их реакция была единодушной:

– Но разве это компот?! Это какое-то блюдо!!!» (В. В. Похлебкин. «Моя кухня»).

Речь шла о компоте по рецепту В. В. Похлебкина: из цельных яблочек, сваренных в сиропе с пятью пряностями и чаем каркаде. Но дело не в этом.

Блюдом следует считать то, что *приготовлено на кухне, изготовлено поваром* («приспешное яство»). Так, хлеб и кондитерские изделия не относятся к блюдам, на чем бы их ни подавали. Хлебопечение и кондитерское искусство к поварскому делу, строго говоря, не относятся. Правда, никому не возбраняется изобретать новые рецепты хлеба и домашних сладостей-конфеток. Но конфеты и торты – не блюдо, даже в домашнем исполнении. Это – домашние кондитерские изделия.

Создание блюда-ассорти, будь то сыры, рыбная или мясная нарезка, уже относится к поварскому мастерству.

Просто фрукты, поданные на стол, пусть даже в большом ассортименте, – не блюдо. Но стоит их подвергнуть холодной обработке (о ней речь еще впереди), дополнить бисквитами, орехами, взбитыми сливками – и у нас получился десерт! Отсюда вывод: к продукту, пищевому сырью должна быть применена кулинарная обработка, а попросту – приложены руки повара...

Не зря так подробно останавливаемся на понятии блюда, ведь именно о блюдах придется много рассказывать. В обиходе, обыденности понятие блюда несколько *смещается*: могут не признать блюдом компот; помявшись, может быть, признают ассорти. В одном неплохом ресторане в меню значилась «Закуска для всех» (подразумевалось, что на любой вкус). На большой тарелке (даже блюде!) разложены были и колбаска с ветчинкой, и розовый маринованный лучок, и на почетном месте половинка яйца с икоркой, а напротив колбасных кружочков и ветчинных лепестков – тоненько нарезанный балычок и ломтики благородной рыбы, и скромно в стороне – горка квашеной капусты... По настроению повара могли быть и оливки. Скажете – не блюдо?

Где заканчивается **изобретательность** и начинается **фантазия**?

Чтобы человек, не увлекающийся кулинарией, впал в изобретательность по ее части, нужна серьезная мотивация. О фантазии здесь говорить не приходится. Фантазию проявляют люди вдохновенные, для которых приготовление еды – увлечение или профессия.

Фантазия всегда эмоционально окрашена, это – воображение, выдумка, затейливость. Человек без воображения, фантазии вряд ли проявит изобретательность, чтобы воплотить задуманное в жизнь. Точно так же вынужденное поведение и деятельность трудно назвать фантазией. Нет, конечно, изобретательность во время голода может быть эмоционально ярка даже более – что может быть сильнее голода и его утоления! Просто не дай бог никому таких эмоций. Так что уточним: фантазия бывает чаще всего *положительно* эмоционально окрашена.

Перейдем к другой ситуации: изобилию и сравнительной доступности пищевого сырья и продуктов. Именно в таких условиях естественны и полет фантазии, и изобретательность, происходящие не от припиранья к стенке.

Тогда появляются сложные и по составу, и по способу приготовления с использованием комбинированных приемов блюда: слоеные пирожки с фаршем из печени с ромом и мадерой; майонез из фаршированной рыбы с татарским соусом; мороженое в бисквитах; запеченная

лососина с соусом из черной икры... Это блюда ресторанной кухни, по поводу которых добрая половина россиян выскажется однозначно: «С жиру повзбесились!»

Из того, что мы уже знаем о ресторанной и домашней кухне, следует: создание нового блюда происходит по-разному.

В ресторанной кухне редко создается действительно новое блюдо. Чаще всего блюду придается какое-либо эффектное дополнение либо варьируется гарнир, усложняется известный рецепт и т. д. Например: из куриного окорочка вынимают косточку, окорочок фаршируют яблоками, заворачивают в ломтик бекона, обжаривают, еще раз заворачивают – уже в слоеное тесто – и запекают. Такие блюда обязательно сопровождаются броским, «фирменным» названием.

Прием заворачивания и помещения одного продукта в другой – декоративное изменение композиции – иногда используется просто при подаче «фирменных» блюд.

Современные блюда, изобретенные в ресторанной кухне, нередко сопровождаются соусами со сливками, которые часто кипятят, невзирая на то что при длительном кипячении сливки утрачивают свой «сливочный» аромат.

Вот еще пример «изобретенного» блюда, которое не назовешь удачным: рыба в рубашке из картофельных ломтиков. Картофель используется с кожурой – якобы в ней «витамины». На самом деле картофельная шелуха, как и кожица помидоров, баклажанов, перца, напоминает целлофановую пленку, не переваривается и раздражает желудок. Поэтому ее и удаляют хорошие кулинары. В этом блюде кожа препятствует разваливанию ломтиков, то есть преследует декоративные цели в ущерб вкусу и усвояемости блюда. Предпочтительней было бы запечь рыбу, например, под слоем картофельного пюре, под картофельными пышками или оладьями...

«Новое возникает лишь только тогда, когда коренным образом не только переделывается состав основных частей блюда, а вся его композиция, и после чего появляется совершенно новый вкус, дотоле не встречавшийся, или необычный, неиспробованный» (В. В. Похлебкин. «Мое меню»). Здесь «композиция» явно подразумевает и использование определенных приемов и методов кулинарной обработки.

