Кулинарный поединок с. 4-5

18+ январь 2016 № 1(55)

ПИТАНИЕ.РФ



НОВОГОДНИЕ КУРЬЁЗЫ

или заботливые родители

с. 12

Четыре региона Эквадора



Галапагоссы: рыбацкие лодки подплывают к прилавкам

с. 6-7

Домострой и пастила



О самом нежном русском лакомстве

с. 8-9

Исповедимые пути кофе



Рождественская археология

с. 2



Есть люди уютные, как дом. Обнимаешь их и понимаешь: я дома.
Эльчин Сафарли «Если б ты знал».

Люблю уют в доме, все эти уютные мелочи: клетчатый плед на кресле-качалке, семейные фотографии, запах пирожков, фарфоровые чашечки с дымящимся кофе.

Люблю уютную одежду: мягкие свитера с красивыми узорами, «варюжки» и большие теплые шарфы.

Люблю посидеть в уютном кафе с подругой, заказать вкусное пирожное и просто поболтать, устроившись в уютном кресле.

Люблю уютные книги, после которых чувствуешь себя обновленной, которые хочется перечитывать, или такие, которые читаешь первый раз, но уже не можешь оторваться.

Люблю уютных людей, когда могу поговорить с человеком о чем угодно, когда главное – само общение. Эти люди всегда рядом, несмотря на годы и расстояния, и они переживают за меня, как и я за них. Именно такие люди – мое главное богатство, накопленное за прошедшие годы.

Люблю уют во всем, и всем нашим дорогим читателям желаю уютного года!

Всех благ и удачи во всем!
Татьяна Аксиненко

ИСПОВЕДИМЫЕ ПУТИ КОФЕ

(рождественская археология)



Если мы взглянем на карту, представляя путь распространения кофе, то увидим, что перебравшемуся из Эфиопии в Йемен растению открывается ближайшая дорога на Север, то есть в цивилизацию, через Красное море. С северной его, моря, оконечности, ближайший порт – Яффо, кстати сказать, один из самых (если не самый) старейших городов – портов на Земле. Здесь кофе выходит к морю Средиземному и далее – везде.

Но мало кто знает нюансы этой истории. На юг от Яффо (читай: Тель Авив) располагается городок Бат Ям, отделённый от



северного соседа лишь пунктиром на карте. Знаменит Бат Ям тем, что в его гавани находится Камень, на котором сидели Адам и Ева, переживая изгнание из Рая. На берегу, ввиду камня - сооружение-памятник, очевидно тому, кто доставил кофе на побережье. Монумент должен символизировать, вероятно, и Магеллана, и Шейлока в одном лице. И, глядя на памятник, невольно думается: неужели Homo Sapiens был не первым? Неужели на гостеприимном берегу наших прародителей уже ожидал кофе?



Очевидно, это памятник тому, кто доставил кофе на побережье

И вглядывается в загадочную даль кофейный негоциант-первопроходец. Там Сине Море. Далее – везде…

Археолог-любитель Н. Косицин



НОВЫЙ ГОД и колбасные обрезки

Колбасные обрезки – это вполне реальный продукт или, скорее, товар. В старые времена приказчики, торговавшие в лавках сырами, колбасами и прочими мясными деликатесами, перед тем как отрезать нужный кусок, срезали с него тонкий слой. Обрезки эти покупали небогатые люди и рачительные хозяйки, готовившие из них вполне приличные блюда.

В наше время в таком подходе нужды нет. А вот что касается колбасных обрезков… впрочем, разговор пойдет о нарезках деликатесов, бутербродах и вообще остатках любого мяса, которые мы ставим на стол в праздники, особенно в Новый год. Режем много, красиво и тонко, что приводит к быстрому их подсыханию.

СОХРАНЯЕМ СВЕЖЕСТЬ ПОДСОХШИХ ПРОДУКТОВ

1. Перекладываем в контейнер или заворачиваем в фольгу или пергамент.
2. Держим минуту на пару или несколько секунд в микроволновке.

