

КУЛИНАРИЯ ОТ А до Я



ПРЯНОСТИ, ПРИПРАВЫ, СОУСЫ

ПРЕДИСЛОВИЕ

Письма многочисленных подписчиков серии «Кулинария от А до Я» свидетельствуют о том, что их познания в кулинарном искусстве стали достаточно глубокими и разносторонними, ведь их коллекция специальной литературы пополнилась еще десятью томами бесценных сведений и секретов, которыми поделились 1000 поваров со всего мира. Но как вы думаете, что объединяет все рецепты, вошедшие в эти тома? Догадались? Ну конечно же, это специи и приправы — бессменный ингредиент любого рецепта.

«*Приправы*», «*специи*», «*пряности*» — эти слова прочно вошли в наш кухонный обиход, и зачастую, употребляя их, мы даже не задумываемся об их истинном значении. На самом же деле тема, касающаяся специй, их истории, пряно-ароматических качеств и тонкостей использования в кулинарии, обширна и чрезвычайно интересна. Об этом мы и поговорим в очередном томе нашей энциклопедии «Кулинария от А до Я».

Для начала давайте определимся с терминологией.

Пряности. Само слово «пряность» происходит от слова «перец»: это первая, ставшая известной в России иностранная пряность. Кстати, любопытный факт — перец вместе с другими пряностями обязательно входил в рецептуру пряничного теста, отсюда пряник и получил свое название. Но следует знать, что пряности — это не специи и не ароматические добавки. Пряности придают пище аромат и меняют ее вкус.

Специи сложнее отличить от пряностей. Специями называют самые ходовые пищевые добавки — соль, уксус, сахар и некоторые из пряностей: красный и черный перец, гвоздику, кори-

цу, лавровый лист. Всего в мире их насчитывается около полутора сотен, поэтому ставить знак равенства между специями и пряностями нельзя.

Ароматические добавки (роза, жасмин, какао), в отличие от пряностей, придают пище только аромат и никак не влияют на ее вкус.

Приправы (барбарис, слива, гранат, болгарский перец), наоборот, могут изменить вкус еды, совсем не влияя на ее запах. Но это не пряности, которые и пахнут, и вкус меняют. Основное отличие приправ от пряностей состоит в том, что приправ в еду кладут много, иногда их едят как самостоятельное блюдо, а пряности лишь добавляют в пищу в небольшом количестве. Приправы делают блюдо более вкусным, сытным, питательным и легче усвояемым.

ПРЯНОСТИ.
ПРИПРАВЫ

ИЗ ИСТОРИИ ПРЯНОСТЕЙ

Хотите верьте, хотите нет, но история человечества за последние несколько тысячелетий представляет собой нескончаемую войну за обретение контроля над потоком пряностей с Востока на Запад. С тех пор как Александр Македонский в IV в. до н. э. захватил финикийский город Тир — тогдашнюю столицу пряностей всего цивилизованного мира, — центр этой выгодной торговли переместился в Карфаген, а затем в Александрию.

С появлением Константинополя как столицы Восточной Римской империи началось ожесточенное соперничество между городами на Босфоре и Александрией. Так продолжалось до XI в., когда турки-сельджуки, захватив Малую Азию, фактически прервали поток пряностей в Европу. Ответом европейцев стал первый крестовый поход. Считалось, что крестоносцы идут на Ближний Восток для освобождения Гроба Господня. Однако возвращались они оттуда с награбленными драгоценностями, среди которых немалую часть составляли перец, корица и мускатный орех.

Первыми европейцами, которые познакомились с азиатскими пряностями, были древние греки, позже — римляне. Уже в те времена пряностям придавалось большое значение. Цена на них была очень высокой. В Древнем Риме расходы на пряности были одной из основных статей бюджета. Они являлись признаком роскоши, использовались как валюта, как самые лучшие и дорогие лекарства.

В средневековой Европе спрос на пряности еще более возрос. Ведь европейцы не знали ни чая, ни кофе, ни какао; эти напитки им заменяли пиво, вино, различные медовые настои, сдобренные пряностями. Последние взять было негде, ибо католическая церковь запрещала европейским купцам вести торговлю с мусульманами, угрожая отлучением от церкви. Лишь трем итальянским городам-республикам удалось получить право на ввоз пряностей, что и объясняет, в частности,

возвышение Венеции, которая к XIV в. монополизировала торговлю пряностями. Именно тогда за одну меру перца давали такую же меру золота, а фунт мускатного ореха можно было поменять на корову или четыре овцы. Специи часто заменяли золото в международной торговле и во внутренних расчетах в средневековой Европе. Например, в XII в. в Генуе наемные солдаты получали в качестве жалованья 48 золотых монет и 2 фунта перца. А в XIII в. граждане одного французского города за убийство видного аристократа должны были выплатить в качестве штрафа 3 фунта перца.

Конечно, такое положение долго существовать не могло. Чтобы получить доступ к специям без посредников — арабов и венецианцев — были совершены самые важные в истории человечества географические открытия.

В 1408 г. португалец Васко да Гама первым обогнул Африку и морским путем добрался до Индии. Из своего первого похода он привез перец, гвоздику, корицу и имбирь. В результате второго путешествия корабли Васко да Гамы доставили в Европу 2 тысячи тонн пряностей. Сегодня трудно представить, что одного этого оказалось достаточно, чтобы разом подорвать могущество крупнейшей морской державы того времени — Венеции. Центр торговли пряностями переместился в Португалию и Испанию, которые еще более укрепили свое положение монополистов после открытия Америки. Колумб пересек Атлантику в твердой уверенности, что ищет новый путь в Индию, а в действительности нашел путь к жгучему перцу чили, какао и кофе. Бытует мнение, что Америка была открыта вследствие того, что Колумб оправился в Индию за... пряностями. Христофор Колумб говорил: «Я делаю все возможное, чтобы попасть туда, где мне удастся найти золото и пряности».

Сегодня пряности вызывают столь сильное чувство восхищения разве что у гурманов. А между тем их история захватывающе интересна, их мир огромен и увлекателен, их свойства исключительны.

что нужно знать О ПРЯНОСТЯХ И ПРИПРАВАХ

накипим Бывают ПРЯНОСТИ

Пряности — это разнообразные растения, которые в свежем или сухом виде употребляют в малых дозах как добавки к блюдам для придания им определенного желаемого аромата, привкуса, жгучести, для улучшения внешней привлекательности блюд. Пряности употребляют либо в целом виде (горошинами, бутонами, листочками, веточками и т. д.), либо в молотом. Целые пряности содержат больше аромата, поэтому их чаще используют для жидких блюд — супов, компотов, киселей, соусов. Молотые пряности больше подходят к мясным, яичным, мучным блюдам. Молотые пряности быстро выдыхаются, поэтому их лучше размалывать непосредственно перед употреблением. Пряности вводят в пищу, как правило, в конце приготовления за 5—10 мин до готовности или даже в момент готовности.

Классифицировать пряности трудно, поскольку к этой категории причисляют растения, принадлежащие к тридцати ботаническим семействам. Для приготовления пряностей используют разные части растений, иногда какую-то одну, иногда несколько или все сразу. В кухнях разных народов мира одна и та же пряность может использоваться в принципиально разных блюдах: например, у одних народов этой пряностью могут сдабривать сладкие блюда, а у других — рыбу.

Пряности бывают *классическими*, их еще называют *экзотическими* (к ним относят пряности субтропического происхождения — из Азии и Америки), и *местными* (классифицируются по географическому признаку). Таким образом, для разных стран местными могут оказаться совсем разные пряности. *Клас-*

сические пряности всегда используют в сухом виде. У них более выражены такие характерные качества, как аромат и жгучесть. При сильном нагревании или излишнем сдабривании этими пряностями пищи они приобретают горький оттенок. *Местные пряности* используют и сухими, и свежими. Делятся они на две подгруппы: пряные овощи и пряные травы. У *пряных овощей* (хрен, фенхель, чеснок) в пищу используют корешки, а у *пряных трав* — зелень. В отличие от пряных овощей, пряные травы встречаются в диком виде.

КАКИ ИСПОЛЬЗОВАТЬ ПРЯНОСТИ

Многие пряности являются прекрасными консервантами. С их помощью можно замаскировать настоящий цвет блюда. Они могут сделать кушанье более ярким, аппетитным. С этой целью обычно используют шафран, зелень укропа, фенхеля, кинзы. Пряности могут придать вареному блюду вид жареного. Для этой цели используют красный перец, корицу, бадьян, имбирь и свежую зелень. Легче всего окрашиваются белые продукты: свежая рыба, рис. Чаще всего пряности используют, чтобы обогатить и разнообразить вкус и аромат привычных продуктов. Но при этом нужно соблюдать некоторые правила и знать кулинарные хитрости, потому что неумелое обращение с пряностями, в частности, их передозировка, не только не украсит блюдо, а может даже испортить его.

Использовать пряности нужно, лишь обладая хорошо развитым чувством меры. Из-за переизбытка пряностей пища будет горчить. Следует помнить, что сухие измельченные пряности легко экстрагируются, поэтому закладывать их в блюдо следует всего за несколько минут до готовности. В жидкие блюда сухие пряности можно вводить упакованными в небольшой мешочек из полотняной ткани — в нужный момент вынуть их не составит труда. Еще лучше в жидкие блюда добавлять пряности целиком, в виде веточек. В отдельных случаях свежие пряные травы и

овощи следует класть уже в готовое блюдо, а потом настаивать в течение нескольких минут.

Работать с пряностями следует в строго определенных условиях: сухими руками, сухими приборами, на сухом столе. Не стоит резать свежие пряности на деревянной разделочной доске: дерево впитает их вкусные и пахучие соки. Блюдо с пряностями не подлежит повторному нагреванию: от этого вкус еды может измениться не в лучшую сторону. То же может произойти и со сдобренной пряностями едой при более-менее длительном хранении. Поэтому съедать блюда, в которые добавлены пряности, лучше всего сразу.

ПРИИПЯ ХРАНЕНИЯ СПЕЦИЙ И ПРЯНОСТЕЙ

Хранить пряности, как и всякие другие травы, следует в сухом месте. Для хранения лучше всего подходит керамическая, стеклянная или фарфоровая герметически закрытая посуда. В такой посуде пряности хорошо сохраняют свой вкус и запах. Желательно, чтобы стеклянная посуда была непрозрачной — тогда пряности не потеряют свою первоначальную окраску. Цельные пряности легче и дольше сохраняют свой аромат, поэтому измельчать их лучше всего прямо перед употреблением. Но это не всегда возможно, потому что обычно их продают уже истертыми в порошок.

Пряности очень легко выделяют в окружающее пространство свои ароматические вещества, а сами вбирают посторонние запахи. Именно поэтому нельзя хранить различные пряности в одной емкости. Пряности в виде целых корневищ или клубней необходимо хранить в пропускающих воздух корзиночках, плетеных туесках или глиняных горшках, так как в противном случае они просто загнивают.

Есть свои особенности и в хранении специй. В сухом, темном, хорошо проветриваемом месте специи могут храниться от двух до пяти лет. Специи без примесей хранятся дольше, чем смеси.

ВЛИЯНИЕ ПРЯНОСТЕЙ НА СОСТОЯНИЕ ОРГАНИЗМА И ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА

Пряности способствуют активному выделению ферментов, за счет чего улучшается аппетит и пищеварение. Но в кулинарии используются столь малые дозы пряностей, что большого оздоровительного эффекта они не производят. Пряности в кулинарии оказывают скорее профилактическое действие, чем оздоровительное. Отказываться от других методов лечения, полностью полагаясь на лекарственное воздействие пряностей, нельзя. Увеличивать дозы пряностей тоже не стоит. Употребление их в больших количествах ничего общего с кулинарией не имеет, а больше напоминает лечение травами, самостоятельно заниматься которым весьма опасно.

Хотя существует несколько пряностей, которые можно использовать постоянно и тем самым немного улучшить состояние своего организма. Так, например, китайская медицина рекомендует как можно чаще использовать корицу: она улучшает кровообращение в сосудах головного мозга. Фенхель может облегчить жизнь тем, кто страдает от образования газов в кишечнике. При пониженной кислотности можно смело употреблять тмин.

В смесях пряности могут терять свои лекарственные свойства, так как многие из них нейтрализуют друг друга.

Практически все пряности возбуждают аппетит, поэтому чрезмерное увлечение ими ведет к увеличению веса. С другой стороны, с помощью пряностей можно и сбросить лишние килограммы, если использовать для этой цели мочегонные травы. Есть такие пряности, которыми в нашем холодном климате лучше не увлекаться, в противном случае в организме может возникнуть энергетический дисбаланс. Способностью вызывать дисбаланс в той или иной мере обладают все экзотические пряности. Чем более удалена от нас их историческая родина, тем менее желательны они для нашего организма. Таким образом, вывод прост: правильно используйте пряности в качестве сред-

ства, улучшающего вкус блюд, и тогда любое, даже самое незамысловатое блюдо доставит вам ни с чем не сравнимое удовольствие.

ЗАКРЕПЛЕНИЕ ОСНОВНЫХ ПОНЯТИЙ

Основные правила использования пряностей:

1. Пряности можно использовать для нейтрализации постороннего запаха и для придания нового аромата блюду.
2. Пряности можно использовать и для усиления природного аромата и вкуса продукта.
3. Пряности следует использовать крайне осторожно, потому что ошибку в их применении исправить нельзя.
4. Пряности нельзя вторично подогревать и долго оставлять в составе блюд. Поэтому блюда, приготовленные с пряностями, желательно съесть сразу, поскольку через некоторое время они приобретут неприятный вкус.

Основные правила использования приправ:

1. Кисломолочные приправы (сметана, кефир, ряженка) применяют при приготовлении овощных блюд и изделий из теста.
2. Кисло-растительные приправы (томат, ткемали, барбарис, гранат) и кисло-сладко-растительные приправы (айва, кетчуп) используют для приготовления мясных блюд.
3. Солено-растительные приправы (каперсы, маслины, оливки) употребляют при приготовлении рыбных блюд.
4. Приправы никогда нельзя разводить водой.
5. Молочные приправы следует разбавлять сывороткой, а растительные — яблочным или сливовым соком.

ПРАВИЛА УПОТРЕБЛЕНИЯ ПРЯНОСТЕЙ

Не одно тысячелетие люди используют травы и корни, сушеные плоды и тертые орехи в качестве приправы к мясным, рыбным и овощным блюдам. Эти добавки помогают разнообразить вкусовую гамму пищи и весьма полезны для здоровья. Микроэлементы, содержащиеся в специях, благоприятно влияют на процесс пищеварения. Эфирные масла тимьяна, фенхеля, шалфея, чеснока и гвоздики обладают сильным дезинфицирующим действием.

Многие пряности действуют на людей возбуждающе — мак, корица, гвоздика, анис, кардамон. Их по традиции добавляют в рождественские пироги и печенье. Эти пряности содержат вещества, снижающие усталость и повышающие тонус, что особенно важно зимой, когда многие люди подвержены депрессивным состояниям. Такие состояния обуславливаются недостатком тепла и света — важных стимуляторов настроения.

Измельченные специи теряют свою пикантность уже через несколько недель, поэтому рекомендуется измельчать их непосредственно перед употреблением. Следует учитывать, что чем меньше измельчены специи, тем больше сохраняется их аромат. Для измельчения хорошо иметь в хозяйстве металлические или керамические ступки и ручные мельницы. Сухую траву, лавровый лист и гвоздику рекомендуется размельчать вместе с небольшим количеством соли.

Необходимо запомнить, что вкус очень горячей пищи обманчив; поэтому, если вам кажется, что суп недосолен, а соус безвкусный, дайте содержимому пробной ложки остыть, и тогда станет ясно, действительно ли со вкусом блюда что-то не так.

КРАТКОЕ ОПИСАНИЕ ПРЯНЫХ ТРАВ, ОВОЩЕЙ И КОРНЕПЛОДОВ, А ТАКЖЕ СПЕЦИЙ И КУЛИНАРНЫХ ДОБАВОК

Из исторической справки о пряностях и специях вы узнали, что когда-то специи были редкостью и ценились на вес золота. Но сейчас мы имеем возможность приобщиться к богатству вкусов и ароматов всех без исключения кухонь мира. В этой главе вы познакомитесь с достаточно подробными характеристиками пряно-ароматических растений, приправ и специй, узнаете об их использовании в кулинарии и медицине.

АЖГОН

Прямостоящее ветвистое растение, достигающее высоты 60—120 см, довольно пахучее. Относится к семейству сельдереевых. При цветении выбрасывает сложные зонтики наподобие тминных. Созревая, плоды ажгона приобретают темно-коричневую окраску. Каждый плод содержит по два небольших семечка, острых и жгучих на вкус, которые и используют в качестве пряности. По внешнему виду растения, запаху и вкусу семян его часто сравнивают с тмином. Однако семена ажгона больше напоминают семена петрушки: запах их более резкий, чем у тмина, а различие во вкусе особенно проявляется во время тепловой обработки.

АИР

Многолетнее травянистое растение (народное название — явер, ирный корень, татарское зелье, сабельник). В кулинарии сухие корневища аира используют в небольших количествах для души (ароматизации) компотов из яблок, груш, ревеня, а также в качестве добавок в кремы, пудинги, печенья. Иногда аир

используют и в качестве заменителя имбиря и мускатного ореха. Это растение обладает бактерицидным действием. В народной медицине аир жевали во время эпидемии чумы, холеры, тифа, гриппа, а спиртовую настойку применяли для лечения незаживающих ран, а также при зубной боли.

АЛКОГОЛЬНЫЕ НАПИТКИ И КАЧЕСТВЕ СПЕЦИЙ

В качестве специй используются спиртосодержащие напитки, полученные с применением продуктов, подвергнутых специальной обработке методом спиртового брожения. К ним относятся: водка, коньяк, ликер, вино и т. д. Они имеют свой вкус, цвет, аромат и, как многие другие пищевые продукты, используются в домашней кулинарии и промышленном производстве в качестве добавок для улучшения вкуса. Зачастую играют необыкновенно важную роль в приготовлении пищи, хотя употребляются, как правило, в малом количестве.

Водка — крепкоалкогольный напиток, полученный путем ректификации спирта обычной или высшей очистки в мягкой воде (лишенной солей кальция и магния), свободной от железа. Качество водки определяется содержанием спирта (40, 45, 50 %), степенью очистки и добавками сахара, который вносится в незначительном количестве (0,1—0,2 %) для смягчения напитка. Эталонным требованием ко всем видам водки является отсутствие метилового спирта и наличие сивушных масел не более 0,1 %. Водка используется в кулинарии в качестве приправы, особенно в кондитерском деле при изготовлении изделий из теста (1—2 ч. л. водки на 1 кг теста). При использовании водки любая выпечка

Для овощных соусов вначале следует отварить овощи и лишь в конце варки добавить в них специи. При таком порядке приготовления соус приобретет свой вкус и получится более ароматным.

ка — печенье, пряники, ватрушки, булочки — принимает более красивый, ровный вид, лучше пропекается. Водкой можно обрабатывать мясо, чтобы удалить нежелательные запахи и ускорить его приготовление.

.....
АНИС

Однолетнее травянистое растение семейства сельдерейных, ботанический родственник укропа, фенхеля и тмина.

Вкус и аромат: Освежающий, пряный аромат и сладковатый вкус.

Кулинарное использование: В кулинарии используют как свежие листья аниса, так и плоды, эфирное масло и анисовые ликеры. Анис применяют при изготовлении некоторых соусов и блюд из молочнокислых продуктов и, преимущественно, в кондитерском производстве. Свежие листья используют в салатах и гарнирах, при приготовлении изысканного варенья из орехов. Семена и эфирное масло добавляют в пироги, печенье, пряники, оладьи, кексы, применяют для приготовления блюд из молока (молочные и фруктовые супы), кладут в овсяную кашу, сладкие блюда из риса, пудинги, фруктовые салаты, кремы и торты. Своеобразный вкус придает анис овощам — свекле, краснокочанной капусте, огурцам и моркови, а также фруктовым компотам, в особенности из яблок, слив и груш. Добавляют его и в блюда из мяса, рыбы, в супы и рагу, а также при засолке огурцов и капусты. Анис во многих странах используют для ароматизации алкогольных напитков (ракия — в Турции и Болгарии, озо — в Греции, перно — во Франции). Пряные плоды аниса сходны по вкусу и назначению с плодами тмина, поэтому эти продукты взаимозаменяемы.

Медицинское и др. использование: С древних времен чай с анисом использовали как успокаивающее средство. Анис обладает ветрогонным, спазмолитическим, анестезирующим, отхаркивающим, стимулирующим пищеварение действием. Помимо это-

го, его используют для улучшения лактации у кормящих матерей как лекарство при бронхите. Анисовое масло входит в состав сиропов от кашля.

.....
БАДЬЯН

Растение семейства магнолиевых, заросли которого образуют целые леса в Южном Китае и Вьетнаме. Плоды представляют собой соплодие из 8—12 плодиков, имеющих между собой многолучевое соединение. Каждый плодик имеет форму лодочки, жесткой на ощупь. Эту пряность часто называют звездчатым анисом, и хотя с точки зрения ботаники эти два растения не имеют ничего общего, так как бадьян — плод тропического растения, а анис — семена травянистого растения, по вкусу и аромату эти пряности весьма схожи.

Виды: Используется в виде крупнозернистого порошка или же целых плодов.

Вкус и аромат: Похож на анис и фенхель, но более яркий, с более выраженной сладкой нотой.

Кулинарное использование: Традиционно применяется при приготовлении пряников, пудингов, фруктовых супов, компотов из слив, груш, яблок и айвы, киселей, при производстве ликеров, пунша, грога. Употребляется при приготовлении блюд из свинины и птицы, при тушении рыбы. Можно добавлять щепотку молотого бадьяна в чай. Очень часто используется в китайской и вьетнамской кухне.

Медицинское и др. использование: Бадьян оказывает противовоспалительное действие, а также улучшает работу желудка.

Подсохшую горчицу можно остановить, если добавить уксуса или белого вина

и щепотку сахара.

БАЗИЛИК

Пряное однолетнее травянистое растение семейства губоцветных. Разводят его в основном в южных районах. Прекрасно растет в горшке на подоконнике.

Виды: В качестве пряности используются листья (зеленой и фиолетовой разновидности) и иногда цветы. В местах произрастания используют свежие листья и побеги базилика, которые собирают в начале цветения.

Вкус и аромат: Вкус базилика слегка горьковатый со сладковатым оттенком, обусловлен содержанием эфирного масла (до 1,5 %) различного состава. Разновидности растения отличаются АРУТ от друга анисовым, ментоловым, гвоздичным или лимонным ароматом. Сушеный базилик обладает более сильным ароматом. Его надо хранить в закрытой посуде из темного стекла.

Кулинарное использование: Свежие или сушеные листья базилика применяют как пряную приправу в овощные маринады, соусы и для ароматизации некоторых блюд восточной кухни. Используют его как приправу к супам, борщам, мясным, грибным и другим блюдам, а также для консервирования. Добавляют базилик в салаты, творог, масло, омлеты. Он хорошо подходит к блюдам на томатной основе. Также отлично дополняет все вторые овощные блюда из фасоли, гороха, бобов, томатов, шпината и квашеной капусты. Уксус, настоянный на базилике, придает пикантность салатам и соусам. Базилик очень популярен в греческой, французской, итальянской и кавказской кухне.

Медицинское и др. использование: Эфирное масло базилика обладает бактерицидным действием. Базилик оказывает также благоприятное действие на желудочно-кишечный тракт. Отвар листьев применяют при кашле.

Хрен можно пропустить через мясорубку, если его предварительно мелко нарезать.

БАРБАРИС

Это плоды кустарника, который встречается в диком и в культурном виде в южных районах Украины. Ягоды барбариса мелкие, ярко-красные, кислые на вкус. Свежие ягоды используют чаще всего для варки варенья и желе, сушеные и растолченные добавляют во многие блюда восточной кухни. Их либо вводят в кушанья в процессе тепловой обработки, либо подают отдельно (в розетках) к готовому блюду. Маринованный барбарис обладает приятным кисловатым вкусом, его подают к жареному мясу, дичи и домашней птице.

ВАНИЛИН

Горький белый порошок, который перед использованием следует растворить в небольшом количестве теплой воды. Заменитель ванили. Ванилин, смешанный с сахарной пудрой, известен под названием ванильного сахара. Ванилин используют при изготовлении мучных кондитерских изделий и сладких блюд. В сладкие блюда эту пряность вводят, когда в их составе нет продуктов, имеющих собственный ярко выраженный аромат. Так, например, в сливочном мороженом или креме ванилин вполне уместен, в то время как в кофейном мороженом или кофейном креме эта пряность не нужна, поскольку кофе имеет свой ярко выраженный приятный аромат. В блюда, в составе которых имеются такие ароматические фрукты или ягоды, как апельсины, ананасы, лимоны, клубника, черная смородина, малина, добавлять ванилин излишне, а, к примеру, в варенье из черешни его использование вполне уместно. Ванилин нельзя разогревать, так как это придаст горечь блюду.

Хрен можно будет легко измельчить на терке, если на ночь оставит в холодной воде.

Ванилин обладает очень приятным ароматом, но нельзя забывать, что его избыток может придать блюду горький привкус. Ароматические вещества ванилина способны улетучиваться, поэтому эту пряность нужно хранить тщательно закупоренной и закладывать в блюда незадолго до подачи.

ВАНИЛЬ

Родина ванили — Мексика, Панама и Антильские острова. У ацтеков ваниль служила ценной пряностью задолго до завоевания их территории испанцами. Испанцы же завезли ее в Европу. Это одна из сравнительно «молодых» классических пряностей. Натуральная ваниль представляет собой стручковые плоды вьющейся лианы семейства орхидных. По внешнему виду ваниль напоминает стручок, внутри которого находятся очень ароматные мелкие семена. Собирают плод в незрелом состоянии, ферментируют, сушат. В продажу ваниль поступает расфасованной в стеклянные трубочки. Для более полного использования аромата плоды ванили мелко режут и растирают в ступке вместе с сахаром.

Виды: В кулинарии используют плод ванили — коробочку стручкообразной формы, длиной 20—30 см и шириной до 1 см с черными мелкими семенами. Поскольку в натуральном виде ваниль достаточно дорога, часто используют ее искусственный заменитель — ванилин.

Вкус и аромат: Тонкий, богатый, сладкий аромат, но горьковатый вкус.

Кулинарное использование: Ваниль употребляют только в сладких блюдах. Ее предварительно растирают с сахаром. Полученную ароматную пудру используют для готовых изделий (ею посыпают мороженое, фруктовые салаты, горячие десерты), а также для приготовления сладостей, печенья, фруктовых компотов, молочных блюд, мороженого, кремов для тортов, конфет, шоколада. В домашних условиях можно приготовить

ванильный сахар, оставив 1—2 разрезанных стручка ванили в плотно закрытой посуде с сахаром.

ГВОЗДИКА

Ароматическая пряность, представляющая собой высушенные нераспустившиеся бутоны цветов тропического гвоздичного дерева. Одна из самых распространенных и недорогих пряностей. Лучшие сорта гвоздики представляют собой крупные бутоны, которые в воде либо тонут, либо плавают вверх головками.

Виды: Бутоны используются в целом виде (для ароматизации жидкостей) и в молотом (в более густых субстанциях).

Вкус и аромат: Горький, жгучий вкус и сильный, теплый аромат, который зависит от содержания в ней ценных эфирных масел.

Кулинарное использование: Применяют гвоздику в строго умеренных дозах, так как даже самое минимальное ее количество Придает пище сильный аромат, свойственный этой пряности. Гвоздика хороша в маринадах, соленьях, ее добавляют в некоторые тушеные блюда из мяса и дичи, в соусы, вводят в кондитерские изделия, а также в сладкие блюда и блюда кавказской кухни. Для наилучшего и наиболее эффективного использования гвоздику рекомендуется закладывать незадолго до окончания тепловой обработки блюда. Целую гвоздику варят с основным продуктом. Молотая гвоздика входит в состав популярной смеси гарам масала. Кроме того, она незаменима для ароматизации пряничного теста.

Медицинское и др. использование: Гвоздика находит применение в медицине для улучшения пищеварения, укрепления

Каждую пряность нужно хранить в отдельной посуде с плотно закрывающейся крышкой. Брать пряности нужно сухими руками или сухой ложкой.

памяти, лечения глазных болезней. В зубоврачебном деле гвоздичное масло используют в качестве антисептика, а еще оно снимает зубную боль.

ГЛУТАМАТ НАТРИЯ

Специя, имеющая вид белого порошка. Очень гигроскопична, поэтому продается в герметичной стеклянной или жестяной таре, обработанной станиолюю. Глутамат натрия способен усиливать вкус и аромат основного продукта. Используют его в кулинарии для приготовления несладких блюд: супов, овощных рагу, соков. Вводят его в небольшом количестве за 3—5 мин до конца приготовления.

горчица

Существует три вида растения горчица — черная (настоящая, французская), белая (желтая, английская) и сизая (сарептская, русская). Семена горчицы, отпрессованные от масла и растертые в порошок, являются сырьем для приготовления острой и весьма распространенной приправы — столовой горчицы. Лучшими вкусовыми качествами обладают более светлые сорта горчичного порошка, почти не изменяющие цвета при растирании с водой. Готовую столовую горчицу хорошего качества выпускают предприятия пищевой промышленности. Цвет горчицы чаще всего светло-желтый, но иногда бывает сероватым.

Виды: В кулинарии используют семена горчицы — целые и в виде порошка. В Индии используется также и горчичное масло.

Горчица, разведенная на молоке вместо воды, дольше сохраняется и не сохнет.

Вкус и аромат: Вкус — горьковатый, слегка острый. Семена (Черной горчицы обладают умеренно едким ароматом. Близка к ним по свойствам сизая горчица. Семена белой горчицы практически не имеют специфического горчичного запаха, но вкус у них резкий и грубый. Порошок горчицы, заваренный горячей водой (60—80 °С), приобретает острый вкус и специфический аромат.

Кулинарное использование: Готовая горчица применяется при изготовлении некоторых соусов и заправок. «Русскую горчицу» готовят с солью, сахаром, уксусом и растительным маслом. Горчицу можно готовить и более пряную, добавляя в нее гвоздику, корицу и белое вино. Из растертых семян черной горчицы готовится столовая горчица элитных сортов, например дижонская. Семена белой горчицы используют в основном для получения горчичного масла. Столовая горчица, приготовленная из них, **нуждается** в добавлении других пряностей. Горчица сарептская (наиболее известная в Украине) используется при приготовлении русской столовой горчицы. Горчицу, как и соль, перец, уксус, Подают к столу. Ее применяют также при приготовлении многочисленных соусов, заправок, масляных смесей, изредка при жаренье некоторых мясных продуктов, например ветчины. Семена используются в целом или молотом виде при консервировании овощей, грибов, рыбы, при приготовлении блюд из овощей (белокочанной и краснокочанной капусты), мясных супов, фаршей. Горчичный порошок употребляется в приготовлении говяжьего и свиного мяса, различной дичи, холодных и горячих подливок. Очень популярны семена горчицы в индийской кухне.

Медицинское и др. использование: Из горчичного порошка готовится горчичное тесто, используемое в качестве пластыря для уменьшения болей при ревматизме. Семена горчицы белой Используются и при различных болезнях — склерозе сосудов, гипертонии, заболеваниях печени и желчного пузыря, расстройствах пищеварения, метеоризме, ревматизме, ишиасе и кожных экземах. Ванны с горчичным порошком снимают мышечные боли и усталость, а горячее полоскание с горчичным

семенем помогает при болях в горле и бронхите. Получаемые из семян горчицы эфирные масла находят применение в косметике, парфюмерии и фармацевтике.

..... ДЖОНДЖОЛИ

Джонджоли — это нераспустившиеся цветочные почки одноименного кустарника, которые заквашивают вместе со стебельками. По вкусу джонджоли несколько напоминают каперсы. В продажу они поступают расфасованными в стеклянные банки. Это распространенная приправа ко многим кушаньям грузинской кухни.

..... ДРОЖЖИ

Ценный диетический продукт в виде хлебопекарных и пивных дрожжей. Назначение дрожжей в кулинарии в первую очередь связано с хлебопечением, а также с их свойством вызывать брожение при приготовлении большого количества напитков (пиво, квас и т. п.). В кулинарии большей частью используются дрожжи промышленного производства, так как в домашних условиях получить их достаточно сложно. В продажу поступают дрожжи прессованные, пивные жидкие и сухие. Это питательный продукт, содержащий белки, жиры, углеводы, минеральные соли (калий, фосфор, магний) и биологически активные микроэлементы, витамины В₁, В₂, РР, фолиевую и парааминобензойную кислоты. Таким образом, приготавливая продукты на дрожжах, мы одновременно обогащаем их полезными веществами. Дрожжи можно употреблять в непосредственном виде с водой как

Листья базилика следует добавлять в пищу в самом конце приготовления.

общеукрепляющее средство. Поскольку дрожжи — портящийся продукт, хранить их следует высушенными и упакованными в холщовые мешочки или в морозильной камере.

..... ДУШИСТЫЙ ПЕРЕЦ

По внешнему виду напоминает черный перец. Горошины душистого перца имеют темно-коричневую окраску, а по величине в 2—3 раза превышают размеры горошин черного перца. Душистый перец, в отличие от черного, обладает более сильным пряным ароматом, напоминающим аромат гвоздики с корицей, а также значительно меньшей «жгучестью». Кулинары добавляют душистый перец в маринады, соусы, рыбные блюда, супы. В продажу душистый перец поступает в виде горошка и в молотом виде. Целесообразно размалывать горошек непосредственно перед использованием. Хранить его надо в стеклянной таре с плотно притертой пробкой.

..... ЖЕЛЕОБРАЗОВАТЕЛИ ЗАГУСТИТЕЛИ

Это вещества, обладающие способностью делать продукт желеобразным (напоминающим студень). Издавна человеком подмечены продукты животного и растительного происхождения, обладающие загустительными способностями: агар, пектин, желатин, карлук, растительный клей и другие. Желеобразователи не имеют отрицательных свойств, поэтому с успехом используются в пищевой промышленности и домашней кулинарии. Без них не обойтись при приготовлении пастилы, мармелада, желе, студня, конфет, джемов.

Агар — продукт, полученный из красных и бурых водорослей. Представляет собой вещество, напоминающее студень. Состоит в основном из полисахаридов. Незаменимый продукт для выращивания бактерий, грибов, водорослей. Необходим в кондитер-

ском производстве. В России пищевой агар получают из красных водорослей, растущих в Белом море. Агар обладает необыкновенно быстрым желирующим действием, хорошо растворяется в воде, особенно в холодной. Его «студень» бесцветный, безвкусный и не имеет запаха. Кондитерская промышленность широко использует агар при производстве желирующих изделий (мармелад, зефир, пастила). В продажу он поступает в виде пластинок, расфасованных в пакеты, и незаменим при приготовлении многих десертных блюд. Сохраняет вкус исходного продукта, гарантирует плотную студенистую массу.

Карлук (рыбий клей) — сильное желирующее вещество естественного происхождения. Известен в России с XVII в. Карлук получали из пузыря осетровых рыб: пленочки внутреннего слоя пузыря обрабатывали до приобретения вида небольших пластинок. Карлук безвкусен, беловатого цвета, не имеет запаха, хорошо растворим в горячей воде. При застывании образует прочное желе. Это его свойство используется в домашней кулинарии при необходимости приготовить кисель, желе, заливное, студень, а также в кондитерском производстве для приготовления конфет, мармелада, суфле и др.

Желатин (от лат. *gelatus* — замерзший, застывший) — смесь белковых веществ животного происхождения. Его изготавливают из сухожилий, костей, хрящей путем длительного кипячения с водой. Получают желе очень плотной консистенции, которое потом высушивают, разрезая на куски. Желатин, полученный таким образом, может быть различного качества. Лучшие его сорта более прозрачные и выпускаются в виде пластинок небольшого размера. Желатин низкого сорта поступает в продажу в пакетиках в виде крошки. Любой желатин не имеет вкуса и запаха. Желтоватый цвет продукта означает, что его не осветлили перед выпариванием.

Желатин разводят в теплой воде, выдерживают 30—40 мин. Затем, постепенно увеличивая температуру, доводят до кипения, но не кипятят (не следует сразу опускать желатин в горячую воду:

он может превратиться в комок, который трудно растворить). Набухший желатин подогревают на водяной бане или на слабом огне при непрерывном помешивании. Желатиновый экстракт оказывает незаменимую услугу в домашней кулинарии, когда надо быстро приготовить студень, заливное, десертные блюда и многое другое. На пакетиках желатина имеются рекомендации по его применению. Употреблять его нужно аккуратно, учитывая сорт желатина, качество бульона, отвара, а также то, какой консистенции продукт необходимо получить. При использовании желатина следует учитывать, что многие ягодные отвары обладают пектиновыми свойствами, а мясные бульоны — клейкостью. Передозировка желатина нежелательна — ухудшается качество блюда или продукта. Желатин хранят в герметичной таре при температуре 15—30 °С в сухом помещении.

.....

ИМБИРЬ

Ппряность, которую получают из тропического травянистого растения семейства имбирных. В качестве специи используется светло-коричневое, узловатое корневище имбиря. Это одна из древнейших известных специй. Интересно, что в настоящее время в диком виде имбирь не существует, он культивируется в Индии и Китае с незапамятных времен.

Виды: Используется как свежий корень имбиря, так и порошок из высушенного корня. Популярен также засахаренный имбирь, который добавляют в выпечку вместе с другими цукатами.

Вкус и аромат: Теплый аромат со свежей древесной нотой. Имеет характерный острый, жгучий вкус.

Кулинарное использование: Применяется имбирь в молотом виде: мучнистый, серовато-желтый порошок. Перед употреблением имбирь необходимо пропустить через сито, чтобы удалить волокна. Благодаря жгучести и душно-пряному вкусу часто употребляется как ароматическая добавка к кондитерским изделиям, компотам, вареньям, квасам. Имбирь также вводят во

вторые мясные блюда, котлеты, рулеты. Имбирь — незаменимый компонент во многих азиатских кухнях. Также он традиционно используется в европейской выпечке — пряниках, рождественских кексах и пудингах. В старинной русской кухне имбирь обязательно добавляли в сбитни, квасы, настойки, брагу, меды, пряники. Употребляется имбирь для производства горьких ликеров, например бенедиктина, фруктовых соков и пуншей, а в Англии — популярного имбирного пива. Пряный аромат имбиря прекрасно сочетается с любым мясом и рыбой, с фасолью, грибами, овощами — в горячих блюдах и маринадах, незаменим имбирь в выпечке и сладких напитках. Имбирь входит в состав пряно-ароматической смеси карри.

Медицинское и др. использование: Имбирь обладает ветрогонным, потогонным и спазмолитическим действием. В древней китайской и индийской медицине он использовался как лекарство при простудах, рвоте, астме, кашле, коликах, опухолях, ревматизме, расстройстве желудка и потере аппетита.

.....
ИССОП

Ароматическое, пряное, лекарственное и декоративное растение. Иссоп — овощная, эфиро- и медоносная культура, относящаяся к разряду малораспространенных, редких пряно-ароматических растений. Обладает характерным и довольно резким горько-пряным вкусом. Молодые стебли, листья, цветки, как свежие, так и сушеные, используются при засолке огурцов, для ароматизации холодных закусок, салатов, мясных и овощных супов, соусов, рагу, жаркого.

.....
КАЙЕНСКИЙ ПЕРЕЦ

Другие названия: индийский, бразильский, чили. Благодаря вкусовым свойствам он относится к наиболее жгучим (а не средне-

или слабожгучим) сортам перца. В качестве пряности используется при изготовлении шашлыков, подливок к мясным блюдам. Он улучшает вкус говядины, свинины, рыбы, многих первых блюд, особенно овощных. Составляет основу разнообразных соусов.

.....
КАПЕРСЫ

Каперсы — это нераскрывшиеся цветочные почки кустарника каперса колючего, растущего в основном в Закавказье, Крыму, Средней Азии и северо-западной Индии. Употребляются в пищу в маринованном виде или консервированные в уксусе с солью. Вместо каперсов используют иногда недозрелые завязи плодов настурции (также в маринованном виде).

Виды: В Европе используют маринованные или соленые почки каперсов — в растертом с другими специями виде или отдельно, целыми.

Вкус и аромат: Вкус — кисло-соленый, немного острый, в зависимости от обработки может быть терпким. Аромат — пикантно-пряный.

Кулинарное использование: Используют каперсы для приготовления смешанных салатов, белых соусов, маринадов, майонеза, в блюдах из рыбы, мяса, яиц, сельди, томатов. В растертом с солью и перцем виде — это прекрасная приправа к сыру, холодной говядине и птице. Обычно используются в кухне народов Средиземноморья. В старорусской кухне каперсы с успехом заменялись солеными молодыми семенами настурции.

.....
КАРДАМОН

Многолетнее травянистое тропическое растение семейства имбирных. Плод кардамона имеет вид орешка, внутри которого расположены семена, заключенные в коробочки-капсулки. Это одна из наиболее изысканных и дорогих пряностей — дороже

кардамона только шафран и ваниль. Зеленый и белый кардамон отличаются лишь способом высушивания плодов, коричневый же — это плоды другой разновидности растения, с несколько более резким вкусом.

Виды: Как пряность используют семена кардамона.

Вкус и аромат: Сильный, острый, пряно-жгучий, слегка камфорный запах и горьковато-острый вкус.

Кулинарное использование: В кулинарии используют молотые семена или целые коробочки, которые надо предварительно слегка раздавить — после приготовления их удаляют из блюда. Кардамон часто используется в восточной кухне, а также входит в состав скандинавской выпечки. На востоке очень популярен крепкий кофе с кардамоном. Эта пряность придает особый вкус печенью, марципанам, медовым пряникам, пирогам из дрожжевого теста, пирожным с фруктами, компотам и блюдам из фруктов, мороженому. Кардамон добавляют в супы, особенно в гороховый, соусы, подливки, блюда из рыбы и мяса, свинину, баранину и ягнятину, птицу, рубленое мясо, говяжий гуляш, плов с телятиной, паштеты, жареную рыбу и мясной бульон. Кардамон входит в состав многих популярных смесей пряностей, в том числе гарам масала и карри. Используется кардамон в производстве известных ликеров «Кирасо», «Шартрез» и «Ангостюра».

Медицинское и др. использование: Стимулирует нормальную работу желудочно-кишечного тракта, регулирует образование желудочного сока и повышает аппетит. Его семена жуют для освежения дыхания и улучшения пищеварения. Также используют в парфюмерии и фармацевтике.

..... **КЕРВЕЛЬ ОБЫКНОВЕННЫЙ**

Листочки кервеля — нежная, ароматическая пряность, напоминающая по вкусу анис. В качестве приправы их добавляют в салаты, овощные супы, блюда из яиц, творога, сыра. Кервелем приправляют и горячие блюда из мяса, в первую очередь из баранины,

жареной свинины, жареной курицы. Вместе с эстрагоном, петрушкой и луком-резанцом его добавляют в омлеты. Зеленью сдабривают бутерброды с маслом, ароматизируют уксус. В горячие блюда закладку пряности делают за 1—2 мин до конца варки.

..... **КОРИАНДР (кинза)**

Однолетнее травянистое растение семейства сельдерейных. Эта ценная пряно-вкусовая культура известна с древних времен и широко распространена по всему миру. Родина ее — Средиземноморье и Южная Европа. Эта специя упоминается еще в древних текстах на санскрите, а ее семена находили в могилах фараонов.

Виды: В кулинарии используются молодые листья кориандра (кинза) и его семена — целые или молотые, причем это две совершенно разных специи с разным вкусом, запахом и применением.

Вкус и аромат: У листьев своеобразный горьковатый вкус и превосходный резкий аромат. Семена обладают более сладким, древесным, пряным запахом.

Кулинарное использование: Листья кинзы — прекрасный компонент для салатов, соусов, супов, ароматное дополнение к мясным и рыбным блюдам, шашлыкам и кебабам, бутербродам. Использовать кинзу следует осторожно, потому что не всем нравится ее специфический вкус. Семена кориандра используют для ароматизации хлеба и кондитерских изделий, сыра, для мясных блюд, колбас, кушаний из краснокочанной и савойской капусты, соусов, супов, выпечки. Целые семена кладут в маринады. Используют кориандр и для ароматизации алкогольных напитков — джина и ликеров.

Медицинское и др. использование: Кориандр обладает антиспазматическим, ветрогонным, стимулирующим и улучшающим пи-

Кардамон перед применением надо очистить от белой скорлупки, а затем растолочь с сахаром.

щеварение действием. Эфирное масло кориандра обладает антибактериальным действием, а также используется в фармакологии, парфюмерии и при изготовлении алкогольных напитков. Эфирное масло кинзы улучшает деятельность пищеварительных желез. Но не следует увлекаться кинзой при обострении язвенной болезни желудка, двенадцатиперстной кишки, холецистите. Плоды кинзы богаты жирами, белками, углеводами. В ее листьях содержатся каротин, витамины С, В₁, В₂, Р, минеральные соли. Плоды кинзы являются желчегонным средством, способствуют отхаркиванию, улучшению пищеварения. Когда-то кориандр считался афродизиаком и входил в состав приворотных зелий.

.....
КОРИЦА

Внутренний слой коры вечнозеленого дерева — коричника цейлонского из семейства лавровых. Его родина — влажные тропические леса Шри-Ланки, соседнего Малабарского берега Индии и Бирмы. Выращивается также в Южной Америке, Китае, Вьетнаме, Индонезии. В субтропиках Кавказа произрастает родственное корице растение под названием коричневый лавр. Кора и листья этого растения обладают запахом, хотя и менее интенсивным, чем у тропической корицы, но весьма близким к ней. Иногда вместо корицы используют кассию — кору родственного дерева *Cinnamomum cassia*. Она сильно уступает в качестве настоящей корице, имеет горьковатый вкус и более резкий запах. В продажу поступает корица цейлонская, явская и китайская.

С древности корица ценилась на вес золота и использовалась в ритуалах жертвоприношения. В Древнем Египте она применялась при бальзамировании и считалась колдовским средством. Эта пряность нередко упоминается и в Ветхом Завете.

Виды: В кулинарии используется в виде палочек — кусочков свернувшейся при высушивании коры — для ароматизации жидких блюд, а также в молотом виде.

Вкус и аромат: Нежный, сладковатый, слегка жгучий, согревающий; у некоторых сортов — слегка вяжущий.