Понятно, что это правило, которое можно считать классическим определением, применимо и к домашней кухне. Домашняя кухня менее, чем ресторанная, увлекается внешней «красивостью» и нарочитым усложнением блюд; ей более присущ рационализм, поэтому новые блюда действительно могут представлять собой нечто неизведанное.

Решив **изобрести** новое блюдо, надо готовить его, представляя себе **конкретный результат**, а не «что получится». Для этого надо знать свойства продуктов, их допустимые сочетания, представлять желаемый вкус. Поэтому можно посоветовать почерпнуть идею блюда из тех же кулинарных книг или известной вам кухни.

Задача кулинара состоит не в механическом воспроизведении определенного вкуса и его оттенков, а в создании новой гармонии, объединяющей вкусовые особенности, консистенцию и аромат блюда.

Существует несколько путей создания если не принципиально нового блюда, то изменения, интерпретации распространенных рецептов, например:

- замена основного продукта принципиально иным (бефстроганов из говядины – печень по-строгановски; плов с бараниной – плов с курицей; плов с любой мясной частью, но с добавлением к рису гороха); фарширование вместо перца или капустных листьев, например, цветов тыквы...
- замена дополнительных компонентов (вариации фаршей, овощных добавок к мясным и рыбным блюдам);



- изменение (усложнение или упрощение) способов кулинарной обработки (см. эпиграф, который хоть и в шуточной форме, но достаточно верно выражает этот принцип) – как холодной, так и тепловой.

- применение необычного состава специй и пряностей.

Можно применить и такой прием: используя способы и методы обработки, специи и пряности, свойственные определенной национальной кухне, готовить совершенно нетипичный для этой кухни продукт. Например, плов нередко готовят со свининой, а харчо с бараниной, что довольно безграмотно с точки зрения национальной кухни. Однако опытный повар может подобрать соответствующие пряности, и получится блюдо не национальное, но вполне приемлемое и даже вкусное!

Обратите внимание: изобретательность не всегда ведет к *усложнению* блюда, а иногда и к *упрощению*.

С целью экономии времени и сил придуманы так называемые «ленивые голубцы», «ленивые вареники». Состав продуктов остался прежним: в первом случае мясной фарш, лук, рис, капуста; во втором – творог, яйца, сахар, мука. Технология меняется, поскольку начинка из мяса с рисом не заворачивается в капустные листья, а творог – в тесто. Все компоненты просто перемешиваются. Вкус «ленивых» блюд хотя и напоминает классические варианты, но грубее. Зато экономия времени существенная.

Совершенно новое блюдо вы сможете получить, не прибегая сразу ко всем методам. Примеров может быть множество. Используя содержащиеся в книге таблицы, составьте и опробуйте свои рецепты. Но прежде чем готовить, тщательно обдумайте «теоретическую сторону».

Сказав о разных условиях, в которых проявляются изобретательность и фантазия, приходим к выводу, что существует два типа мотивации создания новых блюд: *вынужденная* и *иная*. Второй тип мотивации очень индивидуален – это и желание победить в конкурсе, стать профессионалом высокого класса, получить престижную работу, сделать сюрприз своим домашним, а то и просто неистребимое творческое начало, и стремление удивлять и радовать...

Удивительно, но изобретательность нужна не только в условиях скудости и нехватки. Она очень пригодится и при... *избытке* какого-либо продукта. Например, у вас на даче необыкновенный урожай яблок. Жалко, что пропадут, – придется придумать изощренные способы приготовления, чтобы не выбросить ни одного яблочка.

Сколько-то можно съесть, можно угостить знакомых. Немного отложить на зимнее хранение, если позволяет сорт и есть условия.

Далее: варить варенье, повидло, сделать впрок начинку для пирогов, домашнюю пастилу, мармелад, печь пироги, варить компоты, запекать, добавлять в щи, борщ, тушить с мясом и птицей... Яблоки можно мочить, мариновать, делать из них квас. Это еще не все. Оставшиеся можно порезать на дольки и сушить на противнях и досках в тени. Из последней падалицы умельцы гонят самогон, автору это доподлинно известно, только рецепта нет...

Чтоб была наглядней разница между изобретательностью и фантазией, проявленных в *разных условиях*, приведем еще два примера.

При недостатке продуктов, в стесненных условиях было придумано, что приготовить из сухих баранок (они же сухари или сушки): наломать их на кусочки, залить кипятком, чтобы разбухли. Заправить солью и мелко нарезанным репчатым луком, поджаренным на растительном масле. Согласитесь, что получилось скромное, но все же горячее блюдо. Грызть сухие баранки и запивать их кипятком, пусть даже вприкуску с луковицей, гораздо менее интересно.

Другое блюдо предложила в телевизионном ток-шоу известная писательница. Ее салат состоит из красного лука, нарезанного полукольцами, мелких креветок, авокадо ломтиками, отварной спаржи, картошки, яиц, свежих огурцов ломтиками, зелени, зеленого и желтого перцев, с заправкой соусом «винегрет». Уже понятно, что блюдо изобретено в условиях изобилия и достатка. Не будем говорить о том, что нарезка разными по величине кусочками и ломтиками

приведет к тому, что часть ингредиентов при перемешивании окажется внизу... Доступность ранее редких продуктов на салате отразилась не лучшим образом. Родная вареная картошка, без которой нам и салат не салат, плохо сочетается с экзотическими авокадо и спаржей... Соус «винегрет» не в состоянии объединить столь разные по вкусу и текстуре компоненты. Поэтому блюдо получилось эклектичным, претенциозным и не слишком удачным. А чувствительного кулинара может повергнуть в состояние оторопи...