«Утилизируем» «обрезки»

ГОРЯЧИЕ БУТЕРБРОДЫ

Вчерашний бутерброд с «обрезками» поджариваем под крышкой с небольшим количеством масла.

Если продукты сильно подсохли, вымачиваем их в теплом молоке, даже соленую рыбу.

ЯИЧНИЦЫ И ОМЛЕТЫ

Приготовьте яичницу или омлет со мелконарезанными шпиком, беконом, колбасой, ветчиной.

С рыбой и морепродуктами яичницы и омлеты готовят реже, а зря: морепродукты хорошо сочетаются с яйцом.

Твердые сыры натрите и посыпьте им блюдо незадолго до готовности. Сыры типа брынзы и голубые сыры лучше заранее чуть-чуть обжарить. Плавленые сыры можно натереть или прогреть на сковороде.

ДОБАВКИ В КАШИ И СУПЫ

Мелко нарезать, пассеровать с луком и другими овощами (в том числе из оставшихся салатов). Можно потушить, добавив бульон, вино, сок. Сыры потрите или мелко нарежьте.

ЛАЗАНЬЯ И ПАСТА

Есть много рецептов приготовления лазаньи и пасты с использованием интересующих нас продуктов.

СЫР

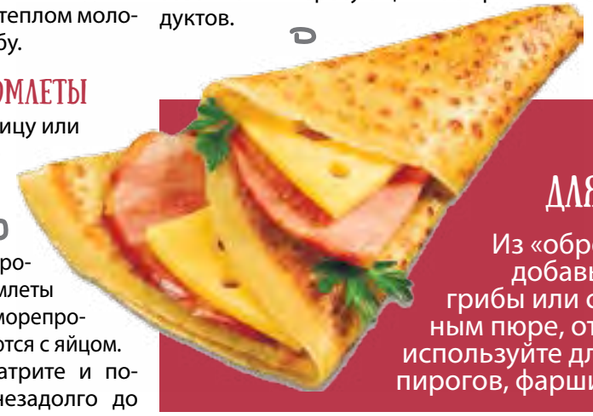
Сыр подходящих сортов подойдет для фондю. Сюда же добавим и оставшееся в бокалах вино (допивать вроде моветон, а вот для того же фондю в самый раз).

Можно добавить тертый сыр к панировкам из муки или сухариков.

ХРУСТЯЩАЯ СЫРНАЯ СЕТКА И СЫРНЫЕ КОРЗИНОЧКИ

Натираем сыр на крупной терке, кладем порциями примерно по столовой ложке на хорошо разогретую и чуть смазанную жиром сковороду. Высыпаем с «просветами», чтобы он запекался в виде сеточки или паутинки.

Владимир Кузьмин



НАЧИНКИ ДЛЯ ПИРОГОВ, БЛИНОВ

Из «обрезков» сделайте фарш, добавьте лук, чеснок, овощи, грибы или смешайте с картофельным пюре, отварным рисом и т. п. и используйте для начинки пельменей, пирогов, фаршированных блинчиков.

ЖЁНЫ, МАМЫ И ПРОСТО КРАСАВИЦЫ



И нам всегда помогут в нелегкую минуту наши верные руки и девичьи сердца!

— Дорогой, будешь еще котлетку?
— Конечно, дорогая. Я же так старался.
— Хм... Вообще-то котлеты готовила я.
— Ну, я имею в виду, когда жену выбирал.

Анекдот



Мария Бригадина и Ольга Полех. Команды разные - дружба одна.

Жизнь порой преподносит удивительно приятные сюрпризы: этой осенью в замечательном сибирском городе Томске стартовал конкурс «Миссис Томск - 2016», и меня пригласили в жюри. Конкурс в самом разгаре, но некоторые этапы успешно пройдены. Мой репортаж будет о кулинарном поединке милых дам!