Кулинарное использование: Употребляется корица, главным образом, в кондитерских изделиях (печеньях, кексах, куличах, пряниках, фруктовых пирогах) и вообще в сладких блюдах. Корицу часто используют для приготовления фруктовых, грибных и мясных маринадов. Она является незаменимым компонентом для глинтвейна и пунша. Хорошо сочетается с бараниной, рисом, ветчиной, гусиным фаршем. Корица облагораживает вкус жирного мяса, при этом она хорошо сочетается с красным перцем и бадьяном. Очень приятный вкус придает корица простокваше, варенцу, кефиру. С молочнокислыми продуктами употребляется мелкоизмельченная корица, смешанная с сахарной пудрой. Особенно хороша эта пряность в сочетании с яблоками, рисом.

Медицинское и др. использование: Обладает ветрогонным, вяжущим и стимулирующим действием, используется для лечения расстройства желудка. Эфирное масло используется в парфюмерии.

.....
КРАСНЫЙ ПЕРЕЦ

Это плод травянистого растения, которое культивируется в южных районах СНГ, особенно в Украине, Крыму, Молдавии, Закавказье, Узбекистане. По внешнему виду плод красного перца напоминает крупный стручок, который в зависимости от разновидности и стадии зрелости бывает темно- и ярко-красным, оранжевым, желтым, а в незрелом виде — зеленым. Красный перец обладает высоким содержанием витаминов. По количеству содержащегося в нем витамина С он значительно превосходит

*Корицу перед применением нужно немного просушить на **плите** и затем истолочь с сахаром.*

даже такой витаминный плод, как лимон. Красный перец содержит особое вещество — капсаицин, обладающее очень острым и жгучим вкусом. В зависимости от количества капсаицина различают перец сладкий и горький.

КРАСНЫЙ ПЕРЕЦ ЧИЛИ

Под красным перцем чили обычно понимается любая разновидность растений вида *Capsicum frutescens*, включая кайенский перец, хабанеро, серано, Jalapeno и т. д. В мире существует более 200 разновидностей, сильно отличающихся по цвету, форме, размеру и остроте. Родиной красного перца является Мексика и вообще Южная и Центральная Америка, где он выращивался еще за 7 тыс. лет до нашей эры. После открытия Колумбом Америки семена перца были привезены в Испанию, и оттуда он начал победное шествие по Европе и Азии, став неотъемлемой частью многих национальных кухонь.

Виды: В кулинарии используются свежие или высушенные стручки перца. Кроме того, применяется сушеный молотый перец в виде порошка или хлопьев.

Вкус и аромат: Вкус варьируется в зависимости от вида: от горьковатого до жгуче-острого. Остроту обычно классифицируют по шкале от 1 до 120. Аромат слабый, но, впрочем, тоже зависит от разновидности.

Кулинарное использование: Чили может использоваться в свежем виде, причем стоит учесть, что основная острота содержится в семенах и перепонках. Поэтому если удалить семена и промыть стручки, блюдо будет менее острым. Некоторые кухни, например испанская, предпочитают использовать высушенные стручки перца. Их можно хранить 1 год в плотно закрытом контейнере. Применяется в кулинарии также растительное масло, ароматизированное чили. Очень популярен соус «Табаско», основу которого составляют красный острый перец и уксус. Красный перец чили, с успехом заменяющий черный перец, не обла-

дает ароматом, поэтому, если его употреблять вместо черного перца, рекомендуется добавлять базилик, майоран и др. Красный перец применяется в кулинарии для заправки многих мясных, рыбных, овощных блюд и соусов. Зрелый красный сладкий или горький перец должен применяться с учетом особенностей приготовляемого блюда: горький красный перец — для более острых блюд, сладкий же — для тех, которым необходимо придать легкую остроту. Красный перец, горький и сладкий, в порошкообразном виде можно подавать к столу отдельно. Перец добавляют в супы, особенно в томатный, рыбный, в гуляш, во все виды мяса и колбас, используют для приготовления рыбы, соусов, фасоли, гороха, чечевицы, капусты, риса и смеси карри. Незаменим в индийской, индонезийской, мексиканской, испанской кухнях. Особенно широко используется этот перец в среднеазиатской, украинской, молдавской и кавказской кухнях, а также в блюдах, пришедших к нам из Венгрии: в гуляшах, паприкашах.

Медицинское и др. использование: При употреблении в умеренном количестве оказывает укрепляющее действие, улучшает пищеварение и повышает аппетит. Оказывает раздражающее воздействие на кожу, поэтому при работе с острыми сортами перца рекомендуют использовать тонкие резиновые перчатки.

КРАХМАЛ

Пищевой продукт, относящийся к группе высокомолекулярных углеводов — полисахаридов. Крахмал откладывается в луковицах, клубнях, плодах, ягодах, а также в листьях и стеблях. Крахмал составляет основную часть важнейших продуктов питания: муки (75—80%), картофеля (25%). Содержится также в рисе, саго и др. Он легко переваривается в желудочно-кишечном тракте. Попадая в организм, крахмал гидролизруется до глюкозы, которая используется как энергетический материал. Белый порошок крахмала не имеет вкуса, отлично растворяется в воде. Для растворения лучше использовать холодную воду, так как в горячей образуют-

ся комки, которые трудно растереть. При нагревании образует консистенцию клейстера, поэтому широко применяется для приготовления теста, замешенного на молоке, фруктово-ягодных киселей с последующим подслащиванием и подкислением, сладких соусов, бланманже.

Следует отметить, что крахмал, полученный из разных природных источников, различается по своим свойствам. Из рисового крахмала получается самая плотная масса, из кукурузного — самая нежная.

КРЕМОРТАРТАР

Виннокаменная соль калиевой кислоты. Это естественный продукт, получающийся после выпаривания осадка виноградных вин или откладывающийся в виде кристалликов на стенках посуды в период брожения вина. Кремортартар широко используется для приготовления теста, способствуя быстрому подъему, поскольку легко вступает в реакцию с водой и молоком и, превращаясь в винную кислоту, начинает бродить. Не влияет на вкус теста.

КРЕСС-САЛАТ

(перечник, перечная трава, подхренник)

Кресс-салат имеет смешанный вкус горчицы и хрена с пикантной горчинкой. Листья кресс-салата содержат белки, углеводы, горчичное масло, богаты каротином, витаминами С, В₁, РР, минеральными солями калия, кальция, железа, фосфора и йода. Кресс-салат обладает фитонцидной активностью. Используют его как

Чеснок в качестве приправы нужно применять осторожно, так как он перебивает свойственный блюду вкус и запах.

средство, предупреждающее малокровие, очищающее дыхательные пути, а также для укрепления нервной системы. Добавляют в салаты.

КУМИН

(индийский тмин)

Небольшое однолетнее травянистое растение, широко распространенное в Средиземноморье и в Индии, родственник петрушки. Это так называемый белый кумин. Кумин черный, или ажгон, известен в Средней Азии как *зира*.

Кумин был известен египтянам еще 5 тыс. лет назад: его семена были найдены в пирамидах. В древние времена кумин считался символом жадности и подлости. Забавно, но в средние века он же стал символом верности.

Виды: В кулинарии используют целые или молотые семена. В Индии семена перед использованием обжаривают, чтобы усилить их аромат.

Вкус и аромат: Белый кумин имеет слегка горький вкус и пряный аромат, напоминающие тмин. Черный кумин обладает более горьким вкусом и острым запахом.

Кулинарное использование: Кумин используется при приготовлении сыров, маринадов, колбас, супов, соусов, карри, фарша, риса и фасоли, а также в ликерах. Он является существенной частью мексиканской, латиноамериканской и индийской кухонь.

Медицинское и др. использование: В настоящее время масло кумина используют в парфюмерии. Само же растение обладает антиспазматическим, ветрогонным, седативным и стимулирующим действием.

Щавель можно заменить крапивой или шпинатом с добавлением лимонной кислоты.

КУНЖУТ

Семена травянистого растения из семейства сезамовых. Родина его — Юго-Восточная Азия, Индия. Встречается кунжут с белыми, а также коричневыми и черными семенами. Это одна из древнейших известных специй. Ее название встречается в древнеегипетском манускрипте, где перечислены известные травы и специи. Ассирийский миф утверждал, что перед тем, как создать землю, боги пили кунжутное вино. Более 5 тыс. лет назад китайцы использовали кунжутное масло в светильниках, а из его сажи готовили лучшие в мире чернила.

Виды: В кулинарии используются целые, иногда обжаренные семена кунжута. В китайской кухне широко используется кунжутное масло. В ближне- и дальневосточной кухнях также популярна паста из растертых семян кунжута — тахина.

Вкус и аромат: Почти незаметный запах, который усиливается при обжаривании. Сладковатый ореховый вкус.

Кулинарное использование: Целыми семенами кунжута посыпают хлеб, печенье и прочую выпечку, а также мороженое и другие десерты. Из остатков семян после выжимки масла готовят конфеты, халву. Хорошо сочетается с рисом. Кунжут часто добавляют в салаты, панировку при обжаривании курицы и рыбы. В японской кухне обжаренный кунжут добавляют в блюда из птицы и говядины.

Медицинское и др. использование: Кунжутное масло используется в медицине. Считается, что кунжут тонизирует почки, печень, помогает при запорах. В средние века считалась, что пережевывание столовой ложки кунжута в день очень полезно женщинам. Также он используется для технических целей.

Шафран и зелень базилика окрасят блюда в яркие цвета.

КУРКУМА

Утолщенное корневище многолетнего травянистого растения из семейства имбирных. Родина его — Юго-Восточная Азия и Индия. Выращивают куркуму еще в Австралии, Африке и Перу.

Виды: Используется в подсушенном виде целиком, но чаще — в молотом, в виде порошка.

Вкус и аромат: Легкий мускусный запах и острый горький вкус. Стоит учесть, что при хранении куркума быстро теряет аромат.

Кулинарное использование: Куркума используется не только для ароматизации, но и для окрашивания блюд, придавая им желтый или оранжево-желтый цвет. За это она и получила название «индийский шафран». Незаменима она для приготовления карри, да и вообще любых блюд индийской кухни. Используется в сочетании с яйцами, овощами, бобовыми, морепродуктами. Добавляют куркуму в соусы, супы. Свежая куркума придает пикантность и остроту салатам и тушеным овощам. Особенно хороша она в азиатских блюдах из риса, баранины, говядины.

Медицинское и др. использование: Куркума очищает кровь, улучшает пищеварение, излечивает язву, помогает при диабете, стимулирует иммунитет. При наружном применении очищает кожу и излечивает кожные заболевания. Современные исследования признают за куркумой антисептическое, глистогонное, кровоочищающее и укрепляющее действие. Последние исследования подтвердили, что куркума обладает также противораковыми свойствами, являясь антиоксидантом. Используется в фармацевтике, косметологии. В измельченном виде ее можно добавлять в косметические маски — корень куркумы обладает антибактериальным и очищающим действием. К тому же она является сильным натуральным красителем, издревле используемым для получения ярко-желтого цвета. Обращаться с этой пряностью нужно осторожно: в сухом виде она легко воспламеняется и оставляет трудновыводимые желтые пятна.

ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ

Лист вечнозеленого кустарника или дерева семейства лавровых. Родина его — Малая Азия и Средиземноморье.

Лавр люди выращивают с древних времен, именно ветвями этого дерева увенчивали императоров, героев и атлетов в Древней Греции и Риме. В средние века лавр обозначал доброту и служил защитой от зла и молнии.

Виды: Как пряность используются листья лавра в свежем и высушенном виде, а также плоды (семена) лавра и лавровый порошок, представляющий собой концентрированный экстракт эфирных масел лавра.

Вкус и аромат: Приторно-сладкий, смолянистый запах и горький вкус.

Кулинарное использование: Лавровый лист незаменим для маринадов, бульонов и заливной рыбы, соусов и супов, отварного мяса. Он может вариться вместе с основным продуктом, но желательнее не очень долго. В первые блюда лавровый лист кладут за 5 мин до готовности, во вторые — за 10 мин; после приготовления лавровый лист следует удалить. В соусы можно ввести лавровый порошок, но не раньше, чем они остынут до теплого состояния. Используется лавровый лист при изготовлении заправочных супов, отварных и припущенных блюд из мяса, птицы, рыбы, для холодных, заливных, фаршированных блюд, маринадов, соусов. При правильном использовании он ароматизирует пищу, не придавая ни остроты, ни горечи. Необходимо помнить, что не все разновидности лавра благородного обладают ароматом, гармонирующим с пищевыми продуктами. Лавровый лист с лекарственным, камфорным запахом нужно отбраковывать. В большинство кушаний лавровый лист закладывают целым и по окончании тепловой обработки сразу извлекают. Но для фаршей и при подаче к столу рациональнее истолочь лавровый лист в порошок.

Медицинское и др. использование: Лавр обладает вяжущим и мочегонным действием, улучшает пищеварение, повышает ап-

петит. Пасту из размолотых листьев прикладывают к ожогам и порезам. Масло зрелых плодов лавра используют при изготовлении ликеров, в парфюмерии и ветеринарии.

ЛИМОННАЯ КИСЛОТА

Натуральная пищевая кислота. В большом количестве содержится в лимонах, из которых и была получена впервые. В настоящее время ее получают из стеблей махорки, из смородины, брусники, рябины и многого другого. Возможно получение путем сбраживания сахара при помощи особого грибка. Лимонную кислоту легко узнать по внешнему виду — это бесцветные кристаллики, не имеющие запаха. В продажу поступает в двух видах: кристаллы или порошок несколько желтоватого цвета. Отсутствие запаха делает ее незаменимым компонентом в тех блюдах, которые нужно подкислить и не испортить их запах уксусом. Лимонную кислоту добавляют в кисели, компоты, напитки, взвары, а также в борщи, изделия из рыбы. Без нее не обойтись при приготовлении многих видов соусов, особенно грибных. В пекарском деле лимонная кислота влияет не только на подъем теста, но и на его эластичность. Эту специю следует хранить в герметичной таре, поскольку она гигроскопична.

ЛУК-БАТУН (зимний лук)

Это холодостойкое растение, самый ранний овощ, по питательным свойствам превосходит репчатый лук. Его листья содержат витамины С, А, В₁, В₂, D и РР, белки, фитонциды, соли фосфора и меди.

ЛУК РЕПЧАТЫЙ

Самый распространенный пряный овощ. В кулинарии применим для всех видов блюд, кроме сладких. В зависимости от ост-

роты вкуса различают острый, полуострый и сладкий лук. Острый лук используют для супов, соусов, рыбных, мясных, овощных и рисовых блюд. Полуострый и сладкий лук хорошо добавлять в свежем виде в салаты или закуски.

ЛУК-ПОРЕЙ

Относится к группе луковых овощей. Как овощ и пряность он был высоко оценен еще древними греками, египтянами и евреями. В Европе лук-порей был культивирован римлянами. Родиной порея считается Средиземноморье, а на территории стран СНГ он выращивается повсеместно, за исключением районов Крайнего Севера.

Виды: В пищу употребляется нижняя белая часть растения.

Кулинарное использование: Используют для приготовления супов, пюре из порея, различных сырых салатов, соусов, подают к мясу, употребляют для приготовления различных паст. Некоторые гурманы высоко ценят порей, приготовленный по принципу спаржи — жаренный в масле с сухарями. Порей принято добавлять к яичнице, его можно обжарить в кляре. Луковички порея можно консервировать в кисло-сладком маринаде.

Разновидность порея под названием «жемчужный лук» используется только для приготовления салатов.

Медицинское и др. использование: Эфирные масла порея вызывают аппетит, регулируют деятельность кишечника, улучшают работу печени и желчного пузыря. Порей обладает мочегонным действием, способностью очищать кровь, благоприятно влияет на лечение ревматизма и подагры.

ШНИТТ-ЛУК (лук-резанец)

Многолетнее травянистое растение семейства луковых. Распространен в Европе, Азии, Америке. Отличается исключитель-

ной морозостойкостью и дает главным образом зеленое перо; луковицы же малы, но многочисленны. Растет буквально из-под снега, самый ранний овощ, имеет узкие трубчатые листья изумрудно-зеленого цвета. Листья этого лука очень богаты витаминами, содержат минеральные соли, фитонциды.

Вкус и аромат: Обладает приятным неострым вкусом.

Кулинарное использование: В кулинарии употребляется свежая зелень шнитт-лука. Используется в салатах, супах, соусах из яиц или йогурта, блюдах из сыра, творога, картофеля и яиц, пряных масляных смесях или смешивается с другими пряными травами (особенно хорош с кервелем, эстрагоном и петрушкой). Сушить шнитт-лук нельзя, но можно заморозить. В Сибири шнитт-лук **СОЛЯТ**.

Медицинское и др. использование: В зеленых листьях содержатся витамин С и каротин. Способствует профилактике простудных заболеваний.

майоран

Многолетнее кустарниковое растение семейства яснотковых. Его родина — Малая Азия, но выращивается он также в Северной Африке, Европе и Индии. Майоран использовался как пряность еще в Древней Греции и Риме. При этом он считался символом счастья. В средние века майоран ценился за его целебные свойства.

Виды: Используют стебли, листья и почки в свежем и сушеном виде. Сушеный майоран обладает гораздо более сильным ароматом, поэтому нужно следить за дозировкой.

Вкус и аромат: Сладковато-пряный, слегка камфорный аромат и горьковато-острый вкус, несколько напоминает сочетание мяты и перца.

Кулинарное использование: Листочки майорана применяются в сушеном виде. Он подходит к первым и вторым блюдам, особенно говядине и колбасам. Идеально сочетается с чесноком.

Используется как приправа к салатам, рыбным и овощным блюдам. Это одна из самых любимых приправ немецкой кухни, особенно часто применяемая в тяжелых жирных блюдах, колбасах. Неплохо сочетается с пиццей и спагетти, заменяя орегано. Используется в промышленном производстве колбас. Майораном ароматизируют уксус. В фарш рекомендуется закладывать сушеный майоран, предварительно растерев его в порошок. В супы и соусы закладывают только настой майорана, для чего растения заливают небольшим количеством горячей воды, доводят до кипения и процеживают. Приятный вкус без горечи и остроты придает майоран рыбным фаршам.

Медицинское и др. использование: В медицине масло майорана используют наружно для лечения порезов, ушибов, а также внутренне для нормализации менструальных циклов.

..... МАСЛИНЫ ОЛИВКИ

Два разных названия одного и того же плода оливкового дерева. Эти плоды чаще всего называют маслинами, потому что они содержат много масла (до 55 % в мякоти и до 13 % в косточке). Лучшие сорта маслин — крупные, продолговатые, с темно-красноватым отливом. Недозрелые зеленые маслины чаще всего маринуют, а черные, созревшие, — солят. И те, и другие используют и как закуску, и в качестве гарнира, и для украшения блюд. При использовании черных соленых маслин как самостоятельной закуски их рекомендуется слегка вымочить для уменьшения солености. Особенный пикантный вкус имеют фаршированные маслины и оливки. В качестве фарша используют лимоны, каперсы, анчоусы, филе красной рыбы.

..... МЕЛИССА (лимонная мята)

Научное название происходит от греческого *melissa* — пчела, так как это растение привлекает пчел. Издавна применяется

как пряное растение, обладает сильным приятным лимонным ароматом. Используется в свежем и сушеном виде в качестве приправы к мясным, рыбным, грибным блюдам, дичи, напиткам, а также для ароматизации уксуса и при составлении чайных смесей. В научной и народной медицине используется как средство, успокаивающее нервную систему и улучшающее пищеварение.

.....
Вечнозеленый хвойный кустарник или небольшое деревце из семейства кипарисовых, высотой от 1 до 3 м. Распространен почти по всему Северному полушарию, но особенно популярен в Европе.

В древние времена считалось, что деревца можжевельника защищают тех, кто попал в беду, помогают им. В средние века веточки можжевельника подвешивали над входом в дом, чтобы предохранить его от ведьм, а также сжигали с целью отпугнуть змей.

Виды: Как пряность используют сушеные плоды можжевельника, называемые шишкоягодами, — целиком или растертые в порошок.

Вкус и аромат: Плоды можжевельника обладают пряным, легким бальзамным запахом, напоминающим аромат леса и лугов. Вкус плодов горький, пряный, смолистый, сладковатый.

Кулинарное использование: Молотые ягоды используют при приготовлении блюд из дичи, мяса, особенно жирной свинины, баранины и птицы для придания им специфического вкуса. Также добавляется к соусам, бульонам, квашеной капусте, картофелю, паштетам, фаршам, в маринады для мяса, ликеры. Можжевельник часто используется в скандинавской, северофранцузской и немецкой кухнях, а вот англичане предпочитают можжевельник в качестве ароматизатора для джина. Известный во всем мире деликатес — квашеная капуста с добавлением плодов можжевель-

ника. Плоды можжевельника облагораживают вкус краснокочанной, савойской капусты, свеклы. Хвою и ягоды можжевельника широко используют при копчении окороков, колбас, птицы.

Медицинское и др. использование: Ягоды обладают мочегонным, ветрогонным, желчегонным и дезинфицирующим действием, улучшают аппетит. Кроме того, водный экстракт можжевельника вызывает снижение артериального давления и оказывает угнетающее действие на ЦНС. Масло незрелых ягод используется для массажа при ревматизме. Широко известны лечебные свойства можжевельниковой водки — лучшего средства при простуде и общем переохлаждении организма. Можжевельник — сильный антисептик, используется в парфюмерии и при производстве инсектицидов.

..... МУСКАТНЫЙ ОРЕХ

Мускатник — вечнозеленое дерево из семейства мускатниковых. Родина его — Молуккские острова и острова моря Банда. Выращивается в основном в Индонезии, Гренаде и в Африке. Это единственное дерево, которое дает две различные пряности — **мускатный орех** и **мускатный цвет**. Эти специи известны еще с романских времен. Из-за узкого ареала произрастания этих деревьев в Европу они попали достаточно поздно — в XI в., а настоящая торговля началась лишь в XVI в. Плоды мускатного дерева представляют собой фрукты, которые при полном созревании лопаются, обнажая семя, частично покрытое тонким, но довольно мясистым присемянником и тонкой темно-бурой скорлупой. Из присемянника получают мускатный цвет, а из самого семени — мускатный орех. Эти специи не взаимозаменяемы, так как обладают различным ароматом.

Вкус и аромат: Вкус мускатного ореха богатый, пряно-жгучий, более сладкий и менее утонченный, чем у мускатного цвета. Аромат — утонченный, но сильный, проникающий. Мускатный орех нужно употреблять крайне осторожно, так как он

может легко забить своим запахом естественный аромат самого продукта и придать неприятную горечь.

Кулинарное использование: Традиционно используют для ароматизации кексов, пряников, печенья, фруктовых и молочных пудингов, компотов, спиртных напитков, пуншей, глинтвейнов, иногда для ароматизации сыра. Подсушенные орехи обычно натирают на очень мелкой терке прямо перед использованием. Комбинация шпината с мускатным орехом считается классической для итальянской кухни. Можно добавлять мускатный орех в бульоны, соусы, рагу, мясные, яичные блюда.

Медицинское и др. использование: Мускатный орех и мускатный цвет ядовиты, поэтому употреблять их надо в ограниченном количестве. Считается, что употребление 2—3 орехов может вызвать наркотическое опьянение.

..... МЯТА ПЕРЕЧНАЯ

Многолетнее травянистое эфиромасличное растение с прямостоящим стеблем и довольно мощным разветвленным корневищем из семейства губоцветных, специально разводимое для получения эфирного масла. Эта трава известна людям с древних времен. Ассирийцы использовали ее в ритуалах жертвоприношения богу огня, древние евреи разбрасывали ее по полу храмов, чтобы каждый шаг распространял благоухание, древние римляне и греки использовали мяту как приправу, как соус, а также в парфюмерии и для принятия ванн. В средние века порошок мяты использовали для отбеливания зубов.

Виды: В кулинарии применяется несколько видов мяты. Используются те, которые дают наименьшую горечь при нагревании: кудрявая мята, мелисса (лимонная мята), пряная мята (эльсгольция) и яблочная мята. Листья мяты используют в свежем или сушеном виде.

Вкус и аромат: Свежий, сильный, холодящий привкус и характерный ароматный запах. В листьях, цветках и стеблях рас-

тения содержится эфирное масло (1,5—3,5 %), небольшое количество дубильных веществ, органические кислоты, каротин (провитамин А). Главным носителем аромата мятного масла и его физиологически активным компонентом является ментол.

Кулинарное использование: В Европе в пищевой промышленности используется чаще, чем в кулинарии, а вот в Азии мята довольно популярна и в составе многих блюд. Мяту в кулинарии чаще всего используют для ароматизации некоторых продуктов и напитков (мятный квас, мятные пряники). В свежем виде мяту применяют как приправу для улучшения пищеварения, добавляют в супы, вторые блюда. Удобно также пользоваться мятными сиропами, настоями и эссенциями. Мяту добавляют в чай, квасы, компоты, настойки, морсы, желе, сиропы, мороженое, конфеты. Свежая мята замечательно подходит к баранине. Мята используется для производства ментола в ликеро-водочной и кондитерской промышленности. В Афганистане, Египте, Индии и на Среднем Востоке мяту используют для приготовления мятного соуса.

Медицинское и др. использование: Листья мяты используют как составную часть сложных смесей, улучшающих пищеварение. Мята применяется как успокаивающее средство при нервных и сердечных болезнях, как укрепляющее — при упадке сил, ревматизме. Поступая в организм, мята усиливает секрецию пищеварительных желез, способствует более быстрому опорожнению желудка и кишечника. Мятное масло благотворно действует на функцию печени и желчного пузыря, расширяет кровеносные сосуды. Перечная мята обладает нормализующим моторику и секрецию желудочно-кишечного тракта, способствующим образованию и оттоку желчи, противовоспалительным, уменьшающим нервно-эмоциональное напряжение действием. Помогает при тошноте (в том числе токсикозе), раздражении кишечника, ОРВИ, гриппе, состояниях тревоги, ревматизме, понижает кислотность желудочного сока.

.....
НАСТУРЦИЯ

(капуцин, красульки, индейский кресс, капуцин-кресс)

Настурция издревле применяется в кулинарии. Ее свежие листья, плотные цветочные почки, недозрелые сочные семена имеют приятный пряный острый вкус и используются в качестве приправы к салатам, мясным и овощным блюдам, маринадам. Зеленые плоды в маринованном виде используются как заменитель каперсов. Свежие листья, плоды и почки настурции богаты витамином С. Таким образом, использование настурции как пряно-ароматической добавки к маринадам способствует повышению витаминной ценности домашних консервов.

.....
ОРЕГАНО (душица)

Однолетнее кустистое (высотой до 75 см) растение, родственник мяты. Его родина — холмы Средиземноморского региона и Ближнего Востока, однако он рано был принесен европейцами в Западное полушарие и теперь встречается в дикой природе почти по всей Северной Америке.

Виды: В кулинарии используются засушенные листья и цветочные почки орегано.

Вкус и аромат: Сильный, теплый, островатый, горький вкус. Довольно сильно напоминает майоран, поэтому эти специи взаимозаменяемы.

Кулинарное использование: Орегано распространен в кухнях Средиземноморья, а итальянские блюда уже невозможно представить без его характерного аромата. Его кладут в пиццу, пасту, он замечательно сочетается с помидорами, сыром и грибами. Подходит к горячим бутербродам, наваристым супам (особенно томатным), блюдам из курицы, жареному, тушеному и печеному мясу, особенно бараньему, к фасоле, яйцам. Орегано — прекрасная добавка к соусам, блюдам из шампиньонов, овощным запеканкам.

Медицинское и др. использование: Орегано обладает тонизирующим, улучшающим пищеварение и отхаркивающим действием, применяется для лечения кашля, больного горла, несварения желудка. Считается, что жевание свежих листьев успокаивает зубную боль. Масло, производимое из орегано, используется в парфюмерии и косметике.

.....

ПАПРИКА

(сладкий красный перец)

Паприка — один из представителей семейства стручковых перцев, родственник красного перца чили. Родиной его является Мексика. Распространен в Европе, Индии, на Ближнем Востоке. Особенно популярна эта специя в Венгрии, чему существует несколько легендарно-сказочных объяснений. Имеет крупные, короткие и мясистые плоды. Ее лучший сорт — болгарский — в стадии полной зрелости бывает ярко-красным. Недозрелый сладкий перец — зеленого цвета, вкус его мягкий, не острый (кроме мелких семян, обладающих значительной горечью), его применяют для приготовления овощных блюд и как приправу.

Виды: В кулинарии обычно используется молотая сушеная паприка.

Вкус и аромат: Сладковатый аромат и вкус, иногда слегка острый.

Кулинарное использование: Помимо придания блюду вкуса и запаха паприка окрашивает пищу в красный или оранжевый цвет, но следует помнить, что это происходит только при нагревании. При этом паприка легко подгорает, приобретая горький привкус. Прекрасно сочетается с мясом, курицей, овощами, особенно томатами и капустой, сыром, творогом, яйцами, рыбой и морепродуктами. Кладут паприку в гуляш, супы, соусы, салаты, фаршированные яйца, рис, блюда из молотого мяса. Используется в мексиканской, испанской, венгерской, немецкой кухнях.

Медицинское и др. использование: Паприка хорошо влияет на кровообращение и помогает при ревматизме. Используется в пищевой промышленности в качестве красителя.

.....

ПАСТЕРНАК (корень)

Двулетнее пряно-ароматическое растение, выращиваемое во многих странах. В народе его называли «белый корень», подчеркивая этим, что в качестве пряности используют корень растения, напоминающий по внешнему виду корень петрушки или сельдерея и имеющий белую окраску. Этот представитель семейства сельдереевых известен во многих странах с древних времен, окультурен, хотя и сейчас его можно встретить в диком виде на Урале, в Алтайском крае. Широко возделывается с XVIII в., когда оценили его как продукт, хорошо влияющий на пищеварение. Растет в Европе, Азии, Америке. Имеет другие названия: полевой борщ, поповник, козелка. В качестве пряности в свежем и сушеном виде используют все части растения, обладающие слабым, тонким запахом, сходным с запахом петрушки, пряным сладковатым вкусом, напоминающим вкус моркови, тмина, аниса, фенхеля. Особенно ценной пряностью является, конечно, корень растения, имеющий мясистую мякоть с белой или чуть-чуть кремоватой окраской. Известно, что до появления в Европе картофеля, пастернак был незаменим в питании человека.

Кулинарное использование: Из тертых подготовленных корней пастернака готовят салаты, в тушеном виде используют в качестве гарнира, особенно к мясу. Салаты делают из листьев и стеблей этого растения. Пастернак сочетается в салатах с помидорами и огурцами. Используется для приготовления первых, особенно овощных, блюд. Ароматное пюре из корневища пастернака можно считать не только деликатесом, но и диетическим блюдом. Некоторую резкость растения снимает добавка молока. Сушеные листья пастернака используют как приправу ко многим овощным и мясным блюдам. Пастернак

широко применяют в консервной промышленности, используют для различных маринадов. При обработке корня не следует допускать окисления (для этого его чистят и режут ножом из нержавеющей стали, до обработки держат в подкисленной соком лимона или лимонной кислотой воде).

Медицинское и др. использование: Пастернак используют для лечения органов сердечно-сосудистой системы, почек (когда есть камни или песок в почках) и желудочно-кишечного тракта. Он снижает кровяное давление, расширяет кровеносные сосуды сердца, является мочегонным средством.

ПЕКАРСКИЙ ПОРОШОК (бакпульвер)

Искусственный разрыхлитель теста, изобретенный в XX в. Очень популярен в кулинарном деле стран Западной Европы, Америки. В состав пекарского порошка входят химические соединения, которые по отдельности используют для поднятия теста, улучшения его свойств и качеств (сода, углекислый аммоний и виннокаменная соль). В качестве примера можно привести один из составов бакпульвера, предлагаемый справочными изданиями: 125 г двууглекислой соды, 20 г углекислого аммония, 250 г кремортартара (виннокаменная соль), 25 г рисовой муки. Муку либо другой подобный продукт вводят в состав порошка, чтобы основные химические вещества не вступали в реакцию во время хранения. Бытует мнение, что состав пекарского порошка — коммерческая тайна производящих его фирм. И это вполне возможно.

Пекарский порошок можно приготовить в домашних условиях, но лучше использовать промышленные заготовки. После вскрытия порошок нужно хранить в герметичной стеклянной таре в сухом темном месте. При использовании пекарского порошка его следует смешивать с мукой, а не с жидкостью. Выпечка с использованием бакпульвера хорошо, ровно поднимается, имеет великолепный цвет, вкус и консистенцию.

ПЕРЕЦ (черный, белый, зеленый)

Небольшая полудеревянистая многолетняя лиана, дающая соцветия-кисти, на каждой из которых помещается по 30—50 мелких круглых плодов, обтянутых тонким слоем мякоти. Родина его — Индия. Это одна из древнейших известных специй и, возможно, наиболее широко используемая в мире. Он упоминается еще в текстах на санскрите, датированных 1 тыс. годом до н. э. Он стал одним из важнейших объектов торговли между Востоком и Западом, и в античные времена бывало, что перцем платили дань, налоги и даже приданное. Сейчас появились разные виды перца, получаемые из одного сырья, но различающиеся способом изготовления: черный, белый, зеленый. *Черный перец* — самый жгучий. Белый *перец* — более нежный и ароматный. *Зеленый перец* обладает изысканным освежающим вкусом.

Черный перец готовят из незрелых зеленых плодов, которые сушат целиком с мякотью околоплодников непосредственно на солнце, предварительно ошпарив кипятком. Результат — сморщенные черные «горошины». Черный перец поступает в продажу в виде порошка или горошка.

Вкус и аромат: Черный перец — острый, пряный, жгучий. Следует учитывать, что целый перец обладает более сильным ароматом, а молотый — быстро теряет аромат, так что молоть его стоит прямо перед использованием.

Кулинарное использование: Самая универсальная пряность, которую добавляют во все виды блюд, за исключением, может быть, сладких. Он придает пище остроту и, как и другие острые пряности, облегчает ее переваривание. Используют его для приготовления бульонов, супов, подлив, гуляша, соусов, добавляют во все виды мясных изделий, рыбы, в блюда из грибов, бобовых (фасоль, чечевицу, горох), маринованные овощи, соленья, блюда из яиц, сыров и в салаты.

Медицинское и др. использование: В небольших количествах черный перец улучшает пищеварение, повышает аппетит, по-

могает бороться с тошнотой, смягчает желудочные колики, способствует детоксикации печени. Проявляет антиоксидантное, антибактериальное действие. Улучшает кровообращение и функции организма в целом.

Белый перец получается при использовании зрелых красных плодов перца, которые вымачивают в морской или известковой воде, чтобы с них сошел околоплодник. Затем белый перец сушат, пока он не станет круглым гладким «горошком», снаружи грязновато-белым, при раздавливании — желтоватым.

Вкус и аромат: Тонкий, специфический, сильный и слегка душиловатый аромат.

Кулинарное использование: Используют в качестве пряности, как и черный перец, исключая сладкие блюда и напитки. Принято считать, что с блюдами из отварного мяса и теста белый перец проявляет свои качества наилучшим образом. Его часто добавляют в белые соусы. Можно использовать в целом виде (горошком), а также в молотом. Норма закладки пряности на одну порцию невелика — не превышает 1 г.

Зеленый перец также готовят из незрелых плодов, которые подвергают быстрой сушке или хранят в маринаде или уксусе. Зеленый перец — наименее острый из всех видов.

.....
ПЕТРУШКА

Двулетнее растение семейства зонтичных, относится к пряновкусовым овощам. В диком виде растет по всей Европе. Культивируется во всем мире. Имеется несколько сортов петрушки, делящихся на две группы — корневая и листовая (включая кудрявую). Это, пожалуй, самая популярная из пряных трав современной кухни. Она известна с античных времен. Древние греки венчали петрушкой победивших атлетов, но они же считали ее символом смерти. Древние римляне использовали петрушку в пищу, часто вместе с листьями салата. В России «пет-

росилева» трава также известна давно, правда сначала она использовалась только как лекарственное растение.

Виды: В качестве пряности используется все растение — корень, листья, семена — как в свежем, так и в сушеном виде. Однако наибольшей популярностью пользуется свежая зелень.

Вкус и аромат: сильный, приятный и пряный аромат.

Кулинарное использование: Петрушка — неизменный компонент салатов, супов, борщей, овощных и мясных блюд, солений. Используется и как элемент украшения блюд. Свежая молодая зелень петрушки — неизменная приправа к первым и вторым блюдам. Добавляют ее, когда блюдо уже готово. Часто при варке бульонов петрушку кладут вместе с зеленью укропа или эстрагона. Особый аромат блюдам придает корень петрушки. При варке бульонов корень нарезают вдоль на две половины и подпекают на плите без жира, чтобы образовалась коричневая корочка. Такой корень придает бульону или супу особый цвет и аромат. Чаще всего корень петрушки пассеруют в жире и только потом добавляют во всевозможные супы и вторые блюда. Рубленую зелень или сок петрушки используют для приготовления витаминизированных напитков. Зелень петрушки кладут в творог, добавляют в сливочное масло для бутербродов. Измельченную зелень петрушки замешивают в омлет, посыпают ею глазунью. С петрушкой, сухой (измельченной) или свежей, делают мясные котлеты, мучные оладьи, добавляют ее в фарш.

Медицинское и др. использование: Петрушка (и корневая, и листовая) имеет хороший набор минеральных веществ и витаминов, необходимых организму человека. Она богата натрием, калием, кальцием, магнием, фосфором, железом (1,9 мг), снабжает орга-

Петрушку и сельдерей можно сохранить свежими не менее 4 месяцев, если их пересыпать сухим песком, завернуть в полиэтиленовый пакет и убрать в темное прохладное место.

низм человека элементами, необходимыми для работы ферментных систем: алюминием, литием, ванадием, титаном, никелем, молибденом, марганцем. В 100 г зелени содержится до 300 мг витамина С, то есть в 5 раз больше, чем в апельсинах и лимонах. С витамином С в петрушке удачно сочетаются витамины группы Р, так как биологически они часто действуют совместно. Витамин С хорошо сохраняется в сушеных листьях. 7—10 г свежих листьев петрушки удовлетворяют суточную потребность человека в этом витамине. Много содержится в петрушке витамина А (каротина) — от 2 до 20 мг. Имеются витамины В₁ и В₂, никотиновая и регулирующая процесс кроветворения фолиевая кислоты. В зелени петрушки содержится витамин К. В 2 ст. л. мелко нарезанной зелени петрушки содержится 1/3 суточной нормы витамина А, 2/3 нормы витамина С и 1/8 — железа. В плодах петрушки (семенах) содержится до 7 % эфирного масла. Петрушка повышает аппетит, улучшает вкусовые свойства пищи, активизирует пищеварение, улучшает обмен веществ, помогает при расстройствах пищеварения, желчнокаменной и почечнокаменной болезнях. Отвар из корней и листьев используют при лечении желтухи, кашля, ревматизма, для регулирования менструального цикла. Применение отвара петрушки эффективно при декомпенсированных пороках сердца. Высокое содержание витаминов позволяет использовать его при астенических состояниях, после операций, а также при воспалении слизистой оболочки желудка с пониженной секрецией и как профилактическое средство для сохранения зрения. Препараты петрушки нашли широкое применение в косметике. Свежим соком петрушки в смеси с отваром корня и лимонным соком удаляют пигментные пятна и веснушки.

лет блюдам перечно-пряный вкус с прикусом камфоры. Употреблять его следует в малых количествах с тушеными и жареными мясными блюдами перцем и баклажанами.

Отвар корня защищает кожу от загара, что позволяет использовать его при фотоаллергиях и как средство, предохраняющее от солнечных ожогов.

ПОЛЫНЬ (горькая)

Полынь знают как лекарственную траву, но многие любят ее горький запах и вкус и используют как приправу к жареным мясным блюдам, особенно к жареному гусю. Она возбуждает аппетит, создает условия для отделения желудочного сока, выделения желчи, улучшает пищеварение. Заготавливают надземную часть растения (траву) в период цветения: срезают верхушки растений длиной не более 20—25 см, собранное сырье сушат под навесом, на чердаках или в хорошо проветриваемых помещениях. Можно сушить в духовом шкафу при температуре 40—60 °С. Срок хранения сухого сырья — 2 года. Хранить следует в хорошо проветриваемых помещениях. В листьях и стеблях полыни содержатся эфирное масло, витамин С, фитонциды, небольшое количество дубильных веществ. Препараты горькой полыни применяют по назначению врача для восстановления и улучшения аппетита, при гастритах, заболеваниях печени, желчного пузыря.

РОЗМАРИН

Вечнозеленый ветвистый полукустарник семейства губоцветных, достигающий высоты 2 м. Родина его — Средиземноморье. Розмарин был известен еще в библейские времена. В Древней Греции его ценили за благовонный дым, он был символом памяти и верности в любви. В средние века считалось, что розмарин защищает от зла. Розмарин можно выращивать в саду или в горшке на балконе.

Виды: Как пряность используют наиболее молодые, нежные листья и побеги, а также порошок из сушеных листьев.

Вкус и аромат: Лист кустарника имеет горьковатый, пряный, чуть острый вкус и нежный сладковатый камфорный запах, немного напоминающий аромат хвои.

Кулинарное использование: Розмарин отбивает специфический запах некоторых сортов мяса и придает аромат дичи. Он используется как приправа к различным блюдам из баранины, телятины, свинины, крольчатины и домашней птицы, а также с овощами, бобовыми, макаронами. Его кладут в супы, соусы, маринады, мясные фарши, блюда из капусты, используют при приготовлении травяного уксуса, а также, в небольших количествах, как добавку в салаты и к мягким сырам. Добавляют в хлебобулочные изделия. А вот рыбу и маринады розмарин портит. Кстати, розмарин и лавровый лист — пряности взаимоисключающие. Никогда не следует добавлять розмарин к помидорам, свекле или другим красным овощам. Из овощей розмарин лучше всего сочетается с капустой, кабачками, горохом и шпинатом. Он придает приятный вкус сырам, картофелю, тесту, приготовленному для выпечки. В Италии розмарином посыпают макароны, добавляют его в пиццу. Розмарином ароматизируют сациви, томатный и кизилловый соусы. Как и другие пряности, его добавляют в чай. Популярен розмарин в кухнях всех южноевропейских стран — Испании, Португалии, Италии, Греции, Франции.

Медицинское и др. использование: Розмарин оказывает успокаивающее действие на нервную систему, эффективен при метеоризме, улучшает пищеварение. Недавние исследования подтвердили и антимикробное действие розмарина. Полезен розмарин при низком кровяном давлении, нервных расстройствах, чувстве напряженности, при состояниях общего истощения и половой слабости. Отваром розмарина можно ополаскивать волосы и полоскать полость рта. Эфирное масло из розмарина употребляется для растираний, укрепляет нервы и расширяет сосуды. В народной медицине используется для ванн, а также применяется в косметической промышленности.

.....

РУТА ДУШДЕТАЯ

Известное с древних времен лекарственное пряно-ароматическое растение. Рута оказывает благотворное действие при добавлении в кушанья, повышает аппетит, улучшает пищеварение. По народным поверьям, змеи не проползают близ мест, где растет рута, от ее запаха погибают мухи.

Вкус и аромат: Горький, пряный, пикантный вкус и пряный аромат.

Кулинарное использование: Листья руты душистой используют в качестве приправы к салатам, тушеным блюдам, ими ароматизируют чай, уксус, фруктовые и овощные коктейли. Добавляют их при консервировании огурцов, томатов и овощных ассорти. Особенный вкус приобретают в сочетании с руткой блюда из баранины и сыра. В качестве пряности ее следует употреблять очень осторожно, т. к. она обладает очень сильным ароматом и вкусом. Кроме того, в больших дозах она ядовита.

Медицинское и др. использование: Трава руты входит в состав сборов, используемых при желчнокаменной болезни и других заболеваниях печени, болезнях желудка, при почечнокаменной болезни, сердцебиении, кашле, насморке, узловатом расширении вен. Цветки входят в состав настоя, используемого при бронхиальной астме. Рута является хорошим освежающим средством для полости рта. В народной медицине используется при головной боли, как средство, снижающее ревматические и невралгические боли, а также обладающее противоглистным действием. С давних времен рута упоминается как целебное средство при лечении глазных заболеваний.

.....

САХАР

Название происходит от греческого *sakchar* — гравий, песок. Сахарный песок — это высококалорийный пищевой продукт белого цвета, сладкого вкуса. Выпускается в виде кристалли-

ческого белого песка и сахара-рафинада, поступающий в продажу в кусковом виде, в виде рафинированного песка и сахарной пудры. У нас сахар производят из сахарной свеклы. Возможно получение его из сахарного тростника (в основном кубинского).

Сахар высокого качества должен быть чистым, сухим, без посторонних запахов. Он очень гигроскопичен, поэтому его надо хранить в сухом месте в закрытой таре. Хорошо растворяется в воде и плавится при высокой (около 160 °С) температуре; охлаждаясь, застывает, образуя стекловидную массу.

Сахар — высококалорийный продукт (в 100 г содержится 400 ккал). Попадая в пищеварительный тракт, распадается на составляющие его глюкозу и фруктозу, которые быстро всасываются в кровь. Регулярное чрезмерное употребление сахара нежелательно: во-первых, перенапрягается работа поджелудочной железы, во-вторых, он легко преобразуется в жир. Но сахар — это не только обычный продукт, который принято употреблять с чаем, кофе, для приготовления сладких блюд, а очень хорошая специя, которая используется для улучшения вкуса первых, овощных, фруктово-ягодных блюд, многих вторых блюд и, конечно, кондитерских изделий. Каши, пудинги, запеканки требуют добавки этого продукта. Сахар употребляют при консервировании продуктов, например огурцов, помидоров, патиссонов, кладут его во многие соусы, маринады, подливки. Кремы, муссы, желе, кисели, компоты без подслащивания менее вкусны. Сахар обладает способностью не только улучшать вкус, но и отбивать нежелательные запахи. В пищу лучше всего употреблять растопленный сахар. А при готовке варенья, мармелада это делать просто необходимо: внешний вид и вкусовые качества последних несравненно улучшаются.

Существуют различные **заменители сахара**: сорбит, сластилин, ксилит.

Сорбит — синтетическое вкусовое вещество в виде белых кристаллов сладкого вкуса. Легко растворяется в воде. В 1 г —

3,4 ккал. В два раза менее сладок, чем сахар. Норма приема в день — 40—50 г. Безвреден для организма, используется как заменитель сахара для больных диабетом. Содержится в соке рябины, морских водорослях.

Сластилин — синтетическое вкусовое вещество. Не имеет запаха, сладок на вкус, хорошо растворяется в воде. Одна таблетка сластилина содержит 4 ккал, равна 2 кусочкам пиленого сахара-рафинада или 1 ч. л. сахарного песка. Используется больными сахарным диабетом, людьми, страдающими ожирением.