Чтобы развить свою кулинарную фантазию и отточить до блеска изобретательность, используйте такие нехитрые *методы*.

Для начала задайте или создайте себе условия полной скудости.

В кастрюле застывшая манная каша, которую даже не разогреть. Первый душевный порыв – выложить ее на тарелку, полив вареньем или киселем. Но невкусно. А вот если порезать кубиками и обжарить на любом жире, можно вместе с луком, порезать помидорку или какой-нибудь другой овощ, покрошить сыру (пусть засохшего) или брынзы – получится вариант теплого салата. Вот так и возникают «салаты из ничего», «суп из топора» и т. д.

Другой вариант: представьте, что надо использовать необычный компонент. Скажем, есть у вас свежий инжир, а вы его не любите. Как не дать пропасть недешевому и полезному фрукту? В европейской кухне его используют как начинку, наполнитель для сладкой выпечки, подают со взбитыми сливками или мягким сыром, иногда с ветчиной. Дома его можно добавить во фруктовый суп или салат, но, будем откровенны, так ли уж часто готовим мы дома такие супы или салаты? Блюдо более привычного, «домашнего» вкуса получится, если инжир порезать тонкими кружочками, обжарить с мелко нарезанным луком (репчатым или зеленым) и залить двумя-тремя взбитыми с молоком яйцами. Получится совершенно несладкий омлет, который можно приправить базиликом и оливками для средиземноморского колорита.

Наконец, определите, какие продукты вам доступны, просчитайте возможные затраты и поставьте перед собой задачу: создать необыкновенное блюдо. Если вы собираетесь готовить не только для себя, задумайтесь над выбором основного и дополнительных ингредиентов, специй и пряностей.

**Как писатель должен представлять себе своих читателей, так и хороший повар – своих едоков.**

Случайные сочетания продуктов редко создают успех. Блюдо должно содержать некую «изюминку». Хорошо, если в нем будет отслеживаться и повторяться одна тема. Скажем, вы задумали зразы; будет интересно, если их начинка и гарнир составятся из одних компонентов (правда, гарнир может быть и дополнен).

Направление в кулинарном искусстве, подразумевающее изобретение новых блюд, где используются новые продукты, непривычные сочетания традиционного пищевого сырья, пикантные, своеобразные сочетания специй и приправ и т. д., можно назвать **авангардной кулинарией, или отчасти стилем фьюжн**. Фьюжн (*англ.* fusion – «слияние, смешение») – специфический кулинарный стиль, названием которого иногда прикрывают свою кухню повара, не умеющие хорошо готовить. Для такого стиля характерны сочетания рыбы и фруктов, мяса и фруктов с экзотическими компонентами и приправами; необычные сочетания вкусов (скажем, салат из сладкого перца, манго или консервированных персиков, зеленого салата и ломтиков соленого лосося и даже мороженое с горчицей). Конечно, такая кухня всегда должна проходить испытание временем.

Фантазировать и изобретать в кулинарии надо всегда. Недостаточные значения могут привести к ошибкам, но могут – и к удачам! Удач будет больше по мере приобретения опыта – дело наживное...

...Да гранит виктория по-парижски! А по-парижски-то, может, и сам главный повар не знает как. Переложил лист салату на другое место, вот тебе и по-парижски!

*И. Шмелев. Человек из ресторана*

После того как вы придумали блюдо, ему надо дать название. То есть название-то образуется в любом случае, ведь надо как-то определить, обозначить состав блюда или основной продукт. Но такие названия маловыразительны, неинтересны. Удачное, броское название всегда придает определенную *законченность* блюду, запоминается и способствует его успеху.

Как же в истории кулинарии складывались названия блюд? Об исторических названиях поговорим чуть позже; в остальном названия можно разделить на:

- традиционные, народные названия, как правило, национальных блюд;
- названия, данные по составу сырья или основного продукта и способам приготовления (паштет из телячьей печени, картофельная запеканка с мясом); сюда же следует отнести упрощенные названия, скорее обозначения (курица отварная, жаркое из баранины);
- псевдонациональные названия, обычно не соответствующие «содержанию» блюда (мясо по-французски, борщ московский);
- комбинированные названия (цыпленок «Мэриленд», яйца бенедиктин).

Об исторических блюдах и их названиях впереди целая глава.

От исторических следует отличать блюда старинной кухни, которым даны **образные названия**. Таков «бедный рыцарь», «армриттер» – немецкое, а потом и российское студенческое блюдо. Его отличают крайняя простота приготовления и дешевизна, а вместе с ним и с детства знакомый вкус: кусочки черного или белого хлеба, поджаренного в масле на сковороде. При этом белый хлеб можно обмакнуть в молоко, или в молоко со взбитым яйцом. В советской домашней кухне про «бедных рыцарей» мало кто слышал, но дома готовили практически все, называя обыденно гренками.

Родной брат «бедного рыцаря» – «уэльский кролик», тоже поджаренный хлеб, но со шкварками, сыром, горчицей и перцем. По преданию, таким блюдом угостил неожиданного гостя-епископа бедный уэльский священник.