Ксилит — синтетическое вкусовое вещество, представляющее бесцветные гигроскопичные кристаллы сладкого вкуса. Хорошо растворяется в воде, спирте, уксусной кислоте и т. д. Ксилит в два раза слаще сахара. Употребляется в кондитерском производстве продуктов для диабетиков. Потребление в сутки — не более 50 г. Вырабатывают из кукурузных, хлопковых и других отходов.

..... СЕЛЬДЕРЕЙ

Двухлетнее травянистое растение семейства зонтичных. Родина его — Средиземноморье. В диком и культурном виде встречается также в Индии. Как и петрушка, сельдерей имеет корневую, листовую, а также черешковую разновидности. Средний вес клубня сельдерея составляет 40—60 г. Сельдерей известен давно, упоминание о нем есть в «Одиссее» Гомера. В Древней Греции дикий сельдерей был культовым растением и использовался в ритуальных погребальных трапезах. Египтяне считали сельдерей символом печали и смерти. В Древнем Риме сельдерей был очень распространен, именно римляне вывели культурную разновидность сельдерея, изобрели множество блюд с ним и даже чеканили его изображение на монетах.

Виды: В пищу употребляются практически все части растения, но как пряность — семена и листья в сушеном или свежем виде.

Вкус и аромат: Теплый и горький, с нотками муската и петрушки.

Кулинарное использование: Корневой сельдерей кладут в супы, черешковый — употребляют для салатов, листовой — используют как пряную зелень. Зелень листьев сельдерей используют в качестве приправы к супам, рыбным и мясным блюдам. Корнеплоды употребляют в пищу и в сыром, и в вареном виде: из сырых корешков делают салаты; из тушеных — гарниры к мясным и рыбным блюдам. Корни сельдерей, разрезанные пополам и поджаренные с одной стороны без масла, используют для придания аромата бульонам. Хорошо сочетается он с овощами, мясом, рыбой, птицей, грибами. Его добавляют в жирные супы из гуся, утки и терпкие супы из дичи, в рагу и соусы, салатные заправки, маринованную рыбу, блюда из яиц. Изысканную терпкость аромата придает сельдерей блюдам из фасоли, баклажанов, капусты, моркови и картофеля. Семена сельдерей добавляют в хлебобулочные изделия. Чтобы при очистке сельдерей не потемнел и не утратил содержание витаминов, кожицу следует снимать острым ножом из нержавеющей стали. Корнеплоды при варке следует опускать в кипящую воду и варить в закрытой посуде. Они должны быть покрыты водой не более чем на 1 см. Вода, в которой варились корнеплоды, содержит много питательных веществ, ее следует использовать для приготовления супов и соусов. Чем мельче нарезаны корни сельдерей, тем больше ароматических веществ они выделяют при тушении. Корни и листья сельдерей заготавливают впрок. Листья сельдерей, завернутые в целлофан, сохраняются в холодильнике 2—3 дня. Если они завяли, их следует опустить на 30 мин в воду комнатной температуры. Сельдерей очень популярен в креольской кухне.

Медицинское и др. использование: Сельдерей выделяется среди других овощей хорошим соотношением минеральных веществ и витаминов. В нем насчитывается до 40 видов различных солей, витаминов и других веществ (калий, магний, фосфор, железо, белки, пектины, каротин, витамины С, В₁, В₂, РР, фоли-

евая кислота и др.). Сельдерей омолаживает организм, улучшает обмен веществ, помогает избавиться от лишнего веса, содержит фитонциды, эфирные масла, которые обладают дезинфицирующим свойством. Зелень сельдерей кроме целого букета полезных веществ и минералов содержит противоязвенный витамин U. Семена сельдерей обладают стимулирующим пищеварение действием и легким транквилизирующим эффектом, благодаря чему их отвар используют при лечении эпилепсии. Масло сельдерей обладает спазмолитическим действием, используется при лечении астмы и бронхита, а также метеоризма. Корень сельдерей является диуретиком. Вещества, содержащиеся в сельдерее, уменьшают отложение солей и способствуют очищению организма от шлаков, поэтому в народной медицине сельдерей издавна применяли при подагре, ревматизме и артритах, заболеваниях мочевого пузыря, почек и печени. Пожевав листик свежего сельдерей, вы избавитесь от дурного запаха изо рта.

СОЛЬ ПОВАРЕННАЯ

Хлорид натрия (NaCl), или обычная соль, — самая древняя, популярная и незаменимая пряность, да что там пряность — практически незаменимый компонент питания. Встречается во многих частях света в виде минерала, как один из растворенных компонентов в соляных озерах, а также в отложениях на месте высохших морей. Выработка соли — процесс сложный. Поэтому до XVIII в. ее было мало, а в некоторых странах она ценилась на вес золота и заменяла деньги. Нехватка соли становилась причиной бунтов, революций и войн. В России крупнейшим источником соли был город Старая Русса. Столь драгоценный продукт породил массу суеверий: в Германии этот символ богатства и вечности сыпали на язычок новорожденным, в Греции мешочки с солью привязывали детям на шею, в Европе ее рассыпали в хлеву и на пастбищах, чтобы уберечь животных от сглаза и болезней. Сейчас это основная приправа, необходимая здоровому

человеку, так как количество соли, содержащееся в пищевых продуктах и воде, недостаточно для удовлетворения потребностей организма. Несолёные блюда пресны и безвкусны, но излишек соли вреден для организма и, кроме того, портит вкус настолько, что может превратить отличное кушанье в несъедобное.

Виды: Соль бывает различной в зависимости от химического состава. Существует также йодированная соль, которой рекомендуется пользоваться в областях с пониженным содержанием йода в воде. По способу добычи различают соль каменную, самосадную, выварочную и морскую.

Вкус и аромат: Запах отсутствует, вкус... солёный.

Кулинарное использование: Соль присутствует практически во всех кулинарных блюдах. При изготовлении пищи используют крупнокристаллическую соль, а к столу подают соль самого мелкого размола — «Экстра». Кроме сорта «Экстра» выпускают соль высшего, 1-го и 2-го сортов. Соль низких сортов перед использованием следует просеять, а загрязнённую ещё промыть и выварить. В настоящее время повышенным спросом пользуется йодированная соль, которая содержит йод в достаточных для организма человека количествах, что очень важно в условиях йододефицита.

Необходимо помнить, что мясной бульон нужно солить перед окончанием варки, картофель — в начале варки, бобовые — только после их размягчения. Мясо, овощи, рыбу солят перед обжариванием, а мясные и рыбные панированные полуфабрикаты — в процессе или до панирования. Все овощи солят перед обжариванием, за исключением картофеля, который следует солить перед окончанием обжаривания. Помимо того что соль является важнейшей пищевой добавкой, она незаменима при консервации (недаром соль входила ещё в рецепты мумифицирования египетских фараонов).

Медицинское и др. использование: Споры о пользе и вреде соли ведутся давно, однако совсем исключать соль из рациона не стоит, поскольку здоровому человеку ежедневно необходимо

10—15 г соли. (Другая информация: согласно рекомендациям Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), оптимальным считается потребление не более 6 г соли в день.) Соль — прекрасный лекарь. Она обладает антибактериальными свойствами. При ангине горло полощут соевым раствором, при насморке — солевой раствор закапывают в нос, при отитах — прикладывают к уху холщовые мешочки с горячей крупной солью. Нашлось применение соли и в домашней косметике — она прекрасное средство для пилинга, а также сокращает поры, стягивая кожу и делая её более гладкой. Не считая использования соли в пище, основным потребителем соли в большинстве стран мира является химическая промышленность, применяющая её для производства различных соединений.

.....
ТИМЬЯН

Многолетнее полукустарниковое растение семейства яснотковых. Его родина — Средиземноморский регион. В диком виде встречается по всей Европе, в северной Америке и Африке. В Украине в основном выращивается вместе с другими разновидностями как декоративное растение. Очень часто тимьян обыкновенный путают с тимьяном ползучим (чебрец, богородская травка), потому что по целому ряду характеристик они очень сходны между собой.

Виды: В качестве приправы употребляют сушеные листья в малых дозах или свежую зелень.

Вкус и аромат: Слегка горьковатый, жгучий вкус. У свежих листьев запах тёплый, солнечный, у сухого тимьяна — более сильный, с ароматом дыма, специй.

Кулинарное использование: Тимьян рекомендуется добавлять ко всем жирным блюдам: картофелю, жаренному на сале, яичнице, мясным начинкам, копченостям, свинине, баранине, паштетам, грибам, творогу, дичи, сырам. В очень небольших количествах он добавляется к жареной рыбе, печенке, потрохам,

телятине. Тимьян подчеркивает и оттеняет вкус супа из фасоли, чечевицы и гороха, соусов и картофельных салатов. Желательно использовать тимьян при засолке огурцов, мариновании груш и яблок. Используется для листовых салатов, тушеных блюд из мяса, рыбы и большинства овощей, блюд из дичи и птицы, колбас, начинки. Хорошо сочетается с майораном — в соотношении 1:3 подходит для блюд из птицы и мяса, соусов. Входит в состав многих пряно-ароматических смесей. Тимьян широко используется в южно-европейской кухне, особенно во Франции. Также популярен он в английской и креольской кухнях.

Медицинское и др. использование: Тимьян содержит до 12 % эфирного масла, главной частью которого является тимол — редкое, высокобактерицидное вещество, подобное ментолу. Его добавляют в косметику, зубную пасту, одеколоны и ликеры. В медицине тимьян применяют при заболеваниях полости рта и носоглотки, бронхитах и ларингитах. Помогает при боли в животе, метеоризме, нормализует пищеварение и микрофлору кишечника. Побочное явление — тошнота — может возникать при передозировке препаратов растения. В народной медицине не используют для полоскания полости рта, против коклюша, при бронхиальной астме.

.....

Двулетнее растение семейства зонтичных. Широко распространено в Европе и Западной Азии, культивируется практически во всех частях света. Одна из древнейших известных специй. Семена тмина находят в раскопках селений эпохи неолита. Тмином приправляли хлеб, выпекаемый для римских солдат. Древние египтяне обязательно ставили в могилы сосуд с семенами тмина, чтобы отпугнуть злых духов.

Виды: Как пряность используют в основном сушеные семена тмина, собранные задолго до полного созревания, в виде целых семян или размолотых.

Вкус и аромат: Приятный сильный аромат, горьковатый, слегка жгучий вкус. Очень похож на кумин, из-за чего их часто путают.

Кулинарное использование: Тмин применяют главным образом в хлебопечении. Используют его для ароматизации мясных блюд, добавляют в блюда из кисломолочных продуктов, картофельные салаты, а также при квашении капусты. Хорошо сочетается с сыром, колбасами, капустой. Семена тмина добавляют в супы (капустные, луковые, картофельные), соусы, в творог, сыры, пиво и квас, используют при засолке помидоров и огурцов. Вводят эту пряность в горячие блюда за 10—12 мин до готовности. Тмин взаимозаменяем с анисом. Популярен в восточноевропейской, немецкой, австрийской и еврейской кухнях.

Медицинское и др. использование: Еще в древности рекомендовалось втирать масло тмина в кожу для улучшения ее цвета. Тмин обладает бактерицидным, спазмолитическим, желчегонным, обезболивающим, потогонным действием. Полезен для устранения головной боли, для лечения астмы, а также сердцебиения. Повышает кислотность желудка, вызывает аппетит, устраняет несварение, скисание пищи в желудке, предотвращает рвоту. Улучшает лактацию. Тмин добавляют в детские лекарства для улучшения вкуса. Благодаря свежему запаху используют в качестве добавок в ополаскиватели для рта и в парфюмерии.

.....

УКРОП

Укроп отличается высоким содержанием эфирных масел, которыми и объясняется его аромат. Он обогащает пищу витаминами и минеральными веществами. В нем содержится много аскорбиновой кислоты (100 мг), каротина (1 мг), имеются витамины С, В₁, Р, РР, фолиевая кислота и др. Богат и минеральными веществами калия (335 мг), магния, кальция, фосфора и др. Укроп улучшает вкусовые качества пищи, внешний вид, возбуждает аппетит, стимулирует секрецию пищеварительных желез.

Виды: Используют свежую и сушеную зелень укропа. В качестве приправы употребляют также семена и полные соцветия укропа.

Вкус и аромат: Теплый, чуть острый, с ноткой аниса вкус. По запаху очень напоминает тмин.

Кулинарное использование: Укроп обогащает рацион витаминами. По сравнению с другими пряностями укропа можно употреблять больше. Чтобы сохранить в блюде неповторимый аромат свежего укропа, его следует добавлять в конце приготовления пищи. Сушеный укроп хорошо отдает свой аромат пище, если его кладут в кастрюлю за 10—15 мин до окончания варки (кипения). Укроп влияет на снижение соли в блюде, препятствует перенасыщению организма солями. Даже у соленой рыбы при варке и жаренье снижается норма поваренной соли, если увеличить дозу укропа. Укроп, собранный в стадии цветения, используют при засолке огурцов и капусты. Незаменим укроп для приготовления рыбных блюд, блюд из морепродуктов, яиц и творога, салатов, соусов, рагу и супов, для ароматизации уксуса, при засолке и консервировании грибов и овощей. Добавляют его в хлеб, картофельные блюда, пироги. В различные пряно-ароматические смеси укроп входит как один из компонентов, употребляемых в европейской кухне для сдабривания овощных блюд и приготовления кисло-сладких маринадов. Особенно популярен укроп в кулинарии стран Северного полушария.

Зимой для приготовления блюд можно пользоваться укропным маслом и его спиртовым раствором (эссенцией) — они продаются в продуктовых магазинах. Эти пряности отличаются очень высокой концентрацией, поэтому применять их нужно в очень малых дозах: 1—2 капли на 1 л жидкости.

Медицинское и др. использование: С лечебной целью используют листья, стебли, семена укропа. Укроп является ветрогонным средством. Многие мамы знают, что «укропная вода» помогает облегчить боли в животе младенца. Помогает от бессонницы и икоты, продляет лактацию. Масло укропа исполь-

зуют в пищевой промышленности. Иногда используется в парфюмерии.

.....

Незаменимой приправой ко многим блюдам и закускам является уксус. Он входит в состав соусов и маринадов, его можно добавлять в борщ. Однако кулинары должны помнить, что излишнее количество уксуса вредно, а в детском и диетическом питании применять эту приправу нужно реже и в очень ограниченном количестве. Наиболее распространенными сортами уксуса являются столовый винный (приготовленный из спирта или виноградного вина) и ароматизированный эстрагонный (настоянный на листьях пряного растения эстрагон).

Для приготовления уксуса в домашних условиях на 1 л воды требуется 1 стакан сахара (или меда), небольшой кусок (50 г) ржаного хлеба, 15 г свежих дрожжей и 5—6 изюминок. Раствор сахара (или меда) прокипятить в течение 10—15 мин, затем в теплую (после остывания) жидкость положить хлеб, распустить дрожжи, переложить в эмалированную посуду с широким дном, накрытую чистой тканью, и поставить в теплое место на 2—3 суток. перебродившую жидкость перелить поровну в 2 бутылки, положить по 2—3 изюминки и оставить стоять при комнатной температуре, заткнув горлышко бутылок ватой. Через неделю уксус готов к употреблению. Такой уксус можно применять в качестве приправы к пище и при изготовлении маринадов.

Можно приготовить ароматизированный уксус, добавив в обычный столовый сельдерей, липовый цвет или лавровый лист. Затем плотно закрыть посуду с уксусом и дать ему настояться в течение 15 дней. После этого уксус следует процедить через марлю, разлить в бутылки с узким горлышком. Некоторые кулинары ароматизируют уксус, настаивая его на лимонной цедре, листьях черной смородины, антоновских яблоках. Используют такой уксус для заправки винегретов, салатов, сельди и других

блюд. Хранить уксус следует в стеклянной посуде с плотно закрытой крышкой в прохладном помещении, при температуре 5—15 °С.

ФЕНХЕЛЬ

(аптечный укроп)

Многолетнее травянистое растение семейства сельдереевых. Родина фенхеля — Южная Европа, Средиземноморье и Малая Азия. По внешнему виду фенхель напоминает укроп. В первый год образует корнеплод с зеленой розеткой, во второй — стрелку с семенами. С древнейших времен фенхель использовался практически во всех культурах мира как пряность и лекарство. Он считался лекарством от всех болезней, способным возвращать молодость. Фенхель являлся одним из девяти священных трав англосаксов. Это растение часто подвешивали над дверью, чтобы отпугнуть злых духов.

Виды: В основном в кулинарии используют семена фенхеля, но молодые побеги, листья, черешки и корни также съедобны.

Вкус и аромат: Обладает пряным, слегка острым, сладковатым освежающим вкусом, напоминающим вкус аниса. Сильный аромат, тоже похож на анис, но не такой сладкий.

Кулинарное использование: В качестве пряности фенхель используют при приготовлении ликеров, кондитерских изделий, блюд из рыбы, майонезов, соусов, супов. Он придает приятный вкус квашеной капусте, консервированным огурцам и другим овощам. Фенхель добавляют в пироги, печенье, пудинги, блюда из свинины, рыбы (особенно карпа) и овощей, соусы (например, майонез), супы, в хлебобулочные изделия, квашеную капусту, маринованные овощи.

Медицинское и др. использование: Фенхель обладает отхаркивающим, спазмолитическим, мочегонным, ветрогонным, слабительным и дезинфицирующим действием. Применяется

при метеоризме, болях в животе, кашле, бессоннице, а также для улучшения образования молока у кормящих матерей. Масло фенхеля широко применяют в пищевой промышленности. Иногда используется вместо можжевельника для ароматизации джина.

ХРЕН

Многолетнее травянистое растение семейства крестоцветных. Родина его — Средиземноморье. Сейчас хрен распространен во всех странах северной и юго-восточной Европы, а также в Скандинавии. Египтяне знали хрен еще за 1,5 тыс. лет до н. э. Греки лечили им ревматизм и половое бессилие. Легенда приписывает Дельфийскому оракулу слова: «Редис стоит своего веса в свинце, свекла — своего веса в серебре, а хрен — своего веса в золоте». В средние века хрен считался афродизиак.

Виды: Как пряность используют главным образом корень хрена.

Вкус и аромат: Острый, резкий.

Кулинарное использование: Из хрена обычно готовят всевозможные приправы, которые подают к рыбным кушаньям, блюдам из яиц, ветчины, копченого мяса, колбас, отварной говядины и свинины. Также добавляют хрен в горячие соусы. Листья хрена используют при засолке огурцов и помидоров. В протертом виде хрен легко окрашивается в другой цвет.

Медицинское и др. использование: Хрен с успехом применяют как противогинготное средство, он богат аскорбиновой кислотой, каротином и другими витаминами (в том числе группы В). Издавна хрен известен как целебное средство при лечении желудочно-кишечных и воспалительных заболеваний, так как обладает антисептическим, стимулирующим и улучшающим пищеварение действием. Его отвары помогают при ревматизме и проблемах кровообращения. Если при хранении пересыпать продукты кусочками измельченных корневищ хре-

на, они не испортятся благодаря действию фитонцидов — биологически активных веществ, которые убивают или ослабляют микроорганизмы.

ЦИКОРИЙ ОБЫКНОВЕННЫЙ

Пряно-ароматическое растение, местами дикого произрастания которого являются многие страны Европы, Северная Индия, Северный Китай, государства Средней Азии, Западная Сибирь, Северный Кавказ. Известно, что с XVI в. из корней этого растения вырабатывают горьковатую крошку с довольно приятным запахом — заменитель кофе. Благодаря этим, а также лечебным свойствам цикорий культивируют в странах Западной Европы (наибольшее количество цикория различных видов возделывает Франция), Индии, Индонезии, Северной Африки, США и странах СНГ. Точных данных о родине этого растения нет.

Для приготовления крошки, входящей в состав кофейных смесей, корни цикория выкапывают осенью на второй год после посева, отмывают от земли и сушат. Затем размалывают. После обжаривания крошка приобретает темно-коричневый цвет и наилучший аромат, теряет горчинку. Высушенную и измельченную, ее добавляют к натуральному кофе, улучшая его вкус, используют для суррогатных кофейных напитков. Порошок цикория настаивают и применяют в производстве безалкогольных напитков для улучшения вкуса и аромата.

В кулинарии находит применение любой вид цикория салатного или обыкновенного. Из салатных видов готовят салаты, которые очень популярны в Италии и Швейцарии. Такие салаты полезны всем, особенно страдающим сахарным диабетом. Есть сорта цикория, образующие кочанчики: из них готовят гарниры. Свежие корни цикория тоже пригодны для салатов, сдабриваются йогуртом или майонезом. Корни цикория можно добавлять в кофе с молоком или сливками, в чай.

ЧЙБЕР

Душистое травяное растение, содержащее ароматическое масло. Молодой чабер (до или в начале цветения) употребляют в кулинарии как очень сильную и приятную пряность, главным образом для засолки овощей. В засушенном виде его добавляют во многие блюда. Чабер является вяжущим, мочегонным и потогонным средством.

ЧЕБРЕЦ

Чебрец — маленький стелющийся кустарник, растет повсеместно: на холмах, по сухим склонам и оврагам, в сухом сосновом лесу, на песчаной и известковой почве. Собирают траву в период цветения (июнь, июль, август), так как в этот период она содержит больше эфирного масла, горькие дубильные вещества. Такая же пряная трава, как чабер, и в кулинарии имеет сходное применение. Применяют эту траву и в народной медицине при кашле, бессоннице в виде настоя или отвара.

ЧЕРЕМШИ

Черемша — многолетнее пряно-ароматическое растение, относящееся к семейству луковых. Произрастает в основном в диком виде. Распространено в Средней и Юго-Западной Европе, средиземноморских странах, Малой Азии, Скандинавии, в России встречается в Сибири. Растет на заливных лугах, вблизи рек, ручьев, болот, в широколиственных, широколиственно-еловых, ольховых лесах, часто образуя заросли. Имеет другие названия: дикий лук, чензели, левурда.

Черемша внешне похожа на ландыш, когда его листья не распустились. Достигает в высоту 40 см, имеет луковицу без кроющей чешуи, то есть черешки растения книзу утолщаются, образуя мясистую часть. Кверхулисточки заострены. Во время

цветения выбрасывает полушаровидный зонтик с белыми цветочками. Плод — трехгранная коробочка. Семена шаровидные, черные.

Черемша богата витаминами. Сбор ее зелени производят в апреле — мае, как раз когда ощущается недостаток витаминов в рационе. Она содержит 4,2 мг % каротина, до 100 мг % витамина С, а также эфирное масло, фитонциды, лизоцим.

Вкус и аромат: по вкусовым качествам напоминает чеснок.

Кулинарное использование: В качестве пряности используют надземную часть черемши, а также ее луковицы. Листья и черешки употребляют с весны до периода цветения в сыром виде, добавляя в салаты, супы, начинки для пирогов, а также как пряность к мясным, рыбным и овощным блюдам. Черемша улучшает аромат и вкус дичи. Учитывая чесночный вкус черемши, ее следует использовать осторожно, чтобы не испортить приготовленное блюдо. Черемшу заготавливают впрок: солят, квасят, маринуют (последний способ используют чаще всего). Надземную часть также сушат, а потом измельчают, оставляя на зиму в герметичной таре.

Медицинское и др. использование: Черемшу используют как противохолерадочное средство. С древних времен известно ее противогнилостное, противосклеротическое свойство. Она препятствует накоплению холестерина в крови, улучшает пищеварение, стимулирует сердечную деятельность. В народной медицине применяется при гнойных отитах, ревматизме.

..... ЧЕСНОК

Это дву- и многолетнее растение семейства луковых, один из видов лука. Родина его — Средняя Азия. В наше время выращивается повсеместно. Относится к пряновкусовым овощам. Чеснок делится на острые и сладкие сорта, причем сладкие почти лишены жгучести и имеют более нежный аромат. Чеснок был известен людям издревле, а его целебные свойства высоко це-

нились во многих культурах. Известно, что первая забастовка в мировой истории разразилась при строительстве пирамиды Хеопса: когда прекратился «подвоз» чеснока, тысячи рабов отказались работать без придающего им силы и обеззараживающего целительного чеснока. Арабы говорят, что чеснок вырос из следа ноги дьявола, когда тот покидал райский сад. Гиппократ считал чеснок хорошим лекарством, обладающим мочегонным и отхаркивающим действием, улучшающим пищеварение. Римские легионеры регулярно получали чеснок для «поддержания боевого духа». В средние века считалось, что чеснок помогает при укусах змей. В 1720 г. именно чеснок с уксусом спасли жизни тысячам марсельцев во время эпидемии чумы. На Руси чеснок хорошо был известен уже при Владимире Красное Солнышко, его еще называли «чесанным луком».

Вкус и аромат: Характерный сильный запах, который меняется при тепловой обработке. Запах чеснока можно умерить, используя его в смеси с корицей, бадьяном, гвоздикой, мятой, анисом или тмином.

Кулинарное использование: Как пряность можно использовать все растение, но наиболее часто используется луковица. Чеснок употребляют при приготовлении мясных, овощных, яичных блюд, супов, салатов, а также при консервировании. В горячие блюда чеснок вводится в измельченном виде сразу после приготовления, либо головки и листья (перо) чеснока кладут толчеными или мелко нарезанными в первые и вторые блюда за 3—5 мин до подачи на стол, не допуская кипения. Во избежание резкого запаха чеснок употребляется в сочетании с пряными травами. Применение чеснока очень разнообразно, исключение составляют только рыбные и сладкие блюда, так как сочетание, к примеру, рыбы с чесноком резко искажает вкус первой. Зато он прекрасно сочетается с кислыми сортами яблок или слив, а также с грецкими орехами при приготовлении соусов для блюд из птицы и баранины. Широко используют чеснок при засолке и мариновании овощей, в колбасном производстве, им часто аро-

матизируют уксус. Во многих странах популярен маринованный чеснок.

Медицинское и др. использование: В чесноке обнаружено 17 микроэлементов. Он богат йодом, минеральными веществами: натрием, кальцием, фосфором, магнием, железом и др. Из минеральных веществ преобладают калий (260 мг) и фосфор (140 мг). Содержит витамины С, В₁, В₂, РР, D, В₉, каротинидр. Имеет чеснок и другие активные вещества. Аромат чесноку придают эфирные масла. При длительном нагревании чеснок теряет свои полезные свойства, поэтому его чаще употребляют в свежем виде. После употребления чеснока во рту долго сохраняется его запах, который легко удалить, если пожевать свежий корень петрушки или свежую зелень укропа. Чеснок исключительно богат фитонцидами, обладающими бактерицидными свойствами. Если жевать дольку чеснока 1—2 мин, полость рта полностью очищается от микробов. В чесноке содержатся вещества, стимулирующие синтез в организме и мужских, и женских половых гормонов, что определяет его «омолаживающее» действие. Он повышает аппетит, подавляет процессы гниения и брожения в кишечнике, его применяют при атонии кишечника и колитах. Чеснок славится как эффективное глистогонное средство. Настойку чеснока применяют для лечения гипертонии и атеросклероза.

.....
ШАЛФЕЙ

Многолетнее травянистое растение семейства яснотковых. Из обширного рода шалфея, насчитывающего 700 видов, в кулинарии используется главным образом шалфей лекарственный. Его родина — горные районы Средиземноморья и Малой Азии, но сейчас он выращивается практически по всему миру. Шалфей был известен еще древним грекам и римлянам как лекарственное и ароматическое растение.

Виды: Как пряность используют молодые листья шалфея в свежем или сушеном виде.

Вкус и аромат: Терпкий, сухой, но тонкий аромат, горьковатый вкус. Хорошо сочетается с чесноком и перцем. Сильный аромат шалфея перекрывает другие пряности, поэтому использовать его надо в небольших количествах.

Кулинарное использование: Шалфей добавляют в салаты, овощные, рыбные и мясные блюда, макароны и сыры, используют для ароматизации чая, компота, а также при консервировании. Его кладут в начинки, которыми фаршируют свинину или гуся, в колбасный фарш и пироги со свининой. Широко применяется в средиземноморской кухне, особенно в Италии.

Медицинское и др. использование: Шалфей обладает бактерицидным действием, уменьшает потоотделение. Чай из шалфея помогает при воспалениях полости рта и горла, а также при депрессиях, нервных расстройствах и болезнях печени. Настой шалфея применяют при воспалительных заболеваниях кожи, лечении гноящихся ран и язв, легких ожогах и обморожениях. Препараты шалфея способны подавлять лактацию у кормящих матерей.

.....
ШАФРАН

Многолетнее луковичное травянистое растение семейства сапониновых. Родина шафрана — Малая Азия, Ближний Восток, Индия. В X в. был завезен арабами в Европу, где хорошо прижился в Средиземноморье, особенно в Испании и во Франции. Культивируют шафран в Азербайджане. Это растение — одно из древнейших известных человечеству как пряность и превос-

Чаберсадовый лучше всего добавлять при варке. Он хорошо сочетается с блюдами из бобов, капусты и картофеля. Незаменим он и при консервировании огурцов.

ходный натуральный краситель. Шафран упоминается среди душистых трав в «Песни Песней». После смерти Будды его последователи сделали официальным цветом своих одежд шафранный, во многих других культурах шафраном окрашивали царские одежды. В Древней Греции и Риме шафран ценился как ароматическое растение, особо любимое гетерами.

Шафран — самая дорогая пряность в мире: требуется около 20 тыс. цветков, чтобы собрать 125 г тычинок, причем производится эта операция исключительно вручную. Более дешевый имеретинский шафран — совершенно другое растение. Он также придает пище желтый цвет, однако не обладает ароматом и вкусом настоящего шафрана.

Виды: Как пряность и краситель применяют ароматные сушеные рыльца (тычинки) цветов.

Вкус и аромат: Характерный, резковатый, довольно горький.

Кулинарное использование: Шафран придает блюду тонкий аромат и подкрашивает в красивый желто-золотистый цвет. Применяется в кондитерском тесте (для выпечки куличей, кексов, пирожных), в шербетах, пловах, ухе и рыбных блюдах. Вносится в очень малых дозах незадолго до готовности блюда. Шафран плохо переносит нагревание и в случае использования его в горячих блюдах придает им горечь.

Популярен на Ближнем Востоке и в южной Европе, где его добавляют в блюда из риса, рыбы, баранины, ягнатины, цветной капусты, в соусы, пироги и хлебобулочные изделия, в пасхальные куличи. Это обязательный компонент французского рыбного супа bouillabaisse, испанской паэльи или ризотто помилански. Шафран часто входит в состав индийских сладостей и молочных напитков. В Европе обычно тычинки шафрана замачивают в горячей воде или спирте, а потом настой добавляют в блюдо. В Индии же шафран слегка обжаривают на сухой сковороде, размалывают и разводят молоком. Иногда встречается молотый шафран, но в целях избежания подделки лучше его не приобретать.

Медицинское и др. использование: Обладает спазмолитическим, ветрогонным, успокаивающим действием. Применяется в пищевой промышленности, в производстве ликеров (в т. ч. «Шартрез»), а также в парфюмерии. В слишком больших количествах — несколько граммов — шафран может быть смертельно ядовит.

.....

ЭСТРАГОН

(тархун, полынь эстрагонная)

Многолетнее растение семейства сложноцветных. Дикорастущий эстрагон распространен в основном на юге России и в Западной Сибири. В Закавказье известен под названием «тархун». Культивируется в большинстве европейских стран.

Виды: В кулинарии широко применяют стебли и листья эстрагона. В качестве пряности используют в основном молодую траву, как в свежем, так и сушеном виде, при этом листья и стебли сушат отдельно.

Вкус и аромат: Острый пряный аромат и терпкий вкус довольно специфичны, поэтому использовать тархун надо умеренно и осторожно. Вкус и аромат свежей зелени эстрагона будет отчетливее, если блюдо слегка сбрызнуть лимонным соком.

Кулинарное использование: Стебли и листья эстрагона используют при засолке овощей, а также для ароматизации уксуса. Листья добавляют в салаты, мясные и рыбные супы, борщи, куриные бульоны, а также в различные соусы к рыбе и морепродуктам. Эстрагон превосходно подходит к курице, ветчине, яичным и сливочным блюдам. Свежие листья используют для маринадов.

Медицинское и др. использование: Эстрагон возбуждает аппетит, улучшает процесс пищеварения, стимулирует работу желудка и кишечника. Используют его и в парфюмерной промышленности.

ГРИБЫ В КАЧЕСТВЕ ПРЯНОСТЕЙ

Вы когда-нибудь задумывались о том, как давно появились на земле грибы? Оказывается, что этот удивительный продукт природы стоял у самых истоков жизни, около 2 млрд. лет назад. Многие письменные источники свидетельствуют о том, что грибы были известны древним ацтекам, жившим на территории теперешней Мексики. В Древнем Риме ценили и любили грибы, хорошо знали их свойства. В IV в. до н. э. Теофраст впервые пытался разделить грибы на классы, создать что-то вроде классификации. Позднее Плиний Старший разделил их на две группы: съедобные и несъедобные.

Мир грибов чрезвычайно велик и разнообразен. Съедобные грибы — это вкусный питательный и ароматический продукт, содержащий белки, жиры, углеводы, минеральные соли и даже сахар. По своей питательности грибы приравниваются к хорошо выпеченному хлебу, овощам, фруктам. В них отсутствует растительный крахмал, однако содержится больше азотных соединений, чем в мясе, горохе, ржи. Включают от 1 до 64 % жиров, а также лецитин, провитамин D, жидкие кислоты. Грибы всегда использовали как в качестве основного продукта, так и в качестве добавки — пряности. Они богаты экстрактивными веществами, которые и обуславливают своеобразный вкус и аромат. Вкус грибов обычно пряный, ароматный, в отдельных случаях смолистый. Запах несильный, тонкий, иногда мучнистый, а то и мыльный.

Красный стручковый перец применяют при засоле и мариновании грибов. Стручки надо резать острым ножом или ножницами на узкие колечки. При засоле следует добавлять 3—4 колечка на 1 л вымоченных грибов, при мариновании — 1—2 колечка.

Некоторые грибы имеют тяжелый запах. Грибной аромат и вкус вызывают аппетит, усиливают выделение пищеварительного сока, стимулируют работу желез внутренней секреции. Грибные блюда не рекомендуются людям, страдающим хроническими заболеваниями желудка, желчного пузыря и поджелудочной железы, хронической почечной недостаточностью.

В качестве пряности используют свежие, сушеные, растертые в порошок, соленые, маринованные, консервированные грибы, грибные экстракты, грибные эссенции.

ГРИБЫ СУШЕНЫЕ

Чаще всего сушат белые грибы. Также можно сушить подосиновики, подберезовики, моховики, маслята и другие. Грибы, предназначенные для сушки, не моют, а очищают от земли и грязи с помощью влажной чистой салфетки, отрезают ножки. Разные виды грибов сушат отдельно — на воздухе, в печи, духовом шкафу. Иногда применяют комбинированную сушку: сначала 1—2 дня сушат на солнце, а потом — в духовке, увеличивая температуру с 50—60 до 70—74 °С. Общая продолжительность сушки в сушилках 4—6 ч, в печах — до 2 суток.

В последнее время среди горожан распространен метод сушки грибов в холодильнике. После того как грибы подготовлены — счищен лесной сор, срезаны ножки, удалены нездоровые части, — их раскладывают на картонном листе и помещают в холодильник. Через полторы-две недели готовые грибы можно убрать на длительное хранение. Такие грибы более мягкие, чем сушеные другим способом, а вкусом не отличаются.

Гвоздика применяется только при приготовлении маринованных грибов. На 1 л воды рекомендуется класть 15—20 бутонов.

Высушенные грибы гигроскопичны, от влаги теряют вкус и аромат, впитывают посторонние запахи, поэтому хранить их следует в плотно закрытой стеклянной посуде. Сушеные грибы ароматны, их добавляют в щи, солянки, борщи, фарши для пирогов, голубцы, зразы, различные соусы.

ГРИБНОЙ ПОРОШОК

В последние годы сушеные грибы все чаще перерабатывают в порошок. Он обладает некоторыми преимуществами: супы, подливы, соусы, кремы из порошка быстрее готовятся и легче усваиваются. Грибной порошок готовят так: с очищенных от сора и обтертых мокрой салфеткой грибов снимают верхнюю кожицу, нарезают их тонкими ломтиками, сушат в духовке, нагретой до 50—60 °С, в течение 1—2 дней до готовности. Высушенные грибы перебирают, удаляя пригорелые, размалывают в порошок при помощи кофемолки или мельницы для специй. Затем перетирают в металлической ступке, просеивают через сито. Крупные частицы порошка повторно перетирают и просеивают. Чем мельче порошок, тем лучше он усваивается. Для улучшения вкуса порошка можно готовить смеси из более и менее ценных грибов. Например, на 7,5 частей подберезовиков и подосиновиков берут 1,5 части белых грибов. К порошку из белых грибов добавляют небольшое количество порошка из шампиньонов, опят, сморчков и других грибов с сильным ароматом, к 4 частям порошка из мас-

Бадьян и корицу употребляют лишь при мариновании грибов, причем эти специи нельзя добавлять в маринад вовремя его приготовления, так как при кипячении он станет бурым. Их следует добавлять при расфасовке охлажденных грибов, рассыпая порошки на дно банок (на трехлитровую банку рекомендуется $\frac{1}{4}$ аптечной ложки специй).

лят — столько же из подберезовиков, подосиновиков и опят. Готовый порошок хранят в герметически укупороженных металлических или стеклянных банках или бутылках с широким горлышком в сухом прохладном темном месте. Грибной порошок широко используют для придания грибного запаха тем блюдам, где свежие грибы неуместны, — в супах-пюре, борщах, соусах. Перед употреблением его смешивают с небольшим количеством теплой воды, оставляют на 30 мин для набухания, затем добавляют в готовящиеся блюда и варят 15—20 мин.

ГРИБНОЙ ЭКСТРАКТ

Для приготовления экстракта берут грибы, обладающие сильным запахом и приятным вкусом: белые, подберезовики, подосиновики, сыроежки, рыжики, опята. Возможно использование отходов в виде ножек, губчатого слоя шляпок, крошева (здоровые части). Всю массу хорошо промывают в проточной воде. Подсолив и подкислив лимонной кислотой, ее проваривают в течение 30 мин с небольшим количеством воды. Сок сливают в отдельную посуду. Затем всю массу тушат, добавив такое же количество воды. Так делают три раза, пока грибы не разварятся. Во время варки грибную массу следует часто помешивать, чтобы она не пригорела. Отвар процеживают, грибы протирают через сито и отжимают с помощью пресса. Сок, отделившийся во время пресования, смешивают с отжатыми грибами на сильном огне до загустения (как сироп). Грибной экстракт разливают в небольшие стерильные банки, процеживая через мелкое ситечко, уку-

Чеснок хорошо сочетается с грибами и обогащает их витаминами В, С, D. При засоле грибов на 1 л вымоченных шляпок следует класть не менее одной головки чеснока средней величины. При мариновании грибов чеснок не употребляется.

поривают и охлаждают, поставив банки вверх дном. Через 2—3 дня банки стерилизуют, надев на крышки специальные зажимы (начинают стерилизовать в холодной воде). Грибной экстракт добавляют в супы, подливки, соусы, разбавляя перед употреблением водой.

ГРИБНАЯ ЭСSENЦИЯ

Грибы различных видов моют, нарезают на мелкие кусочки и варят на медленном огне, постоянно сливая выделяющийся сок. Если сока выделится мало, добавляют немного воды и снова варят на сильном огне. Прокипяченную жидкость добавляют в сок, слитый ранее, процеживают, солят, перчат и кипятят до сгущения. Массу разливают в стерильные бутылки и укупоривают. Употребляют по желанию, добавляя во время варки.

ПРЯНО-АРОМАТИЧЕСКИЕ СМЕСИ

Пряные смеси, известные с древних времен, прошли долгий путь развития и видоизменения. Сейчас они зачастую воспринимаются как готовые к употреблению приправы, которые уп-

Укроп — спутник как соленых, так и маринованных грибов, только при засоле его требуется в 2—3 раза больше.

При мариновании грибов возможно употребление кардамона: на 1 л маринада рекомендуется 4—5 зерен. При засоле грибов на 1 л следует класть не более 3 зерен кардамона.

рощают процесс приготовления еды как в домашней кулинарии, так и в пищевой и консервной промышленности. Готовят пряные смеси по определенным стандартам, соблюдая число ингредиентов и их количественный состав (в граммах). Каждая пряная смесь имеет свойственный только ей вкус и запах. Чаще всего пряно-ароматические смеси представлены порошками или настоями. Пряные смеси удобны в употреблении, помогают быстро приготовить еду, улучшить ее вкус, цвет, внешний вид. С каждым годом они совершенствуются, удивляя своими вкусовыми возможностями.

Применение готовых смесей в какой-то степени лишает кулинаров возможности импровизировать. Но, изучив пряные компоненты, входящие в состав этих смесей, несложно заняться самостоятельным творчеством.

У каждого народа свои пристрастия к определенным пряностям. Особенно богатые традиции использования и соединения пряностей имеют народы Азии, о чем свидетельствует всемирно известная пряная индийская смесь **карри**. Не менее популярны и другие пряные смеси: «самбарский порошок», объединяющий специи и молотый нут (бараний горох), а также «гарам масала», включающая от 3 до 12 видов пряностей, чаще всего обжаренных и используемых целыми (корица, гвоздика, лавровый лист, тмин, кориандр, кардамон, перец, мускатный цвет). Как в древние времена, так и сейчас, пряные индийские смеси не готовят по одному установленному образцу.

В японской и китайской кухне уделяют много внимания оформлению блюд, гармоничному сочетанию цвета и вкуса. Дегустация кулинарных изделий сопровождается у них настоящим, порой сложным, ритуалом. Пряные смеси готовят по строгим рецептам.

Японская кухня — скорее сладкая. Соль, перец, водоросли, горчица — основные приправы. В соусы пикантность вносит маленький красный перец. Японцы обожают соевые соусы, сдобренные жгучими пряностями. Имбирь, свежий или консервированный,

употребляют с сырой рыбой. Смесью кунжутных зерен с крупной солью заправляют рис и картофель.

Тысячелетняя *китайская культура* отдает предпочтение быстрому приготовлению и стремится сохранить первоначальный вкус каждого продукта. В одном блюде могут сменяться приправы: горькие, кислые, острые и сладкие. Китайцы в изобилии используют кунжут, чеснок и главные компоненты приправы «Пять ароматов» (см. «Усянмянь»). Они готовят соусы, обладающие контрастами (например, «Хуасин», в котором сочетаются нежность и острота овощей, чеснока, сахара, соли, перца и соевого молока).

Китайские и японские кулинары оказали немалое влияние на *корейскую кухню*. Тем не менее корейцы отдают предпочтение очень острым блюдам. *Вьетнам* объединяет китайские, японские и индийские рецепты. Например, у китайцев вьетнамцы позаимствовали звездчатый анис и очень пикантное кушанье — цыпленок с имбирем и чесноком. Тайцы, подобно индийцам, готовят много видов смеси карри, объединяя до 12—13 различных пряностей. *Кухня Таиланда* очень острая. *Бирманская кухня* тоже предпочитает жгучие, острые блюда, используя много видов смеси карри, которые почти всегда смягчают кокосовым молоком. Самую острую приправу изготавливают из куркумы, кунжута, лаврового листа, лука, чеснока, имбиря и местных кореньев.

Национальные блюда *Индонезии* сдабриваются, как правило, пряными соусами с преобладанием перца «ломбок».

Богатые традиции имеет *кухня Магриба* (в арабской средневековой классической географии — мусульманские территории к западу от Египта; в современной географии это страны Северной Африки — Ливия, Тунис, Марокко), *оттоманская кухня* (страны Среднего Востока). Большая часть блюд оттоманской кухни сдабривается черным перцем, корицей/имбирем и шафраном.

В магрибской кухне используют довольно устойчивую смесь пряностей и приправ под названием «хариса». **Хариса** — острая

приправа наподобие аджики. Различают простую и сложную харису. Простая готовится из сушеного перца, очищенного от семян и толченого с крупной солью, а также из свежего стручкового перца, как острого, так и сладкого, очищенного от семян и толченого с солью. Сложная хариса готовится из сушеного острого перца, который после замачивания в воде толкут с солью, зернами лугового тмина и чесноком. Иногда остроту харисы смягчают растительным маслом.

Для маринования рыбы употребляют пряную смесь «шермула». **Шермула** — маринад для рыбы, включающий чеснок, сладкий красный перец, кинзу (зелень), растительное масло, воду, уксус. В недостаточно острые блюда добавляют острую приправу «самбаль». **Самбаль** — острая марокканская приправа из смеси толченого острого перца (кайенского) и оливкового масла. Иногда в эту смесь добавляют более острый африканский перец пили-пили.

В *Тунисе* популярна смесь «оффак», которой сдабривают почти все блюда. **Оффак** включает молотые семена кориандра, тмина, зеленого аниса, а также молотую корицу, дробленый галльский орех, бутоны розы, куркуму (корень), острый красный перец, сушеный чеснок (порошок), гвоздику и черный перец. Не менее популярна в Тунисе национальная пряная смесь «табиль», которой посыпают блюда. **Табиль** — пряная смесь, обязательным компонентом которой являются семена кориандра. Также в нее входит тмин луговой, чеснок и сушеный острый перец. Для приготовления этой смеси пряности, истолченные в ступке, высушивают и размалывают в порошок.

В *Алжире* предпочитают смесь очень острых приправ. Наиболее известная — **хрор**, в основе которой красный и черный перец, тмин луговой. В любой стране Северной Африки (*Ливии*, Тунисе, Алжире, Марокко) популярна пряная смесь **«бхарат»**, состоящая из мелко молотых бутонов розы и корицы, взятых в равном соотношении. В некоторых странах в такую смесь добавляют гвоздику, иногда, для остроты, — черный перец; с этой

приправой готовят кускус, тажин, блюда из мяса, рыбы (рыбный тажин) и блюда из айвы, каштанов, абрикосов.

Не менее популярна в этих странах пряная смесь «**рас эль ханут**», состоящая из кардамона, бутонов розы или лаванды, мускатного ореха, куркумы, имбиря, черного перца. В ее состав входит более 14 пряных трав. Рас эль ханут — дословно переводится как «лучшее из лавки», так как именно самому торговцу из лавки доверяют готовить эту смесь.

В *Марокко* в блюда добавляют манигет (разновидность мускатного ореха) и другие пряности, в *Тунисе* — перец кубебу и корицу.