Такого же происхождения (то есть от бедности!) блюдо, названное «фальшивый заяц», – рулет, батон из мясного фарша с различными добавками.

Разновидности восточной сладкой выпечки носят названия: «женские губы», «женский пуп», «палец визиря». Названия даны по форме выпечки... Поскольку выпечка пропитана густым сиропом, на европейский вкус прочих различий немного, хотя тесто разное.

Англичане называли рассыпчатое печенье с волнистыми краями «петикоут тейлз» – «фалды юбки».

В отвлеченном названии блюда, не раскрывающем содержание, всегда кроется интрига. Правда, рестораны сегодня не рискуют дезориентировать посетителей и зачастую раскрывают эту интригу, разъясняя в скобках, из чего состоит, скажем, десерт Павловой (а это безе, взбитые сливки, фрукты и ягоды).

По какому бы принципу вы ни назвали свое блюдо, руководствуйтесь собственным вкусом и чувством меры, – как и при изобретении самого блюда. Помпезные и пышные названия годятся для тех, кто наделен незаурядным чувством юмора. Суп грибной «Леший»; закуска из ржаного хлеба, яиц и помидоров «Размах»; рыбное блюдо «Голубая стрела» – это названия из современной кулинарной книги. Не злоупотребляйте эпитетами «королевский» и «царский» в названиях блюд: они должны подчеркивать изысканность, неординарность блюда.

Вы можете назвать блюдо в честь близкого человека, знаменательного события в вашей жизни.

Прекрасный подарок почти по любому поводу: блюдо собственного изобретения, названное в честь виновника торжества. Очевидно, что такой подарок будет гораздо менее эффектен, если вы не дадите ему названия. Более того, сначала можно придумать название, а потом уже блюдо!

Разновидности и идеи названий приведены для того, чтобы было ясно, какие широкие возможности открываются перед любым кулинаром, изобретающим новые блюда.

Эта глава не нуждается в рецептурном приложении – ведь придумывать блюда вы будете сами. Но примеры привести необходимо, снабдив их соответствующими комментариями.

Зададимся целью придумать что-то недорогое, несложное и быстрое. (Сложных и дорогих блюд полно в кулинарных книгах!) Но вместе с тем блюдо должно быть эффектным – а иначе зачем и фантазировать!

Возьмите порционные керамические мисочки. Смажьте любым маслом. Уложите на дно тоненькие ломтики кислых яблок в несколько слоев. Имейте в виду, что, если вы очистите яблоки от кожицы, у вас получится пюре (это по желанию). Сбрызните лимонным соком, чуть посолите. Кто любит вкус кисло-сладкий, положите по одной-две черносливины.

Сверху положите порционные куски рыбы, но лучше рыбного филе. Тоже сбрызните лимонным соком, посолите и поперчите, но желательно положить раздавленные зерна белого перца. Из других пряностей добавьте обычный укроп – не ошибетесь! – но можно и гвоздичку, не более 1 шт. Если рыба нежирная, положите кусочки сливочного масла.

Накройте мисочки кружками или квадратами готового слоеного теста, немного его разморозив, осторожно прижмите к краям. Смажьте взбитым яйцом. Поставьте в духовку, выпекайте до готовности, то есть до золотистого цвета лепешек. За это время должна быть готова и рыба.

Строго говоря, ничего особо нового мы не изобрели. Традиция готовить блюда под крышкой из теста или с тестяным покрытием существует не только в русской кухне. Довольно много таких блюд, например, в кухне английской. Одно из них называется очень мило: «жаба в норке»... Правда, тесто англичане используют в основном жидкое, как для йоркширского пудинга, или песочное, а россияне – чаще дрожжевое.

Тем не менее вкус пикантный, оригинальный, а блюдо допускает много вариаций.

Так, готовить рыбу можно не порционно, а в большой плоской керамической посуде. Если рыбы маловато, можно открыть баночку сардин и разложить их между кусками или, наоборот, поместить в центре. Слой яблок может быть довольно толстым, и это даже лучше, потому что они все равно осядут. Печеные яблоки – достаточный гарнир, но если кто привык к рыбе с картошкой (рыба с картошкой – вкусно, но банально), то картошку лучше испечь и подать отдельно со сливочным маслом.

Осталось придумать название. Например: «Попалась, рыбка!»

А вот еще один пример, когда придумывается сначала название. Известен, скажем, торт «Гости на пороге». Мы выберем такое: «Муж пришел...»

Теперь возьмите большое плоское блюдо, выложите его сплошь небольшими бисквитами (бисквитным печеньем). Надо сбрызнуть любым сиропом. Сверху разложить ягоды, кусочки любых фруктов, виноград. Яблоки и груши лучше подержать в подкисленной воде. Сбрызгивать их лимонным соком для того, чтобы не потемнели, как иногда советуют, не стоит – это малоэффективно. Фруктов не должно быть слишком много.

Теперь главное: окропите вашу композицию коньяком (не из самых дешевых!) и положите сверху (набок) коньячную рюмку с парой ложек коньяка – не выльется, так как рюмка пузатая. Если хотите, можно дополнить взбитыми сливками, годятся и готовые. Коньяк в рюмке можно поджечь, при известной ловкости и предварительно потренировавшись...