На *Среднем Востоке* любят тонкое сочетание сладких и острых привкусов. В Египте основной продукт питания — фасоль — готовят с различными пряными соусами, чтобы разнообразить стол. В Ливии, Иране, Турции предпочитают кисловатые приправы, особенно в рыбных блюдах. Очень **изысканна** *ливанская кухня*, где любимым было и остается блюдо из шпината с нутом и тмином. В *Йемене* излюбленная пряная смесь «**зут**» готовится из чеснока (порошок), 2 стручков сладкого перца, 2—3 свежих стручков красного горького перца, горстки листьев кориандра, ложки молотого кориандра, 6 зубчиков чеснока, зеленых семян кардамона, сока лимона.

В *странах Африки* предпочитают американский красный перец, черный перец, гвоздику, ваниль, а также куркуму. Африканская кухня во многом напоминает антильскую. **Бербере** — характерная эфиопская приправа — представляет из себя острую красную пасту, которую подают к тушеным блюдам. Единого рецепта нет, в каждой семье имеется свой вариант смеси. В Эфиопии популярно масло из куркумы, корицы, мускатного ореха, имбиря, базилика и кардамона.

В *Южной Америке* любят красный стручковый перец чили, жгучий кайенский перец, а также тмин, ваниль, кунжут, чеснок, гвоздику. Ими приправляют блюда из овощей (маниок, маис, фасоль). Иногда готовят приправы с самым необычным вкусом,

как, например, чилийский соус «моле», ароматизированный шоколадом, ванилью, но в то же время обильно приправленный красным стручковым перцем (пиментом), черным перцем, кунжутном, чесноком, гвоздикой и томатами.

В *Северной Америке* в пряные смеси добавляют паприку, плоды можжевельника. Ими сдабривают любимое блюдо — жареное мясо. Во всех странах Американского континента особенно употребляют сладкие варианты знаменитых кетчупов и табаско. В штате Луизиана в *США* чувствуется влияние креольской кулинарии. Широко употребляется смесь из чеснока, лука, паприки, черного перца, тмина, горчицы, пимента и других пряностей. Ею приправляют тушеные блюда и рис. В *Канаде* крепки кулинарные традиции Старого Света, органично сочетаются индийская и африканская кухни с креольской кухней Южной Америки. Больше всего употребляются пимент и ваниль. К мясным блюдам готовят разные виды карри, к рыбе и ракообразным — жгучие африканские соусы с добавлением куркумы, горчицы, чеснока, пимента, кориандра.

В *Европе* также употребляют много пряностей. Все овощные блюда готовят со всевозможными приправами. Во всей Центральной **Европе** ржаной хлеб ароматизируют кунжутными зернами, тмином, маком. В германских землях пряности широко применяют не только в кулинарии, но и в особо ценимой колбасной промышленности. В скандинавских странах заготавливают сельдь в различных соусах, используя имбирь, горчицу, перец и т. д. В десертные блюда обязательно кладут гвоздику и мускат. В странах Восточной Европы предпочитают пряную зелень. Например, польская кухня немыслима без сельдерея, петрушки и укропа, широко употребляется имбирь, шафран, корица, ваниль, чеснок. В Испании, как и во Франции, ценят местный шафран и сладкий перец. В Португалии предпочитают очень острые карри и красный горький перец. Кухня Великобритании сочетает в себе традиции колониальных стран и среднеевропейские. Особенно часто пряности упот-

ребляют в кондитерском деле, среди них мускатный орех, корица, гвоздика, ваниль.

Классическим примером пряной смеси, проверенной временем, может служить известная приправа **карри**. Вот именно с нее мы и начнем рассмотрение различных смесей, придающих кулинарным блюдам особый пикантный вкус.

Карри

Пряная смесь карри — самая известная индийская приправа. Состав компонентов, входящих в многообразные варианты карри, различен. Как правило: куркума (порошок из ее корней), придающая изделию желтый цвет, лист карри (то есть лист растения Муррей Кенига, иногда его заменяют фенугреком). Из других важных компонентов можно назвать кориандр, красный перец (чаще всего кайенский). Карри популярна в Азии, Европе, Америке, Австралии. Чем же она так знаменита?

Страны Востока — Индию, Китай, Японию — всегда считали храмом пряных трав. С давних времен сложились традиции употребления пряностей, которыми разнообразили привычные блюда из риса и рыбы. Местные рынки Индии, например, и сейчас изобилуют различными травами, которые продаются прямо в мешках. По просьбе покупателей торговцы тут же перемалывают по отдельности каждый вид пряности, а затем перемешивают, пока порошок не приобретет единый аромат (никакая пряность не должна доминировать). Настоящий индийский кулинар — это, прежде всего, «масальчи» (так называется любая ароматическая смесь, порошок или паста), мастер по смешиванию пряностей. Смесь обычно готовят непосредственно перед употреблением. Подают к блюдам из баранины, рыбы, ракообразных и другим. Она может быть очень острой, полустрой, полусладкой и сладкой.

Пряности в Индии занимают почетное место в кулинарии. Многие местные обряды отражают их значимость. Например,

в момент бракосочетания невеста должна притронуться к камню для измельчения пряностей, или ей дарят ступку и пестик, с помощью которых она будет готовить смеси.

Искусство приготовления знаменитой пряной смеси карри развивалось в Индии постепенно. Пожалуй, и сейчас нет строгого рецепта по составлению этой смеси. Каждая хозяйка разрабатывала собственные рецепты. Известность карри росла и, как это часто бывает, ее производство было поставлено на промышленную основу. Попадая в другие страны, смесь изменяла состав, в нее включались пряности, свойственные национальным вкусам. Создавались смеси карри к мясным, овощным, рисовым блюдам. С 7—12 обязательных ингредиентов количество их выросло до 20—24. В Таиланде, например, изготавливают более 25 видов карри, смешивая 12—13 разных пряностей.

Смесь карри выпускают в виде порошка и соусов. Несмотря на многообразие этой продукции, прослеживаются некоторые особенности ее создания, а именно: смесь содержит в себе основные компоненты, отличающие ее от других приправ, и вспомогательные, которые либо смягчают, либо усиливают жгучий вкус, а также влияют на ее аромат.

Принято считать, что чаще всего основные компоненты составляют 90 %, а вспомогательные — 10 %. *Восточноевропейская смесь карри* содержит 45 % красного перца, 22 % кориандра, 18 % куркумы (порошок), 5 % фенугрека, составляющие основу смеси, а также 5 % гвоздики, 3 % белого перца (или кардамона), 2 % мускатного ореха. Это очень резкая и острая приправа. *Западно-европейские пряные смеси карри* содержат 30 % корня куркумы, 20 % кориандра, 10 % фенугрека, 5 % кайенского перца, составляющие основу смеси, а также 20 % имбиря, 5 % черного перца, 5 % корицы, 5 % гвоздики. Приправа достаточно острая, но более нежная, чем предыдущая. *Среднеазиатский порошок карри* содержит четыре основных компонента, входящих в состав западноевропейского карри. *Дополнительные компоненты: 1 вариант:*

ажгон, имбирь, черный перец, асафетида, куркума ароматная (кроме куркумы длинной), чеснок (в порошке); *2 вариант*: ажгон, имбирь, черный перец, гвоздика, кардамон, корица, мускатный цвет, ямайский перец. В *южноазиатский порошок карри* помимо четырех основных пряностей входят: ажгон, имбирь, черный перец, асафетида, гвоздика, кардамон, корица, мускатный цвет, чеснок, ямайский перец, белый перец, базилик, *галгант*, каллиджерри (гарциния), мята, фенхель. Южноазиатский карри обладает более ярким ароматическим букетом.

Промышленные производства как Азии и Америки, так и Европы за последние десятилетия выработали определенные стандарты порошков карри. Они различаются по остроте вкуса (жгучие и нежные), по цвету (темные и светлые) и по назначению (сфере применения) — к мясу, овощам, рыбе, рису. Во все композиции карри входят пять обязательных компонентов: куркума, кориандр, *фенугрек*, красный кайенский перец и кмин (для европейских сортов) или ажгон (для азиатских смесей). По некоторым показателям иногда кмин можно заменить *тмином*.

Кое-кто предпочитает вместо порошка карри применять соус карри. Но это делает продукт более острым и резким и снижает полезные свойства порошка. Приобретая на прилавках магазинов смеси карри в виде порошка или соуса, вы должны быть уверены, вкус какой кухни вы желаете познать.

Познакомьтесь с рецептами самых популярных пряных смесей Востока, Европы и Америки.

ВОСТОЧНЫЕ СМЕСИ ПРЯНОСТЕЙ

Индийские пряные смеси

Полужгучая смесь: кориандр — 40 г, ажгон — 35 г, тмин — 5 г, перец ямайский — 5 г, перец красный (чили) — 5 г, корица — 7 г, кардамон — 3 г.

Умеренно душистая смесь: кориандр — 42 г, ажгон — 35 г, тмин — 4 г, перец ямайский — 4 г, перец красный (чили) — 4 г, корица — 8 г, гвоздика — 2 г, кардамон — 1 г.

Нежгучая смесь: кориандр — 35 г, ажгон — 35 г, перец ямайский — 5 г, перец черный — 5 г, корица — 5 г, гвоздика — 5 г, имбирь — Юг.

Обратите внимание, что для этих смесей характерно наличие большой доли (до 70—80 %) тминообразных пряностей (ажгон, кориандр, тмин).

Китайская смесь «усянянь» (смесь пяти пряностей)

Молотой смесью, без которой невозможно приготовить блюдо китайской и вьетнамской кухни, является пряная смесь «усянянь». Это одна из древних пряных смесей, известная под названием «Сочетание пяти ароматов». Готовится в двух вариантах. Тысячелетняя китайская кулинария отдает предпочтение быстрому приготовлению и стремится сохранить первоначальный вкус каждого продукта. Известно, что в одном блюде у китайцев сочетаются приправы горькие, кислые, острые и сладкие. Знаменитая усянянь не является исключением. Она включает пять основных ингредиентов — звездчатый анис (бадьян), укроп, гвоздику, корицу, корень лакрицы (солодка уральская) или кардамона. Это так называемый *сладкий вариант*. Все компоненты берут в равном количестве, лишь корицу можно добавить в двойной порции. Хорошо высушенные травы растирают в порошок и смешивают. *Второй вариант* — *острая усянянь*, включает, кроме звездчатого аниса (бадьяна), гвоздики и корицы, японский перец (хчацзе) и имбирь. Все пряные травы берут в равном соотношении. Смесь «усянянь» наиболее подходит для улучшения вкуса блюд из домашней птицы, обогащая их аромат и придавая сладковатый вкус. Ею сдабривают баранину, говядину и свинину. Подходит приправа к фруктовым блюдам, блюдам из

моллюсков и другим для придания сладковатого, не очень острого вкуса.

Оба варианта китайской смеси лишены жгучести. Китайскую смесь добавляют в блюда из мяса (баранины, свинины, говядины) и особенно в блюда из домашней птицы (например, утка по-пекински), которым она придает специфический, чуть сладковатый вкус.

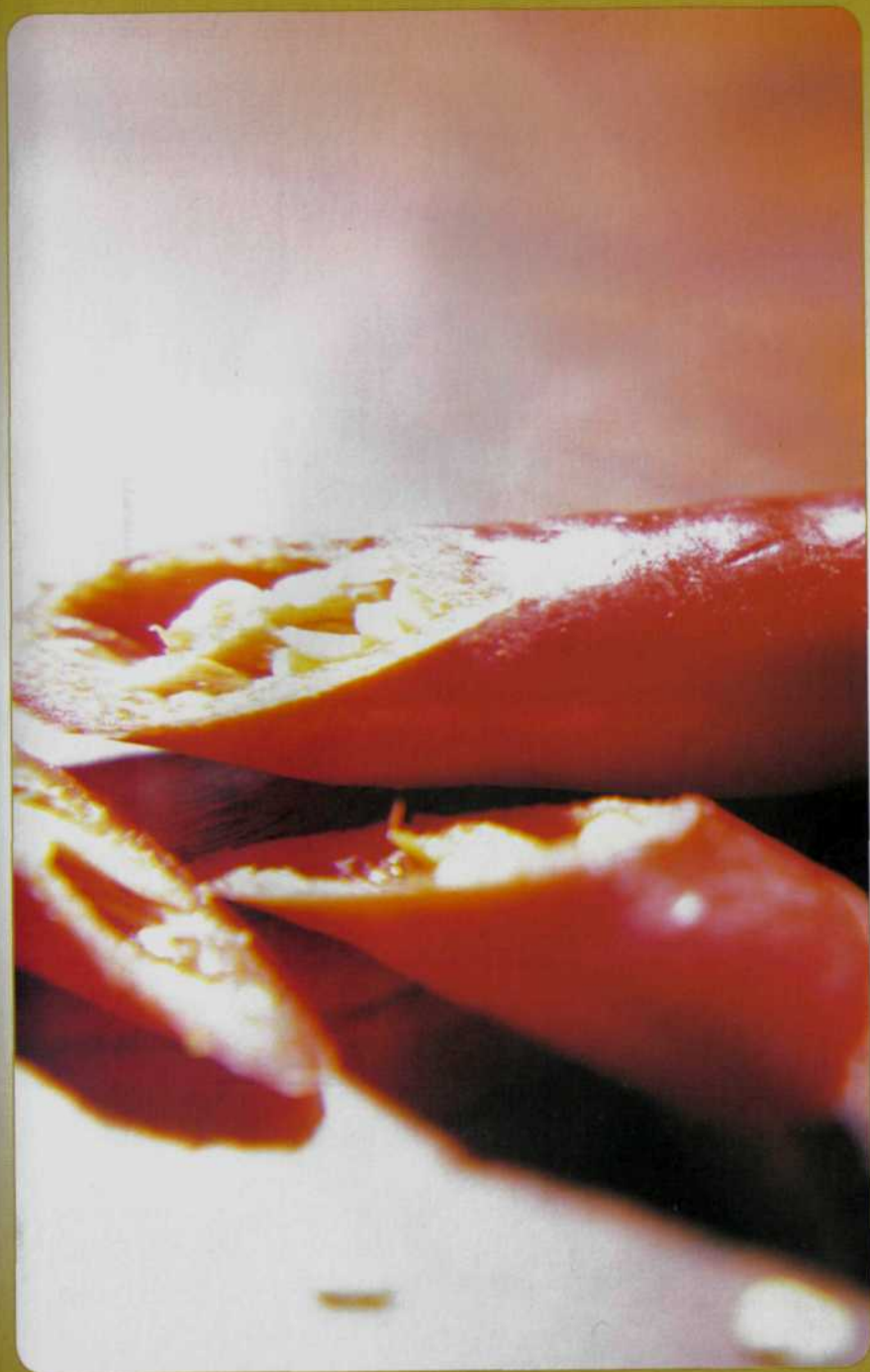
Гарам-масала

В состав смеси входят семена кориандра, индийского тмина, черный перец горошком, семена кардамона, бутоны гвоздики и корица. Каждую специю прожаривают по отдельности на сухой чугунной сковороде, периодически помешивая, пока специя немного не потемнеет и не начнет издавать характерный запах. Как правило, эта процедура занимает около 15 мин. Подготовленные специи смешивают и измельчают в электрокофемолке, а затем помещают готовую масалу в стеклянную банку с плотной крышкой и хранят в прохладном месте. Гарам-масала, приготовленная из высококачественных пряностей и хранящаяся в герметичном сосуде, сохраняет свой вкус и аромат в течение нескольких месяцев.

Сиамская (тайская) смесь (смесь десяти пряностей)

Распространена в Индокитае, Таиланде, Бирме. Как и индийские смеси — слабожгучая. В состав смеси входит десять пряностей, но основой ее является лук-шалот, который должен в свежем виде в 10 раз превышать по весу общий (суммарный) вес всех пряностей.

Для приготовления сиамской смеси берут в равных частях чеснок (в порошке), фенхель, анис, бадьян, куркуму, мускатный цвет, черный перец. К этим семи пряностям добавляют красный перец (две части), петрушку (семена или листья, тертые в порошок, полчасти), кардамон (полчасти). Допускается замена фен-











хеля укропом, а мускатного цвета — мускатным орехом. Получается ароматный порошок со своеобразным запахом. Этот порошок всыпают в лук-шалот, который заранее томят в растительном масле, и интенсивно размешивают. Смесь активна только в подогретом виде. Используется в блюдах из картофеля, мяса, риса, а также добавляется в тесто.

В странах Средней Азии сохраняются древние традиции приготовления пряных сухих смесей. В их состав чаще других входят черный перец, красный перец, куркума (зарчава), базилик (райхон), ажгон (зира), кориандр (кинза), чеснок, а также лавровый лист, мята, чабер, дикий лук, барбарис, бужгун (высушенные молодые листья фисташкового дерева).

Пряные смеси используют в овощных и мясных блюдах, супах. Приготавливая плов, используют порошок **зирвака** (мясо с луком и морковью, тушенное в перекаленном масле), в который входит красный перец, зира и барбарис — в равных частях с небольшим количеством куркумы.

.....
**СМЕСИ ПРЯНОСТЕЙ
НАРОДОВ**

Аджика

Аджика — распространенная грузинская смесь, которая продается в виде пасты и порошка. В ее состав входят: красный перец (2 части), смесь хмели-сунели — 3 части, другие травы (кориандр, чеснок, укроп) — по 1 части.

Чтобы получить пасту, пряную смесь смешивают с небольшим количеством соли и смачивают винным соусом (3—4 %) до получения влажной довольно пахучей массы. Хорошо вымешав, пасту герметично укупоривают в стеклянной посуде и дают настояться.

Аджику широко используют в грузинской кухне и в первую очередь с национальным блюдом лобио (отварная фасоль). При-

меняют ее для приготовления блюд русской кухни: борщей, щей, супов, добавляют к мясу, рыбе, соусам, для жаренья на сковороде и в гриле. Ее кладут по 1 ч. л. на 1 кг мяса или на 1 л жидкости.

Аджика, добавленная в томатный сок, образует прекрасную столовую приправу. К вареному мясу из нее можно приготовить подливу, а именно: соединить 1 часть аджики и 3 части консервированной брусники и растереть.

Хмели-сунели

Хмели-сунели — известная сухая пряная смесь, используемая в Грузии и Армении, а также популярная у других народов Кавказа. Продается в небольших пакетиках, на которых указаны компоненты. Полный состав смеси должен, включать фенутрек (пажитник), кориандр, укроп, сельдерей, петрушку, базилик, чабер садовый, мяту, лавровый лист, майоран, перец красный (2 %), шафран (0,1 %). Если в хмели-сунели входит меньшее количество трав, а именно: красный перец — 1—2 %, шафран — 0,1 %, базилик, кориандр, майоран, укроп, — это сокращенный вариант пряности. Все травы, кроме перца и шафрана, берут в равных частях. Хмели-сунели готовят из высушенных по отдельности трав, измельченных до порошкообразного состояния. В целом смесь душистая, острая на вкус, зеленая по цвету. Хранят ее в сухом, прохладном месте. Смесь, не использованную до конца после вскрытия пакета, лучше пересыпать в стеклянную банку с плотной крышкой. Хмели-сунели применяют для грузинских национальных блюд: харчо, сациви и др.

Ереванская смесь

Ереванская кухня своими корнями уходит в глубь веков. Для нее характерны острота и пикантность. Ереванская смесь включает: лук (порошок), черный перец, чебрец, мяту, кинзу, базилик, корицу, чеснок. Используется для приготовления популярного блюда долма (толма). Долма — традиционное

блюдо кавказской и ближневосточной кухни, состоящее из растительной оболочки (часто виноградных листьев) и начинки из мясного (в основном бараньего) фарша с рисом и специями.

Простая армянская смесь

Пряная смесь включает сбор трав: лук, черный перец, чебрец, мята, кинза, петрушка. Используется для приготовления долмы.

Ашгарская смесь

Эта смесь состоит из лука, черного перца, чебреца, мяты, эстрагона, укропа, петрушки.

..... ЕВРОПЕЙСКИЕ СМЕСИ ПРЯНОСТЕЙ

В странах Центральной, Восточной и Западной Европы потребление пряных смесей имеет свои особенности. Со временем выработались устойчивые сочетания пряностей, производство смесей поставлено на промышленную основу. Часто они предназначены для определенных блюд (рыбных, мясных, овощных). Более того, существует целый ряд смесей, которые могут быть использованы с определенными видами мяса (телятиной, свиной и др.).

Болонская смесь

Пряная смесь, которая широко применяется в ресторанной кулинарии стран Западной Европы. Предназначена для приготовления соуса к мясным блюдам. В ее состав входят классические пряности: перец белый, перец красный (слабожгучий), лимонный перец, мускатный цвет, мускатный орех, а также пряные травы: тмин, кориандр, укроп, лук (порошок). Известно несколько вариантов этой смеси:

Вариант 1: ямайский перец — 10 г, тмин — 3 г, укроп — 5 г, мускатный цвет — 5 г, мускатный орех — 10 г, лук (порошок) — 4 г, перец белый — 53 г, перец красный (слабожгучий) — 10 г.

Вариант 2: ямайский перец — 15 г, тмин — 5 г, кориандр — 10 г, мускатный орех — 5 г, лук в порошке — 5 г, перец белый — 55 г, перец красный (слабожгучий) — 5 г.

Франкфуртская смесь

Пряная смесь, получившая свое название по географическому признаку. Имеет строго определенное назначение — приготовление соусов для мяса. В ее состав входят в основном классические пряности. В качестве добавки — пряные травы. Наличие большого количества перца в ее составе сказывается на вкусе конечного продукта. Имеет несколько вариантов.

Вариант 1: ямайский перец — 5 г, анис — 5 г, тмин — 5 г, кориандр — 10 г, укроп — 5 г, мускатный цвет — 10 г, мускатный орех — 5 г, лук (в порошке) — 5 г, красный перец (паприка) — 4 г, белый перец — 46 г.

Вариант 2: анис — 10 г, тмин — 10 г, кориандр — 10 г, мускатный цвет — 10 г, мускатный орех — 5 г, лук (в порошке) — 3 г, красный перец (паприка) — 2 г, белый перец — 50 г.

Гамбургская смесь

Одна из наиболее известных пряных смесей ресторанной кухни в Западной Европе. Имеет такое же предназначение, как болонская и франкфуртская. В ее состав входят 6—7 пряностей, среди которых в весовом составе лидирует ямайский перец.

Вариант 1: ямайский перец — 36 г, сельдерей (семя) — 10 г, гвоздика — 10 г, кардамон — 5 г, лук (в порошке) — 2 г, перец белый — 12 г, шалфей — 25 г.

Вариант 2: ямайский перец — 45 г, сельдерей (семя) — 10 г, гвоздика — 5 г, лук (в порошке) — 2 г, белый перец — 15 г, шалфей — 23 г.

Уорчестерская смесь

Острая пряная смесь для приготовления соусов к мясным блюдам. Имеет отличительный вкус и запах. Основу составляют классические пряности.

Состав: ямайский перец — 45 г, черный перец — 15 г, гвоздика — 15 г, имбирь — 20 г, лук (в порошке) — 15 г.

«GULASEH-GEWURZA» (Германия)

Используется для приготовления супа-гуляша, гуляша, соусов или рагу. В ее состав входят: лук, чеснок, корица, сельдерей, укроп, черный и красный перец, майоран, тмин и другие компоненты; для придания вкуса и аромата прибавляют сушеную паприку (в виде порошка).

«VEGETA» (Словакия, Чехия, Венгрия)

Производится в очень многих вариантах для супов, а также соусов, подливок, мясных блюд. В ее состав включены, кроме семи пряных трав и овощей, соль, глутамат натрия. «Вегети» легко подобрать по своему вкусу. На пакетиках указаны ее предназначение и особенности: «Вегета» с красным перцем, «Вегета» с карри, «Вегета» для гуляша. «Вегета» облагораживает вкус супа, жаркого, салата — любого блюда, кроме сладкого.

«AROMAT» (Австрия)

Пряная смесь для приготовления супов и других блюд, в том числе мясных, рыбных и овощных. Содержит помимо пряных трав соль, крахмал, экстракт корней, глутамат натрия, чуть-чуть дрожжей. Обладает необыкновенным ароматом.

«BON APPETIT» («Приятного аппетита») (Германия)

Ароматная пряная смесь для приготовления супов, других блюд из овощей. Состоит из зеленых пряностей, сушеных и размолотых в порошок. Легко превращается в столовую приправу, если добавить в нее воду, соль, сахар и уксус.

«BARBECUE GEWURZ», «WARBECUE SPICE» (США)

Эта смесь ароматизирует блюда, придавая дымовой привкус, как будто они приготовлены на свежем воздухе.

«BRAT UNO GRILLGEWURZ» (Австрия, Германия)

Ароматная пряная смесь для предварительной обработки мяса (говядина, свинина, баранина), которое будут жарить или запекать в гриле.

«GRILOVACIE KORENIE» (Чехия)

Пряная смесь сухих трав, которую используют с различными видами мяса, овощными блюдами, для запекания рыбы. Содержит красный острый перец, черный перец, тмин, шалфей, а также соль, глутамат натрия и другие экстракты.

«FISCH-GEWURZ» (Германия)

Пряная смесь с добавлением соли для приготовления рыбы. Можно использовать для вареной, тушеной, жареной рыбы, а также для ее запекания, в том числе в гриле. Цедра лимона, входящая в состав смеси, придает блюдам кислинку.

«PIZZA-GEWURZMISCHUNG» («PIZZA SEASONING»)

Пряная смесь для приготовления пиццы. Обязательный ее компонент — душица. Смеси пряных трав для пиццы производят не только в Германии, но и других странах Европы. Состав их приблизительно одинаков: лук, чеснок, черный перец, базилик, майоран, душица.

«DEKO» И «KORKO» (Чехия)

Пряные смеси для консервирования овощей и грибов. Содержат черный перец, кориандр, горчичное семя, ягоды можжевельника, гвоздику, душистый перец, лавровый лист, имбирь, соль и консервант (бензойную кислоту). Пряности не растерты до состояния порошка, а приготовлены методом грубого помола.

Французская смесь пряностей «Букет гарни» («bouquet garni»)

Одна из самых популярных ароматических смесей, распространенных в Европе. Эту смесь составляют как из сухих (молотых и немолотых), так и из свежих пряностей в виде маленького букетика, связанного, например, из трех стебельков петрушки, небольшой веточки тимьяна и одного маленького лаврового листика. В порошки готовых смесей часто кроме пряностей включают пищевые добавки: крахмал, муку, глутамат натрия, различные экстракты, соль, сахар и т. д. Пряности могут быть молотыми и целыми. С букетиком можно смело импровизировать: к основе добавить тимьян ползучий, майоран, любисток, листья сельдерея, кусочек мускатного цвета, корицу, красный перец, дольку чеснока. Можно специи не связывать в букет, а положить их в мешочек из редкой марли, что позволит добавить к комбинации и мелкие коренья. Перед подачей к столу «букет гарни» из приготовленного блюда вынимают.

Готовые смеси «БУКЕТ ГАРНИ»

Вариант 1: майоран — 25 г, мята — 5 г, розмарин — 20 г, шалфей — 15 г, чабер — 15 г, тимьян — 20 г.

Вариант 2: сельдерея — 7 г, майоран — 15 г, петрушка — 28 г, чабер — 15 г, базилик — 7 г, тимьян — 28 г.

Вариант 3: майоран — 30 г, тимьян — 30 г, розмарин — 25 г, шалфей — 15 г.

«БУКЕТ ГАРНИ» домашнего приготовления

Французский «букет гарни» (из свежих трав и готовых специй): петрушка — 1 корешок и 1 веточка зелени, лавровый лист — 4 шт., кервель — 2 листика, чабер — 2 веточки, укроп — 3 веточки, чеснок — 4 зубчика, перец черный — 5 горошин, шафран — 1 тычинка.

Английский «букет гарни» (из сушеных растений): петрушка — 2 части, майоран — 2 части, тимьян — 2 части, базилик — 1 часть, цедра лимонная — 1 часть, фенхель — ½ части.

Немецкий «букет гарни» (из сушеных растений): укроп — 2 части, кориандр — ½ части, петрушка — 2 части, майоран — 1 часть, чабер — 1 часть.

Американский «букет гарни» (из свежих пряных трав): зеленый лук — 2 пера, петрушка — 2 веточки, майоран — 1 веточка, тимьян — 1 веточка, розмарин — 1 побег, красный перец — 2 стручка, мускатный цвет — 1 листик, перец черный — 4 горошины, гвоздика — 3 бутона.

Румынские пряные смеси для овощных блюд

Румынская кухня имеет большое количество овощных блюд из свеклы, помидоров, стручковой фасоли, картофеля. Чаще их готовят из соленых и маринованных овощей. Особой популярностью пользуется мамалыга (каша из кукурузной муки).

Румынские блюда очень пикантны, так как в их приготовлении широко используют пряности: лавровый лист, чеснок, перец, сельдерей, разнообразную зелень.

Приведем примеры пряных смесей, используемых для приготовления овощных блюд в Румынии, а также в других балканских странах.

Вариант 1 (на 2 порции): черный перец — 6 зерен, чеснок — 2 зубчика, укроп — 2 веточки.

Вариант 2 (на 2 порции): черный перец — 6 зерен, чеснок — 2 зубчика, укроп — 2 веточки, хрен — 1 лист, сельдерей — 1 лист.

Вариант 3 (на 2 порции): черный перец — 4 зерна, красный перец — 1 стручок, чеснок — 2 зубчика, укроп — 5 веточек, петрушка — 1 лист, хрен — 1 лист, сельдерей, лавровый лист — 1 шт.

Смесь пряностей для заготовки фруктов
в кисло-сладком маринаде

Специальная пряная смесь, состоящая из трех компонентов (на 2 л воды): ямайский перец — 5—8 зерен, гвоздика — 5 бутонов, корица — 1 палочка (или 1 чайная ложка).

Используют в Румынии, Болгарии, Албании и других странах.

Балканская пряная смесь «Саламур»

Пряная смесь, используемая в балканских странах и Молдавии для обработки мяса. В ее состав входят: ямайский перец — 10 г (2 зерна), кориандр — 2 г (2 ч. л.), гвоздика — 0,5 г (4 бутона), лавровый лист — 4 шт..

Эту смесь пряностей растворяют в воде (10 л) с добавлением соли (1 кг). Полученным крепким пряным рассолом достаточно длительное время обрабатывают мясо, чтобы потом заготовить его впрок (коптить или вялить). В балканских странах предпочтение отдают пряным травам и пряным овощам, которые используют в сыром виде. Для остроты и пикантности применяют классические пряности. Наряду с сухими смесями изготавливают пастообразные с добавлением соли и уксуса.

..... ТРАДИЦИОННЫЕ КЛАССИЧЕСКИЕ СМЕСИ ПРЯНОСТЕЙ ДЛЯ РАЗЛИЧНЫХ БЛЮД

Приправа для шашлыков

Ингредиенты: имбирь, чили, сушеный чеснок, лук-порей, чабер.

Приправа для спагетти

Ингредиенты: орегано, сушеный чеснок, белый перец, сладкий красный перец, базилик, зеленый укроп, соль.

Применяется в качестве добавки к соусу для спагетти в конце кулинарной обработки.

Пряная смесь для гороховых, бобовых, фасолевого и чечевичных блюд

Ингредиенты: 3 ч. л. укропа, 1 головка чеснока, 2 ч. л. чабера, ½ ч. л. кориандра, 1 ч. л. молотого красного перца, 1 ч. л. мяты, 1 лавровый лист.

Смесь для несладких блюд

Ингредиенты: 2 ч. л. укропа, 1 головка репчатого лука, 3 зубчика чеснока, 4 горошины черного перца, Уг ч. л. красного перца.

Приправа для рыбы

Ингредиенты: базилик камфорный, эстрагон, мускатный орех, лавровый лист, укроп, мята, перец белый, душистый перец, соль.

Классический набор специй для русской ухи

Ингредиенты: лавровый лист, душистый перец, зелень петрушки и укропа, мускатный орех, сушеный лук, белые коренья, глутамат натрия, соль.

.....
**КОНДИТЕРСКИЕ
 ПРЯНЫЕ СМЕСИ**

Смеси пряных трав, как видим, очень разнообразны, и нет такой сферы в кулинарном искусстве, где бы они ни употреблялись. Кондитерское дело не является исключением. В России эти смеси известны как «сухие духи», которые используют при выпечке пряников, куличей, пасхи.

Кондитерские пряные смеси включают в различных вариантах такие пряности, как анис (печенье, пряники, коврижки); бадьян (куличи, печенье, кексы, пряники); ваниль (все выпеченные изделия, крем, пирожные, творожные изделия); гвоздика (пряники); душица обыкновенная (пицца); имбирь (печенье, пряники, конфеты, мармелад, желе); кардамон (куличи, печенье, медовики, коврижки, пироги из дрожжевого теста); кориандр (хлеб, печенье, пряники, коврижки); корица (печенье, рулеты, бисквит, пряники, коврижки); мята лимонная (торты, пирожные); мускатный орех в сочетании с корицей, гвоздикой, кардамоном, бадьяном (пряники, коврижки, печенье);

перец черный (пряники); перец душистый или ямайский (пряники; входит в состав «сухих духов»); тмин (хлеб, печенье, пряники, булочки, рогалики, сырны палочки, печенье из сыра и брынзы); шафран (как ароматизатор и краситель для куличей, кексов, ромовых баб). Кондитерские смеси в европейских странах имеют достаточно устойчивые рецепты и состоят из 7—10 пряностей, сочетающихся в различных вариантах.

Пряничная смесь

Вариант 1 (в ч. л.): корица — 4, бадьян — 2, мускатный орех — 1, мускатный цвет — Уг, померанцевая цедра — 1, анис — Уг, имбирь — 1, черный перец — Уг, ямайский перец — 1.

Вариант 2 (в ч. л.): анис — 2, имбирь — 1, корица — 2, бадьян — 3, гвоздика — Уг, мускатный орех — Уг, кардамон — Уг, лимонная цедра — 1.

Вариант 3 (в ч. л.): корица — 4, бадьян — 2, гвоздика — Уг, мускатный орех — 1, кардамон — Уг, лимонная цедра — Уг, апельсиновая цедра — Уг, померанцевая цедра — Уг, имбирь — 1, черный перец — Уг, ямайский перец — Уг.

Эти и другие варианты пряничной смеси применяют в основном в промышленном кондитерском производстве, где 1—2 ч. л. порошка используют на 1 кг теста. В домашней кулинарии лучше следовать рецептам кулинарных книг. Можно заменять некоторые пряности по своему вкусу и возможностям (обычно такие рекомендации содержатся в рецептах).

.....
**ПРЯНЫЕ ТРАВЫ И СМЕСИ
 ДЛЯ САЛАТОВ**

Огуречные салаты хорошо сочетаются с чабром садовым, бураником, эстрагоном, фенхелем, кервелем, душистым перцем.

Всегда будут полезны и вкусны сочетания его с укропом, петрушкой, зеленым луком, тимьяном и лимоном.

Морковные салаты в качестве основных трав предпочитают фенхель, хрен, мяту, бедренец, а также бурачник, петрушку и черный перец.

В *картофельные салаты* добавляют душицу, паприку, тимьян, которые сочетаются с другими травами: базиликом, чабром садовым, укропом, эстрагоном, кервелем, петрушкой, зеленым луком, сельдереем.

Во *фруктовые салаты* добавляют анис, мяту, корицу, а также имбирь, ваниль, лимон.

В *салаты из краснокочанной капусты* хорошо добавлять базилик, фенхель, имбирь, хрен, мяту, сельдерей корневой или листовой, корицу. По желанию можно сочетать их с другими пряностями: кориандром, лавровым листом, гвоздикой, лимоном и др.

Свекольные салаты хороши с хреном, зеленым луком и сельдереем. В качестве вкусовых добавок используют кориандр, тмин, лавровый лист, мускатный орех, гвоздику, лимон, можжевельник.

Сельдерейные салаты готовят с зеленым луком, тмином, а также петрушкой, черным перцем, горчицей, лимоном.

В *спаржевые салаты* в качестве основных пряных трав употребляют эстрагон и кервель, а также петрушку, черный перец, лимон.

Салаты из томатов сдабривают укропом, лавровым листом, гвоздикой, розмарином, бедренцом, тмином, а также базиликом, эстрагоном, кервелем, чесноком, петрушкой, черным перцем, **лимоном**.

Салаты с колбасой сочетаются с базиликом, бурачником, хреном, душицей, паприкой, бедренцом. В такие салаты можно добавлять чабер садовый, чеснок, петрушку, зеленый лук, сельдерей, горчицу, **лимон**.

Практически в любые салаты можно добавлять зеленую петрушку и лимон (или его сок).

ПРЯНЫЕ ТРАВЫЕ СМЕСИ ДЛЯ СУПОВ, ЩЕЙ И БОРЩЕЙ

С *мясными супами и бульонами* в качестве основной пряности чаще других употребляют эстрагон, кервель, паприку, бедренец, зеленый лук, тимьян. Дополнительно можно использовать чеснок, красный перец, любисток, лавровый лист, мускатный орех, гвоздику, черный перец, сельдерей, шалфей и смесь карри.

С *куриными бульонами и супами* в качестве основной приправы наиболее часто употребляют эстрагон, кервель, любисток, зеленый лук, тимьян. Дополнительно используют мускатный орех, гвоздику, петрушку, черный перец, сельдерей, смесь карри.

Исключительно для *куриного бульона и отварной курицы* используют смесь в таком составе: чабер садовый — 4 ч. л., базилик — 2 ч. л., чеснок — 4 зубчика, красный перец — 1/3 ч. л., черный перец — 4 горошины, майоран садовый — 1/3 ч. л.

С *гороховыми супами* в качестве основной пряности наиболее часто употребляют базилик, чабер садовый, мускатный орех, гвоздику, мяту, бедренец, тимьян. Дополнительно можно использовать смесь карри, укроп, лавровый лист, петрушку, черный перец.

Фасолевыми супы сдабривают такими травами, как лук, чеснок, базилик, красный жгучий перец, кориандр, иссоп, мускатный орех, чабер, тмин.

С *картофельными супами* в качестве основной приправы употребляют эстрагон, тмин, паприку, розмарин, шалфей, тимьян. Дополнительно можно использовать базилик, бурачник, чабер садовый, кервель, чеснок, кориандр, лавровый лист, любисток, душицу, черный перец, петрушку, зеленый лук, сельдерей, смесь карри.

С *томатными супами* в качестве основной приправы употребляют паприку, мяту, бедренец, розмарин, зеленый лук, тимьян. Дополнительно используют базилик, имбирь, кервель, мускатный орех, гвоздику, петрушку, черный перец, смесь карри.

В овощные супы в качестве основной приправы добавляют кервель, душицу, розмарин, зеленый лук, тимьян. Дополнительно используют базилик, чеснок, кориандр, мускатный орех, петрушку, бедренец, сельдерей.

В грибные супы кладут лук, чеснок, красный сладкий перец, красный жгучий перец, кайенский перец, черный перец, базилик, эстрагон, майоран, розмарин, петрушку, мускатный орех, лук-резанец, тмин, сельдерей, любисток. Используют также смеси промышленного приготовления — «Vegetu» и «Магги».

Для рыбных супов используют анис, лук, чеснок, душистый перец, черный перец, красный сладкий перец, красный жгучий перец, кайенский перец, укроп, тимьян, лаванду, любисток, чабер, лавровый лист, аир, шалфей, майоран, розмарин, мускатный орех, имбирь, чебрец, кориандр.

Щи из квашеной капусты лучше готовить с такими пряностями, как лук, чеснок, черный перец, грибы, любисток, можжевельник, майоран, лавровый лист, базилик, розмарин, красный сладкий перец, кайенский перец, смесь «Магги».

В борщи добавляют лук, чеснок, петрушку, купырь, тмин, любисток, можжевельник, черный перец; в борщи по-русски — чеснок, лук, черный перец.

ПРЯНЫЕ ТРАВЫ И СМЕСИ ДЛЯ МЯСНЫХ БЛЮД

К блюдам из свинины добавляют можжевельник, базилик, шалфей, лавровый лист, красный сладкий перец, красный жгучий перец, розмарин, тмин, мускатный цвет, кардамон, Melissa лекарственную, иссоп, полынь. В жаркое обязательно кладут шалфей, базилик, в гуляш — майоран. В блюда из баранины закладывают можжевельник, аир, анис, базилик, полынь обыкновенную, чеснок, тмин, лаванду, любисток, лавровый лист, розмарин, майоран, эстрагон, мяту перечную, гвоздику, красный сладкий перец, красный жгучий перец, душистый перец, перец горошком. В жаркое из баранины непременно добавляют шалфей, черный перец,

белый перец, тмин. В блюдах из говядины используют базилик, кайенский перец, красный перец, черный перец, перец белый, тимьян. В жаркое из телятины кладут шалфей, в другие блюда из телятины — эстрагон. Как во всякие мясные блюда, в телятину добавляют смесь карри, «Магги», «Vegetu».

Для блюд из субпродуктов используют лук, чеснок, можжевельные ягоды, лимонный сок, черный перец, душистый перец горошком, укроп, эстрагон, лавровый лист, гвоздику, листья петрушки.

С блюдами из печени употребляют майоран, шалфей, эстрагон, кервель, петрушку, паприку, мяту, душистый перец, розмарин, тимьян, шафран, а также душицу, черный перец, лимон, смесь карри. С блюдами из почек: бурачник, базилик, душицу, паприку, бедренец, тимьян, а также смесь карри, петрушку, черный перец.

В студень добавляют анис, душистый перец, чеснок, лук, черный перец, красный перец, гвоздику, лавровый лист.

В мясное рагу кладут можжевельник, лук, чеснок, базилик, чабер, эстрагон, каперсы, гвоздику, кресс-салат. В мясные фарши добавляют чеснок, душицу, душистый перец, бедренец, розмарин, шалфей, сельдерей, тимьян, а также паприку, петрушку, черный перец, смесь карри. Домашние колбасы сдабривают лавровым листом, тимьяном, базиликом, чесноком, черным перцем, тмином, красным сладким перцем, красным жгучим перцем, майораном (для колбас с маленьким сроком хранения).

ПРЯНЫЕ ТРАВЫ И СМЕСИ ДЛЯ РЫБЫ

В приготовлении рыбных блюд едва ли можно обойтись без пряно-ароматических растений. Однако назначение той или иной пряности индивидуально. С помощью измельченного корневища аира, например, уплотняют мякоть рыбы, улучшают ее аромат и вкус.

Анис (растертые семена) в сочетании с другими специями улучшает аромат рыбы и придает ей сладковатый вкус. *Бasilik камфорный* используют для окрашивания поверхности рыбы в золотистый цвет, придания пряного вкуса с легкой горчинкой. *Бasilik эвгенольный* также окрашивает рыбу в золотистый цвет и сообщает блюду приятный пряный аромат. *Порошок душицы обыкновенной* придает рыбным блюдам слегка пряный вкус. *Иссоп обыкновенный* сообщает рыбе интенсивный пряный запах. *Кориандр посевной* (семена) всегда входит в состав пряных смесей для рыбных блюд в количестве до 35—40 %. Также в эти смеси еще входит базилик, перец черный, перец белый, тимьян, тмин, шафран. *Любисток аптечный* (в виде отвара) улучшает вкус рыбы, сообщает ей пряный аромат, напоминающий запах петрушки, сельдерея, придает кремоватый оттенок. *Майоран садовый* используют в малых количествах, он придает устойчивый пряный запах и вкус. *Мелисса лекарственная* сообщает блюдам пряный лимонный оттенок. *Мята длиннолистная* способствует потемнению поверхности рыбы, придает приятный аромат и сладковатый вкус. *Фенхель обыкновенный* используют один и в смеси с другими травами. Рыбные блюда получают пряный аромат и сладковатый вкус. *Чабер садовый* в виде порошка входит в состав приправ промышленного приготовления. Улучшает вкус и аромат блюд. В отваре *шалфея мускатного* рыба приобретает пряный вкус и аромат. *Эстрагон* используют в виде порошка для улучшения вкуса.

Разные рыбные блюда традиционно готовят с устоявшимися пряными травами или их смесями.

В *рыбные салаты* добавляют анис, базилик, зеленый лук, чеснок, хрен, красный перец, душистый перец, петрушку, лук-резанец, иссоп, мелиссу лекарственную, каперсы.

К *рыбным супам* подходят анис, эстрагон, розмарин, тимьян, смесь карри.

С *отварной рыбой* употребляют анис, лук, чеснок, гвоздику, лавровый лист, корень петрушки, базилик, чабер, фенхель, душистый перец, мелиссу лекарственную, бедренец, мускатный

цвет. К *жареной рыбе* подходят анис, базилик, зелень петрушки и укропа, чеснок, чабер, огуречная трава, фенхель, тмин, мускатный цвет, красный сладкий перец, мелисса лекарственная, сладкий и горький миндаль, кресс-салат, кардамон, кориандр, мята перечная. *Запекать рыбу* лучше с кайенским перцем. В *заливное* добавляют майоран.

Другие *морепродукты* также готовят с пряными травами. Чаще всего употребляют кайенский перец, тмин, тимьян, эстрагон.

Пряные травы для рыбных блюд употребляют в сыром и сушеном виде. Сырые травы шинкуют, а сушеные подвергают тонкому помолу (корень айра, дягиля, лавровый лист и ряд других). Корни петрушки, лук, чеснок тоже шинкуют.

Наиболее часто для приготовления рыбы используют пряную смесь, состоящую из 1 ст. л. листьев петрушки, 1 ст. л. измельченных листьев и корня сельдерея, 1 ч. л. чабра садового, 2 ч. л. семян фенхеля, 2 лавровых листов, 1 горошина перца.

Сухие пряности перед употреблением следует хорошо размолоть, а затем пересыпать ими продукт вместе с солью и сахаром, чтобы рыба дала сок и хорошо пропиталась запахами приправ. Если готовят отвары, в них добавляют водно-солевые растворы или соусы.

Из пряных трав для рыбных блюд готовят и маринадные заливки. Вот некоторые из них.

Вариант 1

Смесь пряностей нагревают до кипения (но не кипятят) в небольшом количестве чистой воды (1/5 часть от требуемой дозировки) при плотно закрытой крышке в течение 20—30 мин и добавляют ее в кипяченый рассол (4/5 дозировки).

Вариант 2

Пряности нагревают до кипения (но не кипятят) в половинном количестве воды и добавляют вторую половину раствора в виде рассола.

Вариант 3

Пряности заливают кипящей водой (50 % от нормы) и выдерживают до охлаждения, плотно закрыв посуду и укутав ее.

Вариант 4

Марлевый мешок с пряностями на 30 мин погружают в воду, нагретую до температуры 95—98 °С. Посуда должна быть плотно накрыта.

Маринадные заливки — продукт скоропортящийся. При температуре 10 °С сохраняются не более 3 суток.

.....