Получился неплохой десерт из тех, которые почти всем нравятся. Вы использовали прием эффектной подачи.

Если у вас пока не получается с изобретением блюд, придумывайте свои названия к обычным кушаньям, приготовляемым вами. Названия забавные, шуточные, – вы это всегда сможете! А это уже почти кулинарный прием!

## Глава 6

### Слово в защиту общепита

*...На дверях столовой «Бывший друг желудка» висел большой замок, покрытый не то ржавчиной, не то гречневой кашей.*

*В большом зале фабрики-кухни, среди кафельных стен под ленточными мухоморами, обвисавшими с потолка, путешественники ели перловый суп и маленькие коричневые биточки.*

*И. Ильф, Е. Петров. Золотой теленок*

#### **Происхождение общественного питания. – Формирование двух его направлений: примеры. – Снова о советском общепите. – Положительная роль общественного питания. – Приложение: таблица о разделении видов общепита**

В разговоре о разновидностях современной кухни, о направлениях кулинарии уже упоминалось о происхождении общепита.

Коллективное совместное питание однообразной пищей, приготовленной на специальной кухне (внимание: это – признаки общественного питания!), распространилось с возникновением достаточно крупных предприятий, где работники не имели времени и условий самостоятельно приготовить еду.

Но возникли элементы общественного питания гораздо раньше: там и тогда, где и когда произошло «отлучение» человека от кухни, то есть он вынужден был употреблять пищу, приготовленную не им самим и не членами его семьи. Во всем мире существовало, как уже отмечалось, регламентированное питание, которое отличалось от питания общественного. Но лишь в социалистических странах безуспешно пытались заключить эти явления в единые рамки.

Причем сразу определились **два направления**, две ветви того явления, которое в СССР стало именоваться «общепитом»; они никогда не объединялись, всегда существовали параллельно. Поэтому единого понятия «общепит» никогда не существовало. Объединение это могло возникнуть только в тоталитарном государстве с плановой экономикой и уравниловкой.

На сегодняшний день установлена **дата возникновения общественного питания** на Руси. 17 февраля 1106 года ушел в Печерский монастырь (ныне Киево-Печерская лавра) князь Святослав Давидович Черниговский, в иночестве Николай. В течение трех лет он непрерывно работал на монастырской кухне вначале рабочим, затем и поваром. Его монашеское служение и положило основу общественному питанию. Так считал В. В. Похлебкин и предлагал официально признать 17 февраля Днем общественного питания в России.

Сведения о монастырях на Руси появляются со времени Ярослава I. До конца XII века известны уже 70 монастырей! Общежительные монастыри Древней Руси вели общее хозяйство с одинаковой для всех пищей.

Монастыри были богатыми землевладельцами, но «церковное богатство – нищих богатство». Это церковное правило обязывало монастыри к широкой благотворительности. Так, во время голода в Кирилло-Белозерском монастыре кормились более 600 человек, до самого нового урожая. В другой раз собралось до 7 тысяч голодающих крестьян из окрестных деревень, и всем была оказана помощь, хотя в это время монастырь уже сам вынужден был занимать деньги и покупать рожь.

Обычай кормить бедный люд, в том числе в так называемых мирских монастырях, возник, можно предполагать, со случая, описанного В. О. Ключевским в «Русской истории». Ново-

родский боярин Своеземцев в XV веке построил монастырь, в котором сам пребывал как инок Варлаам. Он оставил завет в день кончины кормить вдоволь собравшихся бедняков, а еще с собой давать хлеб (печеный или зерном).

Итак, организация питания бедных крестьян в монастырях сложилась из «праздничных» трапез и кормлений во время голода, в неурожайные годы и т. д.

Но эту деятельность не надо путать с так называемыми монастырскими кормами – частью церковного поминовения, которое устраивала братия в день ангела или кончины жертвователя. По сути, этот обычай устанавливал для самих монахов наряду с постами довольно обильный стол по уставу о трапезе. Не исключено, что именно так было положено начало богатой монастырской кухне...

«А панихиды по мне петь: на день преставления моего да пятого октября, на день московских святителей Петра, Алексея, Ионы – ангела моего день, – и служить те панихиды каждый год беспереводно... И в те дни корм на братию и велие утешение...» (П. И. Мельников (Андрей Печерский). «Старые годы»).

Таким образом, даже в отдельно взятом монастыре формировались те же две ветви, две разновидности общественного питания: простая еда для раздачи нуждающимся и более утонченная, близкая к домашней кухне пища братии (по уставу о трапезе).

«...Надо довольную трапезу учредить: две яствы горячих, две яствы студеньих, пироги да блины, да овсяный кисель с сытой... В поминальные дни обительские ворота широко, на весь крещеный мир распахнуты – приди сильный, приди немощный, приди богатый, приди убогий – всякому за столом место...» (П. И. Мельников (Андрей Печерский). «В лесах»).

В конце XVI века в больших городах России были созданы «кормовые дворцы», где выпекали хлеб и готовили простые обеды. В Московском Кремле в шести кормовых палатах работали 150 человек, обеспечивая 3 тысячи обедов в день! Это, видимо, первые примеры крупных предприятий общественного питания.

Но все же вопрос о времени возникновения этого явления остается открытым. Несомненно, что элементы коллективного (но не семейного!) питания существовали со времен первых военных походов, – независимо от того, в каких странах и какими народами эти походы предпринимались. Мало-мальски упорядоченное войско требовало и организации упорядоченного питания.

Поскольку во все времена человечество не только воевало, но и торговало, на торговых путях возникали постоянные дворы с организацией питания путешественников, причем отдельно для состоятельных путников и для тех, кто победнее.

### **По каким критериям можно разделить виды общественного питания?**

#### **Во-первых, по происхождению, а во-вторых, по репертуару блюд.**

Один вид общепита образовался из кухни постоянных дворов и гостиниц, и на его основе возникла ресторанная кухня.

В 1672 году в Париже открылся первый ресторан, на вывеске которого были слова: «Пожалуйте ко мне те, у кого нет аппетита, и я восстановлю ваши силы». От латинского «восстанавливать» и возникло название.

С распространением французской кухни по всему миру появились и рестораны; вернее, за соответствующими заведениями в разных странах закрепилось французское название.

В. Даль определяет ресторан, «ресторацию» как трактир, чистую харчевню; трактир – как постоянный двор, гостиницу. Харчевня же – «простое заведение, где едят за деньги» (поскольку «харч» – это приварок, пища помимо хлеба).

Древнеславянские питейные и съестные заведения, в которых не только пили и ели, но и решали общественные дела, назывались «корчма» (от русского «корм» – пища). В корчмах разбирали споры, зачитывали народу правительственные постановления; корчмы же были и гостиницами дворами.

Корчма перешла к прибалтийским славянам, финнам, болгарам, сербам, полякам, не превращаясь еще в шинок или **кабак**.

Кабаком у татар называли село, позже – постоянный двор.

Иван Грозный (после взятия Казани в 1552 году) завел на Балчуге «питейную избу» для опричников, которую назвал «кабак». Остальным москвичам запрещено было пить водку. На том же месте Борис Годунов открыл «большой царев кабак» – прапрашур российских кабаков. Кабак также имеет некоторое отношение к общественному питанию... Кстати, у опричников тоже было заведено общественное питание в виде совместных трапез – некая издевательская пародия на монастырские общие трапезы.

Из-за происхождения слово «кабак» изначально получило отрицательное значение и сохранило его до наших дней; оно никогда не появлялось на вывесках и до сих пор употребляется в негативном смысле.

Дело, конечно, не в названиях. В других странах трактирии, таверны, бистро, локанты, пиццерии были заведениями общественного питания того же типа, что и рестораны впоследствии, но попроще.

О расцвете ресторанного дела в России можно прочесть у многих авторов.

Например, В. Гиляровский пишет: «Трактир Тестов был из тех русских трактиров, которые в прошлом столетии были в большой моде, а потом уже стали называться ресторанами». Он же описывает великолепную кухню Купеческого клуба:

«...Изысканный французский стол перешел на старинные русские кушанья.

Стерляжья уха; двухаршинные осетры; белуга в рассоле; «банкетная телятина», белая, как сливки; индюшка, откормленная грецкими орехами; «пополамные расстегаи» из стерляди и налимьих печенок; поросенок с хреном; поросенок с кашею» («Купцы»)!

В трактирах попроще были отдельные помещения, где подавали чай: «Я читаю на синей вывеске «Трактир «Отрада» с мытищинской водой Брехунова и сад» (И. Шмелев. «Богомолье»).

Процветали и кондитерские, где готовили «кондитерские пироги» (позже называемые также и тортами), пирожные и куличи, сладости. Самыми известными в Москве были кондитерские Фельпа, Эйнема, Абрикосова, Виноградова, «...кондитерские пироги... миндальные, воздушно-бисквитные с вареньем, с заливными орехами, в зеленоватом креме от фисташек...» (И. Шмелев. «Лето Господне»).

«А время было самое горячее для ресторанов, после Рождества... Такие бывают месяцы в нашем деле, что за полгода могут прокормить» (И. Шмелев. «Человек из ресторана»)

За всю свою историю рестораны и им подобные заведения никогда и не приходили в упадок, – за исключением некоторых периодов социальных потрясений и войн, – менялись повара, персонал, менялись до неузнаваемости меню и интерьеры, но ресторан сохранял свои позиции.

Пожалуй, только в советское время массовый общепит потянул за собой вниз и рестораны. Не помогло и разделение на три разряда (категории), что сказывалось в основном на ценах. Редко снизился уровень и престиж ресторанной кухни, качество и вкусовые достоинства блюд. И только в советском общепите стирались грани между рестораном и заурядной столовой, а хорошие рестораны во всей стране можно было по пальцам пересчитать...

Разговорный язык, всегда верно отражающий социальные процессы, и в этот раз не оплошал: меню, ассортимент блюд профессионалы стали называть «разблюдовкой», «блюдажом», а слово «общепит» стало почти ругательным. До сих пор про плохо приготовленную домашнюю еду говорят: «Ну, как в общепите...» Зато про вкусную, изысканную, красиво поданную, – «Как в ресторане!» – что свидетельствует о выросшем в наши дни престиже ресторанов.

К чести советского человека, такой общепит не получил признания. На протяжении десятилетий в нем процветали всевозможные злоупотребления; русская и другие национальные



кухни потихоньку угасали. Профессиональные «работники кухни» не были особенно озабочены вкусом и качеством блюд.

В общепите существовала обратная, технологическая сторона меню, о которой не все знают, – калькуляция, в просторечии «раскладка», или расчет веса и стоимости блюда.