**ПРЯНЫЕ ТРАВЫ И СМЕСИ
ДЛЯ БЛЮД № ПТИЦЫ И ДИЧИ**

Блюда из птицы наиболее часто употребляются с такими травами: тимьян, чабер, имбирь, корица, майоран, черный перец, красный жгучий перец, красный сладкий перец, розмарин, шалфей, тмин, базилик. К *блюдам из дичи* добавляют лук, чеснок, черный перец, кайенский перец, лавровый лист, гвоздику, грибы, корни петрушки, мускатный цвет, можжевельные ягоды, эстрагон, тмин, тимьян, базилик, чабер, кориандр, красный сладкий перец, красный жгучий перец, майоран. *Утка* сочетается с такими травами, как майоран, черный перец, шалфей, тысячелистник, корица, тимьян, смесь карри, имбирь, розмарин, чабер садовый, эстрагон, а также полынь, душица, можжевельник, лимон. *Гуся* готовят с такими травами, как майоран, черный перец, шалфей, эстрагон, чабер садовый, тимьян, розмарин, смесь карри. В качестве добавочных трав используют полынь, петрушку, душицу, лимон. Индейку сдабривают майораном, шалфеем, эстрагоном, розмарином, тимьяном, черным перцем. Для *курицы* подходят базилик, полынь, укроп, эстрагон, смесь карри, кервель, чеснок, лавровый лист, гвоздика, паприка, петрушка, черный перец, душистый перец, бедренец, розмарин, сельдерей, тимьян, лимон.

Рекомендуют смеси трав для дичи, состоящие из тимьяна, душицы обыкновенной, перца красного и можжевельника.

ПРЯНЫЕ ТРАВЫ И СМЕСИ ДЛЯ БЛЮД № ОВОЩЕЙ

Чаще всего с овощами употребляют черный перец, душистый перец, базилик, шалфей, укроп, сельдерей, лавровый лист, чеснок, лук, хрен.

Фасолевого требуют добавки укропа, петрушки, шалфея, черного перца. В *гороховые* добавляют базилик, мускатный орех, мяту, тимьян. *Морковь* сочетается с анисом, эстрагоном, петрушкой, мятой. *Чечевица* — с базиликом, лавровым листом, мускатным орехом, гвоздикой, петрушкой, черным перцем, душистым перцем, тимьяном.

Различные виды *капусты* употребляют с чабром садовым, бурачником, душистым перцем, корицей. В пряные смеси соединяют тмин, любисток, лавровый лист, петрушку, тимьян и можжевельник. *Шпинат* чаще всего сдабривают пряными смесями, состоящими из кервеля, чеснока, любистка, мускатного ореха, мяты, зеленого лука и черного перца в различных сочетаниях. *Картофельные блюда* занимают одно из основных мест в питании человека. Для их приготовления используют такие пряные растения: аир, сельдерей, укроп, лук, чеснок, черный перец, петрушка, майоран, мускатный цвет, тмин, базилик, чабер садовый, тимьян. В жареный картофель кладут укроп, тмин, душицу, мускатный орех, паприку, петрушку, черный перец, душистый перец, зеленый лук, тимьян. В картофельное пюре — лук, черный перец, мускатный цвет, петрушку, купырь. В картофельные клецки добавляют кервель, кориандр, душицу, мускатный орех, петрушку, душистый перец, бедренец, розмарин, тимьян. С *помидорами* употребляют кайенский перец, смесь карри, тимьян, шалфей, эстрагон, сельдерей. В *баклажаны* добавляют смесь карри, чеснок. *Сладкий перец* удачно сочетается с петрушкой, укропом, смесью карри.

ПРЯНЫЕ ТРАВЫ И СМЕСИ ДЛЯ ГАРНИРОВ

Самые популярные гарниры — макаронные, рисовые, картофельные и овощные. Их сдабривают пряными травами, а также сахаром, лимонным соком, вином, оливковым маслом.

В макаронные гарниры добавляют базилик, красный перец, белый перец, шалфей, эстрагон. В рисовых гарнирах наиболее употребительны шафран и смесь карри, а также эстрагон, имбирь, кардамон, любисток, купырь, мускатный цвет, петрушка, майоран, горький и сладкий миндаль. В картофельные гарниры хорошо добавлять тимьян, эстрагон, майоран. В гарниры из стручковой фасоли добавляют пастернак, перец душистый, огуречную траву, укроп, смесь карри. В гарниры из шпината — укроп, базилик, чеснок, перец душистый, полынь обыкновенную. В гарниры из гороха — кориандр, петрушку, лук, чеснок, тимьян, розмарин, мускатный цвет, чабер садовый, тмин. Гарниры из капусты занимают одно из первых мест после картофеля. В них добавляют тмин, гвоздику, кориандр, майоран, лук, чеснок, корень аира. Гарниры из квашеной капусты сдабривают тмином, гвоздикой, черным перцем, красным сладким или жгучим перцем, майораном, чесноком, луком, огуречной травой, полынью обыкновенной.

В гарнир из савойской капусты добавляют анис, майоран, тмин, базилик, лук, чеснок, можжевельник; из цветной капусты — базилик, чабер садовый, мускатный цвет, эстрагон.

В гарниры из свеклы кладут хрен, эстрагон, перец душистый, анис, полынь, тмин. В гарниры из бобов добавляют чабер, мускатный цвет, красный сладкий или жгучий перец, имбирь, немного майорана, лук, чеснок, смесь карри.

В качестве гарнира могут выступать овощные закуски: лук зеленый, свежий стручковый перец, а также огурцы с черным перцем, красным сладким перцем, зеленым луком, анисом. Хорошим гарниром является салат кочанный с ароматным эстрагоновым уксусом и оливковым маслом.

Всем известный *винегрет* может использоваться как закуска и как гарнир. Вкус его значительно выиграет, если добавить в

него сельдерея, петрушку, горчицу и черный перец, а также уксус.

Блюда из яиц (*яичница, омлет, глазунья, блинчики*) будут значительно вкуснее и питательнее, если в них добавить лук, чеснок, лук-резанец, укроп, чабер, кресс-салат, петрушку, эстрагон, мяту лекарственную, базилик, черный молотый перец, белый, зеленый и красный сладкий перец, красный жгучий и кайенский перец, бедренец, розмарин, куркуму.

ПРЯНЫЕ ТРАВЫ И СМЕСИ ДЛЯ ДЕСЕРТОВ, ВЫПЕЧКИ И НАПИТКОВ

В качестве десерта можно использовать *творожные блюда*, которые сдабривают анисом, имбирем, корицей, если эти блюда сладкие.

В соленый *творог* добавляют кресс-салат, укроп, тмин, хрен, мускатный цвет, красный сладкий перец, тимьян, лук-резанец, базилик, огуречную траву, иссоп, смесь карри. В сыры — тимьян, чабер садовый, базилик, укроп, мяту перечную, перец красный сладкий, розмарин, душицу, шалфей.

В *запеканки, молочные блюда, пудинги* добавляют корицу, шалфей. В *пиццу* — базилик, тимьян. В другие изделия из теста — ваниль, имбирь, анис, миндаль горький и сладкий, кардамон, кориандр, тмин, гвоздику, бадьян, перец душистый. Слоеное пресное тесто сдабривают тмином, чабром садовым, красным перцем. Тесто для печенья — майораном, шалфеем, тмином. Сырное печенье — красным перцем, тмином. В пироги добавляют анис, имбирь, кардамон, мускатный цвет, шафран, ваниль, корицу и, конечно, тмин. В *стругель* — корицу и ваниль.

Во фруктовые салаты и блюда из фруктов кладут анис, кардамон, ваниль, корицу, гвоздику, можжевельник, имбирь, мяту лимонную, аир, эстрагон. В запеченные яблоки добавляют имбирь, мускатный цвет, ваниль, корицу. Многие фруктово-ягодные компоты сдабривают пряностями. Например, в компот

из слив добавляют анис, мускатный цвет, перец душистый, шалфей; в компот из груш — имбирь, гвоздику, мускатный цвет, а также лимонную кислоту, ванильный сахар; в компот из красной смородины — ваниль и лимонную кислоту; из черешни — лимонную кислоту. С другими напитками также употребляют пряные травы и специи: в *гроздобавляют* анис, бадьян; в пунш — корицу, мускатный цвет; в *кофе* — миндаль, корицу; в *какао* — ваниль, корицу, мускатный цвет; в *горячее вино* — гвоздику, корицу, корку лимона, апельсина, мускатный цвет; *водку* настаивают на корке лимона.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ПРЯНОСТЕЙ ПРИ КОНСЕРВИРОВАНИИ

Важнейшими пряностями для консервирования продуктов являются черный душистый перец, гвоздика, имбирь, кардамон, лавровый лист. В домашнем консервировании пряности используют в свежем, сушеном виде и **заготовленные** впрок. Чаще всего употребляют анис, базилик, ваниль, барбарис, гвоздику, горчицу, имбирь, каперсы, кориандр, корицу, лавровый лист, майоран, мяту перечную, Melissa, паприку, перец (черный, острый молотый, душистый горошком), розмарин, тимьян, чабер садовый, шалфей. Из пряных овощей чаще других используются петрушка, сельдерей, укроп, хрен, лук, чеснок. Травы, по обстоятельствам, можно заменять, но нельзя злоупотреблять их количеством: в свежем виде их рекомендуется добавлять не более 20—25 г на 3 л консервов. По общему составу наиболее приемлемо 3—4 названия, включая лавровый лист (сухой).

При мариновании овощей кроме пряных растений обязательно кладут пряные овощи: петрушку (корень или свежую зелень), сельдерей (черешки, свежие листья), укроп (свежие стебли, молодые макушки растения в период молочной спелости семян), чеснок (зубчики), хрен (корень, свежий лист).

Маринадные заливки включают в себя соль, сахар и пряности, а также уксус. В слабокислые заливки добавляют 70—100 мл 6 %-ного уксуса на 1 л заливки, в кислые — 100—150 мл 6 %-ного уксуса на 1 л заливки.

Использование пряностей в каждом конкретном случае индивидуально. Необходимо также учитывать сочетаемость их друг с другом и с продуктами консервирования.

Пряные травы по-разному ведут себя в различных средах. В спиртовых и кислых растворах они лучше отдают свой аромат. В масляных — экстрагируются в меньшей степени и **лишь** при нагревании этих растворов начинают отдавать свой аромат.

Добавление специй (соли, сахара) расширяет вкусовую гамму пряных трав, что также надо учитывать при консервировании.

Маринуют различные овощи (огурцы, патиссоны, кабачки, помидоры, баклажаны, сладкие перцы, свеклу, фасоль стручковую) и овощные смеси, используя слабокислые маринады. С помощью кислых маринадов консервируют белокочанную капусту, лук, чеснок и т. д.

Следует отметить, что чрезмерное употребление пряных трав может отрицательно влиять на здоровье человека. Людям, страдающим какими-либо заболеваниями, нельзя употреблять пряности без предварительной консультации с врачом.

Использование пряностей при консервировании компотов и соков

При консервировании компотов, соков и варенья часто используют пряности и специи, особенно тогда, когда плоды — такие, как черешня, слива, крыжовник — не имеют достаточно интенсивного аромата. Готовый продукт с добавлением трав изменяет свой цвет и запах.

При консервировании *продуктов из слив* используют Melissa лимонную или, в другом варианте, Melissa лимонную в сочетании с чабром садовым. В *компот из груш* добавляют Melissa лимонную, базилик **эвгенольный** или котовник лимонный.

Для *черешни, вишен и крыжовника* в качестве ароматизаторов используют базилик обыкновенный, мелиссу лимонную, котовник лимонный и базилик эвгенольный. В джемы, желе из этих плодов можно также добавлять пряные травы. На литровую банку кладут не более 7—8 г свежих листьев или соцветий. Делают это в конце приготовления, опустив ароматные веточки трав в кипящий продукт за 5—7 мин до готовности. Из остывших продуктов пряности удаляют. Эти же травы используют при *мариновании ягод и плодов*. Дополнительно кладут лавровый лист, душистый перец, а также сахар и уксус.

Использование пряностей при заготовке грибов

При засолке, мариновании, квашении и других заготовках грибов используют соль, сахар, уксус, лимонную кислоту, бадьян, лавровый лист, кардамон, черный и красный перец, корицу, гвоздику и другие пряности, а также пряную ароматную зелень (укроп, чеснок).

Соль — основной компонент при засоле грибов. Причем в этом случае ее используют в больших количествах, чем при мариновании. Например, для засола на 10 л вымоченных или отваренных грибов требуется 350—370 г (или 10 ст. л. с горкой) соли. А для маринада на 1 л воды берут 2 ч. л. (с горкой) соли.

Следует отметить, что при засоле грибов нельзя употреблять йодированную соль. Она способствует образованию плесени, что придает рассолу и грибам неприятный кисловато-горьковатый привкус. Кроме того, грибы обязательно запахнут йодом. Лучше всего для засола использовать каменную соль, а для маринования — мелкую соль марки «Экстра».

Сахар — обязательный компонент при мариновании грибов. Обычно на 1 л воды берут 3 ст. л. (с горкой) сахарного песка.

Уксус (водный раствор уксусной кислоты) — основная составляющая часть маринадной заливки при мариновании грибов. В комбинации с сахаром, солью, специями и пряностями уксусная кислота определяет вкус маринада и грибов. Обычно

на 1 л воды добавляют не менее 3 ч. л. 70 %-ной уксусной эссенции, что обеспечивает кислотность маринада примерно 1,2—1,3 %. Это важно не только для вкуса грибов. Известно, что такая концентрация кислоты полностью предупреждает размножение бацилл ботулизма (в случае герметической укупорки банок). Уксусная эссенция легко улетучивается, поэтому при приготовлении маринада ее добавляют в последнюю очередь.

Лимонная кислота употребляется при приготовлении маринадов и с успехом заменяет уксусную эссенцию. Например, такие ценные грибы, как белые, рыжики, моховики, лучше всего мариновать, применяя лимонную кислоту. На 1 л маринада берут 12—15 г порошка лимонной кислоты.

Черный перец придает маринадной заливке пикантный вкус и остроту. На литровую банку подготовленных грибов берут 10—15 горошин, разминая их на крупные части.

Красный стручковый перец — одна из наиболее острых пряностей, используемая как при засоле, так и при мариновании грибов. Используют свежие и сушеные стручки, которые режут острым ножом или ножницами на узкие колечки, укладывают в наполненные грибами банки (около стенок), а затем заливают маринадом. Для маринованных грибов на литровую банку кладут не более 2 колечек перца, для соленых — 3 колечка. Можно добавлять и зерна, но не больше 5—10 штук. Если стручки перца очень пересохли и крошатся при резке, их следует на несколько секунд опустить в горячую воду.

Лавровый лист используют как при засоле, так и при мариновании грибов. На литровую банку подготовленных к засолу грибов берут 2—3 средних по величине листика. При мариновании на 1 л воды — не более 2 шт.

Гвоздика употребляется только при мариновании грибов, придавая маринаду приятный, несколько жгучий вкус и создавая сильный, пряный аромат. На 1 л маринадной заливки кладут 15—20 бутонов гвоздики.

Бадьян и корицу добавляют только при мариновании грибов. Бадьян сообщает маринадной заливке приятный сладковатый вкус, а корица — несколько горьковатый и вяжущий, а также специфический ароматный вкус. В маринад их добавляют в молотом виде, но не в момент кипячения, иначе раствор станет бурым и неаппетитным, а кладут при расфасовке охлажденных грибов, рассыпая молотые порошки на дно банки. Для дозирования этих пряностей очень удобны маленькие аптечные ложечки. Половины такой ложечки каждого порошка вполне достаточно для трехлитровой банки грибов.

Кардамон обычно употребляют при мариновании грибов, но иногда используют его и при засоле. Приготавливая маринад, обычно на 1 л воды берут 4—5 зерен, при засоле на такой объем кладут не более 3 зерен.

Укроп — спутник как соленых, так и маринованных грибов, только при засоле его кладется в два-три раза больше. Укроп промывают, стряхивают воду; стебли нарезают на небольшие палочки длиной 4—5 см, зонтики кладут отдельно, целыми.

Глубокой осенью, ко времени страды грибных заготовок, найти свежий укроп довольно трудно. Зная это, надо летом, в период достаточного количества его на дачном участке, заготовить пряность впрок. Делается это просто. Свежие подрастающие растения укропа собирают в тот момент, когда зонтики находятся в стадии молочно-восковой спелости. Их режут на части, перемешивают с большим количеством соли и укладывают в стеклянные банки. В таком виде укроп может храниться в прохладном месте очень долго, не теряя своего аромата.

Чеснок, используемый в качестве пряности, не только улучшает вкус соленых грибов, но и обогащает их витаминами, способствует повышению аппетита, лучшему усвоению пищи. Засаливая грибы, добавляют не менее 1 головки чеснока на 1 л вымоченных шляпок. Зубчики очищают от пленки и режут на пластинки толщиной 1—2 мм. При заготовке маринованных грибов чеснок не применяют.

Использовать пряности и специи при засолке грибов следует осмотрительно, так как они могут не только улучшить, но и исказить вкус и запах, присущие тому или иному виду грибов. Особенно осторожно надо проводить засолку груздей. Лучше всего это делать старинным сибирским способом, не используя вовсе никаких пряностей. На 2 ведра вымоченных грибов кладут 0,5 кг каменной соли самого грубого помола. И больше ничего. Засоленные грузди имеют запах свежих грибов.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ПРЯНЫХ ТРАВЯНЫХ СМЕСЕЙ ДЛЯ АРОМАТИЗАЦИИ НАПИТКОВ

Травами и смесями ароматизируют крепкоалкогольные напитки и вино. С этой целью ароматные растения заготавливают впрок, сушат и хранят в закрытых сосудах, что не всегда удобно. Более рационально сохранять ароматические вещества в виде подготовленных настоев, отваров и эссенций в герметично закупоренных темных бутылках. Достаточно концентрированные настои и отвары получают методом холодного или горячего размачивания. Заранее подготовленное сырье не везде хорошо растворяется: в воде, например, плохо растворяются эфирные масла, а в спирте они экстрагируются лучше. Раствор повышенной концентрации или отвар получают путем кипячения сырья в закрытом сосуде с последующим настаиванием (или без него). Время кипячения обычно не превышает 10—15 мин. Соотношение сырья и растворителя при размачивании может изменяться в пределах от 1: 2 до 1: 5.

Можно получить и более концентрированные отвары ароматических веществ, если использовать метод дистилляции, т. е. перегонки отваров.

Для придания напиткам желаемого аромата полученные растворы добавляют в них при изготовлении в небольшом коли-

честве. Доза и состав компонентов представляют особый интерес и зависят от опыта и вкуса изготовителя.

Применение пряностей с целью ароматизации крепкоалкогольных напитков — дело тонкое и имеет свои традиции. Чаще всего для этих целей используют бадьян, ваниль, имбирь, кардамон, корицу, мускатный орех, гвоздику, черный перец, душистый перец, шафран, розмарин, цедру померанца, цедру лимона, цедру апельсина, лавровый лист.

Водки и настойки можно ароматизировать смесями пряных трав, состоящими из 5—6 и более ингредиентов, например: анис, можжевельник (плоды), укроп (семена), тмин (семена), полынь обыкновенная, калган, шалфей, корица. Для ароматизации *вина* традиционно употребляют корицу, бадьян, гвоздику, мускатный орех, лимонную цедру, кориандр, имбирь, перец душистый (горошком), кардамон, анис, ванилин.

ЗАГОТОВКА ПРЯНОЙ ЗЕЛЕНИ ВПРОК

В летние месяцы пряные смеси из сушеных трав можно приготовить самим. Травы высушивают по отдельности, растирают в порошок, а затем в определенных количествах соединяют вместе, сыпая в марлевые (или полотняные) мешочки небольшого размера (5х5 см). Мешочки хранят в темных стеклянных банках с плотными крышками в сухом прохладном месте.

Ниже описаны несколько вариантов заготовки пряных сухих смесей для мясных и овощных супов, которые можно приготовить в домашних условиях.

Вариант 1

Ингредиенты: 15 г майорана садового, 5 г мяты перечной, 20 г розмарина, 15 г шалфея мускатного, 15 г чабра, 20 г тимьяна.

Вариант 2

Ингредиенты: 1 г сельдерея (листья), 15 г майорана, 28 г петрушки (листья), 7 г базилика, 28 г тимьяна.

Вариант

Л

Ингредиенты: 15 г петрушки (листья), 15 г тимьяна, 15 г базилика, 15 г майорана, 15 г сельдерея, 10 г лимона (сушеная корочка).

Вариант 4

Ингредиенты: 30 г майорана, 25 г розмарина, 15 г шалфея мускатного, 30 г тимьяна.

Травы рекомендуется собирать в сухую погоду, когда высохнет роса. Зелень промывают, удаляют пожелтевшие листья, огрубевшие части и корни, режут на небольшие кусочки (3—5 см) и сушат. Можно сушить в духовом шкафу при температуре 40—50 °С на сите, покрытом марлей. Траву необходимо часто помешивать.

Чтобы зелень лучше сохранила свой вкус, аромат и цвет, используют естественный воздушный метод высушивания. Для этого **пряные** травы связывают в маленькие пучки, вывешивают в затененных местах с хорошей вентиляцией до высыхания. Процесс высушивания можно ускорить, используя вентилятор или электросушилку. Пряную зелень можно готовить впрок комбинированным путем. Молодые листья укропа, эстрагона, базилика, петрушки и сельдерея перебрать, промыть, нарезать кусочками длиной 2 см и сушить в духовом шкафу, нагретом до 40—50 °С, в течение 2—3 ч. Затем досушить в тени. Щавель и шпинат сначала нужно проварить в кипящей воде 1—2 мин, а затем сушить. Хранить пряную зелень надо в бумажных пакетах, стеклянных банках. Корни пряных трав (петрушки, сельдерея, моркови) готовят по-другому. Их следует тщательно вы-

мыть, очистить от примесей, нарезать тонкой соломкой. Затем опустить на 2—3 мин в кипяток, дать стечь воде, а потом, разложив тонким слоем на сито, сушить в духовом шкафу, часто помешивая, чтобы корни подсыхали равномерно. Сушеные корни, как и сушеную зелень, следует хранить в плотно закрытых банках. Все пряные суповые смеси полезны, вкусны и питательны.

СУПОВЫЕ ЗАГОТОВКИ СВЕЖЕЙ ЗЕЛЕНИ ГОРЯЧЕГО РАЗЛИВА

Весной и летом витаминные заготовки для супа можно приготовить из ботвы моркови, свеклы, редиса, петрушки, укропа, стрелок лука и чеснока. Для этого зелень следует вымыть, мелко нарезать, сложить в эмалированную кастрюлю, подсолить по вкусу, добавить воду и прокипятить 3—5 мин. Затем быстро разлить в стерильные банки и сразу же закатать. Из такой заготовки можно быстро приготовить вкусный суп, добавив бульон или воду и посолив по вкусу.

СУП ЛУКОВЫЙ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 200 г зелени шнитт-лука, 300 г щавеля, 20 г зелени моркови, 200 г воды, 25 г соли.

СУП ЧЕСНОЧНЫЙ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 100 г зелени чеснока, 500 г щавеля, 50 г зелени петрушки, 200 г воды, 25 г соли.

СУП ИЗ РЕВЕНЯ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 300 г черешков ревеня, 50 г зелени чеснока, 50 г зелени петрушки, 200 г воды, 25 г соли.

ЩИ ВЕСЕННИЕ

ИШ РЕДИЦІ ПЫ: 500гщавеля, 30 г зелени моркови, 50гзелени петрушки, 200 г воды, 25 г соли.

ЗАГОТОВКА ПРЯНОЙ СУПОВОЙ ЗЕЛЕНИ МЕТОДОМ СОЛЕНИЯ

Для супов пряную зелень можно готовить впрок методом соления или крепким посолом.

Вариант 1

Зелень петрушки, сельдерея и укропа перебрать, удалить грубые и твердые части стеблей, а также корни, желтые и увядшие листья. Промыть несколько раз в проточной воде, осушить и нарезать кусочками длиной 4—6 см, сложить в таз. Корни петрушки и сельдерея нарезать соломкой, соединить с зеленью, хорошо перемешать и добавить соль в количестве 30 % от веса. Подсоленную смесь выдержать 20—30 мин, пока не появится сок. Затем сложить в подготовленные банки, хорошо уплотняя, залить соком так, чтобы он полностью покрыл зелень. Закатать банки и хранить в холодном месте.

Вариант 2

Готовить, как в предыдущем случае, только добавить мелко порезанные морковь, лук, помидоры. Все компоненты взять в

равных весовых частях, а соли добавить 20 % от веса овощной смеси. С подготовленными таким образом пряными смесями в зимнее время получают ароматные супы, богатые витаминами.

Вариант 3

Методом крепкого посола можно заготовить пряную зелень (укроп, петрушку, сельдерей, мяту, лук-перо и т. д.), добавляя соли в соотношении 8: 2. Расфасовывая зелень в банки, ее следует хорошо утрамбовать. Хранить в холодном месте. При таком засоле зелень сохраняет первоначальный аромат, в ней не размножаются микроорганизмы.

СОУСЫ

ЗНАЧЕНИЕ СОУСОВ И ПРИГОТОВЛЕНИЯ ПИЩИ

Соусы смело можно назвать одним из незаменимых компонентов в приготовлении еды. Они дают возможность приготовить из одних и тех же продуктов блюда, различные по виду и по вкусу. Правильный подбор соусов к блюдам имеет большое значение, так как от него во многом зависит вкус, внешний вид и питательность пищи.

Применяя различные соусы и специи, можно придать основному продукту блюда тот или иной вкус и аромат, сохранить или ослабить природные вкусовые качества продуктов, сочетая их то с острыми соусами, то с пресными или жирными. Например, сухарный и яично-масляный соусы подают к спарже, цветной капусте и т. п.; паровой, мясной белый и голландский соусы — к курице. Многие овощи готовят с молочными соусами, которые повышают вкус и питательность пищи. Соусы, в состав которых входят жиры и яйца, значительно повышают калорийность кулинарных изделий. Соусы на мясном и рыбном бульонах, как правило, предназначаются соответственно для мясных и рыбных кулинарных изделий. Однако мясные соусы подают также к некоторым рыбным и овощным блюдам.

Вместо соуса натуральные мясные кулинарные изделия можно поливать мясным соком или сливочным маслом.

Соусы подразделяются на *горячие* и *холодные*. К соусам относят также масляные смеси, которые применяют при изготовлении некоторых кулинарных изделий.

В качестве основы для соусов используют обыкновенные или сильно концентрированные бульоны (фюме), молоко, сметану, сливочное масло, а также растительное масло (оливковое, подсолнечное, хлопковое). В состав большинства горячих соусов входит пассерованная мука, которая придает соусу соответствующую консистенцию. Для придания соусам различного вкуса в

них добавляют томат-пюре, лук, грибы, каперсы, уксус, виноградное вино. Из ароматических продуктов в соусы добавляют черный и душистый перец, свежий и сушеный сладкий стручковый перец, лавровый лист, чеснок, петрушку. Уксус для соусов лучше использовать винный или фруктовый. Кроме уксуса в качестве приправ могут быть использованы лимон, лимонная кислота, рассол соленых огурцов, помидоров, моченых яблок и другие продукты, обладающие кислым вкусом, — щавель, кислица, ревень, барбарис; их можно добавлять в соус в виде пюре, сока или отвара.

ГОРЯЧИЕ СОУСЫ

БУЛЬОНЫ ДЛЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ СОУСОВ

Для приготовления горячих соусов варят мясной бульон (белый и коричневый), рыбный и грибной. Соусы, приготовленные на этих бульонах, должны иметь хорошо выраженный вкус мяса, рыбы или грибов и аромат пассерованных овощей и приправ.

КОРИЧНЕВЫЙ

БУЛЬОН

ИНГРЕДИЕНТЫ: 1 кг мясных костей, 2,5—3 л воды, 50 г репчатого лука, 50 г моркови, 50 г корня сельдерея, 50 г корня петрушки, соль по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Сырые говяжьи, телячьи, свиные, бараньи кости, а также кости кроликов, домашней птицы и дичи промыть, мелко нарубить (длиной примерно 5—7 см), положить на противень и обжарить в духовке при температуре 160—170 °С до коричневого цвета. За 20—30 мин

до окончания обжаривания костей добавить нарезанные крупными кусками коренья и репчатый лук. Для предупреждения пригорания кости нужно периодически перемешивать. Обжаренные кости положить в кастрюлю (вытопившийся жир не употреблять), налить воду (2,5—3 л на 1 кг костей), довести до кипения, а затем варить при слабом кипении в открытой посуде в течение 9—12 ч. Во время варки удалять жир и пену по мере скопления на поверхности бульона, причем первый раз жир и пену снять сразу после закипания.

В начале варки бульон можно немного посолить, что будет способствовать лучшему растворению экстрактивных веществ, содержащихся в продуктах. Окончательно посолить бульон за 1—1,5 ч до окончания варки. Тогда же добавить тонкие корешки сельдерея, петрушки, оставшиеся при очистке этих овощей, и зелень от них. Для улучшения вкуса и запаха в коричневый бульон рекомендуется добавлять мясной сок (от жареного мяса). По окончании варки с поверхности бульона удалить жир, затем бульон процедить. Сваренный бульон должен иметь темно-коричневый цвет с красноватым оттенком, вкус крепкого мясного бульона и запах кореньев.

Бульон можно приготовить концентрированным (на 1 кг костей взять не более 1,3 л воды) с таким расчетом, чтобы из 1 кг костей получился 1 л бульона.

Готовый коричневый бульон используют для приготовления основного красного мясного соуса. Добавив к нему сок со сковороды после жаренья мяса, его можно употреблять и как подливку к жареным мясным изделиям.

Для небольшого количества блюд нет смысла варить такой бульон. В этом случае делают мясную подливку-сок: на сковороду, где жарилось мясо, наливают воду или бульон, соскабливают ножом или ложкой со дна сковороды ступки сока и кипятят 2—3 мин. Получившийся сок солят по

вкусу и подливают к жареному мясу. Бульон и сок можно смешивать.

БЕЛЫЙ МЯСНОЙ БУЛЬОН

ИНГРЕДИЕНТЫ: 1 кг мясных костей, 1,5—2 л воды, 150 г репчатого лука, 50 г моркови, 50 г корня петрушки, соль по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Кости (говяжьих, телячьих, домашней птицы, дичи) мелко нарубить, промыть, положить в кастрюлю с холодной водой (1,5—2 л на 1 кг костей), накрыть крышкой и поставить на сильный огонь. Когда бульон закипит, удалить пену, ослабить нагревание и варить при слабом кипении в открытой посуде. Во время варки снимать всплывающий на поверхность жир, чтобы бульон не приобрел соляного вкуса. Снятый с бульона жир после выпаривания из него влаги и процеживания можно использовать для пассерования овощей. За 1,5 ч до окончания варки в бульон положить соль, сырой лук и нарезанные коренья. Время варки белого бульона зависит от основного продукта: говяжьих кости надо варить 6—8 ч, бараньи и свиные — 4—5 ч, кости телят, кроликов, кур, индеек — 3—4 ч. По окончании варки с бульона полностью снять жир, дать отстояться и осторожно, не перемешивая, процедить через частое сито. Если бульон необходимо хранить, то после процеживания его надо снова довести до кипения и, накрыв посуду крышкой, охладить. Готовый бульон обычно бывает слегка мутноватым.

В результате варки мясных продуктов с небольшим количеством воды или бульона (припускания) получается

Бульон для соуса, заливных блюд или мясного сока почти не солят.

белый концентрированный бульон. Из этого бульона готовят соус или добавляют его в готовый соус, приготовленный на бульоне, полученном при варке мясных костей, мяса птицы или дичи в большом количестве воды.

.....

КОНЦЕНТРИРОВАННЫЙ МЯСНОЙ БУЛЬОН (ФЮМЕ)

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Для приготовления такого бульона (фюме) надо свежеприготовленный коричневый бульон уварить (выпарить) до 1/8—1/10 первоначального объема. Из 1 л бульона получается 100—125 мл сильно концентрированного бульона. Перед увариванием бульон процедить через салфетку и обезжирить. Уваривать бульон лучше всего в широкой открытой кастрюле или соейнике: в такой посуде бульон быстрее выпаривается. Посуду не рекомендуется накрывать крышкой, иначе фюме приобретет вкус клея. Концентрированный бульон разлить в банки, охладить, плотно закрыть и хранить в холодном месте. Фюме при охлаждении застывает в крепкий студень, хорошо сохраняющийся в холодильнике в течение 5—6 суток. Так же можно приготовить концентрированный белый бульон. Фюме можно добавлять в соусы для улучшения их вкуса или использовать для быстрого приготовления обычного коричневого или белого бульона. Для этого 1 часть фюме надо развести 9 частями горячей кипяченой воды.

.....

РЫБНЫЙ БУЛЬОН

ИНГРЕДИЕНТЫ: 1 кг рыбных пищевых отходов (хвосты, боковые и верхние плавники, кости, головы без жабр, кожа с чешуей), 1,5—2 л воды, 50 г репчатого лука, 50 г моркови, 50 г корня петрушки, соль по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Голову, кости и кожу рыбы осетровых пород перед варкой следует промыть в теплой воде. Головы и кости крупных рыб разрубить на части, а мелкую рыбу — плотву, ершей, окуней — выпотрошить, удалить жабры и промыть в холодной воде. Подготовленные рыбные пищевые отходы положить в кастрюлю, залить холодной водой (2 л воды на 1 кг продуктов) и быстро довести до кипения. Если варить рыбу в небольшом количестве воды, получится концентрированный бульон. В момент закипания шумовкой снять с бульона образовавшуюся пену. После полного удаления пены положить очищенные, промытые и нарезанные морковь, репчатый лук, корень петрушки (чем свежее рыба, тем меньше специй кладут в бульон). Одновременно с кореньями можно опустить в бульон 2 горошины душистого перца и 1 лавровый лист. Варить бульон при слабом кипении в открытой посуде (при сильном кипении бульон получается мутным). Продолжительность варки бульона 1—1,3 ч после заправки кореньями, головы осетровых рыб варить 2—2,5 ч. Перед окончанием варки бульон посолить. Готовому бульону дать отстояться 15—20 мин, после чего осторожно процедить. Процеженный готовый бульон употреблять для приготовления соусов.

Рыбный бульон можно также получить при припускании рыбы порционными кусками, которые впоследствии используются для приготовления рыбных блюд.

.....

ГРИБНОЙ БУЛЬОН

ИНГРЕДИЕНТЫ: 40 г сушеных грибов, 1,6 л воды, соль по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Сушеные грибы перебрать, хорошо промыть в теплой воде (30—35 °С), залить холодной водой

и дать постоять 40—50 мин, после чего грибы переложить в кастрюлю и снова залить холодной водой (1,6 л воды на 40 г сушеных грибов). Через 2 ч набухшие грибы сварить в этой воде без соли до готовности. Готовые грибы вынуть из бульона, промыть их в холодной воде, мелко нашинковать или пропустить через мясорубку и использовать для приготовления соусов. Грибной бульон посолить, дать ему отстояться, а затем процедить. Грибной бульон можно приготовить и из свежих грибов (2 л воды на 1 кг свежих грибов). Свежие грибы очистить, промыть в подсоленной холодной воде. Промытые грибы залить холодной • • водой, посолить и варить до готовности. Вареные грибы промыть холодной водой и использовать для приготовления соусов.

Соусы на мясном бульоне

Соусы на мясном бульоне подразделяются на красные, белые и томатные.

Красные соусы готовят на коричневом бульоне, белые — на бульонах, получаемых при варке костей, мяса с костями, припускании говядины, телятины, кур, индеек, предназначенных для приготовления вторых блюд. Лучше всего готовить белые соусы на бульоне, сваренном из кур, цыплят, индеек, телятины, кроликов. Красные соусы острее и обладают более выраженным вкусом, чем белые. Муку для белого соуса следует поджаривать слегка, до светло-желтого оттенка (белая пассеровка), а для красного — до темно-коричневого (красная пассеровка). Прожаренную муку надо развести горячим бульоном и проварить на слабом огне, наблюдая, чтобы соус не пригорел. По окончании варки соус процедить через частое сито, посо-

лить, добавить кусочек сливочного масла и тщательно вымешать, чтобы масло соединилось с соусом. Для улучшения вкуса соуса рекомендуется добавлять 1—2 ст. л. виноградного вина на 1 стакан соуса (для белого соуса надо брать белое вино, а для красного — мадеру или портвейн).

Основной красный соус

Вариант 1

ИНГРЕДИЕНТЫ: 1 л коричневого бульона, 2 ст. л. жира, 2 ст. л. пшеничной муки, по 1 корню моркови, сельдерея и петрушки, 1 головка репчатого лука, 50 г томатной пасты, 2 ст. л. сливочного масла, 1 ст. л. сахара, черный душистый перец, соль по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: В сотейнике нагреть жир, всыпать в него муку и спассеровать при умеренном огне до светло-коричневого цвета и появления аромата каленого ореха. Отдельно спассеровать в жире мелко нарезанные лук, морковь, сельдерея и петрушку. Добавить томатную пасту, предварительно разбавленную бульоном, и все это спассеровать еще 10 мин. В мучную пассеровку при непрерывном помешивании влить горячий, процеженный коричневый бульон. Полученную однородную массу проварить 20 мин, затем добавить к ней спассерованные корни и перец и продолжать варить, периодически снимая жир, еще 10—15 мин. После этого соус процедить через сито, разваренные корни протереть. В соус добавить соль, сахар, довести его до кипения, снять с огня и заправить маслом. Основной красный соус используют для приготовления производных соусов: с луком, грибами, черносливом, горчицей. Он хорошо сочетается с красным вином, чесноком, вареньем из черной смородины, помидорами, сладким стручковым перцем.

Вариант 2

ИНГРЕДИЕНТЫ: 1 л коричневого бульона, 30 г сливочного маргарина, 50 г пшеничной муки, 80 г моркови, 20 г корня петрушки, 40 г репчатого лука, 100 г томатной пасты, 25 г сахара, 10—15 г соли.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Сварить коричневый бульон из обжаренных мясных костей, процедить. 1/5 часть этого бульона слить в отдельную посуду, охладить (примерно до 50 °С), всыпать просеянную, пассерованную без жира пшеничную муку (красная пассеровка) и размешать проволочным венчиком так, чтобы получилась однородная масса без комков. В остальной бульон положить пассерованную томат-пасту, пассерованные корни и лук, нагреть до кипения, затем влить бульон, смешанный с мукой, тотчас размешать и, периодически помешивая, варить при слабом кипении в течение 1 ч. По окончании варки добавить сахар, соус подкрасить жженкой и процедить. Оставшиеся на сите овощи протереть и соединить с соусом.

Приготовление жженки: сахарный песок положить на сковороду, смочить водой и, помешивая деревянной лопаточкой, нагреть до образования темно-коричневой (почти черной) окраски, затем влить холодную воду (2 части воды на 1 часть сахара). Когда сахар растворится, снять с огня и процедить. Чтобы подкрасить 1 кг соуса, требуется 5 г сахара.

Соус используется как основа для приготовления различных производных красных соусов: с луком, грибами, вином, уксусом, горчицей и другими продуктами, приправами и специями.

Вариант 3

ИНГРЕДИЕНТЫ: 900 мл коричневого бульона, 50 г жира, 50 г пшеничной муки, 100 г моркови, 30 г корня петрушки

или сельдерея, 50 г репчатого лука, 45 г томата-пасты, 20 г сахара, специи, соль по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Мелко нашинкованный лук и корни пассеровать до светло-коричневого цвета, добавить томат-пасту и жарить еще 3—5 мин. Отдельно в жире пассеровать муку до светло-коричневого цвета (красная пассеровка). Готовую и охлажденную пассерованную муку развести до густоты сметаны, постепенно вливая горячий коричневый бульон, после чего добавить остальной бульон и хорошо размешать. Положить пассерованные корни, сахар, специи и варить массу при слабом кипении в течение 40—50 мин, периодически помешивая. Готовый соус процедить через частое сито, протереть овощи, соединить, после чего соус вновь довести до кипения. Для повышения концентрации и вкусовых качеств соуса можно добавить 100 мл фюме. В готовый соус положить сливочное масло и перемешать.

.....
красный соус с чесноком

ИНГРЕДИЕНТЫ: 1 кг основного красного соуса (вариант 2), 70 г сливочного масла, 1 г чеснока, перец, соль по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Горячий основной красный соус посолить, добавить черный или красный молотый перец, растертый с солью чеснок, нагреть до кипения, после этого процедить через сито. Посуду с соусом поставить на водяную баню, положить в соус сливочное масло и хорошо перемешать. Для улучшения вкуса в соус можно добавить мясной сок (не заправленный мукой) в количестве 100 г на 1 кг соуса или 20—25 мл сильно концентрированного коричневого бульона (фюме), убавив при этом соответствующее количество основного красного соуса. Подавать к блюдам из котлетной массы, ветчине, сосискам, сарделькам, рагу, азу, тушеному и запеченному мясу.

.....

красный соус с фюме

ИНГРЕДИЕНТЫ: 1 кг основного красного соуса (вариант 3), 35—40 г острого соевого соуса (типа «Южный»), 100 мл фюме, 50 г сливочного масла, специи, соль по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: В основной красный соус добавить готовый острый соевый соус, фюме, специи и кипятить 5—7 мин. Затем соус процедить через частое сито и снова довести до кипения. В готовый соус положить кусочки сливочного масла и перемешать. Перед подачей в этот соус можно добавить растертый чеснок (2—3 г). Подавать к жареному мясу, рубленным мясным изделиям (котлетам, биточкам, шницелю), горячей ветчине, жареной колбасе, горячим сосискам и сарделькам. Используется и для запекания мясных продуктов.

.....

луковый соус со свежими помидорами

ИНГРЕДИЕНТЫ: 750 мл основного красного соуса (вариант 1), 120 г свежих помидоров, 360 г репчатого лука, 130 г белых грибов (или шампиньонов), 60 г жира, 100 мл сухого белого вина, 30 г сливочного масла, специи, соль по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Мелко нарубленный пассерованный репчатый лук соединить с обжаренными рублеными грибами, добавить вино и тушить до готовности. Затем влить основной красный соус и проварить при слабом кипении 7—10 мин. В конце варки положить нарезанные кусочками помидоры (без кожицы), специи и готовый соус заправить кусочками сливочного масла. При подаче к столу в соус добавить мелко нарубленную зелень петрушки.

Для удаления кожицы помидоры надо погрузить на 5—7 секунд в кипяток.

Луковый соус со свежими помидорами подают к мясному филе, антрекотам, тушеному мясу, мясным рубленым изделиям, к блюдам из телятины, птицы.

.....

луковый соус горчицей

ИНГРЕДИЕНТЫ: 800 г основного красного соуса (вариант 2), 45 г сливочного маргарина, 30 г сливочного масла, 300 г репчатого лука, 25 г столовой горчицы, 50 г соуса «Южный», 2—3 горошины перца, 1 лавровый лист, соль по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: В мелко нарубленный пассерованный лук добавить перец горошком, лавровый лист, основной красный соус, посолить и варить 10—15 мин. После этого заправить соус столовой горчицей, соусом «Южный» и сливочным маслом. Готовый соус кипятить не следует, так как горчица свернется крупинками.

Подавать к мясным биточкам и котлетам, тушеному мясу, жареной колбасе, сосискам и сарделькам.

.....

луковый соус с грибами

ИНГРЕДИЕНТЫ: 800 г основного красного соуса (вариант 2), 45 г сливочного маргарина, 30 г сливочного масла, 300 г репчатого лука, 50 г сушеных белых грибов (или 150 г свежих шампиньонов), 100 мл белого виноградного вина, 2 лавровых листа, 3 горошины перца, соль по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: В мелко нарубленный пассерованный лук добавить вареные рубленые грибы, перец горошком, лавровый лист и все вместе пассеровать 5—6 мин. Затем влить белое виноградное вино и уварить его (для удаления из него спирта) на 1/3, после чего соединить с красным основным соусом, посолить и варить 10—15 мин при сла-

бом кипения. Заправить соус сливочным маслом. Соус используется при запекании мяса, рыбы, овощей.

ОХОТНИЧИЙ СОУС С БЕЛЫМ ВИНОМ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 800 г основного красного соуса (вариант 3), приготовленного на коричневом или курином бульоне с добавлением обжаренных костей дичи, 200 г репчатого лука, 200 г свежих грибов (белых или шампиньонов), 100 мл концентрированного бульона (фюме), 50 г соуса «Южный», 30 г эстрагона, 15 г зелени петрушки, 100 мл белого сухого вина, 50 г жира, 30 г сливочного масла, соль по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Нашинкованные вареные грибы соединить с пассерованным луком и жарить 5—7 мин, после чего готовые грибы и лук, соус «Южный», фюме, специи положить в основной красный соус и варить при слабом кипении 12—15 мин. В конце варки влить вино. В готовый соус положить нарезанные листья эстрагона, кусочки сливочного масла и перемешать. При подаче посыпать мелко нарубленной зеленью петрушки. Подавать к жареной дичи, а также к натуральным котлетам из баранины, телятины.

ОХОТНИЧИЙ СОУС ТОМАТОМ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 750 г основного красного соуса (вариант 2), 45 г сливочного маргарина, 30 г сливочного масла, 200 г репчатого лука, 150 г томата-пасты, 100 мл виноградного вина, 150 г свежих грибов, 5 г сахара, 10 г зелени петрушки (или укропа), 10 г эстрагона, соль по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: В мелко нарубленный лук, пассерованный на сливочном маргарине, добавить измельченные шампиньоны или белые грибы и пассеровать в течение

5—7 мин. Затем влить белое виноградное вино, уварить его на 1/3 первоначального объема, добавить основной красный соус, пассерованный томат, сахар, соль и варить 10—15 мин. После окончания варки в соус положить измельченную зелень петрушки (или укропа) и листики эстрагона. Заправить соус сливочным маслом. Подавать к жареной дичи, натуральным котлетам из телятины, баранины, котлетам и биточкам из дичи.

ПЕРЕЧНЫЙ СОУС С УКСУСОМ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 850 г основного красного соуса (вариант 2), 100 мл бульона, 100 мл концентрированного бульона (фюме), 75 мл виноградного 9 %-ного уксуса, 70 г сливочного масла, 20 г репчатого лука, 20 г моркови, 40 г зелени петрушки (или сельдерея), 5 г сахара, немного тмина, гвоздики, мускатного ореха в порошке, красный молотый перец, зелень, соль по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Мелко нарезанные коренья и лук залить виноградным уксусом и бульоном, положить пряности (тмин, гвоздику, мускатный орех, зелень петрушки) и тушить при слабом кипении в посуде, накрытой крышкой, 20—25 мин. Когда жидкость уварится на 2/3 объема, влить основной красный соус и варить 15—20 мин. В конце варки добавить фюме, соль, сахар. Готовый соус процедить и заправить сливочным маслом и молотым красным перцем. Подавать к жареному мясу, курам, цыплятам, шашлыку.