Ее разрабатывали специалисты: технологи, экономисты, бухгалтеры. Утверждалось стандартное меню, утверждалась калькуляция. От нее никакой повар не мог отступить ни на шаг. Калькуляция предусматривала не только стоимость продуктов, но и выход готового блюда – вес каждой порции и количество порций.

Без преувеличения можно сказать, что повара, точнее, бригады поваров несли ответственность не за вкус и качество пищи, а за соблюдение норм расхода продуктов и выход готовых блюд. Соответствующее обучение и практику проходили молодые повара. Наверное, поэтому многие повара советского общепита напрочь не умели готовить дома...

Общепит, его повара и официанты были постоянными темами и персонажами фельетонов, юмористических рассказов и эстрадных сцен.

«...Потом еще говорят, что самые кушанья (как мы называем – «блюдаж»), блюдаж у тебя исключительно жесткий – каждый день одни и те же блюда... И если кто вздумает жевать, те тоже жалуются, что жестко... Говорят, у тебя биточки такие – вилка их не выдерживает, гнется...» (В. Ардов. «Обследователь»).

«Из кухни вышел жердистый, плохо побритый пожилой мужчина в несвежем поварском колпаке, сказал скучным голосом:

– Все по раскладке ложим, гражданин, напрасно обижаетесь!

– А почему печенка как подошва?!

– Не я, гражданин, ее такой подошвой сделал, а природа плюс база!» (Л. Ленч. «А она была рядом»).

При всем при том советские люди добродушно кушали, скажем, железнодорожные буфетные студни, изредка удивляясь попадающимся посторонним предметам... Сравнивать было не с чем, реально воздействовать на ситуацию невозможно.

«Столовки», «тошнилочки» и – даже неловко сказать! – «рыгаловки»: в названиях уже содержится оценка самых распространенных учреждений общепита.

Тема советского общепита – обширная и веселая. Охапку цитат можно шутя надергать у любого советского сатирика-классика.

«– И все-таки я буду ходить в рестораны! – упрямо сказал Сергей Иванович. – Вы не будете – я один. И стану каждый раз требовать жалобную книгу и буду бороться всеми доступными мне способами за то, чтобы ресторан вошел в наш быт!» (В. Карбовская. «В ресторане»).

На протяжении десятилетий (в основном во времена так называемого застоя, а официально построения развитого социализма) общепиту то пытались придать гуманные черты и свойства, создать эдакий «общепит с человеческим лицом», то просто развернуть его «лицом к человеку».

Общепит не поддавался и в общегражданский быт входил кое-как.

Если бы не централизованная экономическая основа и строгая регламентация его деятельности, советский общепит был бы нежизнеспособен. Проблема заключалась именно в насильственном объединении двух его направлений.

Другими словами, демократическое государство должно обеспечивать организованное питание армии, пенитенциарных и социальных учреждений (попросту тюрем и больниц), но не устанавливать меню для ресторанов, не снабжать их продуктами, не учить поваров...

Тем не менее, несмотря на все недостатки, на протяжении времени своего существования советский общепит сохранил горячее питание, пусть и упрощенное. «Быстрая еда», еда

всухомятку не распространилась в СССР и не вытеснила традиционные супы, горячие вторые блюда.

Кроме горячего питания за советской общественной кухней числится еще одна особенность, которую следует расценивать скорее положительно. Средний уровень общепита, «столовский», перевернув с ног на голову традиции русской кухни, тем не менее сохранил одну из них.

В определенной степени массового потребителя дезориентировали. Может быть, это было вызвано обедненным ассортиментом основных блюд – супов и горячих мясных или рыбных блюд, – но первому блюду должна была предшествовать закуска.

Салат мясной (бывший оливье), сельдь с гарниром, винегрет, икра кабачковая, яйца под майонезом, свекла со сметаной, салат из квашеной или свежей капусты, салат из огурцов-помидоров (по сезону) – вот обычный перечень закусок в общепитовском меню. Иногда бывало что-либо из консервной банки...

Традиционно закуска, и гораздо более разнообразная, подавалась на Руси даже перед... чаем, но с рюмкой водки.

«– Что же настоечки-то?... Перед чайком-то?..»

...Выпили по рюмочке, закусили сочными яранскими груздями и мелкими вятскими рыжиками, что зовутся «бисерными»...» (П. И. Мельников (Андрей Печерский). «В лесах»).

Рюмка водки перед обедом-ужином в столовой вышла из обихода, а закуска осталась. Такая закуска во многом утрачивает первоначальный смысл и не лучшим образом сказывается на вкусовом восприятии и усвояемости обеда в целом. Почему предпочтительней сначала проглотить крутое яйцо, а не начать обед непосредственно с горячего супа?

В здравомыслящих семьях такого рода закуску готовят, но обыденно подают после супа, как дополнение к основному горячему блюду или промежуточное блюдо.

Гастрономические закуски, которые сейчас проще распознать в разнообразных готовых нарезках, подают к завтраку, чаю или традиционно к тому, что требуется закусывать.

Тем не менее **советский общепит сохранил само понятие закусочного стола**, и не только в малораспространенной ресторанной кухне, а в массовой «столовской».

...А еще в советские времена существовали некие оазисы, островки в море общепитовских рыжих борщей, клеклой вермишели и бледных «подливок». Это были крохотные столовые в маленьких рабочих поселках, лесопунктах, совхозах – обычно на «северах» и на окраине страны. Уже в шесть часов утра там можно было получить горячий завтрак. Всего несколько блюд, выпечка – все было вкусным, свежим, практически домашним, достойным любого ресторана. Хотя эти заведения никто и не пытался именовать ресторанами...

Какие же основные черты сложились с 1917 года у советского общественного питания?

**Смешение репертуаров блюд различных видов национальной и региональной кухни**, отчего многие украинские, белорусские, прибалтийские блюда стали считаться русскими (борщ, вареники, котлеты по-киевски, сырники, зразы и т. д.).

**Стандартизация, упрощение состава блюд.**

**Упрощение технологии** (чаще используется варка, как менее трудоемкая).

**Обеднение вкуса** (пряности и приправы используются однообразные и редко).

Некоторая **утрата позиций национальной кухни в пользу интернациональной** (национальные традиции сохраняются большей частью на Кавказе и в Средней Азии).

**Повсеместное распространение чая**, который стал завершать практически каждый прием пищи, а иногда заменять его (чай с бутербродами, другими закусками). Чай имел огромную популярность и в дореволюционной России, но был он дорог и гораздо менее доступен. Об этом писал В. В. Похлебкин в своей знаменитой книге о чае.

С тридцатых годов – **укрепление позиций общественного питания среднего уровня за счет сокращения домашнего питания** (в это время появились фабрики-кухни).

Постепенная замена старых опытных поваров новыми работниками – «тружениками общепита» новой формации.

Следует отметить, что эти особенности никуда не делись, а вызвали определенные тенденции в современном обществе и в состоянии общественного питания сегодня.

Ресторанная кухня вполне естественно произошла от домашней кухни, с использованием всех преимуществ кухни национальной. Ведь на постоянных дворах, в гостиницах, в заведениях, позднее их сменивших, готовила для себя и постояльцев семья хозяина. Поэтому отличительным признаком хорошей ресторанной кухни была и остается индивидуальность.

Достоинство ресторанной кухни – изобретение новых блюд, использование высококачественного сырья и продуктов, в том числе редких и дорогих, применение сложных, часто намеренно, специально усложненных технологий. Без ресторанной кухни было бы невозможно создание так называемой «высокой кухни» – «haute cuisine» (подобно «высокой моде»).

Ресторанная кухня сохраняет и национальные традиции.

О преимуществах, или «выгоде», ресторанов хорошо сказал Брийя-Саварен:

«1. Каждый может обедать в те часы, в которые ему удобно, смотря по обстоятельствам...

2. Он может не преступать той суммы, которую он определил на обед, так как он наперед знает цену тех блюд, которые он заказал.

3. Если гость не обращает внимания на кошелек, то он может по произволу взять обед плотный, легкий или тонкий...

4. Далее, рестораны очень удобная вещь для путешественников, иностранцев, для тех, кои семейства живут в деревне, словом, для всех тех, которые не имеют никакой кухни дома или которые должны на момент обойтись без нее» («Физиология вкуса»).

Надо сказать несколько слов о репертуаре блюд. Считается, что ресторанные блюда должны обладать определенными качествами и что не все может быть приготовлено в ресторане. Это не совсем так. Конечно, ресторанные блюда в основном стандартны, должны готовиться быстро или допускать хранение и заготовку, легко делиться на порции и т. д.

На самом деле повар высокочлассного ресторана должен уметь приготовить все, что может быть охвачено репертуаром ресторана, и даже помимо меню! Любое ресторанное блюдо можно приготовить дома, и любое домашнее – аналогичным образом в ресторане. Даже очень сложные технологии, близкие к промышленным, могут быть при большом желании использованы в домашних условиях (например, обработка-охлаждение жидким азотом).

Основное же **отличие кухни ресторанной от кухни домашней** и других видов и уровней общественного питания – ее **расточительность, неэкономичность**.

В наше время рестораны и заведения ресторанного типа распространены повсеместно и в целом представляют собой положительное явление. В числе недостатков, не всегда объективно обусловленных, можно назвать относительную (малую) доступность (или недоступность!) – из-за высоких цен.

...нижние этажи облезлых домов в нем были заняты главным образом «пырками». Так назывались харчевни, где подавались: за три копейки – чашка щей из серой капусты, без мяса; за пятак – лапша зелено-серая от подонья изпод льняного или конопляного масла, жареная или тушеная картошка.

*В. Гиляровский. Чрево Москвы*

Второй вид общественного питания, в отличие от ресторанного, можно назвать *массовым*: по признаку широкого распространения – массовости, а также по безусловной принадлежности *классовой культуре*.

Как и в первом случае, рассмотрим его происхождение и репертуар блюд.

Это направление общественного питания возникло несколько позже ресторанного и, пожалуй, больше отвечает своему названию. Оно было организовано в монастырях: с IV века

в раннехристианских монастырях Египта, с XI века – на Руси. Отличалось оно **общей кухней и общей трапезой**.

В пятом-четвертом тысячелетиях до н. э. у египтян из-за сложностей в обработке, орошении полей и сборе урожая зерно складировалось в общих государственных амбарах и раздавалось населению в течение года. Полученное зерно люди часто относили в специальные «столовые», которые были устроены на одну или несколько деревень.

## **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.