СОУС СО СЛАДКИМ ПЕРЦЕМ И ТОМАТНЫМ СОКОМ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 800 г основного красного соуса (вариант 3), 200 мл томатного сока, 40 г моркови, 40 г корня петрушки

ки, 70 г репчатого лука, 170 г сладкого стручкового перца, 30 мл виноградного (или винного) уксуса, 100 г свежих грибов (белых или шампиньонов), 50 г сливочного маргарина, 100 мл концентрированного бульона (фюме), 100 мл красного сухого виноградного вина, 80 г сливочного масла, зелень петрушки, специи, соль по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Нарезанные коренья, лук, сладкий перец спассеровать, добавить томатный сок, уксус, пряности, накрыть крышкой и тушить на слабом огне 7—10 мин. Затем соединить с основным красным соусом и кипятить 15—20 мин. Содержимое соуса протереть через сито, положить мелко нарубленные вареные грибы, ввести фюме и еще раз прокипятить. В готовый соус влить вино и заправить сливочным маслом. При подаче в соус положить мелко нарубленную зелень петрушки. Подавать к жареной телятине, свинине, индейке.

СОУС С КОРЕНЬЯМ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 800 г основного красного соуса (вариант 2), 45 г сливочного маргарина, 50 г лука-порея, 75 г репчатого лука, 100 г моркови, 30 г петрушки, 30 г сельдерея, 40 г репы, 100 мл вина (мандеры), 30 г консервированного зеленого горошка, 30 г консервированных стручков фасоли, 1 лавровый лист, 2—3 горошины перца, соль по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Лук, морковь, репу, петрушку и сельдерей нарезать дольками или кубиками и спассеровать на сливочном маргарине, добавить горячий красный основной соус, вино (мандеру), перец горошком, лавровый лист, соль и варить при слабом кипении 15—20 мин. В конце варки положить зеленый горошек и стручки фасоли, нарезанные на кусочки. Соус можно приготовить без вина. Подавать к тушеному мясу.

СОУС С ЭСТРАГОНОМ И СУХИМ ВИНОМ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 850 г основного красного соуса (вариант 2), 70 г сливочного масла, 100 мл белого вина, 100 мл концентрированного бульона (фюме), 40 г репчатого лука, 40 г моркови, 25 г петрушки и сельдерея, 40 г эстрагона, черный молотый перец, соль по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Репчатый лук, морковь, петрушку, сельдерей мелко шинковать и спассеровать в масле, затем влить белое вино, положить стебли эстрагона и уварить вино на 1/3 первоначального объема. Эту смесь соединить с красным основным соусом и концентрированным бульоном и варить 25—30 мин. Заправить соус солью, молотым перцем, процедить, добавить листики эстрагона и довести до кипения. Подавать к жареному мясу, натуральным котлетам из телятины, свинины, баранины, филе, лангетам, курам, цыплятам и блюдам из яиц.

ВИННЫЙ СОУС С ЖЕЛАТИНОМ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 750 г основного красного соуса (вариант 3), 200 мл красного сухого виноградного вина, 40 г корня петрушки, 40 г моркови, 60 г репчатого лука, 50 г сливочного маргарина, 50 г смородинового джема, 100 мл концентрированного бульона (фюме), 15 г желатина, 30 г сливочного масла, специи, соль по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Мелко нарезанные коренья и репчатый лук спассеровать, положить специи, влить вино, фюме и в закрытой посуде тушить 10—15 мин. Ввести разведенный в холодной воде желатин, джем и довести до кипения. Полученную массу протереть через сито и соединить с основным красным соусом. Соус прогреть до 70—80 °С, влить вино и заправить сливочным маслом. Подавать в

горячем виде к блюдам из дичи. Соус можно также использовать для приготовления заливной дичи.

.....
**СОУС С ЕВШИМИ ГРИБАМИ
 И ЧЕСНОКОМ**

ИНГРЕДИЕНТЫ: 800 г основного красного соуса (вариант 3), 250 г свежих белых грибов или шампиньонов, 120 г репчатого лука, 100 мл концентрированного бульона (фюме), 10 г чеснока, 50 г сливочного маргарина, 100 г 20 %-ных сливок, 30 г сливочного масла, специи, соль по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Мелко нарубленный репчатый лук слегка спассеровать, добавить измельченные вареные грибы и варить 3—5 мин. Массу соединить с основным красным соусом, ввести фюме и проварить при слабом кипении 15—20 мин. В готовый соус положить толченый чеснок, кусочки сливочного масла, влить сливки и размешать.

.....
**СОУС С ШАМПИНЯМИ
 И ПОМИДОРАМИ**

ИНГРЕДИЕНТЫ: 650 г основного красного соуса (вариант 2), 30 г сливочного масла, 60 г маргарина, 100 г свежих помидоров, 300 г репчатого лука, 100 г свежих шампиньонов, 100 мл белого виноградного вина, 10 г эстрагона, 10 г петрушки, соль по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Мелко нашинкованный лук спассеровать на сливочном маргарине. Свежие очищенные шампиньоны промыть в холодной воде, нашинковать, обжарить на сливочном маргарине, после чего добавить в пассерованный лук. Затем в смесь положить нарезанные дольками

помидоры, влить белое вино и тушить в посуде, закрытой крышкой, в течение 15 мин. Подготовленные продукты соединить с основным красным соусом и кипятить 5—10 мин. В готовый соус добавить соль, рубленую зелень петрушки, листики эстрагона, перемешать и заправить сливочным маслом. Подавать к антрекоту, филе, тушеному мясу, биточкам из мяса, блюдам из баранины, телятины и домашней птицы.

.....
**СОУС С КОНЦЕНТРИРОВАННЫМ
 БУЛЬОНОМ (ФЮМЕ) И ВИНОМ**

ИНГРЕДИЕНТЫ: 750 г основного красного соуса (вариант 2), 250 мл концентрированного бульона (фюме), 100 мл белого виноградного вина.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: В горячий основной красный соус добавить фюме и хорошо перемешать. После этого влить белое вино и довести до кипения. Соус процедить через частое сито или марлю. Подавать к жареному мясу, лангету, филе, жареной дичи.

.....
ВИННЫЙ КИСЛО-СЛАДКИЙ СОУС

ИНГРЕДИЕНТЫ: 500 г основного красного соуса, 100 г чернослива (без косточек), 30 г изюма, 50 г ядер грецких орехов, 200 мл красного вина, 20 г сахара, 20 г сливочного масла, соль по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Основной красный соус заправить сахаром, солью, добавить припущенный и нарезанный мелкой соломкой чернослив, распаренный изюм, очищенные от пленки и растертые ядра грецких орехов. После этого соус можно прокипятить и заправить сливочным маслом.

Подавать к жареному натуральному мясу, рубленым котлетам, биточкам и птице.

ПРЯНЫЙ КИСЛО-СЛАДКИЙ СОУС

ИНГРЕДИЕНТЫ: 500 г основного красного соуса (вариант 1), 100 г чернослива, 50 г изюма, 2 ст. л. красного вина, 1—2 ст. л. сливочного масла, 2 ст. л. ядер грецких орехов, черный душистый перец, лавровый лист по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Чернослив и изюм промыть, залить небольшим количеством воды и припустить до готовности, у чернослива вынуть косточки. Красный соус соединить с черносливом, изюмом, вином, ядрами грецких орехов, предварительно ошпаренными, очищенными от пленок и нарубленными, а также перцем и лавровым листом, прокипятить. Перед подачей соуса лавровый лист удалить.

СОУС ИЗ ЧЕРНОЙ СМОРОДИНЫ И КОРЕНЬЕВ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 800 г основного красного соуса (вариант 3), 100 г черносмородинового джема, 250 мл бульона, 100 мл красного виноградного вина, 200 г костей от копченостей (ветчины, грудинки, корейки), 10 г эстрагона (листья), 60 г репчатого лука, корня петрушки или сельдерея и моркови, 30 г сливочного масла, зелень петрушки, специи, соль по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Кости копченостей изрубить и обжарить с кореньями и луком, затем залить коричневым бульоном, добавить специи, листья эстрагона, черносмородиновый джем и варить в закрытой посуде 25—30 мин. После этого процедить, жидкость соединить с основным красным соусом (для получения нужной консистенции

красный соус предварительно нужно уварить), влить вино и соус довести до кипения. Готовый соус заправить сливочным маслом, а перед подачей к столу положить мелко нарубленную зелень петрушки. Подавать к жареным или тушеным блюдам, приготовленным из мяса диких животных (лося, оленя, кабана, зайца), к жареной дичи, а также к тушеной говядине.

СОУС С АПЕЛЬСИНАМИ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 800 г основного красного соуса (вариант 2), 100 мл красного виноградного вина, 200 г апельсинов, 20 г сахара, 70 г сливочного масла.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Красное вино уварить до половины первоначального объема, затем в него положить нарезанную цедру апельсинов (цедру следует срезать тонким слоем, нашинковать тонкой соломкой и ошпарить кипятком для удаления горечи). В основной красный соус добавить вино с цедрой и варить 10—15 мин. Затем в соус налить апельсиновый сок, положить сахар, соль и заправить сливочным маслом. Перед подачей в соус добавить кусочки апельсина. Этот соус можно приготовить и из мандаринов. Подавать к жареной дичи.

СОУСЫ НА РЫБНОМ БУЛЬОНЕ

Основой для приготовления этих соусов является белый рыбный соус, который состоит из двух основных частей: рыбного бульона (брез) и белой пассеровки.

Брезом в кулинарии называют крепкий наваристый бульон с большим содержанием экстрактивных веществ. Для его приготовления головы без жабр, кости и плавники надо хорошо

промыть, залить холодной водой, добавить специи (лук, петрушку) и отварить. Можно припустить и варить рыбу в целом виде или порционными кусками. Готовый бульон обязательно следует процедить.

Не рекомендуется использовать для варки рыбных бульонов головы карпа, леща, сазана и воблы, так как они придают горький вкус.

ОСНОВНОЙ БЕЛЫЙ РЫБНЫЙ СОУС

ИНГРЕДИЕНТЫ: 1 л крепкого рыбного бульона, 50 г пшеничной муки, 50 г сливочного масла или сливочного маргарина, соль по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Горячую белую пассеровку, приготовленную на масле или маргарине, развести (непрерывно помешивая) горячим рыбным бульоном и варить 45—50 мин. Готовый соус посолить, затем процедить. Использовать как основу для приготовления производных соусов.

БЕЛЫЙ РЫБНЫЙ СОУС С ЛИМОНОМ

ИНГРЕДИЕНТЫ: ½ л крепкого рыбного бульона, 25 г пшеничной муки, 25 г сливочного масла, 20 г репчатого лука, 15 г корня петрушки или сельдерея, 1 лимон, перец, лавровый лист, соль по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: В сотейник с толстым дном положить масло, разогреть, всыпать муку и пассеровать ее на слабом огне при непрерывном помешивании до кремоватого оттенка. Пассерованную муку развести в несколько приемов горячим крепким рыбным бульоном, добавить пассерованный лук, мелко нарезанные коренья петрушки или сельдерея, перец и все это варить 30—40 мин при медленном ки-

пении, постоянно снимая пену. Перед тем как снять с огня, в соус добавить лавровый лист, соль и сок лимона. Готовый соус процедить, соединить с разваренными и протертыми кореньями, заправить сливочным маслом. Соус хорошо сочетается с овощами, грибами, рублеными яйцами, яичными желтками, мускатным орехом, солеными, очищенными и мелко нарубленными огурцами.

БЕЛЫЙ РЫБНЫЙ СОУС

ИНГРЕДИЕНТЫ: 1 л крепкого рыбного бульона, 50 г пшеничной муки, 50 г сливочного масла или сливочного маргарина, 50 г репчатого лука, 40 г корня петрушки или сельдерея, специи, соль по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Приготовленную горячую белую мучную пассеровку развести рыбным горячим бульоном. Нашинкованные репчатый лук и коренья спассеровать, соединить с разведенной мучной пассеровкой, положить специи и варить 45—50 мин. После этого соус посолить и протереть через сито. Затем довести соус до кипения. Чтобы не образовалась пленка, на поверхность положить кусочки сливочного масла. Использовать для приготовления большинства белых рыбных соусов.

СОУС РЫБНЫЙ С БЕЛЫМ ВИНОМ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 850 г белого рыбного соуса, 100 мл огуречного рассола, 100 мл белого сухого вина, 50 г сливочного масла, специи, соль по вкусу. *Для гарнира:* 300 г свежих белых грибов или шампиньонов, 300 г осетровых хрящей, 400 г соленых огурцов.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: В белый рыбный соус в конце его варки влить прокипяченный огуречный рассол, добавить специи

и продолжать варить еще 7—8 мин. В конце варки влить вино. Готовый соус заправить сливочным маслом. Приготовление гарнира: очищенные от кожицы и семян соленые огурцы нарезать тонкими ломтиками и отварить, откинуть на дуршлаг и соединить с вареными хрящами и грибами, также нарезанными ломтиками.

Гарнир можно соединить непосредственно с соусом или хранить до подачи отдельно в подсоленном рыбном бульоне. Подавать к припущенной или отварной рыбе.

БЕЛЫЙ РЫБНЫЙ СОУС СО СЛИВКАМИ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 850 г белого рыбного соуса, 150 г сливок, 4 яйца (желтки), $\frac{1}{2}$ лимона, 50 г сливочного масла, 25 г зелени петрушки.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: По окончании варки белого соуса ввести сливки и желтки, проваренные при 70—80 °С со сливочным маслом. При подаче в соус положить нарезанную зелень петрушки. Подавать к отварной и припущенной рыбе.

СОУС ДЛЯ ЗАПЕКАНИЯ РЫБНЫХ БЛЮД

ИНГРЕДИЕНТЫ: 900 г белого рыбного соуса, приготовленного на концентрированном рыбном и грибном бульонах, 100 г репчатого лука, 150 г сливок, $\frac{1}{2}$ лимона, 4 яйца, 50 г сливочного масла, специи, соль по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Белый рыбный соус соединить с мелко нарезанным пассерованным луком, специями, соком лимона и варить 35—40 мин, доводя до консистенции густой сметаны. По окончании варки ввести сливки, положить рубленые сваренные вкрутую яйца и заправить сливочным маслом.

ТОМАТНЫЕ РЫБНЫЕ СОУСЫ

ОСНОВНОЙ ТОМАТНЫЙ РЫБНЫЙ СОУС

ИНГРЕДИЕНТЫ: 500 г белого рыбного соуса, 250 г томат-пасты, 25 г сливочного масла, 40 г репчатого лука, 40 г моркови, 30 г корня петрушки, $\frac{1}{2}$ г лимонной кислоты, 10 г сахара, 1 г молотого красного перца, 1 лавровый лист, 1—2 горошины черного перца, соль по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: В белый рыбный соус положить томат, пассерованный с кореньями и луком, лавровый лист, перец горошком и варить при слабом кипении 25—30 мин, периодически помешивая. По окончании варки в соус добавить соль, сахар, молотый красный перец, сок лимона или лимонную кислоту, после чего соус процедить. Подавать к холодной отварной и горячей жареной рыбе. Можно использовать для приготовления томатных соусов с вином, овощами, грибами.

ТОМАТНЫЙ РЫБНЫЙ СОУС

ИНГРЕДИЕНТЫ: 800 г белого рыбного соуса, 150—200 г томата-пасты, 50 г репчатого лука, 30 г корня петрушки или сельдерея, 40 г моркови, $\frac{1}{2}$ лимона, 50 г сливочного маргарина, 10 г сахара, специи (2 лавровых листа, черный перец горошком, молотый красный перец), соль по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Мелко нарезанный лук и коренья слегка пассеровать, добавить томат-пасту и продолжать жарить 5—7 мин. Затем влить белый рыбный соус и варить 25—30 мин. В конце варки положить специи, сахар, соль,

лимонный сок. После этого соус процедить, а корни протереть. Подавать к отварной и жареной рыбе. Из этого соуса готовят соусы с грибами, овощами, вином, яичными желтками, со сливками.

ТОМАТНЫЙ РЫБНЫЙ СОУС С ВИНОМ И ЗЕЛЕНЬЮ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 900 г томатного рыбного соуса, 100 мл белого виноградного вина, 50 г сливочного масла, 25 г зелени петрушки.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: В готовый томатный рыбный соус влить вино и довести до кипения. Снять с огня и заправить сливочным маслом. При подаче положить в соус мелко нарубленную зелень петрушки.

Подавать к жареной, припущенной и отварной рыбе.

ТОМАТНЫЙ РЫБНЫЙ СОУС С ВИНОМ И ОВОЩАМИ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 700 г основного томатного рыбного соуса, 140 г репчатого лука, 140 г моркови, 60 г корня петрушки, 100 мл белого сухого вина, 60 г сливочного масла или сливочного маргарина для пассерования овощей, 60 г сливочного масла для заправки, 2 лавровых листа, 2—4 горошины черного перца.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Морковь, петрушку и лук нарезать мелкими кубиками (размером 1—2 мм) и пассеровать на масле или маргарине. В пассерованные овощи влить белое вино, положить лавровый лист, перец горошком и уварить вино на две трети. Соединить смесь с томатным соусом и варить 15—20 мин. Готовый соус заправить сливочным маслом. Подавать к припущенной и вареной рыбе, ракам, раковым шейкам и крабам.

МАТРОССКИЙ СОУС

ИНГРЕДИЕНТЫ: 800 мл рыбного бульона, 40 г пшеничной муки, 100 г сливочного масла, 40 г моркови, 40 г репчатого лука, 20 г петрушки, 100—150 г томата-пасты, 100 г анчоусов, 100 мл белого сухого вина, 100 г свежих белых грибов (или шампиньонов), 100 г лука-сеянца.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Коренья и репчатый лук, нарезанные соломкой, пассеровать в сливочном масле до тех пор, пока овощи не сделаются мягкими. Затем соединить с томатным соусом, отваром шампиньонов и варить в течение 15—20 мин. Готовый соус процедить, протереть овощи и добавить вареные грибы, нарезанные ломтиками, лук-сеянец, пассерованный в сливочном масле, и довести до кипения. После этого в соус добавить вино, протертые анчоусы, масло и размешать. Подавать к припущенной или вареной рыбе.

МАТРОССКИЙ СОУС С КРАСНЫМ ВИНОМ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 400 г томатного соуса, 75 г репчатого лука, 60 г шампиньонов, 50 мл красного сухого вина, 35 г анчоусов (сельди или кильки), 20 г сливочного маргарина, 20 г сливочного масла, красный молотый перец, соль по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Шампиньоны (или другие грибы) отварить, нарезать ломтиками. Очищенные мелкие головки репчатого лука обжарить, соединить с процеженным томатным соусом, варить 10—15 мин. В конце варки положить грибы, влить прокипяченное сухое красное вино. Соус за-

Нельзя нагревать до кипения соус, заправленный сливочным маслом, так как это разрушает эмульсию масла с другими продуктами.

правлять сливочным маслом, смешанным с протертыми анчоусами (сельдью или кильками) и красным перцем.

.....

СОУС «ПРОВАНСАЛЬ» К РЫБЕ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 850 г томатного рыбного соуса, 120 г репчатого лука, 200 г свежих белых грибов, 50 г оливкового или растительного масла, 10 г чеснока, 30 г сливочного масла, специи, соль по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Мелко нарубленный лук спассеровать на растительном масле, добавить нарубленные вареные грибы и жарить еще 3—5 мин, соединить с томатным соусом и варить 12—15 мин. Положить истолченный чеснок и заправить сливочным маслом. Подавать к горячим рыбным блюдам.

СОУСЫ К ГРИБНОМУ БУЛЬОНУ

.....

ГРИБНОЙ СОУС

ИНГРЕДИЕНТЫ: 50 г сушеных грибов, 350 г репчатого лука, 40 г пшеничной муки, 70 г сливочного масла (или маргарина) для пассерования, 50 г сливочного масла для заправки соуса, черный перец горошком, 2 лавровых листа, соль по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Грибы промыть, залить холодной водой (6 стаканов), отварить до готовности (промытые в теплой воде грибы можно предварительно замочить в холодной воде на 2—3 ч, затем в этой воде сварить их без добавления соли). Сваренные грибы отделить от бульона. Бульон процедить. Репчатый лук мелко нарезать, спассеровать до готов-

ности. Сваренные грибы мелко нашинковать (порубить или пропустить через мясорубку), соединить с пассерованным луком и жарить в течение 3—5 мин. Пшеничную муку пассеровать в жире до светло-золотистого цвета, соединить с грибным бульоном, посолить, довести до кипения, проварить 15 мин на слабом огне, процедить, добавить подготовленные грибы с луком и специи, довести до кипения, проварить еще 10—15 мин. Готовый соус заправить маслом. Подавать к тушеному мясу, картофельным и крупяным блюдам.

.....

ГРИБНОЙ СОУС С ТОМАТОМ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 900 г грибного соуса, 50 г томата-пасты, 40 г растительного масла, 50 г сливочного масла.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Томатную пасту спассеровать в растительном масле, соединить с грибным соусом и прокипятить. Готовый соус заправить сливочным маслом. Подавать к картофельным зразам, котлетам, рулету, крупяным биточкам.

.....

ГРИБНОЙ СОУС С СВЕЖИМИ ПОМИДОРАМИ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 800 г грибного соуса, 400 г свежих помидоров, 250 мл куриного бульона, 50 г репчатого лука, 30 г корня петрушки, черный перец горошком (1 неполная ч. л.), 2 лавровых листа, 100 мл белого сухого вина, 50 г сливочного масла.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Нарезанные помидоры залить куриным бульоном, положить перец, лавровый лист, мелко нарезанный лук, корень петрушки и варить 40—50 мин. Соединить с грибным соусом и варить еще 15—20 мин. После этого протереть через сито, влить вино и довести до кипения. Готовый соус заправить сливочным маслом. Подавать

к блюдам из птицы, тушеному мясу, картофельным крокетам и тушеным овощам.

.....

ГРИБНОЙ СОУС С ВИНОМ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 400 мл грибного отвара, 400 мл грибного бульона, 50 г пшеничной муки, 80 г сливочного маргарина, 50 г репчатого лука, несколько горошин душистого перца, 150 мл красного сухого вина, 50 г сливочного масла.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Грибной отвар соединить с мясным бульоном и прокипятить. Муку пассеровать в сливочном маргарине и развести горячим бульоном, положить мелко нарубленный пассерованный лук и варить 12—15 мин. После этого соус протереть через сито, влить вино и довести до кипения. Готовый соус заправить сливочным маслом. Подавать к мясным, овощным блюдам, крокетам, картофельным рулетам, зразам.

.....

КИСЛО-СЛАДКИЙ СОУС

ИНГРЕДИЕНТЫ: 850 г грибного соуса, 20 г изюма, 70 г чернослива, 15 г сахара, 10—15 мл 9 %-ного винного уксуса, 40—50 г томата-пасты, 50 г сливочного масла, специи, соль по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: В грибной соус положить промытый изюм, чернослив без косточек, нарезанный на кусочки, сахар. Влить винный уксус, добавить пассерованную в сливочном масле или сливочном маргарине томат-пасту, положить специи и варить 12—15 мин. Готовый соус заправить сливочным маслом. Подавать к биточкам, котлетам, запеканкам, картофельным рулетам, а также к крупяным блюдам.

.....

ГРИБНОЙ СОУС С СМЕТАНОЙ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 500 мл грибного бульона, 40 г белых сушеных грибов, 2 ст. л. пшеничной муки, 2 ст. л. сливочного масла, 100 г сметаны, 1 головка репчатого лука, соль по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Грибы промыть, отварить, отделить от бульона, нарезать и обжарить вместе с мелко нарезанным луком. Муку пассеровать в сливочном масле, развести горячим грибным бульоном, прокипятить в течение 10—15 мин, затем соединить с обжаренными грибами, посолить, заправить сметаной и все прокипятить.

МОЛОЧНЫЕ СОУСЫ

Молочные соусы готовят из молока и белой мучной пассеровки с добавлением специй. Они применяются для мясных, рыбных, овощных блюд и блюд из птицы и дичи. В зависимости от применения молочный соус готовят различной консистенции: густой, который употребляется для фарширования, средней густоты — для запекания блюд, жидкий — как обычный молочный соус.

.....

ГУСТОЙ МОЛОЧНЫЙ СОУС

ИНГРЕДИЕНТЫ: 900 мл молока, 120 г пшеничной муки, 120 г сливочного масла, 8 г соли.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Белую горячую пассеровку постепенно развести горячим молоком, непрерывно помешивая. Затем посолить и проварить 5—7 мин. Этот соус используют для фарширования котлет из филе кур или дичи, крокетов. Для фарширования ряда кулинарных изделий из свинины, телятины в соус добавляют вареные рубленые грибы, пассерованный лук и специи. Очень густой молочный соус иногда

употребляют для связывания при изготовлении морковных и капустных котлет и биточков, крокетов из мяса или птицы и т. п. Для этого на 1 л молока берут примерно 200 г муки и обжаривают ее на сухой сковороде в духовке или на слабом огне плиты, а затем всыпают при быстром помешивании в молоко и прогревают смесь 5 мин.

ЖИДКИЙ МОЛОЧНЫЙ СОУС

ИНГРЕДИЕНТЫ: 1 л молока, 50 г пшеничной муки, 50 г сливочного масла, 10 г сахара.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Приготавливается также, как и густой молочный соус, но с добавлением сахара. Если соус подают к творожным или крупяным блюдам, в него можно добавить немного ванилина или высушенную и измельченную цедру апельсина. Этот соус используют для приготовления блюд из фруктов, круп и макаронных изделий.

МОЛОЧНЫЙ СОУС С СЫРОМ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 650 г густого молочного соуса, 250 мл бульона, 100 г твердого сыра, 50 г сливочного масла, красный молотый перец, соль по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Густой молочный соус развести горячим бульоном. Положить в соус тертый сыр и тщательно перемешать. Заправить сливочным маслом, солью и красным перцем.

Сладкий молочный соус

ИНГРЕДИЕНТЫ: 1 л молока, 40 г пшеничной муки, 40 г сливочного масла, 120 г сахара, ванилин, соль по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Приготовить белую мучную пассеровку, развести ее горячим молоком, непрерывно помешивая. Добавить соль, сахар, ванилин, предварительно растворенный в небольшом количестве горячей воды, и кипятить 5—7 мин.

СМЕТАННЫЕ СОУСЫ

Сметанный соус можно приготовить или из одной сметаны и белой мучной пассеровки, или из сметаны в соединении с белым соусом.

НАТУРАЛЬНЫЙ СМЕТАННЫЙ СОУС

ИНГРЕДИЕНТЫ: 1 кг сметаны, 50 г пшеничной муки, 50 г сливочного масла, черный молотый перец по вкусу, 10—15 г соли.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Сметану довести до кипения. Затем в приготовленную на сливочном масле белую пассеровку постепенно вливать разогретую сметану, непрерывно помешивая. После этого добавить специи (соль и перец), процедить и довести до кипения. Подавать к горячим мясным, рыбным, овощным блюдам, отварной птице и горячим закускам. Этот соус используется также при изготовлении сметанных соусов с разными добавками.

СМЕТАННЫЙ СОУС С ЛУКОМ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 800 г натурального сметанного соуса, 300 г репчатого лука, 50 г сливочного масла или маргарина, 50 г соуса «Южный», специи, соль по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Лук мелко нарезать, спассеровать на масле до готовности, соединить с горячим натуральным сметанным соусом и варить 5—7 мин. Добавить соус «Южный», соль и специи. Размешать и довести до кипения. Подавать к лангетам и другим натуральным мясным блюдам, изделиям из котлетной массы. Если сметанный соус с луком приготовлен на рыбном бульоне, его подают к рыбным блюдам.

.....

сыпанный СОУС с томатом и луком

ИНГРЕДИЕНТЫ: 900 г натурального сметанного соуса, 200 г репчатого лука, 30—40 г томата-пасты, 50 г сливочного масла, специи, соль по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Репчатый лук мелко нашинковать, слегка спассеровать, добавить томат и жарить еще 3—5 мин. Затем соединить со сметанным соусом (горячим), протереть через сито, довести до кипения, добавить специи и варить при слабом кипении 10—15 мин.

Подавать к тефтелям, фаршированной капусте и другим блюдам. Соус с томатом и луком также используют для тушения голубцов и фаршированных овощей (перца, помидоров, картофеля, кабачков). В этом же соусе с добавлением соуса типа «Южный» можно приготовить бефстроганов.

.....

сыпанный СОУС с паприкой

ИНГРЕДИЕНТЫ: 900 г натурального сметанного соуса, 100 г томата-пасты, 50 г сливочного масла, 10 г паприки, соль по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: В сметанный соус положить спассерованный томат, добавить соль, паприку и кипятить 5—7 мин. После окончания варки соус процедить. Использовать при

приготовлении говядины, баранины, телятины и домашней птицы.

.....

густой сметанный СОУС

ИНГРЕДИЕНТЫ: 400 г сметаны, 50 г сливочного масла, 50 г пшеничной муки, молотый перец, соль по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Муку слегка спассеровать без масла, охладить, смешать с маслом, положить в сметану, довести до кипения, размешать, заправить солью и перцем, варить 3—5 мин, процедить.

ЯИЧНО-МАСЛЯНЫЕ СОУСЫ

Яично-масляные соусы готовят из сырых яичных желтков с добавлением сливочного масла, лимонного сока (или лимонной кислоты) и специй. При изготовлении яично-масляного соуса может произойти свертывание смеси, т. е. отделение (крупкой) масла от желтков, вследствие чего резко ухудшается его вид, вкус и соус становится непригодным к употреблению. Чтобы этого не произошло, необходимо строго соблюдать технологию приготовления соуса. Кроме того, яйца должны быть свежими, желтки надо тщательно отделять от белков. Для приготовления яично-масляного соуса используется посуда с толстым дном. При нагреве температура желтковой массы не должна превышать 70—75 °С. Добавление в желтковую смесь холодной воды (100 мл) также предупреждает свертывание желтков. Во время прогревания желтковой смеси и варки соуса необходимо непрерывно помешивать их венчиком. Яично-масляные соусы можно готовить с добавлением основного белого соуса, который придает яичному соусу более приятный вкус и цвет. Эти

соусы нестойкие, так как эмульсия из масла и желтков быстро расслаивается, поэтому готовить их следует непосредственно перед употреблением.

.....
НАТУРАЛЬНЫЙ ГОЛЛАНДСКИЙ СОУС

ИНГРЕДИЕНТЫ: 100 г сливочного масла, 2 яйца (желтки), 1 ст. л. воды, 1/4 лимона (или 1/2 г лимонной кислоты), соль по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: В кастрюлю вбить сырые желтки, добавить 1/3 нормы сливочного масла и немного холодной воды или бульона (1—1,5 ч. л. на 1 желток). Кастрюлю поставить на водяную баню (в сотейник с горячей водой) и, помешивая, быстро прогреть яично-масляную массу до легкого загустения (ни в коем случае не давать закипеть!). Затем кастрюлю вынуть из горячей воды и, непрерывно помешивая массу, ввести в нее маленькими кусочками или в растопленном виде оставшееся масло. Готовый соус заправить по вкусу солью и соком лимона или лимонной кислотой. В готовый соус можно добавить основной белый соус, процедить и прогреть его до 75—80 °С. До подачи к столу соус хранить в горячей (но не кипящей) воде. Подавать к отварной лососине, таймену, форели, белорыбице, крабам, ракам, а также к цветной капусте, земляной груше, спарже, артишокам и другим овощам.

.....
ГОЛЛАНДСКИЙ СОУС С УКСУСОМ И ЗЕЛЕНЬЮ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 350 г сливочного масла, 6 яиц (желтки), 25 мл 9 %-ного уксуса, 25 г репчатого лука, 100 мл концентрированного бульона (фюме) или мясного сока, 1/2 лимона (некрупного), 15 г зелени петрушки, черный перец горошком, соль по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: В кастрюлю влить уксус, положить дробленый черный перец, нашинкованный лук и варить 10—15 мин. Затем добавить бульон, желтки и при непрерывном помешивании проварить на слабом огне. Кастрюлю снять с плиты и влить стружкой, помешивая, растопленное сливочное масло. Заправить соус солью и лимонным соком. Соус процедить через сито. Перед подачей в соус положить рубленую зелень петрушки. Подавать к различным мясным и рыбным блюдам. Для рыбных блюд соус приготавливается на концентрированном рыбном бульоне.

.....
ГОЛЛАНДСКИЙ ОСТРЫЙ СОУС

ИНГРЕДИЕНТЫ: 160 г растопленного сливочного масла, 4 яйца (желтки), 40 мл столового уксуса, 40 мл воды, 1 ст. л. мелко нарезанного лука-шалота, 5 горошин черного перца, 1 ст. л. сока лимона, соль по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Смешать уксус с водой, положить туда лук-шалот и перец и варить под крышкой до тех пор, пока жидкость не выкипит наполовину. Готовый отвар процедить и охладить, затем прибавить сырые желтки и взбить до загустения. Постепенно влить растопленное масло. Приправить солью и соком лимона. При желании в соус можно добавить горчицу, растертые анчоусы, лук-резанец, хрен или томат-пасту. Если соус свернется, добавить 1 ст. л. холодной воды и перемешать, тогда он снова приобретет однородную консистенцию. Подавать к отварной рыбе.

.....
ГОЛЛАНДСКИЙ СОУС С ГОРЧИЦЕЙ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 1 кг натурального голландского соуса, 50 г готовой горчицы.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: В готовый голландский соус добавить горчицу и хорошо размешать. Подавать к жареной рыбе, в основном осетровых пород, к блюдам из морепродуктов.

.....

голландский соус с каперсами

Вариант 1

ИНГРЕДИЕНТЫ: 900 г натурального голландского соуса, 200 г каперсов, 25 г зелени петрушки.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Каперсы изрубить, прогреть в сотейнике и соединить с готовым голландским соусом. При подаче добавить рубленую зелень петрушки. Подавать к отварной, припущенной и жареной рыбе.

Вариант 2

ИНГРЕДИЕНТЫ: 1 кг натурального голландского соуса, 200 г каперсов (без рассола).

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: В голландский соус положить сверху (на поверхность соуса) целые прогретые каперсы (без рассола, по 10—15 г на порцию). Подавать к вареной и жареной рыбе.

.....

голландский соус с оливками

ИНГРЕДИЕНТЫ: 900 г натурального голландского соуса, 100 г оливок, 100 г корнишонов, 25 г зелени петрушки.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Мякоть оливок изрубить, положить в сотейник, добавить нарубленные корнишоны, влить немного огуречного рассола и проварить до полного выпаривания рассола. Смесь соединить с горячим голландским

соусом. При подаче посыпать соус рубленой зеленью петрушки. Подавать к жареному мясу и рыбе.

.....

голландский соус с томатом и луком

ИНГРЕДИЕНТЫ: 900 г натурального голландского соуса, 60 г томата-пасты, 50 г репчатого лука, 100 мл 3 %-ного уксуса, ½ лимона, 25 г зелени петрушки, специи, соль по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Нашинкованный лук слегка спассеровать, добавить томат-пасту и жарить еще 3—5 мин. Затем влить уксус и кипятить 10—15 мин, периодически помешивая. В конце варки положить специи. Готовую смесь соединить с голландским соусом, протереть через сито и прогреть до 65—70 °С. Влить лимонный сок и размешать. При подаче положить рубленую зелень петрушки. Подавать к жареным, отварным и припущенным мясным или рыбным блюдам.

.....

голландский соус с фруктовым соком

ИНГРЕДИЕНТЫ: 900 г натурального голландского соуса, 100 мл мандаринового (или апельсинового) сока.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: В горячий голландский соус влить сок, добавить мелко натертую цедру, несколько капель свекольного отвара (для цвета) и осторожно перемешать. Подавать к горячим отварным овощам или к овощам с фруктами.

.....

яично-масляный соус

ИНГРЕДИЕНТЫ: 800 г основного белого соуса, 4 яйца (желтки), ½ лимона, 100 г сливочного масла, 100 г сливок, 2 г мускатного ореха, специи.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Сырые яичные желтки соединить со сливочным маслом и сливками и при непрерывном помешивании проварить на слабом огне. Когда смесь нагреется до температуры 60—70 °С, посуду снять с плиты, не переставая помешивать, влить белый горячий соус. Добавить лимонный сок, специи, соль, слегка размешать и процедить. Подавать к отварной телятине, кролику, курам, цыплятам, паровым мясным котлетам и отварной дичи.

«НИ? Ы ОБЩЕГНАЗНАЧЕНИЯ

СОУС БЕШАМЕЛЬ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 500 мл молока, 200 мл мясного бульона, 1 головка репчатого лука, 1,5 ст. л. сливочного масла, 4 ч. л. муки, мускатный орех, лимонный сок, соль по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Лук мелко нарезать и обжарить в масле, добавить к нему муку и еще немного пожарить. Пассеровку соединить с кипящим молоком и горячим бульоном, добавить соль, мускатный орех, все хорошо перемешать, довести до кипения и кипятить 30 мин на слабом огне. Готовый соус процедить через сито и взбить до получения пены, добавив лимонный сок.

МОЛОЧНЫЙ СОУС С МАДЕРОЙ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 700 г сливок или 700 мл молока, 7 яиц (желтки), 100 г сливочного масла, 150 мл бульона фюме, 100 мл мадеры, сахар, красный перец, соль по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Сырые желтки смешать с холодным молоком и, не доводя до кипения, при непрерывном помешивании варить на водяной бане до загустения, затем снять с огня, добавить горячий концентрированный бульон (фюме), прокипяченную мадеру. Соус заправить сливочным маслом, сахаром, посолить и слегка поперчить. Подавать к дичи, домашней птице, припущенной рыбе.

СОУС ШАНТИЙИ С О СЛИВКАМИ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 500 г соуса бешамель, 250 г сливок.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Соус бешамель перед подачей к столу смешать со взбитыми сливками.

МОЛОЧНЫЙ СОУС СО СВЕЖИМИ ГРИБАМИ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 700 г густого молочного соуса, 250 мл рыбного бульона, 100 г свежих белых грибов или шампиньонов, 120 г очищенных креветок или раковых шеек, 50 г сливочного масла.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Молочный соус развести рыбным бульоном, добавить отвар раков или креветок и отвар грибов. Затем положить мелко нарезанные креветки или раковые шейки, нарубленные вареные грибы и прокипятить. Готовый соус заправить сливочным маслом.

Подавать к отварной рыбе, блюдам из раковых шеек или креветок, вареному яйцу.

СОУС Т СВЕЖИХ ГРИБОВ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 250 г свежих белых грибов (или шампиньонов), 1 головка репчатого лука, 2 ст. л. пшеничной му-

ки, 200 мл белого виноградного вина, 4—5 ст. л. сливочного масла (или другого жира), черный молотый перец, сок лимона и соль по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Перебрать и промыть грибы. Мелко нарубить и обжарить, добавив жир и небольшую головку репчатого лука, мелко нарезанного. Всыпать муку и пассеровать. Пассеровку развести стаканом белого вина и необходимым количеством воды. Соус посолить, добавить перец, перемешать и варить при слабом кипении 8—10 мин. Затем заправить лимонным соком. Подавать к мясным блюдам, картофелю, макаронам.

Густой грибной соус

ИНГРЕДИЕНТЫ: 250 г свежих грибов, 1 ч. л. мелко нарезанного репчатого лука, 15 г измельченной зелени петрушки, 6 ст. л. сливочного масла, 4—5 ст. л. пшеничной муки, 160 мл бульона (или воды), 50 г сметаны, ½ ст. л. лимонного сока, соль по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Обжарить лук и петрушку в 2 ст. л. сливочного масла. Грибы вымыть, нарезать ломтиками, добавить к обжаренному луку и тушить в течение 5 мин до мягкости. Растопить оставшееся масло, всыпать муку и перемешать. Влить бульон (или воду) и мешать до получения однородной массы. Добавить сметану и соль по вкусу. В полученный соус переложить грибы и тушить еще 15 мин. Приправить лимонным соком.

Если вы готовите соус для вторых блюд, то томат лучше жарить в жире. Сметану для приготовления этих соусов следует доводить до кипения.

ЖЕНЕВСКИЙ СОУС

ИНГРЕДИЕНТЫ: 200 мл концентрированного рыбного бульона, 200 мл красного сухого вина, 2 ст. л. сливочного масла, 1 стакан мелко нарезанных свежих грибов, 1 ст. л. рубленой зелени петрушки, 2—3 зубчика чеснока, 1 ломтик черствого белого хлеба (без корочки), черный молотый перец, соль по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: В кастрюле разогреть сливочное масло. Добавить мелко нарезанные грибы, зелень петрушки, растертый чеснок, мелко крошенный хлеб, бульон и красное вино. Смесь варить до мягкости грибов. Затем соус процедить, заправить по вкусу солью и черным молотым перцем. Подавать к вареному мясу или вареной рыбе.

Сметанный соус с томатом

ИНГРЕДИЕНТЫ: 750 г натурального сметанного соуса, 200 г основного томатного соуса, 300 г репчатого лука, 50 г сливочного масла, специи, соль по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Нашинкованный репчатый лук ошпарить кипятком, обсушить и пассеровать в сливочном масле до светло-золотистого цвета. Затем соединить со сметанным соусом, добавить томатный соус, специи и довести до кипения. Соус протереть через сито и вторично довести до кипения. Подавать к различным горячим мясным и овощным блюдам.

Грузинский томатный соус

ИНГРЕДИЕНТЫ: 1 кг помидоров, 1 головка чеснока, 2 ч. л. красного перца, 3 ч. л. хмели-сунели, 2 ч. л. кориандра (кинзы).

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Помидоры нарезать на четвертинки, сложить в эмалированную посуду, оставить на сутки в прохладном месте и затем слить отделившийся светлый сок (его можно использовать для супов). Оставшуюся мякоть прокипятить на слабом огне, чтобы отстала кожица, и протереть в пюре или отжать через соковыжималку, отбросив кожицу и семена. После этого продолжать варить пюре на медленном огне до желаемой густоты, непрерывно помешивая, чтобы масса не пригорела. Заправить пряностями, посолить и прогреть еще в течение 3—4 мин. При использовании этого соуса в качестве заправки к жареным баклажанам добавляют мелко нарезанный обжаренный лук (6 луковиц на 1 кг помидоров).

.....
**СОУС ИЗ ВЕТЧИНЫ ИЛИ КОЛБАСЫ
 С ПОМИДОРАМИ (ФОНДЮ)**

ИНГРЕДИЕНТЫ: 500 г свежих помидоров (или 4 ст. л. томатного пюре и 300 мл бульона), 150 г постной ветчины (или полукопченой колбасы), 2 ст. л. сливочного (или растительного) масла, 1 головка репчатого лука, 2 ст. л. пшеничной муки, 3—4 ст. л. красного вина, 1 ст. л. рубленой зелени петрушки, немного чеснока, пряный соус, соль по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Масло разогреть в низкой кастрюле, лук порубить, чеснок растолочь и тушить в масле до прозрачности. Помидоры опустить на 1—2 мин в крутой кипяток, затем снять кожицу и положить в кастрюлю. Если используется томатное пюре, прогреть его вместе с луком, добавить муку и бульон и довести до кипения. Ветчину мелко изрубить или пропустить через мясорубку, добавить к соусу и тушить несколько минут на слабом огне. Заправить пряным соусом и вином, подмешать зелень петрушки. Затем поставить соус на электроплитку или подогреваемую подставку, помещен-

ную на стол, чтобы соус был горячим, но не слишком сильно кипел. Белый или ржаной хлеб нарезать кубиками (2x2x2), нанизать на длинную вилку фондю и опустить в соус. Перед каждым сидящим за столом можно поставить маленькую тарелку, на которую положить подходящие салаты (из свежих или соленых огурцов, яблок, слив или паприки). Соус можно также подавать в виде обычного соуса к отварному рису, макаронам, картофелю и тушеным овощам.

.....
МИНДАЛЬНЫЙ СОУС

ИНГРЕДИЕНТЫ: 200 мл воды, 10—12 ядер миндаля, 3 сваренных вкрутую яйца, 1 ч. л. (без верха) сахара, 8 ч. л. столового уксуса, 2 ст. л. сливочного масла, 1 ст. л. пшеничной муки, 3 консервированные сардины.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Растолочь ядра миндаля с яичными желтками. Прибавить сахар и уксус. Смесь растереть деревянной ложкой до образования однородной массы. Отдельно растереть сливочное масло с мукой. Постепенно влить стакан воды, а затем положить сардины, предварительно очищенные от кожи и костей и хорошо размятые вилкой. Соединить миндальную смесь с масляной. Приготовленный соус хорошо размешать и варить при кипении до сгущения. Подавать к вареному мясу или вареной рыбе.

ГОРЯЧИЕ СОУСЫ К МЯСУ, ПТИЦЕ, ДИЧЬ

.....
ОСНОВНОЙ СВЕТЛЫЙ СОУС

ИНГРЕДИЕНТЫ: 2 ст. л. сливок (или сметаны), 2 ст. л. маргарина (или сливочного масла), 2 ст. л. пшеничной муки, соль по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Маргарин (или масло) растопить и прокалить, пока не испарится вода, которая в них содержится. Добавить муку, поджарить ее до светло-желтого цвета, затем подлить, непрерывно помешивая, жидкость. Варить соус несколько минут, посолить. Сливки и масло добавить к готовому соусу и после этого соус больше не варить. Подавать к вареному мясу, ко всем блюдам из фарша и субпродуктов.

УКРОПНЫЙ СОУС

ИНГРЕДИЕНТЫ: светлый основной соус, 1 ст. л. рубленого укропа, 1 ст. л. лимонного сока (или белого вина), 2 ч. л. сгущенного молока (или немного сахара).

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Приготовить соус, как указано в предыдущем рецепте. К готовому соусу добавить приправы. Подавать к жареной телятине, курице и кролику.

ЛИМОННЫЙ СОУС

ИНГРЕДИЕНТЫ: светлый основной соус, сок 1 лимона, тертая цедра $\frac{1}{2}$ лимона, немного сахара, 1—2 яйца (желтки).

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Яичные желтки смешать с малым количеством бульона, подлить к готовому соусу и довести до кипения, но не варить. Приправы подмешать в готовый соус после варки. Подавать к блюдам из курицы, кролика, телятины и дичи.

БЕЛЫЙ СОУС С ЯЙЦОМ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 300 мл бульона, 1 ст. л. пшеничной муки, 1 желток, 2 ст. л. сливочного масла, соль по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Муку слегка поджарить с маслом, развести процеженным бульоном, полученным от варки кролика, курицы, баранины или телятины, и варить на слабом огне в течение 5—10 мин. После этого снять соус с огня, добавить яичный желток, смешанный в стакане с небольшим количеством соуса, положить по вкусу соль, кусочек масла и перемешать. Подавать к отварному кролику, телятине, баранине и курице.

ОСТРЫЙ СВЕТЛЫЙ СОУС

ИНГРЕДИЕНТЫ: светлый основной соус, 1 ст. л. столовой горчицы или 2 ст. л. хрена, уксус или лимонный сок, немного сахара.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Приправы добавить в готовый соус после варки. Подавать к вареной говядине, свинине и баранине.

ВЕСЕННИЙ СОУС

ИНГРЕДИЕНТЫ: 500 г белого соуса, 125 г сливочного масла, эстрагон, петрушка по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Обдать кипятком травы, дать стечь воде, нарезать, размять со сливочным маслом, добавить к этой массе приготовленный без масла белый соус.

• БЕЛЫЙ СОУС С СМЕТАНОЙ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 100 г сметаны, 200 мл бульона, по 1 ст. л. пшеничной муки и сливочного масла, соль по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Муку слегка поджарить со сливочным маслом, развести горячим мясным бульоном, положить

сметану и варить на слабом огне 5—10 мин. По окончании варки в соус прибавить соль, кусочек масла и перемешать. Подавать к биточкам, котлетам, жареной печени и дичи.

БЕЛЫЙ СОУС со дашмиш и пучкомна бульоне

ИНГРЕДИЕНТЫ: 100 г сметаны, 200 г бульона, 1 ст. л. муки, 1 головка репчатого лука, ½ ст. л. соуса «Южный» (или другого соевого соуса), 1,5 ст. л. сливочного масла.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Муку с таким же количеством масла поджарить до светло-желтого цвета, развести стаканом горячего мясного бульона, прибавить сметану и варить на слабом огне 5—10 мин. Одновременно на сковороде поджарить в масле мелко нарезанный лук, который перед окончанием варки положить в соус. После этого соус снять с огня, посолить, добавить соус «Южный». Подавать к печенке, котлетам, биточкам.

ШАФРАННЫЙ СОУС

ИНГРЕДИЕНТЫ: 1 л мясного бульона, 50 г сливочного масла, 50 г пшеничной муки, 40 г репчатого лука, по 40 г корней петрушки и сельдерея, 100 мл белого сухого вина, 10 капель настоя шафрана, соль по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Небольшую щепотку шафрана положить в стакан, долить ¼ стакана кипятка и дать настояться. Лук мелко шинковать и обжарить с маслом, не давая зарумяниться. В мясной бульон положить лук, шинкованные белые корни (петрушку, сельдерей), добавить соль, разведенную бульоном муку, прогретую с маслом, и варить около часа. Соус протереть через сито, влить белое

вино, настой шафрана и прокипятить. Этим соусом поливают отварных кур.

СОУС «РОБЕР»

ИНГРЕДИЕНТЫ: 500 мл бульона, 50 г сливочного масла, 60 г пшеничной муки, 60 г репчатого лука, 125 мл белого сухого вина, 1 ст. л. горчицы, 1 ст. л. томатного пюре, перец, уксус, соль по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Обжарить в масле до золотистого цвета мелко нарезанный лук, добавить муку и, как только она поджарится, развести бульоном и белым сухим вином. Посолить, поперчить, проварить на малом огне 20 мин. Добавить перец, уксус (стружкой), горчицу и томатное пюре.

ПИКАНТНЫЙ ЧЕСНОЧНЫЙ СОУС

ИНГРЕДИЕНТЫ: чеснок, горячий мясной бульон, соль по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: В деревянной миске очень мелко истолочь чеснок деревянной ложкой и перемешать с мясным бульоном или подсоленной водой. Накрыть миску крышкой и дать соусу постоять до подачи. Подавать к отварному мясу. Вместе с пикантным чесночным соусом обычно подается мамалыга (сваренная определенным образом кукурузная мука).

РУМЫНСКИЙ ЧЕСНОЧНЫЙ СОУС (ОСТРОПЕЛ)

ИНГРЕДИЕНТЫ: 1 головка чеснока, 1 ст. л. пшеничной муки, 2 ст. л. жира, 1 ч. л. уксуса, соль по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Очень мелко нарезать чеснок и поставить тушить отдельно с жиром в небольшом количестве подсоленной кипящей воды. Добавить муку и мешать, пока она слегка не подрумянится. Развести кипятком или горячим бульоном. Дать немного прокипеть, потом посолить, добавить уксус, еще раз дать прокипеть. Этот соус можно приготовить также с томатом-пастой. Подавать соус горячим к блюдам из любой птицы, телятины, барашка или говядины. С этим соусом получается очень вкусное жаркое. Для этого мясо (птицу, телятину, баранину, говядину) разрезать на небольшие куски и поставить тушить в закрытой посуде с соусом, добавив немного жира и подсоленного кипятка. Уксус и соль добавить в конце тушения и поставить на некоторое время в духовку.

.....

БЕЛЫЙ СОУС С ХРЕНОМ И СЫРОМ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 500 г белого соуса, 40 г миндаля, немного цедры лимона, 50 г тертого рокфора.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Перед подачей соуса к столу положить в него растертые ядра миндаля, лимонную цедру и рокфор.

.....

ПРИЧИН сове с ХРЕНОМ И СМЕТЯНОЙ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 1 ст. л. пшеничной муки, 2 ст. л. тертого хрена, 100 г сметаны, 200 мл мясного бульона, 2 ст. л. уксуса, сливочное масло, лавровый лист, перец по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Пшеничную муку слегка поджарить с 1 ст. л. сливочного масла, развести стаканом горячего бульона, полученного при варке мясных продуктов, добавить

сметану и варить на слабом огне в течение 5—10 мин. Одновременно приготовить хрен: в маленькую кастрюлю или на сковороду положить по 2 ст. л. сливочного масла и тертого хрена и слегка прожарить. Затем влить 1—2 ст. л. (в зависимости от крепости) уксуса и такое же количество воды или бульона, добавить 1 лавровый лист, 5—8 горошин перца и поставить на огонь, чтобы выпарить жидкость. Проваренный хрен положить в приготовленный соус, прокипятить и, сняв с огня, посолить, добавить кусочек масла и размешать. Подавать к отварной говядине, солонине, баранине, свинине, языку.

.....

МОЛОЧНЫЙ СОУС С ЛУКОМ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 700 г густого молочного соуса, 200 мл мясного бульона, 300 г репчатого лука, 70 г сливочного масла, 100 мл молока, специи, соль по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Репчатый лук мелко порубить и пассеровать в сливочном масле до бледно-розового цвета. Молочный соус развести мясным бульоном, положить пассерованный лук, специи, соль и варить при слабом кипении 6—7 мин. После этого соус протереть через сито, влить горячее молоко, хорошо размешать и довести до кипения. Готовый соус заправить сливочным маслом. Подавать к натуральным жареным блюдам из баранины, телятины и мясным рубленым изделиям.

.....

МОЛОЧНЫЙ СОУС С ЛУКОМ И ПРЯНОСТЯМИ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 600 мл молока, 300 мл мясного бульона, 40 г сливочного масла, 40 г пшеничной муки, 200 г репча-

того лука, 1/5 г мускатного ореха, немного красного острого перца или молотого белого перца.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Крупно нарезанный лук сварить в молоке, вынуть из отвара и изрубить. Приготовить белую пассеровку из муки и масла, развести молочным отваром и влить бульон, добавить перец, соль, мускатный орех, размешать и варить 5—7 мин, после чего процедить через частое сито. В процеженный соус положить рубленый лук и дать вскипеть. Подавать к жареному кролику, отварной домашней птице, отварному мясу.

МОЛОЧНЫЙ СОУС С МУСКАТНЫМ ОРЕХОМ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 700 г густого молочного соуса, 250 мл куриного бульона, 50 г сливочного масла, 4 яйца, 2 г мускатного ореха.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Молочный соус развести бульоном и вскипятить. Белок вареных яиц мелко изрубить, а желток растереть с мускатным орехом и соединить с соусом. Готовый соус заправить сливочным маслом. Подавать к отварным мясным блюдам и птице.

СМЕТАННО-МОЛОЧНЫЙ СОУС С ХРЕНОМ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 1 корень хрена, 100 г сметаны, 1 ст. л. сливочного масла, 1 ст. л. пшеничной муки, уксус, сахар, молоко, соль по вкусу.

Излишнюю горечь репчатого лука можно удалить, нарезав его полукольцами и залив на некоторое время холодной водой.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Растопить в кастрюле часть сливочного масла, добавить муку и тщательно смешать. Не давая муке зарумяниться, сразу развести горячим молоком. Молоко нужно лить понемногу и быстро мешать, пока соус не приобретет густоты сметаны и не начнет закипать. Добавить тертый хрен и сметану. Дать покипеть еще 10 мин и перелить в подогретый соусник. При желании можно добавить в соус немного сахара или уксуса с сахаром. Подавать к отварному мясу.

СМЕТАННЫЙ СОУС НА БУЛЬОНЕ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 200 мл бульона, 200 г сметаны, 2 ст. л. сливочного масла, 2 ст. л. пшеничной муки, 2 ст. л. томатной пасты (или 1 головка репчатого лука), 1 ч. л. тмина, перец, соль по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Муку слегка подрумянить в сливочном масле, добавить мясной бульон и сметану, варить 3—6 мин и приправить. Томат или рубленый лук тушить в масле вместе с мукой, тмин добавить в готовый соус. Подавать к отварному и тушеному мясу.

ОСТРЫЙ СМЕТАННЫЙ СОУС

ИНГРЕДИЕНТЫ: сметанный соус на бульоне, 2 головки репчатого лука, 1 ст. л. томатной пасты, 2 ч. л.пряного соуса, немного молотой паприки.

Чтобы не «плакать» при чистке лука, надо чистить его под струей холодной воды или просто обмакнуть нож в холодную воду.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Рубленый лук и томатное пюре тушить в сливочном масле вместе с мукой. Пряный соус и молотую паприку добавить в готовый соус. Подавать к говядине, свинине и дичи.

.....

Густой яичный соус

ИНГРЕДИЕНТЫ: 2 ст. л. маргарина (или сливочного масла), 3 ст. л. пшеничной муки, 500 мл молока или смеси бульона с молоком, 1—2 яйца, 2 ст. л. лимонного сока или белого вина, немного муската, 2 ст. л. сметаны.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Маргарин (или сливочное масло) растопить, поджарить муку, чтобы она стала светло-желтой, и варить с жидкостью 6—8 мин. Яйца смешать с небольшим количеством горячего соуса, добавить к соусу и прогреть, не доводя до кипения. Подавать к отварной курице, кролику, козлятине и телятине. С этим соусом можно запекать вареное или жареное мясо: ломтики мяса разложить на огнеупорном блюде, залить их соусом, посыпать молотыми сухарями и запекать до образования светло-коричневой корочки.

.....

Сырный соус

ИНГРЕДИЕНТЫ: Густой яичный соус, 2 яйца, 50 г сухого сыра, немного молотой паприки.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Тертый сыр взбить с яйцами. Яичный соус слегка охладить, добавить смесь сыра с яйцами. Если соус служит гарниром, его следует вместе с яйцами довести до кипения, но не варить. Можно также залить мясо соусом, не прогревая его, и запечь. Подавать к птице, блюдам из субпродуктов и фарша.

ГОРЯЧИЕ СОМЫ К РЫБЕ

.....

ПРОСТОЙ соус К РЫБЕ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 300—400 мл воды или рыбного бульона, 1 ст. л. жира, 1 ст. л. пшеничной муки, соль по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Муку поджарить с жиром, развести горячим рыбным бульоном или водой и варить 10—15 мин, затем добавить соль по вкусу.

.....

Белый соус

ИНГРЕДИЕНТЫ: 1 ст. л. муки, 2 ст. л. сливочного масла, 2 стакана рыбного бульона, лимонный сок (или лимонная кислота), соль по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Муку поджарить в кастрюле с 1 ст. л. сливочного масла, развести рыбным бульоном и варить 7—10 мин. Затем соус посолить, снять с огня, добавить лимонный сок или разведенную лимонную кислоту, 1 ст. л. сливочного масла, перемешать, чтобы масло соединилось с соусом, и процедить. Для рыбы в рассоле лимонный сок и лимонную кислоту заменяют огуречным рассолом (1—2 ст. л.). Подавать к паровой рыбе и рыбе в рассоле.

.....

Рыбный соус с петрушкой и укропом

ИНГРЕДИЕНТЫ: 300—400 мл рыбного бульона, 1 ст. л. жира, 1 ст. л. пшеничной муки, 3 ст. л. нарезанной зелени петрушки или укропа, соль по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Муку поджарить с жиром, развести горячим рыбным бульоном или водой и варить 10—15 мин, затем добавить нарезанную зелень петрушки или укропа и варить еще 5—10 мин.

.....

СОУС ИЗ ТРАВ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 160 мл воды (или бульона), 50 г сливочного масла, 80 г пшеничной муки, 1 ст. л. мелко нарезанного репчатого лука, 1 ч. л. мелко нарезанной зелени петрушки, ½ ч. л. мелко нарубленного кервеля, 1 ч. л. мелко нарубленного базилика, 1 ст. л. уксуса, 80 г сметаны, ½ ч. л. соли.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Растопить сливочное масло, добавить муку и лук и слегка подрумянить. Влить воду (или бульон), добавить петрушку, кервель и базилик, а также соль и уксус и варить 5 мин на слабом огне. Положить сметану и довести до кипения.

.....

ШВЕДСКИЙ СОУС

ИНГРЕДИЕНТЫ: 300 мл рыбного бульона, 1—1,5 ст. л. пшеничной муки, 400 г сливок, 1 ст. л. сливочного масла, 1 пучок мелко нарезанного укропа, молотый красный перец, соль по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Укроп слегка спассеровать с маслом в течение 2—3 мин и отставить. Свежесваренный рыбный бульон смешать с лимонным соком и варить 15 мин, процедить. Соединить укроп, сливки, рыбный бульон и довести до кипения. Муку перетереть с маслом и добавить в кипящий бульон, помешивая, загустить. Посолить, поперчить. Подавать к отварной, тушеной и жареной рыбе.

.....

ПАРОВОЙ РЫБНЫЙ СОУС С ГРИБАМИ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 450 мл белого рыбного соуса, приготовленного на концентрированном рыбном бульоне (бульон от припускания рыбы или варки ее на пару), 35 г сливочного масла, 50 г шампиньонов или свежих белых грибов, лимон или лимонная кислота.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Приготовляя белый рыбный соус, добавить в него перед варкой припущенные до готовности и мелко нашинкованные грибы.

Подавать к отварной или припущенной рыбе.

.....

БАРХАТИСТЫЙ СОУС

ИНГРЕДИЕНТЫ: 6 ст. л. сливочного масла, 3 ст. л. пшеничной муки, 800 мл рыбного бульона, 150 г сливок, лимонная кислота, соль по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Муку поджарить в сливочном масле до золотистого цвета. Тонкой струйкой влить рыбный бульон и, непрерывно помешивая, довести до кипения. Варить 20 мин. Снять с огня, посолить, добавить лимонную кислоту и взбитые сливки.

.....

ПОЛЬСКИЙ ЯИЧНО-МАСЛЯНЫЙ СОУС

ИНГРЕДИЕНТЫ: 350 г сливочного масла, 4 сваренных вкрутую яйца, 1 ч. л. сока лимона, зелень петрушки, соль по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Сливочное масло растопить, смешать с мелко нарубленными яйцами и солью, добавить сок лимона и мелко нарезанную зелень петрушки, осторожно перемешать. При желании можно добавить ¼ стакана рыбного бульона.

Этот соус можно приготовить с добавлением основного белого соуса (200 г), приготовленного на рыбном бульоне, соответственно уменьшив количество сливочного масла (150 г). Подавать к припущенной или отварной рыбе (полить рыбу соусом или подать его отдельно в соуснике).

.....

томатный соус к рыбе

ИНГРЕДИЕНТЫ: ½ моркови, ½ головки репчатого лука, ½ корня петрушки, 2 ст. л. сливочного масла, 1 ст. л. муки, 1 ст. л. томата-пасты, 2 стакана рыбного бульона, соль по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Морковь, петрушку и лук очистить, промыть, мелко нарезать и поджарить в кастрюле с 1 ст. л. сливочного масла и мукой. Затем добавить томат-пасту, размешать, развести рыбным бульоном, посолить и варить 8—10 мин на слабом огне. После этого соус снять с огня, положить 1 ст. л. сливочного масла, перемешать до полного соединения его с соусом и процедить через сито. Подавать к отварной и паровой рыбе.

.....

томатный рыбный соус с овощами

ИНГРЕДИЕНТЫ: 300 г основного томатного рыбного соуса, 100 мл белого виноградного вина, 1 корень петрушки, 2 головки репчатого лука, 1,5 ст. л. сливочного масла, 3—5 горошин перца, лавровый лист.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Мелко нарезать корень петрушки и репчатый лук. Слегка обжарить на масле, затем влить сухое виноградное вино, добавить лавровый лист, перец горошком. Соединить с томатным соусом, проварить 10—15 мин. Снять с огня, заправить сливочным маслом. Подавать к отварной и запеченной рыбе.

.....

ГОРЯЧИЙ ОРЕХОВЫЙ СОУС К РЫБЕ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 100 г сливочного масла, 300 г ядер грецких орехов, 250 г репчатого лука, 30 г пшеничной муки, 5 яиц (желтки), 25 г чеснока, 100 мл винного уксуса, 4 бутона гвоздики, ½ ч. л. корицы, 1 ч. л. (без верха) красного молотого перца, 2 лавровых листа, немного шафрана, 25 г свежей зелени, 2 г сушеной зелени, 20 г соли.

ПРИ ГОТОВЛЕНИИ: Мелко нарубленный лук и чеснок спассеровать в сливочном масле и жире, снятом с куриного бульона, добавить муку, развести куриным бульоном, проварить и отставить. Мелко истолченные орехи смешать с сушеной и свежей зеленью, молотым красным перцем, яичными желтками, настойкой шафрана и кипяченым винным уксусом со специями. Эту смесь ввести в подготовленный соус и, помешивая, нагреть, не доводя до кипения. Залить этим соусом порционные куски жареной рыбы (осетрина, судак).

.....

Сметанный соус к рыбе

ИНГРЕДИЕНТЫ: 200 г сметаны, ½ ст. л. пшеничной муки, черный молотый перец и соль по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Слегка подсушить на сковороде муку. Горячую муку положить в подогретую сметану, тщательно размешать. Прокипятить, заправить солью и перцем.

.....

Сметанный соус с пучком к рыбным блюдам

ИНГРЕДИЕНТЫ: 300—400 мл рыбного бульона или воды, 2 ст. л. жира, 1 ст. л. пшеничной муки, 1—2 головки репчатого лука, 100 г сметаны, Уг ч. л. соуса типа «Южный», соль по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Муку поджарить с жиром, развести горячим рыбным бульоном или водой и варить 10—15 мин, затем добавить слегка поджаренный нашинкованный лук, сметану, соус типа «Южный» и довести до кипения.

СМЕТАННЫЙ СОУС НА РЫБНОМ БУЛЬОНЕ

Вариант 1

ИНГРЕДИЕНТЫ: 500 мл крепкого рыбного бульона, 400—600 г сметаны, 50—80 г пшеничной муки, соль по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Приготовить белый соус из мучной пассеровки и бульона (варить 10—15 мин), затем добавить к нему сметану, прокипятить 3—5 мин, процедить и заправить солью. Подавать к блюдам из рубленой рыбы, к жареным карасям и окуням.

Вариант 2

ИНГРЕДИЕНТЫ: 200 г белого рыбного соуса, 100 г сметаны, черный молотый перец и соль по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Приготовить белый соус, добавить сметану, соль и перец, прокипятить и процедить. Подавать к горячим запеченным блюдам и рубленой рыбе.

МОЛОЧНЫЙ СОУС К РЫБЕ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 300 мл молока, 1 ст. л. жира, 2 ст. л. пшеничной муки, перец, соль по вкусу.

Для того чтобы лук не подгорел и имел золотистый цвет, его необходимо обвалить в муке.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Муку поджарить с жиром, развести горячим молоком, варить 10—15 мин при слабом кипении, после чего посолить и добавить перец.

СОУС С СЫРОМ «ПАРМЕЗАН»

ИНГРЕДИЕНТЫ: 200 мл рыбного бульона, 3 ст. л. сливочного масла, 2 ст. л. пшеничной муки, 150 мл молока, 50 г сметаны, 50 г тертого сыра «Пармезан», 1 щепотка тимьяна, немного мелко нарезанного репчатого лука, перец, соль по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Растопить масло, добавить муку и тщательно перемешать. Влить молоко и рыбный бульон. Довести до кипения. Добавить лук, тимьян, соль и перец. Полученный соус смешать со сметаной и сыром и варить 5 мин. Подавать к горячим рыбным блюдам.

СТАРИННЫЙ РЕЦЕПТ СОУСА ИЗ УСТРИЦ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 50 устриц, 2 стакана основного белого рыбного соуса, 1 ст. л. сливочного масла, 1 ст. л. зелени петрушки, сок лимона, перец, мускатный цвет. Для лезьона: 2 яйца (желтки), 100 г сливок.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Устрицы отделить от раковин и вместе с их водой поставить на огонь. Перед закипанием шумовкой вынуть устрицы, воду процедить через салфетку, соединить с основным белым рыбным соусом, уварить до нужной густоты. Соединить с лезьоном из сырых желтков и сливок, процедить. За 15 мин до подачи к столу в очень горячий соус положить очищенные устрицы (используется только жирная часть устрицы, а темный ободок удаляется), сливочное масло, немного процеженного мясного

сока (от жарки мяса), немного нарубленной бланшированной петрушки, соклимона, перец, чуточку мускатного цвета. До подачи к столу держать на пару под крышкой.

ГОРЯЧИЕ СОУСЫ

И ОВОЩНЫМИ КРУПЯНЫМ БЛЮДАМ

ОСНОВНОЙ БЕЛЫЙ СОУС К КАПУСТНЫМ БЛЮДАМ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 70 мл молока, $\frac{1}{2}$ ч. л. муки, 1 ч. л. сливочного масла, соль по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Муку слегка обжарить на масле, развести горячим молоком с добавлением капустного отвара так, чтобы получился густой соус.

ТОПОЧНЫЙ СОУС К ОВОЩНЫМ БЛЮДАМ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 300 мл молока, 1 ст. л. муки, 25 г сливочного масла, соль по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Муку слегка поджарить с маслом, развести горячим молоком, добавить соль и варить, непрерывно помешивая, 10—15 мин. Этой порции достаточно для 1 кг овощей.

ТОПОЧНЫЙ СОУС С БЕЛЫМ ВИНОМ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 600 г молочного густого соуса, 400 мл молока, 50 г натурального томатного соуса, 100 мл белого сухого виноградного вина, 15 г сахара, 50 г сливочного масла, соль по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Готовый молочный соус развести кипяченым молоком, добавить натуральный томатный соус, сахар, соль и проварить 7—10 мин при слабом кипении, непрерывно помешивая венчиком. Соус процедить, влить вино и довести до кипения. Готовый соус заправить сливочным маслом. Подавать к зеленому горошку, морковным и капустным котлетам и крупяным изделиям.

МОЛОЧНЫЙ СОУС С ТОМАТОМ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 700 г жидкого молочного соуса, 50 г сливочного масла, 300 г основного томатного соуса.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Молочный соус соединить с основным томатным соусом и вскипятить. Готовый соус заправить сливочным маслом. Соус можно приготовить и другим способом. В жидкий молочный соус добавить 50 г натурального томатного соуса, 100 мл белого столового вина и прокипятить. Готовый соус заправить сливочным маслом (50 г). Соус используется для заправки овощного рагу, его также можно подавать к овощным и крупяным котлетам и биточкам.

СМЕТАННЫЙ СОУС К ОВОЩНЫМ БЛЮДАМ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 200 г сметаны, по 1 ст. л. пшеничной муки и сливочного масла, 100 мл овощного отвара, соль по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Муку слегка прожарить с маслом, соединить с овощным отваром и сметаной, хорошо размешать. Прокипятить в течение 5 мин, добавить по вкусу соль, процедить и снова нагреть. Подавать к картофельным, капустным, морковным котлетам и запеканкам.

СМЕТАННО-ТОМАТНЫЙ СОУС К ОВОЩНЫМ БЛЮДАМ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 200 г сметаны, 100 мл овощного отвара, 1,5 ст. л. пшеничной муки, 3 ст. л. сливочного масла, 2 ст. л. томата-пасты, 1 головка репчатого лука, черный молотый перец, соль по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Мелко нарезанный репчатый лук спассеровать, добавить томат-пасту и продолжать жарить 3—4 мин, чтобы жир принял окраску томата. После этого влить приготовленный заранее сметанный соус (см. предыдущий рецепт), размешать и дать прокипеть 5 мин. Приправить солью и перцем.

ТОМАТНЫЙ СОУС К ОВОЩНЫМ БЛЮДАМ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 200 г томата-пасты, 1 ст. л. пшеничной муки, 1 морковь, 1 корень петрушки, 1 головка репчатого лука, 2 ст. л. сливочного масла, соль по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Коренья и лук очистить, мелко нарезать и поджарить в масле, добавив во время жаренья муку. После этого положить томат, размешать, развести стаканом воды (или мясным бульоном) и проварить на слабом огне 5—10 мин. После окончания варки соус протереть, посолить по вкусу, положить в него кусочек сливочного масла и размешать. Подавать к картофельным пирожкам, фаршированным овощным и другим блюдам.

ИТАЛЬЯНСКИЙ СОУС МАКАРОНАМ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 600 г очищенных свежих помидоров, 100 г оливкового масла, 3 головки репчатого лука, 1 головка чеснока (средних размеров), 2 моркови, 100 г корня сельдерея, 1 ст. л. томата-пасты, 1 ч. л. измельченной мяты, по

1 ст. л. зелени петрушки и эстрагона, черный и красный молотый перец, соль по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Лук, чеснок, морковь и корень сельдерея тщательно измельчить и хорошо подрумянить на оливковом масле. Добавить томат-пасту, мелко нарезанную зелень мяты, петрушки и эстрагона. Развести основным красным соусом. Добавить протертые помидоры, молотый красный и черный перец. Кипятить 10 мин.

ЛИМОННЫЙ СОУС К ОВОЩНЫМ БЛЮДАМ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 250 г сливок, 80 г сливочного масла, 15 г пшеничной муки, 1 лимон, сахар, соль по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Масло растереть с мукой в кастрюле, влить сливки, добавить сахар и соль, ввести натертый на терке лимон. Полученную массу прокипятить, осторожно помешивая.

ГРИБНОЙ СОУС КАРТОФЕЛЬНЫМ КОТЛЕТАМ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 30 г сушеных грибов, пшеничная мука, сливочное масло, репчатый лук, соль по вкусу. Для картофельных котлет: 600 г картофеля, 1 яйцо (желток), 20 г растительного жира для жаренья, соль по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Измельчить ножом сушеные грибы, добавить муку и масло, поджарить до светло-коричневого цвета, развести грибным отваром, прокипятить 15—20 мин, добавить поджаренный лук, посолить, довести до кипения и полить готовым соусом котлеты перед подачей к столу. Приготовление картофельных котлет: отварной картофель измельчить на мясорубке, добавить желток, перемешать, сделать котлеты, обвалить в сухарях, обжарить и поставить в духовку на 10 мин.

ГУСТОЙ ГРИБНОЙ СОУС

ИНГРЕДИЕНТЫ: 50 г сушеных грибов, 1 ст. л. пшеничной муки, 400 мл грибного бульона, 1 головка репчатого лука, 2 ст. л. сливочного масла, соль по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Грибы промыть в теплой воде, залить 3 стаканами холодной воды и оставить на 2—3 часа, затем в этой же воде сварить без соли. Муку обжарить в 1 ст. л. масла до светло-коричневого цвета и развести горячим процеженным грибным бульоном. Полученный соус варить при слабом кипении 15—20 мин. В мелко нарезанный пассерованный лук добавить нашинкованные сваренные грибы и вместе прожарить, а затем переложить в соус, приправить солью и прокипятить. Подавать к картофельным котлетам, запеканкам, а также крупяным блюдам.

Яичный соус к овощным блюдам

ИНГРЕДИЕНТЫ: Бульон или молоко, 1 ст. л. пшеничной муки, 1 яйцо, 1 ст. л. сливочного масла.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Муку слегка прожарить на масле, развести бульоном и дать соусу прокипеть 10—15 мин. После этого яичный желток развести в $\frac{1}{4}$ стакана бульона или молока, влить в соус и размешать. Вместо желтка в соус можно добавить вареное рубленое яйцо. Подавать к картофельному рулету и капустным котлетам.

Горчицу и хрен перед употреблением необходимо слегка опарить кипятком — это удалит неприятную горечь.

ГОЛЛАНДСКИЙ СОУС С АПЕЛЬСИНОВЫМ СОКОМ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 500 г голландского соуса, 1 апельсин, белый молотый перец, соль по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: В голландский соус влить слегка подогретый сок апельсина, одновременно положить тертую цедру апельсина, соль, немного белого молотого перца и осторожно перемешать. Подавать к овощным блюдам.

Яичный соус с вином

ИНГРЕДИЕНТЫ: 3 яйца (желтки), 3 ст. л. сахарной пудры, 150 мл белого столового вина, $\frac{1}{4}$ лимона.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Желтки растереть с сахарной пудрой, добавить цедру, срезанную с лимона, и, подливая вино, взбивать смесь венчиком. Кастрюлю со смесью поставить на слабый огонь или водяную баню и продолжать взбивать до загустения; при этом нельзя допускать кипения. По окончании варки цедру лимона вынуть, а в готовый соус добавить по вкусу лимонный сок. Подавать к цветной капусте, спарже, артишокам.

Мускатный соус

ИНГРЕДИЕНТЫ: 200 мл молока, 40 г сливочного масла или маргарина, 20 г пшеничной муки, 1—2 яйца, 5 мл лимонного сока, 20 г мускатного ореха, соль по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Желтки растереть с кусочком масла или маргарина, добавить немного воды и слегка нагреть при непрерывном помешивании. Когда смесь загустеет, снять с огня и, не прекращая мешать, влить горячий белый

соус, добавить тертый мускатный орех и лимонный сок. Подавать к капустным блюдам.

.....
СУХАРНЫЙ СОУС

с яйцами

ИНГРЕДИЕНТЫ: 2 ст. л. мелко молотых пшеничных сухарей, 100 г сливочного масла, 2 яйца, 1 лимон, черный молотый перец, соль по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Сухари обжарить на масле, добавить яйца, сваренные вкрутую и нарезанные мелкими кубиками. Посолить, положить перец по вкусу, влить сок лимона, размешать. При подаче к столу полить этим соусом припущенные или вареные овощи.

.....
**ЭСТОНСКИЙ
СЕЛЕДЧНЫЙ СОУС**

ИНГРЕДИЕНТЫ: 400 г свежей салаки (или соленой селедки), 50 г сливочного масла, 1 ст. л. пшеничной муки, 1 головка репчатого лука, 300 мл молока, 200 г густой сметаны, 2—3 ст. л. мелко нарезанного укропа.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Нарезать свежую рыбу мелкими кусочками. Масло распустить на сковороде, обжарить в нем муку и мелко нарезанный лук, постепенно влить горячее молоко; размешать, всыпать измельченную рыбу и прокипятить 10 мин, затем влить сметану, слегка подогреть, не доводя до кипения, и заправить мелко нарезанным укропом. Если соус готовят из селедки, то ее нужно предварительно вымочить в молоке или смеси молока с водой в течение 10—12 часов. Подавать к отварному картофелю.

.....
ХОЛОДНЫЕ ГАДЕЫ

.....
СОМЫ С МАЙОНЕЗОМ

.....
МАЙОНЕЗ С ХРЕНОМ

ИНГРЕДИЕНТЫ: корни хрена, майонез.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Корни хрена очистить, промыть, натереть на мелкой терке, ошпарить и охладить. Добавить в майонез.

.....
МАЙОНЕЗ с ХРЕНОМ и ЯБЛОКАМИ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 400 г майонеза, 50 г яблочного пюре (можно консервированного), 50 г хрена, лимонный сок по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Все компоненты быстро смешать, добавить немного лимонного сока. Подавать к карпу и соленой говяжьей грудинке.

.....
**МАЙОНЕЗ с ТОМАТОМ
И СЛАДКИМ СТРУЧКОВЫМ ПЕРЦЕМ**

ИНГРЕДИЕНТЫ: 130 г майонеза, 50 г томата-пюре, 25 г стручкового перца, 5 г соуса «Южный», соль по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Томатное пюре прокипятить и, когда оно остынет, хорошо перемешать с майонезом. Затем добавить соус «Южный», сладкий стручковый перец, который перед закладкой нужно промыть в холодной воде, обсушить на сите, удалить семена и очень мелко нарезать, добавить соль, еще раз осторожно перемешать. Хорошо сочетается с различными мясными и рыбными блюдами.

МАЙОНЕЗ С ЗЕЛЕНЬЮ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 400 г майонеза, 50 г шпината, 20 г зелени петрушки, 10 г укропа, 20 г соуса «Южный».

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Шпинат, зелень петрушки, укроп припустить в закрытой посуде при сильном кипении. Готовую зелень охладить, протереть через сито, соединить с майонезом, добавить соус «Южный».

майонез с корнизионами

ИНГРЕДИЕНТЫ: 350 г майонеза, 25 г соуса «Южный», 125 г корнизионов.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Корнизионы мелко нарубить, положить в майонез, добавить соус «Южный» и хорошо перемешать. Подавать к холодным мясным и рыбным блюдам.

МАЙОНЕЗ «ШАНТИЛЬ»

ИНГРЕДИЕНТЫ: 100 г густых сливок, 75 г корня хрена, 75 г майонеза.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Сливки смешать с тертым хреном и майонезом.

МАЙОНЕЗ по-испански

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Смешать майонез с мелко нарубленной ветчиной, толченым чесноком, горчицей и красным перцем.

МАЙОНЕЗ «ОРИДЖИНИ»

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Смешать майонез с томатным и луковым пюре, а также мелко нарезанными маринованными огурчиками и перцем.

СОУС ЛИМОННЫЙ

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: В майонез добавить по вкусу взбитые сливки (2 ст. л. сливок на 300 г майонеза) и немного сока лимона и аккуратно смешать.

СОУС ПИКАНТНЫЙ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 150 г майонеза, 1 ч. л. измельченной зелени петрушки, 1 ч. л. мелко нарубленного лука-резанца, 1 ч. л. пряных трав, ½ ч. л. мелко нарубленного лука-шалота, 2 ч. л. мелко нарубленных каперсов, 1 мелко нарубленный анчоус, немного измельченной лимонной цедры.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Смешать майонез со всеми перечисленными составляющими.

АРОМАТИЗИРОВАННЫЙ ХОЛОДНЫЙ ТОМАТНЫЙ СОУС

ИНГРЕДИЕНТЫ: 350 г майонеза, 100 г кетчупа, 50 г копченого шпика, 1 головка репчатого лука, специи, соль по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Шпик нарезать кубиками, добавить мелко нарезанный лук, спассеровать на шпике, охладить. Добавить в майонез кетчуп, по ½ ст. л. тимьяна и паприки, а также перец, соль и нарубленную петрушку. Ароматизированный майонез смешать с ранее приготовленной смесью лука и шпика. Подавать к мясным и рыбным салатам.

.....

БОЛГАРСКИЙ СОУС

ИНГРЕДИЕНТЫ: 350 г майонеза, 150 г вареного мелко на рубленного сельдерея, 100 г томата-пасты.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Все компоненты перемешать до получения густого соуса. Подавать к различным мясным и рыбным блюдам.

.....

ПРАЗДНИЧНЫЙ СОУС СИКРОЙ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 300 г майонеза, 75 г красной икры, 75 г креветок (консервы), 50 г вареных белых грибов (или шампиньонов).

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Креветки и грибы мелко порубить, смешать с другими компонентами. Подавать к яйцам, сваренным вкрутую, постной говядине, дичи, тушеному мясу.

.....

СОУС МАЙОНЕЗ С КОРНИШОНАМИ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 200 г майонеза, 10 корнишонов (или 100 г пикулей) 2—3 ч. л. соуса «Южный».

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Мелко нарубленные корнишоны (или пикули) смешать с соусами майонез и «Южный». Подавать к холодному ростбифу, телятине, баранине, вареному мясу и горячей рыбе, жаренной в сухарях.

.....

ЗЕЛЕНЫЙ СОУС МАЙОНЕЗ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 375 г растительного масла, 3 яйца (желтки), 60 мл 3 %-ного уксуса, 20 г соуса «Южный», 50 г пюре шпината, 15 г эстрагона, 10 г зелени петрушки, 5 г зелени укропа, 10 г столовой горчицы, 10 г сахара.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Шпинат, зелень петрушки, укроп и эстрагон припустить в закрытой посуде при сильном кипении. Готовую зелень охладить, протереть через сито, соединить с майонезом, добавить соус «Южный», сахар, горчицу, соль, все хорошо перемешать. Подавать к холодным мясным и рыбным блюдам, а также к горячим рыбным блюдам.

.....

СОУС МАЙОНЕЗ С ШПИНАТОМ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 400 г шпината (пюре), 2 лимона, 250 г майонеза, 50 г столовой готовой горчицы, 100 мл белого сухого вина, специи по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Пюре шпината прокипятить с добавлением специй, охладить и соединить с соусом майонез, добавить горчицу, перемешать и протереть через сито. После этого развести вином и лимонным соком и посолить по вкусу. Подавать к рыбным и мясным холодным блюдам.

.....

СОУС МАЙОНЕЗ С ЭСТРАГОНОМ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 900 г основного соуса майонез, 100 г эстрагона, 25 г зелени петрушки, 20 г укропа, 100 г шпината (пюре), 30 г соуса «Южный», 1 лимон.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Листья эстрагона, зелень петрушки и укропа мелко изрубить, истолочь в ступе, выжать сок и соединить с лимонным соком. Стебли эстрагона припустить с небольшим количеством воды, остудить и влить в сок. Полученную смесь ввести в соус майонез, добавить соус «Южный» и хорошо перемешать до получения однородной массы. Подавать к мясным и рыбным блюдам.

СОУС ТАРТАР

ИНГРЕДИЕНТЫ: 200 г майонеза, 2 ст. л. мелко нарезанных маринованных огурчиков, 1 мелко нарубленный анчоус, 1 ч. л. мелко нарубленных каперсов, 1 ч. л. мелко нарезанного лука, ½ ч. л. измельченной зелени петрушки.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Смешать все перечисленные продукты. Охладить соус в холодильнике.

СОУСЫ С ХРЕНОМ**СОУС ХРЕН С УКСУСОМ**

ИНГРЕДИЕНТЫ: 300 г корня хрена, 250 мл 9 %-ного уксуса, 2 ч. л. сахара, 2 ч. л. соли, 450 мл холодной кипяченой воды.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Очищенный и хорошо промытый в холодной воде корень хрена натереть на терке и положить в керамическую или эмалированную посуду. Затем влить туда воду, уксус, добавить соль, сахар и размешать. Готовый соус хранить в закрытой посуде. Подавать к отварному мясу, рыбе, студням, ветчине, заливным блюдам.

СОУС ХРЕН С УКСУСОМ И Д БУЛЬОНЕ

ИНГРЕДИЕНТЫ: Хрен, бульон из говядины, уксус, сахар, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Приправить уксус солью и сахаром. Хрен натереть на терке и обильно полить бульоном из говядины. Смешать с уксусом. Подавать в холодном виде.

СОУС ХРЕН КРАСНЫЙ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 200 г корня хрена, 250 мл 3 %-ного уксуса, 4 г сахара, 8 г растительного масла, 90 г свеклы, 10 г соли.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Измельченный на терке корень хрена развести уксусом, добавить сахар, соль, растительное масло. Затем влить свекольный сок и размешать. Для получения свекольного сока очищенную сырую свеклу натереть на терке или пропустить через мясорубку и выжать сок. Влить в него немного уксуса и положить соль по вкусу. Перед подачей для смягчения резкого вкуса в этот соус можно добавить 200 г сметаны, соответственно уменьшив количество уксуса. Подавать к холодным мясным и рыбным блюдам, студням, отварному или заливному поросенку, отварной ветчине.

МОРКОВНЫЙ СОУС С ХРЕНОМ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 3—4 моркови, 50 г тертого хрена, кислое молоко (простокваша), сахар, уксус и соль по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Сварить морковь и мелко нарезать. Добавить натертый хрен, соль, уксус и сахар по вкусу. Развести соус взбитым кислым молоком и хорошо размешать. Подавать к телятине, говядине, вареным яйцам.

СОУС ХРЕН СО СМЕТАНОЙ

Вариант 1

ИНГРЕДИЕНТЫ: 150 г корня хрена, 350 г сметаны, 1 ч. л. сахара, 1 ч. л. соли.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Очищенный и промытый хрен натереть на мелкой терке, смешать со сметаной, добавить соль, са-

хар и тщательно перемешать. Можно добавить немного сока лимона, тертый сыр, мелко нарубленную зелень. Подавать к холодному отварному поросенку, мясному студню, холодной рыбе.

Вариант 2

ИНГРЕДИЕНТЫ: 200 г хрена, 250 г сметаны, сахар и соль по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Хрен очистить, промыть, натереть на терке и, чтобы ускорить его созревание, ошпарить кипятком. В остывший хрен положить густую сметану, соль, сахар, а также, по желанию, лимонную кислоту или уксус и все хорошо перемешать. Подавать к холодному заливному поросенку, зельцу, студню, холодному мясу и солонине, холодной рыбе.

СОУС ХРЕН СО СМЕТАНОЙ ЯБЛОКАМИ

ИНГРЕДИЕНТЫ: Корни хрена, яблоки, сметана, сок лимона (или лимонная кислота), сахар, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: К измельченным корням хрена добавить такое же количество яблок (натереть на терке), смешать и залить сметаной. Добавить соль, сахар и лимонную кислоту по вкусу (лучше сок лимона), а затем все хорошо взбить.

СОУС ХРЕН СО СМЕТАНОЙ И ГОРЧИЦЕЙ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 4 ст. л. тертого хрена, 2 ст. л. столовой горчицы, 1 ч. л. сахара, 3 ст. л. уксуса, 2—3 ст. л. сметаны.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Смешать натертый хрен с горчицей, сахаром и уксусом. Смесь хорошо растереть и добавить к ней сметану, слегка размешивая.

ЧЕСНОЧНЫЕ, ГОРЧИЧНЫЕ, ПРЯНЫЕ СОУСЫ

ЧЕСНОЧНОМ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 200 г оливкового масла, 40 мл уксуса, 8—10 зубчиков чеснока, 100 г ядер очищенного от кожицы миндаля, 1 ломтик белого хлеба, соль по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Растолочь в деревянной ступке чеснок, добавив немного соли. Добавить ядра миндаля и продолжать толочь до образования однородной массы. Замочить в воде ломтик белого хлеба (без корочки), отжать и смешать с толченым чесноком. Постепенно влить оливковое масло и уксус, продолжая растирать массу пестиком. Подавать к нарезанной ломтиками свекле или холодному вареному мясу.

ТОМАТНО-ЧЕСНОЧНЫЙ СОУС

ИНГРЕДИЕНТЫ: 1 кг помидоров, ½—1 головка чеснока, 2 ч. л. красного молотого перца, 3 ч. л. хмели-сунели, 2 ч. л. кориандра.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Помидоры нарезать на четвертинки, сложить в стеклянную или эмалированную посуду, оставить на сутки и затем слить выделившийся сок (его можно использовать для супа). Оставшуюся мякоть прокипятить на слабом огне, чтобы отстала кожица, и протереть через сито или отжать через соковыжималку. Семена и кожицу выбросить, а полученное пюре варить на медленном огне до желаемой густоты, все время помешивая, чтобы не пристало ко дну посуды. Заправить пряностями, посолить и прогреть еще в течение 3—4 мин. При использовании в

качестве заправки к жареным баклажанам к этому соусу добавляют мелко нарезанный обжаренный лук (6 луковиц на 1 кг помидоров).

ПРЯНЫЙ СОУС ПО-ФРИНКФУРТСКИ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 2 пучка зеленого лука, 2 пучка петрушки, по 1 пучку укропа, эстрагона, огуречной травы и базилика, 6 ст. л. растительного масла, по 50 г салатного майонеза, творога и сметаны, 2 яйца, сваренных вкрутую, 3 ст. л. сока лимона, ½ ч. л. белого молотого перца, 2 ч. л. сахара, 1 ч. л. (без верха) соли.

Это весенне-летний соус, который готовят только из свежей пряной зелени.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: всю зелень промыть, дать стечь воде, устранить твердые части стеблей. Мелко нарезать, положить в фарфоровую миску, подлить лимонный сок, смешать с растительным маслом и оставить на 5 мин. Смешать до однородности в миксере 125 мл горячей воды, майонез, творог и сметану. Затем добавить подготовленную пряную зелень. Яйца нарезать и смешать с остальными продуктами. Подавать соус холодным к рыбе, приготовленной в гриле (форели, лососю), к говядине, заливному из мяса.

ПИКАНТНЫЙ АНДАЛУЗСКИЙ СОУС

ИНГРЕДИЕНТЫ: 4 крупных мясистых помидора, 1 стручок зеленого перца, 400 мл сухого хереса, 100 г майонеза, 100 г оливкового масла, 2 ч. л. сушеного майорана, 1 ч. л. чабера, 6 зеленых фаршированных маслин, 1 ч. л. (без верха) черного молотого перца, 1 ч. л. (без верха) соли.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: помидоры погрузить на 3 мин в кипящую воду, затем снять с них кожицу и нарезать. Перец

разрезать вдоль на половинки, вычистить и мелко нарезать. Кусочки помидоров с солью и пряностями кипятить 2 мин. Добавить перец и на 10 мин снять с огня. Затем добавить мелко нарезанные маслины, херес, майонез, масло и растертые майоран и чабер (следить, чтобы в соус не попали твердые стебли), прокипятить. Готовый соус подавать только на следующий день к свиным отбивным, птице, приготовленной в гриле, телятине, мясным паштетам, вареной морской рыбе, вареным яйцам.

МОЛОЧНЫЙ СОУС С ПРЯНОСТЯМИ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 800 г густого молочного соуса, 300 мл обезжиренного мясного бульона, 6 яиц (желтки), 50 г майонеза, 50 мл 3 %-ного винного уксуса, 50 г репчатого лука, 10 г сахара, 1 бутон гвоздики, корица, черный молотый перец, соль по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: в мясной бульон положить гвоздику, корицу, черный молотый перец, репчатый лук (целую головку) и варить при слабом кипении 5—7 мин. После этого соединить с молочным соусом и прокипятить. Готовый соус процедить, довести до кипения и остудить. Сырые желтки растереть с солью и сахаром, развести их майонезом и уксусом и соединить массу с готовым соусом. Подавать холодным к отварному холодному мясу, птице, вареным яйцам. Этот же соус можно приготовить на рыбном бульоне и подать к холодным рыбным блюдам.

Мелисса лимонная применяется в свежем виде для приготовления овощных салатов, овощных соусов и супов.

ГРИБНЫЕ ОВОЩНЫЕ СОУСЫ**холодный грибной соус**

ИНГРЕДИЕНТЫ: 350 г отваренных грибов, 2 головки репчатого лука, 1 кислое яблоко, 200 г сметаны, зелень петрушки, укроп, сахар, уксус, горчица, соль по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Свежие или сушеные отваренные грибы, лук, яблоко мелко шинковать и смешать с заправкой (сметана, в которую добавлены по вкусу соль, сахар, уксус, горчица). Посыпать измельченной зеленью. Подавать к холодным закускам, отварному горячему картофелю, кашам.

холодный томатный соус

ИНГРЕДИЕНТЫ: 4—6 помидоров, 2 небольшие головки репчатого лука, по 2 ст. л. растительного масла, творога или кефира (простокваши, ацидофилина, йогурта), 1 ст. л. горчицы, по 1 щепотке сахара и красного перца или стручковый перец, соль по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Нарезанные помидоры и шинкованный лук слегка обжарить в масле и протереть через сито. Добавить протертый творог или кефир и пряности (соль, сахар, перец, горчицу). Подавать к жареной рыбе или холодному жареному мясу.

ОРЕХОВЫЕ СОУСЫ**холодный ореховый соус пикант**

ИНГРЕДИЕНТЫ: 100 г ядер грецких орехов, 100 г репчатого или зеленого лука, 50 г зелени, 100 мл уксуса, 1 зубчик чеснока, красный молотый перец и соль по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Ядра орехов истолочь с чесноком, добавить соль, перец, мелко нарезанные лук и зелень кинзы или петрушки. Все перемешать и развести уксусом.

ОРЕХОВЫЙ СОУС МОЛДАВСКИ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 15 грецких орехов, 1 ломтик белого хлеба, 3 зубчика чеснока, 100 г растительного масла, 1 ст. л. сока лимона или винного уксуса, соль по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Грецкие орехи очистить от скорлупы и пленки, пропустить через мясорубку, переложить в ступку и хорошо растереть. К орехам добавить мякиш белого хлеба, намоченного в молоке и отжатого, тертый чеснок и снова хорошо растереть. Протереть полученную массу через сито, положить в глубокую тарелку и, взбивая деревянной ложкой, добавлять тонкой струей растительное масло. Когда масса будет напоминать густую сметану, добавить соль, сок лимона и хорошо перемешать. Подавать к отварному мясу, ракам, овощам.

ОРЕХОВЫЙ КРЕМ-СОУС

ИНГРЕДИЕНТЫ: 100 г грецких орехов, 3 зубчика чеснока, 150 г оливкового или другого растительного масла.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Зелени Е: Грецкие орехи растолочь в ступе вместе с чесноком, посолить. Положить в блюдо и, добавляя сначала по каплям, а затем тонкой стружкой растительное масло, растереть, пока не получится крем-соус. Намазывать на хлеб или подавать к различным блюдам.

ХОЛОДНЫЕ СОУСЫ

И ТЯСКОДОМАШНЕЙ ПТИЦЕ, ДИЧИ

МАЙОНЕЗ «ПЕСТРЫЙ»

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Смешать майонез с мелко нарезанным сладким красным стручковым перцем, измельченной зеленью петрушки и 1 ч. л. горчицы. Хорошо сочетается с мясом, птицей, языком.

ШАШЛЫЧНЫЙ СОУС

ИНГРЕДИЕНТЫ: 300 г красного болгарского перца, 100 мл томатного сока, ½ ч. л. смеси красного и черного молотого перца, ½ ч. л. плодов кориандра, 1 ч. л. измельченного майорана, сахар и соль по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Мясистый болгарский перец испечь в духовке, очистить кожицу, протереть через сито. Заправить черным и красным перцем, растертыми в порошок плодами кориандра и мелко нарезанным майораном, солью, сахаром и развести до необходимой густоты томатным соком.

ТЯТЯРСКИЙ СОУС (ИЗ МАЙОНЕЗА С СОЛЕННЫМ ОГУРЦОМ)

ИНГРЕДИЕНТЫ: 250 г майонеза, 1 соленый огурец, 1 маленькая головка репчатого лука, 1 пучок зелени петрушки, 1 ст. л. каперсов, немного сахара, лимонного сока или домашнего вина.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Огурец очистить, удалить семена, нашинковать. Лук и зелень петрушки нашинковать. Все продукты смешать с майонезом, приправить. Подавать к птице, телятине и крольчатине. Холодное мясо заливают соусом, к горячему соус подают отдельно в соуснике.

СОУС С ЖЕЛТКАМИ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 3—4 ст. л. рафинированного растительного масла, 3 яйца, 3 ст. л. 3 %-ного уксуса, 1 ч. л. столовой горчицы, 3 ст. л. бульона, 2 головки репчатого лука, зелень петрушки, соль по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Сварить вкрутую яйца. Отделить желтки, хорошо растереть, посолить, поперчить, добавить подсолнечное масло, уксус, горчицу, бульон, немного измельченного на терке репчатого лука и мелко нарезанной зелени петрушки. Подавать к ветчине и колбасам, жареному мясу.

СМЕТАННЫЙ СОУС С РАЗЛИЧНЫМИ ОСТРЫМИ ЗАПРАВКАМИ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 200 г 20 %-ной сметаны, горчица, перец, сахар, соль по вкусу.

Варианты заправки:

1) 1 маленькая головка репчатого лука и немного уксуса;

- 2) 1 кислое яблоко, 1 ч. л. зеленого лука или лука-сеянца;
- 3) 2 ст. л. яблочного пюре или соуса, немного хрена, ½ ч. л. меда;
- 4) 2 ст. л. тертого хрена, 1 ч. л. яблочного сока или пюре;
- 5) 2 ст. л. шинкованной квашеной капусты, тмин, 2 ст. л. тертой моркови или брюквы, 1 ч. л. рубленого репчатого лука;
- 6) 1 ст. л. томатной пасты или 2 ст. л. томатного сока, 1 ч. л. меда или варенья;
- 7) 1 ст. л. зеленого рубленого лука, 1 ст. л. укропа, 1 ст. л. зелени петрушки;
- 8) 1 маленький соленый огурец, 1 ч. л. тертого хрена, 1 ч. л. репчатого лука;
- 9) 1 ст. л. рубленого кресс-салата, 1 ч. л. укропа;
- 10) 1—1,5 ст. л. пряного соуса, столовый уксус;
- 11) 2—3 ст. л. сливового (абрикосового) компота, 1 ч. л. острого томатного соуса;
- 12) 2—3 ст. л. сырой тертой моркови, 1 ч. л. пряного соуса, мед;
- 13) 1 ст. л. пюре шпината, 2 ч. л. зеленого лука, 1 сваренное вкрутую яйцо;
- 14) 1—1,5 ст. л. отваренных в сахарной воде ягод шиповника или рябины, 1 ч. л. острого томатного соуса, аниса или корицы.

Сметану приправить солью, горчицей или перцем и сахаром, затем добавить по вкусу другие продукты. Предварительно их следует мелко нашинковать или натереть. Сметанные соусы подходят как к холодным, так и горячим мясным блюдам, особенно к отварному языку, телятине, говядине, птице или мясу диких животных. К мясу, зажаренному над горячими углями, эти соусы хорошо сервировать потому, что холодный соус охлаждает слишком горячее мясо и придает ему пикантный вкус.

СОУС ИЗ УКСУСА И ПРЯНОСТЕЙ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 150 мл кипяченой охлажденной воды, 100 мл 5 %-ного винного уксуса, 50 г столовой горчицы, 50 г мелко нарубленной петрушки, 100 г мелко нарубленного репчатого лука, 100 г мелко нарубленных маринованных огурцов, 4 яйца, сваренных вкрутую, 200 г растительного масла, 30 г сахара, 20 г соли.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: В охлажденной воде растворить соль и сахар, добавить уксус, столовую горчицу, петрушку, лук и огурцы. Постоянно помешивая, влить растительное масло. Смешать соус с мелко нарубленными яйцами. Этот соус имеет уксуснокислый вкус. Подавать к холодным блюдам из говядины и дичи.

ТОМАТНО-ЯИЧНЫЙ КРЕМ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 175 г томата-пасты, 3 сваренных вкрутую яйца, 75 г сливочного масла, 50 мл белого вина, 50 г столовой горчицы.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Маслу дать растаять. Яичные желтки протереть через сито. Соединить масло с яичными желтками, томатом-пастой, столовой горчицей и белым вином. Все хорошо перемешать и, постоянно помешивая, на небольшом огне довести до кипения, быстро прокипятить. После охлаждения ввести измельченный яичный белок. Подавать к холодной домашней птице и салатам из домашней птицы.

ПРОСТОЙ ОРЕХОВЫЙ ГРУЗИНСКИЙ СОУС

ИНГРЕДИЕНТЫ: 1—1,5 стакана очищенных грецких орехов, 100 мл гранатового сока или 1 ст. л. винного уксуса,

150 мл воды, 2—3 зубчика чеснока, 2—3 ст. л. зелени кинзы, 1 ч. л. красного перца, 1 ч. л. хмели-сунели, ½ ст. л. кардобенедикта, ½ ч. л. кориандра, соль по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Орехи, перец, чеснок, соль истолочь, перетереть до однообразной пасты. Добавить остальные пряности, снова перетереть. Гранатовый сок смешать с кипяченой водой и этой смесью развести орехово-пряную массу, все время размешивая ее. Подавать к домашней птице.

ОРЕХОВЫЙ СОУС (САЦИВИ)

ИНГРЕДИЕНТЫ: 500 мл куриного бульона, 100 г топленого масла или куриного жира, 200 г ядер грецких орехов, 300 г репчатого лука, 1 ст. л. муки, 5 яиц (желтки), 100 мл винного уксуса, 1 крупный зубчик чеснока, гвоздика, корица, красный молотый перец по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Лук мелко порубить и слегка спассеровать с маслом или жиром, снятым с куриного бульона. Не снимая лук с огня, постепенно ввести в него муку, помешивая при этом деревянной лопаточкой, затем, не прекращая помешивать, влить тонкой струйкой горячий процеженный бульон. Полученную смесь варить 10—15 мин. Ядра грецкого ореха пропустить через мясорубку и растереть с чесноком до образования однородной массы, в массу добавить молотую гвоздику, корицу, красный перец, желтки и винный уксус, все тщательно растереть и нагреть при постоянном помешивании, добавляя постепенно смесь из лука, муки и бульона. Не доводя до кипения, соус снять с огня. Готовый соус охладить. Подавать к отварной или жареной курице или индейке. Вместе с перечисленными пряностями можно также добавить зелень кинзы (30 г), сушеную зелень хмели-сунели (2 г), шафран (0,3 г).

СОУС САЦЕБЕЛИ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 200—300 г очищенных грецких орехов, ½ головки чеснока, 150 мл сока неспелого винограда, граната или ежевики (либо смесь этих соков), 150 мл крепкого куриного бульона, 1—2 ч. л. красного перца, 1 ч. л. кардобенедикта (имеретинского шафрана), ½ стакана зелени кинзы, соль по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ I: Орехи истолочь с перцем, солью, чесноком, кинзой. Все перетереть в пасту. Добавить кардобенедикт. Затем постепенно развести бульоном, все время растирая. После медленно влить кислый сок. Подавать к жареной или отварной домашней птице.

КИСЛО-СЛАДКИЙ ТВОРОЖНЫЙ СОУС

ИНГРЕДИЕНТЫ: 100 г творога, 100 мл красного вина или сока, ½ стакана тертых яблок или яблочного пюре (яблочного сока), 2 ст. л. растительного масла или сливок, анис или корица, толченые ягоды барбариса, сахар, горчица или тертый хрен по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Творог растереть до образования однородной массы, добавить другие продукты и пряности, приправить и хорошо взбить. К птице и кролику подойдет более сладкий и мягкий на вкус соус, к дичи и мясу диких животных — более острый.

ТВОРОЖНЫЙ СОУС ОСТРЫЙ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 100 г творога, 100—150 мл молока или бульона, 2—3 ст. л. растительного масла, соль, горчица, перец, уксус или кислый сок, пряный соус по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Творог растереть до образования однородной массы, затем добавить приправы, жидкости и растительное масло, сильно взбить. Если соус готовится из жирного творога или если его подают к жирному мясу, растительное масло не добавлять и увеличить количество жидкости. Подавать к свинине, баранине, гусю и утке.

СОУС ТКЕМАЛИ ИЗ СВЕЖИХ СЛИВ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 1 кг ткемали, 50 мл воды, 1 головка чеснока, 2 ст. л. сушеного укропа, 3 ч. л. зелени кориандра (кинзы), 1,5 ч. л. красного перца, 2 ч. л. сушеной мяты.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Сливы ткемали разрезать пополам, положить в эмалированную посуду, подлить воды и вскипятить на медленном огне, пока не сойдет кожура. Затем отделить косточки, слить отдельно прозрачный сок, растереть массу в пюре и вновь варить, непрерывно помешивая деревянной ложкой, до густоты сметаны, подливая ранее отцеженный сок при загустении. Затем положить все пряности, растертые в порошок, посолить и прогреть еще 5 мин. Соус применять в охлажденном виде. Для дальнейшего хранения разлить соус в бутылки, залить сверху 1 ст. л. растительного масла, закупорить и через сутки залить сургучом. Подавать к отварному или жареному мясу, шашлыкам.

СОУС ТКЕМАЛИ № СУШЕНЫХ СЛИВ

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Промытые кислые сушеные сливы отварить в воде. Отвар процедить и сливы (без косточек) протереть через сито, развести отваром до густоты жидкой сметаны, добавить толченый чеснок, соль, молотый перец, мелко нарезанную зелень кинзы или укроп, дать закипеть,

после чего охладить. Подавать к дичи, цыпленку на вертеле, а также к шашлыку, филе.

ВИШНЕВЫЙ СОУС

ИНГРЕДИЕНТЫ: 250 г вишен (без косточек), 100 мл вишневого сока, 1 ст. л. рубленых орехов или миндаля, ¼ ч. л. растертой в порошок цедры лимона, несколько капель сока лимона, ½ ч. л. картофельного крахмала, ½ ч. л. молотой корицы, соль по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Консервированные вишни протереть через сито и спассеровать со сливочным маслом. Вишневый сок отцедить, развести в нем крахмал, добавить растертые орехи, корицу, цедру, лимонный сок и соль. Соус варить, помешивая, до загустения. Использовать в холодном или горячем виде. Подавать к цыплетам, жареным на вертеле.

ХОЛОДНЫЕ СОУСЫ К РЫБЕ

ГОРЧИЧНЫЙ СОУС К РЫБЕ

Вариант 1

ИНГРЕДИЕНТЫ: Растительное масло, уксус или лимонный сок, 1 ч. л. горчицы, зелень, соль по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Смешать горчицу с солью, добавить растительное масло, лимонный сок и мелко нарезанную зелень. Подавать к отварной или жареной рыбе.

ИНГРЕДИЕНТЫ: 3 ст. л. растительного масла, 1—2 яйца (желтки), 1 ч. л. горчицы, лимонный сок, зелень, соль по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Растереть желтки с горчицей и солью до состояния пасты. Добавить растительное масло, лимонный сок, мелко нарезанную зелень петрушки и хорошо перемешать. Подавать к отварной или жареной рыбе.

ЭСТРАГОННЫЙ СОУС К РЫБЕ

ИНГРЕДИЕНТЫ: Майонез, эстрагон, зеленый лук, зелень петрушки, соль по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: В соус майонез (основной) добавить немного эстрагона и мелко нарезанные зелень петрушки и зеленый лук. Подавать к отварной рыбе.

СОУС С СОЛЕНЫМИ ОГУРЦАМИ

ИНГРЕДИЕНТЫ: Майонез, эстрагон, 1 соленый огурец, каперсы по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: В эстрагонный соус к рыбе (см. предыдущий рецепт) добавить мелко нарезанный соленый огурчик и каперсы. Подавать к отварной рыбе.

СОУС ИЗ ТОМАТНОЙ ПАСТЫ И ГОРЧИЦЫ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 300 г томатной пасты, 150 г столовой горчицы, 50 г сахара, сладкий красный молотый перец (паприка), соль по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Все компоненты соединить и тщательно перемешать. Подавать к жареной и отварной рыбе, рыбным салатам.

СОУСЫ К ОВОЩНЫМ И КРУПЯНЫМ БЛЮДАМ

СОУС «ШАНТИЛЬ»

ИНГРЕДИЕНТЫ: 400 г майонеза, 100 г сгущенного молока, лимонный сок по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: К майонезу добавить немного лимонного сока и смешать со сгущенным молоком. Подавать к холодным овощам (спарже, цветной капусте, ассорти).

СМЕТАННЫЙ СОУС К ОВОЩНЫМ САЛАТАМ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 400 г сметаны, 75 мл 3 %-ного уксуса, сахар, соль, черный молотый перец по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Уксус влить в посуду, добавить сахар, соль, перец, хорошо размешать деревянной лопаткой. Перед подачей полученную смесь соединить со сметаной. Подавать к салатам из овощей, фруктов, грибов с овощами.

СМЕТАННЫЙ СОУС К ФРУКТОВЫМ САЛАТАМ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 400 г сметаны, 50 г ягод (малины или клубники), 1 апельсин, ½ лимона, 20 мл ликера, 40 г сахара, корица по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Ягоды после удаления плодоножек промыть в холодной воде и выложить на решето, чтобы стекла вода, затем протереть через частое сито. С лимона и апельсина срезать цедру. Сок отжать, а цедру мелко нашинковать, ошпарить и охладить.

ОРЕХОВЫЙ МАЙОНЕЗ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 200 г майонеза, 150 г сладких сливок, 300 г ореховых ядер.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Орехи измельчить, хорошо перемешать с майонезом и сливками. Подавать к фруктовым салатам.

СЛАДКИЕ СОУСЫ

Сладкие соусы готовят из антоновских яблок, груш, айвы, персиков, слив, абрикосов, кураги, ананасов, апельсинов, мандаринов и других фруктов и ягод (смородины, клюквы, брусники, малины, клубники, земляники, вишни и т. д.). Для приготовления сладких фруктово-ягодных соусов используют такие продукты, как ванилин или ванильный сахар, шоколад, сахар, мед, картофельный крахмал, корица, гвоздика, мускатный орех, апельсиновая, лимонная, мандариновая цедра, различные фруктовые и ягодные соки промышленного производства, виноградные вина (мадера, мускатное, сухое белое и красное), коньяк и некоторые ликеры. Сладкие соусы используют как подливки к различным пудингам, запеканкам, макаронным, крупяным котлетам и биточкам, мучным кулинарным изделиям (оладьям, блинам, блинчикам, крупеникам), кашам, желе, муссам, кремам, свежим ягодам, запеченным фруктам. Фруктовые и ягодные соусы можно подавать и в горячем, и холодном виде. В последнем случае их охлаждают при частом, медленном помешивании лопаткой так, чтобы не образовалась пленка.

СМЕТАННЫЙ СОУС С КЛУБНИКОЙ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 650 г густой сметаны, 300 г клубники, 1—2 лимона, 100 г сахара, 100 мл мадеры, 1 г мускатного ореха.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Промытую клубнику протереть через частое сито, добавить лимонный сок, мелко натертую лимонную цедру, мадеру, сахар, измельченный мускатный орех и перемешать. Полученную смесь соединить со сметаной, непрерывно помешивая, до образования однородной массы. Соус хранить в холодильнике. Под этим соусом подавать клубнику, малину, нарезанные дольками апельсины, мандарины, яблоки.

ЯБЛОЧНЫЙ СОУС

ИНГРЕДИЕНТЫ: 400 г яблок (лучше антоновки), 200 г сахара, 1 лимон или 1 г лимонной кислоты, 600 мл воды, 30—35 г картофельного крахмала, корица, гвоздика по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Яблоки промыть, очистить от кожуры и семян, кожуру поставить варить отдельно. Подготовленные яблоки положить в посуду и залить отваром из кожуры, добавить сахар, лимонный сок или лимонную кислоту, корицу, гвоздику и варить в закрытой посуде до готовности. После этого яблочную смесь протереть, довести до кипения, непрерывно помешивая венчиком, постепенно влить разведенный в холодной воде крахмал и еще раз довести до кипения. Подавать к различным сладким кулинарным крупяным и мучным изделиям. Этот соус можно подать в горячем виде к жареному гусю, утке, мясу, но только без крахмала и уваренным до консистенции густых сливок. При изготовлении большого количества этого соуса с яблок кожуру можно не срезать, только удалить сердцевину с семенами.

КЛУБНИЧНЫЙ СОУС

ИНГРЕДИЕНТЫ: 400 г клубники (малины, земляники), 200 г сахара, 600 мл воды, 30—35 г картофельного крахмала.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Сварить сахарный сироп. Клубнику перебрать, удалить плодоножки, промыть и протереть. В клубничное пюре влить сироп и довести до кипения, затем постепенно влить разведенный холодной водой крахмал при непрерывном помешивании и снова довести до кипения. Подавать в горячем и холодном виде к пудингам, запеканкам, блинчикам, оладьям.

КЛУБНИЧНЫЙ СОУС С ЛИМОНОМ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 250 г клубники, 500 мл воды, 50 г сахара, 1 ч. л. картофельного крахмала, сок лимона.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Ягоды очистить, промыть, залить водой с добавлением сахара и сварить, затем ягоды отделить от отвара, протереть через сито, снова соединить с отваром, добавить крахмал, разведенный холодной водой, смесь довести до кипения и сразу же снять с огня. Готовый соус приправить соком лимона. Подавать к пудингам, кашам, творожным запеканкам.

СОУС ИЗ ЧЕРНОЙ СМОРОДИНЫ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 800 г смородины, 300 г сахара, 100 мл мадеры.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Промытую смородину сварить с половиной сахара и протереть. Из оставшегося сахара сварить сироп, влить в него мадеру. Этим сиропом развести протертую смородину. Соус в закрытой посуде довести до

кипения. Подавать к манному и рисовому пудингам, манным и рисовым котлетам, биточкам, сухарному пудингу.

СМОРОДИННО-МАЛИНОВЫЙ СОУС

ИНГРЕДИЕНТЫ: 150 г смородины, 100 г малины, 80 г сахара, 130 г сливок, 10 г картофельного крахмала.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Смородину и малину перебрать, сполоснуть и залить небольшим количеством воды, вскипятить. Протереть через частое сито. Часть жидкости остудить, смешать с картофельным крахмалом, влить в оставшуюся жидкость, добавить сахар, довести до кипения. Размешать со сливками. Можно добавить сырой желток.

СОУС ИЗ ЯГОД С ВИНОМ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 7 стаканов ягод, 180 г сахара, 50 мл красного или белого вина.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Перебранные и промытые ягоды (клубнику, малину, землянику, смородину) протереть через волосяное сито. В кастрюлю всыпать сахар, влить $\frac{1}{4}$ стакана воды, вскипятить и снять пену. В горячий сироп влить вино, положить подготовленное пюре из ягод и, помешивая, довести до кипения. Готовый соус подать в горячем или холодном виде.

ВИШНЕВЫЙ СОУС

ИНГРЕДИЕНТЫ: 500 г вишен, 200 г сахара, 200 мл белого вина, 1 ч. л. крахмала, 100 мл воды.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Вишни перебрать, промыть, освободить от косточек, сварить с сахаром и белым вином до готов-

ности, затем ввести в нее крахмал, разведенный водой, смесь довести до кипения и сразу же снять с огня. Соус можно приправить несколькими каплями кофейного ликера.

СОУС ИЗ АБРИКОСОВ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 600 г свежих абрикосов (или 110 г кураги), 250 г сахара, 400 мл воды.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: У свежих абрикосов удалить косточки. Косточки залить водой, положить сахар и сварить сироп. Сироп процедить, залить им мякоть абрикосов (или хорошо промытую курагу) и варить до готовности. После этого абрикосы (курагу) протереть через сито. В полученную массу добавить вино или ликер и снова довести до кипения. Подавать в горячем или холодном виде к различным сладким блюдам.

СОУС ИЗ КУРАГИ С ВИНОМ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 200 г кураги, 90—100 г сахара, 100 г вина (мускат или мускатель).

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Курагу промыть в теплой воде, положить в кастрюлю, залить 2 стаканами воды и варить до мягкости. Сваренную курагу протереть через частое волосяное сито, положить обратно в кастрюлю, добавить сахар и $\frac{1}{2}$ стакана горячей воды, все это размешать, поставить на огонь и прокипятить в течение 5 мин. После этого соус снять с огня, добавить в него вино и размешать. Так же можно приготовить абрикосовый соус, заменив курагу абрикосовым пюре (400 г).

СОУС ИЗ СЛАДКОГО МИНДАЛЯ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 150 г миндаля, 700 мл молока, 200 г сахара, 5—6 яиц.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Миндаль ошпарить кипятком и очистить. Очищенный миндаль раздробить, смешать с небольшим количеством сахара и пропустить через мясорубку или растереть в ступке. Если миндаль предварительно не раздробить, то при пропускании через мясорубку или при растирании в ступке из миндаля выделится масло, что будет способствовать потемнению массы и потере ее эластичности. При растирании миндаля холодное кипяченое молоко нужно добавлять небольшими порциями. Растертую массу развести оставшимся молоком и протереть через сито. Оставшийся после этого миндаль можно еще раз растереть или использовать его для приготовления начинки. Затем яйца смешать с оставшимся сахаром и растереть до бела. Полученную массу развести горячим миндальным молоком и проварить при температуре 75—80 °С. Подавать к сладким пудингам и запеканкам.

ВАНИЛЬНЫЙ СОУС

ИНГРЕДИЕНТЫ: 400 мл молока, 3 яйца (желтки), 90 г сахара, 1 ч. л. пшеничной муки или картофельного крахмала, ванилин или ванильный сахар по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Развести муку или крахмал холодным молоком ($\frac{1}{2}$ стакана). Растереть желтки с сахаром. Соединить с разведенной мукой и постепенно влить 1,5 стакана горячего молока. Смесь ароматизировать ванилином и варить со сгущения на слабом огне, непрерывно размешивая. Затем соус снять с огня и продолжать размешивать до пол-

ного охлаждения. Подавать к кремам, пудингам, изделиям из теста, пропитанным сиропом.

.....
СОУС НА МОЛОКЕ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 300 мл молока, 2 яйца (желтки), 90 г сахара, 1 ст. л. порошка какао, 1 ч. л. пшеничной муки.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Яичные желтки растереть с сахаром, добавить какао и муку, размешать, развести горячим молоком и поставить на огонь. Непрерывно помешивая, довести соус до кипения (но не кипятить). Как только соус загустеет, снять его с огня и процедить через ситечко. Подавать к пудингам, кремам и запеканкам.

.....
ШОКОЛАДНЫЙ СОУС

ИНГРЕДИЕНТЫ: 800 мл молока, 6 яиц (желтки), 150 г сахара, 50 г шоколада.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Желтки растереть с сахаром и, подогревая на слабом огне, взбивать, пока объем массы не увеличится в 2—3 раза. При непрерывном помешивании влить туда горячее молоко с растворенным в нем тертым шоколадом. После этого массу проварить при 75—80 °С, снять с плиты и процедить. Подавать в горячем виде к рисовому пудингу или суфле и другим крупяным или сладким мучным блюдам.

.....
МШАННЫЙ СОУС НА КАКАО ИЛИ ШОКОЛАДА

ИНГРЕДИЕНТЫ: 950 мл молока, 50 г какао или 30 г шоколада, 4 яйца (желтки), 40 г пшеничной муки, 30 г сливочного масла.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Муку слегка спассеровать в сливочном масле, развести горячим молоком и прокипятить. Порошок какао растереть с сахаром, соединить с желтками и еще раз хорошо растереть. Затем постепенно влить горячий (75—80 °С) молочный жидкий соус, при непрерывном помешивании проварить, доведя до консистенции густых сливок. Готовый соус процедить. При использовании шоколада желтки растереть с сахаром, а шоколад разогреть с частью молока и ввести в молочный соус. Подавать к пудингам, запеканкам, суфле и кремам.

.....
ЯИЧНО-САХАРНЫЙ СОУС

ИНГРЕДИЕНТЫ: 8—10 яиц, 350 г сахарной пудры, 250 мл сухого вина, 1 г ванильного сахара.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: В яйца добавить сахарную пудру, влить вино, все хорошо смешать и, подогревая на слабом огне, взбивать венчиком до получения пышной белой массы. В конце взбивания всыпать ванильный сахар или ванилин. Не кипятить! Использовать для приготовления горячих сладких блюд.

.....
ГОРЯЧИЙ СОУС «ШАТО» (С ВИНОМ)

ИНГРЕДИЕНТЫ: 250 мл белого виноградного вина, 125 мл воды, 150 г сахара, 4 яйца (желтки), 2 пакетика ванильного сахара, 1 ст. л. сока лимона.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: В эмалированную или жароупорную стеклянную посуду влить вино и воду, добавить сахар, желтки, ванильный сахар и ложку лимонного сока. Варить на водяной бане при умеренном нагреве, непрерывно помешивая венчиком, до образования густой пены. Соус немедленно подавать к горячим сладким блюдам (пудингу и др.).

ХОЛОДНЫЙ СОУС «ШАТО» (С МОЛОКОМ;

ИНГРЕДИЕНТЫ: 500 мл молока, 90 г сахара, 3—4 яйца (желтки), 1—2 пакетика ванильного сахара.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Хорошо растереть яичные желтки с сахаром. Влить молоко, поставить смесь на огонь и довести до кипения, непрерывно помешивая венчиком. Затем снять с огня и охладить, не прекращая размешивания. Соус ароматизировать ванильным сахаром. Подавать к крему, пудингу.

СОУСИЗ КРАСНОГО ВИНА С ЛИМОНОМ

ИНГРЕДИЕНТЫ: ½ л красного вина, 500 г сахара, 1 лимон, 200 мл воды, 35—40 г картофельного крахмала.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Сварить сахарный сироп с добавлением цедры и лимонного сока, в конце варки влить красное вино, довести до кипения, при помешивании венчиком влить разведенный в холодной воде крахмал и снова довести до кипения. Подавать к сладким горячим блюдам, изделиям из фруктов, суфле.

СОУС ИЗ СЛИВОВОГО ПОВИДЛА

ИНГРЕДИЕНТЫ: 150 г сливового повидла, 10 г картофельного крахмала, 250 мл молока, корица, лимонная цедра по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Размешать картофельный крахмал с молоком и повидлом, вскипятить, добавить по вкусу сахар, толченую корицу и лимонную цедру. Вместо молока можно взять сливки.

СЛАДКИЕ СОУСЫ-СИРОПЫ

САХАРНЫЙ СИРОП

ИНГРЕДИЕНТЫ: 1 кг сахара, ¾ л воды.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: В чистую посуду высыпать сахарный песок, залить кипятком, поставить на огонь, довести до кипения и затем варить на слабом огне до образования прозрачного сиропа. Пену, образовавшуюся при этом, осторожно снимать ложкой. Сваренный сахарный сироп процедить через ситечко или марлю в посуду и, если его не собираются ароматизировать, дать ему остыть, а затем перелить в бутылки. Хорошо их закупорить и поставить в темное прохладное место. Сахарный сироп сохраняется довольно долго. Если же при хранении в нем начнут образовываться кристаллы, сироп необходимо переварить, предварительно добавив в него небольшое количество воды.

ВАНИЛЬНЫЙ СИРОП

ИНГРЕДИЕНТЫ: 3—4 стручка ванили (или 1 пакетик ванили, или 5—6 пакетиков ванильного сахара), 1 л сахарного сиропа.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Сахарный сироп поставить на огонь и довести до кипения, затем на среднем или слабом огне при помешивании добавить стручки ванили, разделив их на половинки. Затем сироп снять с огня, процедить и перелить в бутылки, предварительно сполоснув их кипяченой водой. Бутылки закупорить и хранить в прохладном месте.

.....

АБРИКОСОВЫЙ (ПЕРСИКОВЫЙ) СИРОП

ИНГРЕДИЕНТЫ: 300—400 г абрикосов (персиков), 2 стакана сахара, 1,5 стакана сахарного сиропа, 1 стакан воды.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Спелые абрикосы (персики) очистить от косточек и размять до получения однородной массы. Из косточек извлечь ядрышки, очистить от шелухи, натереть на мелкой терке и смешать с полученной массой. Засыпать сахаром и оставить на 2 часа для настаивания. Затем добавить холодную воду, перемешать и оставить еще на час, после чего процедить. Полученный сок смешать с сахарным сиропом, поставить на огонь и прокипятить в течение 5 минут, а затем остудить и разлить в бутылки. В бутылки можно добавить несколько очищенных и разрезанных на половинки абрикосовых (персиковых) ядрышек. Хранить сироп хорошо закупоренным в прохладном месте.

.....

ГРЕНАДИНОВЫЙ СИРОП

ИНГРЕДИЕНТЫ: 1/3 лимонного сиропа, 1/3 лапельсинового сиропа, 1/3 л малинового сиропа.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Смешать три сиропа. Хранить в прохладном месте.

.....

ОРЕХОВЫЙ СИРОП

ИНГРЕДИЕНТЫ: 10 ядер фундука (или грецких орехов, или 15 ядер миндаля), 1 л горячего сахарного сиропа.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Орехи очистить и мелко нарезать или растолочь. Положить их в эмалированную кастрюлю, залить горячим сахарным сиропом, закрыть пергаментом, прочно обвязать и поставить на 4—8 часов на холод для

настаивания. Затем сироп процедить, разлить в бутылки и плотно закупорить. Хранить сироп в прохладном месте.

.....

КОФЕЙНЫЙ СИРОП

ИНГРЕДИЕНТЫ: 150 г поджаренного кофе (какао-порошка или шоколада), 1 л сахарного сиропа.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Поджаренный кофе мелко размолоть (шоколад натереть на терке), всыпать кофе (шоколад или какао-порошок) в сахарный сироп, поставить на огонь и варить в течение 15 мин при постоянном помешивании. Затем снять с огня, разлить в бутылки и плотно закупорить. Хранить сироп в прохладном месте.

.....

САЛАТНЫЕ ЗАПРАВКИ

.....

ЗАПРАВКА ДЛЯ СВЕЖИХ СЯЯТОВ, ВИНЕГРЕТОВ, СЕЛЬДИ.

ИНГРЕДИЕНТЫ: 100 мл уксуса, 50 г растительного масла, 10 г готовой горчицы, 10 г сахара, черный молотый перец, соль по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Горчицу, соль, сахар и перец хорошо растереть. В полученную массу влить столовый уксус и растереть ее с растительным маслом. Перед употреблением заправку необходимо хорошо взбалтывать. Заправка употребляется для салатов из свежих помидоров, огурцов и зе-

леного салата, для винегретов, овощных гарниров, отварной рыбы, сельди. К сельди можно подать горчичную заправку. Готовить ее следует также, как уксусную, но соль не класть, а горчицы взять вдвое больше. В растертые специи сначала ввести масло, смесь взбить, как майонез, затем в нее влить уксус. Для салатов можно делать заправку из сметаны: 3 части сметаны смешать с 1 частью уксусной заправки, положить по вкусу соль, сахар, горчицу и перец.

.....
**ЗАПРАВКА ИЗ УКСУСА
 И РАСТИТЕЛЬНОГО МАСЛА**

ИНГРЕДИЕНТЫ: 2 ст. л. 3 %-ного уксуса, 2 ст. л. растительного масла, 1 ч. л. сахарной пудры, черный молотый перец, соль по вкусу.

.....
МАЙОНЕЗНО-ГОРЧИЧНАЯ ЗАПРАВКА

ИНГРЕДИЕНТЫ: 150 г майонеза, 300 мл 3 %-ного уксуса, 25 г горчицы, 15 г сахара, черный молотый перец, соль по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: В готовую горчицу положить сахар, растереть, затем ввести майонез. Все это перемешать, добавить соль, перец, влить уксус, еще раз перемешать.

.....
**ЗАПРАВКА СТОМАТНЫМ СОМОМ,
 ЧЕСНОКОМ И ЛУКОМ**

ИНГРЕДИЕНТЫ: 200 г растительного масла, по 100 мл томатного сока и 3 %-ного уксуса, 2 ст. л. мелко нарезанного зеленого лука, 1 ст. л. сахара, 2—3 зубчика чеснока, черный молотый перец, соль по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Чеснок и зеленый лук мелко нарезать и растереть с солью и сахаром до получения однородной массы, развести томатным соком, столовым уксусом и влить растительное масло.

.....
СМЕТАННАЯ ЗАПРАВКА

ИНГРЕДИЕНТЫ: 400 г сметаны, 75 мл 3 %-ного уксуса, сахар, черный молотый перец и соль по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Уксус влить в посуду, добавить сахар, соль, молотый перец, хорошо размешать деревянной лопаткой. Перед подачей полученную смесь соединить со сметаной.

.....
МАЙОНЕЗНАЯ ЗАПРАВКА СО СМЕТАНОЙ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 400 г майонеза, 100 г густой сметаны, 10 мл лукового сока.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Готовый майонез смешать с луковым соком и сметаной и хорошо вымешать. Подавать можно не только к салатам, но и к фаршированной курице, фаршированным помидорам с яйцами и грибами, рулету из телятины, холодной буженине, отварному кролику, домашней птице.

.....
ЗАПРАВКА «ПРОВАНСАЛЬ» С ПЕРЦЕМ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 300 г майонеза провансаль, 200 г сметаны, 5 г сахара, черный молотый перец, соль по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: В майонез добавить сметану, сахар, соль, перец и тщательно перемешать.

ЗАПРАВКА «ПРОВАНСАЛЬ» С ЦИТРУСАМИ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 120 г майонеза провансаль, 350 г сметаны, 1 ст. л. сахара, ½ небольшого апельсина, 1 некрупный лимон, 5 г соли.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: В майонез добавить сметану, сахар, соль, лимонный и апельсиновый соки, немного тертой лимонной и апельсиновой цедры и все хорошо размешать. Лимонный сок можно заменить виноградным уксусом. Использовать для заправки фруктовых и овощных салатов.

ОРЕХОВО-ЧЕСНОЧНАЯ ЗАПРАВКА

ИНГРЕДИЕНТЫ: 20 ядер грецких орехов, 100 г белого хлеба, 100 г растительного масла, 1 ч. л. уксуса (или сок ½ лимона), ½ головки чеснока.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Орехи растолочь в фарфоровой ступке, добавить чеснок, растереть, добавить намоченный в воде и отжатый белый хлеб (без корочек) и растереть эту массу в эмалированной посуде, постепенно добавляя понемногу растительное масло. Когда масса загустеет, влить лимонный сок или виноградный уксус и вновь перемешать.

ОСТРАЯ ОРЕХОВАЯ ЗАПРАВКА ДЛЯ САЛАТОВ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 100 г ядер грецких орехов, 125 г растительного масла, 150 мл 3 %-ного уксуса, 25 г сахара, 15 г соли, черный молотый перец по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Очищенные грецкие орехи подсушить в духовке, после чего растолочь в ступке. Толченые орехи соединить с уксусом, перемешать, добавить растительное масло, соль, сахар, перец и тщательно перемешать.

РУССКАЯ ЗАПРАВКА

ИНГРЕДИЕНТЫ: 300 г майонеза, 2 яйца, 75 г томатного соуса, 50 г мелко нарубленного зеленого стручкового перца.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Майонез смешать с мелко нарубленными вареными яйцами, томатным соусом, зеленым перцем, хорошо вымешать, охладить. Подавать к салатам из помидоров, огурцов, редиски с зеленью.

ЗАПРАВКА ДЛЯ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 4 средние головки репчатого лука, 2 ст. л. растительного масла, 3 ч. л. сахара, 10—12 горошин черного перца.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Лук мелко нарезать (сначала кружочками, а затем поперек). Перец растереть в порошок вручную. Все продукты, кроме масла, уложить в чашку, смешать, растереть, добавить немного капустного рассола, чтобы растворить сахар, и, влив масло, вновь перемешать. Подготовить капусту: от рассола не отжимать, а очистить от кочерыжек, затем, выложив в виде уплотненного «батона» на доску, нарезать ее поперек острым ножом. Заправку тщательно перемешать с капустой.

ЗАПРАВКА ДЛЯ ОКРОШКИ

ИНГРЕДИЕНТЫ (на 1 л окрошки): 2 ст. л. сметаны, 1 ч. л. горчицы, 1 ч. л. сока лимона, ½ ст. л. сухой цедры лимона, 4 горошины черного молотого перца.

Для хранения разрезанной луковицы надо смазать место разреза маслом или жиром.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Все продукты, кроме сметаны, перемешать и выложить в салатницу. Дать постоять 3—5 мин, затем заправить сметаной и тотчас подать к столу.

ГОРЧИЧНАЯ ЗАПРАВКА ДЛЯ СЕЛЬДИ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 200 г растительного масла, 50 г готовой горчицы, 225 мл 3 %-ного уксуса, 25 г сахара, черный молотый перец, соль по вкусу.

ПРИГОТОВАНИЕ: Растереть вместе горчицу, соль, сахар и черный молотый перец, развести уксусом, процедить и, непрерывно помешивая, тонкой струйкой вливать масло.

ФИРМЕННЫЕ СОУСЫ — КЕТЧУПЫ

К числу пряных смесей относятся также соусы и пасты. Наиболее популярны из них, конечно, кетчупы. Впервые зародились они на Востоке, в Европе появились в конце XVII в., где и получили свое распространение и признание. Кетчупами сначала называли соленые маринады, которыми пользовались для засолки рыбы. Сегодня кетчупом называют различные солено-пряные соусы. Так что неправильно связывать понятие «кетчуп» лишь с томатным соусом, который популярен более всех.

Пряная и ароматная томатная смесь приготавливается методом уваривания томатной пасты с различными пряностями (мускатный орех, горчичное семя, корица, имбирь, душистый перец, гвоздика, фенхель, лавровый лист и др.) и вкусовыми добавками.

В качестве вкусовых добавок выступают соль, сахар, уксус, экстракты из сельдерея, чеснока, лука. При консервировании добавляют бензойную кислоту.

Изготовлением кетчупов занимаются во многих странах, особенно в тех, где выращивают помидоры. Среди лидеров производства можно назвать Чехию, Голландию, Бельгию, США и другие.

Кетчупы промышленного производства законсервированы по строгой технологии и могут храниться, не теряя своих свойств, в течение двух лет. На мировом рынке среди производителей кетчупов идет жесткая конкуренция, поэтому качество соусов постоянно совершенствуется.

«Табаско» (США)

Соусы табаско производят не только в США, но и в других странах по лицензии. Они становятся неотъемлемым элементом хорошей кухни. Соус табаско — это пикантная пряная жидкая смесь, приготовленная из свежих стручков кайенского перца. Чтобы она приобрела специфический аромат, ее помещают на 3 года в дубовую бочку. После созревания смесь соединяют со столовым уксусом и перемешивают. Приправа приобретает неповторимый пикантный вкус. Применять ее надо осторожно. Достаточно нескольких капель, чтобы смесь оживила вкус пищи, сделала ее аппетитнее. Добавляют этот соус к овощным блюдам.

«Barbecue» («Барбекю»)

Острый томатный соус с добавлением трав и перца. Сочетается с жареным мясом, сосисками, гуляшом, картофелем, тушеными овощами, лечо.

«Chine» («Китайский»)

Кисло-сладкий соус с добавлением ананасов, перца и пряных трав. Сочетается с рисом, рыбой, мясом.

«Cocktail» («Коктейль»)

Густой мягкий соус. При его изготовлении используют виски и шерри. Великолепно сочетается с блюдами из рыбы и салатами.

«Mexican salsa» («Мексиканская салса»)

Мексиканский острый соус, в состав которого включены овощи и острый перец. Прекрасная приправа для шашлыка и блюд из любого мяса.

«Hot Chili» («Острый чили»!)

Очень острый соус с добавлением чили, трав и пряных добавок. Разнообразен в употреблении — сочетается с любым жареным мясом, необходим для приготовления шашлыка. Улучшает вкус гамбургеров, спагетти, овощных салатов.

«Garlic» («Чесночный»)

Пикантный соус с привкусом чеснока. Добавляют в салаты, к мясу, рыбе, картофелю, яйцам.

«Exotic» («Экзотический»)

Кисло-сладкий соус с пряным острым привкусом. При изготовлении добавлены фрукты и овощи. Витаминизированный. Подходит для салатов, мяса, курицы, риса.

«Soja» («Соевый»)

Изысканный пряный соус для блюд из риса, курицы, мяса, пельменей, рыбы и других морепродуктов, блюд восточной кухни.

«Uncle Ben's»

Превосходный соус для блюд из спагетти, а также для пиццы, жаркого и других овощных и мясных блюд.

«Knorr»

Сухие соусы «Knorr» очень удобны и экономичны. Хорошо сохраняются в герметичных упаковках. На нашем рынке имеются мясные, томатные и грибные соусы «Knorr». Они хорошо сочетаются с мясными, овощными блюдами, изделиями из макарон и риса.

«Napoli» и «Bolognese» (KuNeLLA)

Итальянские соусы изготавливают из очень зрелых томатов и различных других овощей со всевозможными травами в большом количестве. Соусы «Napoli» содержат более десятка трав, а в состав соуса «Bolognese» входят кусочки говядины.

СОДЕРЖАНИЕ

Предисловие.....	5
Пряности. Приправы.....	7
Из истории пряностей.....	8
Что нужно знать о пряностях и приправах.....	10
Правила употребления пряностей.....	15
Краткое описание пряных трав, овощей и корнеплодов, а также специй и кулинарных добавок.....	16
Грибы в качестве пряностей.....	82
Пряно-ароматические смеси.....	86
Заготовка пряной зелени впрок.....	124
Суповые заготовки свежей зелени горячего разлива.....	126
Заготовка пряной суповой зелени методом соления...	127
Соусы.....	129
Значение соусов в приготовлении пищи.....	130
Горячие соусы.....	131
Холодные соусы.....	197
Сладкие соусы.....	220
Салатные заправки.....	231
Фирменные соусы — кетчупы.....	236