УСЛОВИЯ ПОЕДИНКА

По мере объяснения критериев «судейства» я все больше впадала в ступор. Судите сами: двадцать пять участниц делятся на три группы. Каждая из групп готовит из предоставленных продуктов свои котлеты. Далее нам необходимо оценить, какие котлеты самые вкусные, самые эстетичные, наименее вредные и т.д. и из каждой группы выбрать одну девушку, которая внесла самый большой вклад в командное изготовление котлет, а затем одну-единственную из всех, которая проходит в финал, минуя промежуточные точки.

КАК ВСЁ БЫЛО

Бабушка моей дочери любит повторять: ***«Глаза боятся, руки делают».*** Так случилось и в нашем «судействе». Достаточно быстро сложилась, если можно так сказать, «ментальность» каждой из групп. Определились лидеры,



К куриным котлетам рисовый гарнир

и процесс пошел. Говорят, что две хозяйки на кухне не уживутся. Тут на одной кухне уживалось вполне мирно 25 хозяек: совещались, готовили, оформляли, помогали друг другу и членам команды-соперницы, при этом с очаровательной легкостью отвлекаясь на фото- и видеосъемку!



Анастасия Авдеева: «Котлетки просто супер!»

ПОДВЕДЕНИЕ ИТОГОВ

Оценить котлеты оказалось делом несложным, хотя и были они у всех трех команд разные и непохожие. С сервировкой и презентацией справились тоже. Невероятно сложно оказалось выбрать лидера самой дружной и слаженной команды! Если в двух других командах мнение было практически единогласное, то в этой каждый член жюри обозначил своего лидера!

ЖАРКИЕ СПОРЫ РАЗГОРЕЛИСЬ И ПРИ ВЫБОРЕ ОДНОЙ-ЕДИНСТВЕННОЙ УЧАСТНИЦЫ, ПРОХОДЯЩЕЙ В ФИНАЛ!

Однако все мы с огромным удовольствием в конце поединка поздравили победительницу, Наталью Цепелевич - замечательную хозяйку, жену, маму троих детей и лучшую в нашем кулинарном конкурсе!

Татьяна Аксиненко



Победительница Кулинарного поединка Наталья Цепелевич

СЕКРЕТЫ ПРО КОТЛЕТЫ

1. Мясо не должно быть слишком постным. Хорошо сделать фарш «на два мяса», сочетая, например, говядину и свинину.

2. Фарш желательно отбить, бросая раз за разом в миску, или сложить в мешочек и «побить» об разделочную доску или прямо об стол.

3. Сделать фарш более пластичным поможет добавление хлебного мякиша, вымоченного в молоке, сливках или просто в воде. Хлеб можно заменить небольшими порци-



ями крахмала, картофельного или горохового пюре. Также часто используют яйца, как целиком, так желтки и белки по отдельности. Последние нередко взбивают в пену.

4. Приготовленному фаршу нужно дать настояться в прохладном месте.

5. Фарш должен быть влажным, но тут важно соблюсти меру: добавили чуть-чуть (скажем, полстакана воды на 1 кг), вымесили. Мало – добавили еще пару столовых ложек. Нередко добавляют ледяную крошку. Сочности способствует и добавление лука.

6. Для сохранения сочности и формы используйте панировку. Обваляйте котлеты перед жаркой в муке, в крахмале, в сухариках, в сухариках с добавлением тертого сыра… Можно и в льезон обмакнуть предварительно. Впрочем, в ряде случаев можно обойтись и без панировки, например, если готовятся рубленые бифштексы.

7. При жарке котлеты выкладывают на сковороду с хорошо прогретым маслом, при запекании ставят в разогретую духовку, а при варке на пару решетка с котлетами ставится в пароварку, когда вода уже кипит.

Владимир Кузьмин

ОБЕД по-эквадорски



Эквадор - страна уникальная: на сравнительно небольшой территории уместились четыре географических региона – горы (Анды), джунгли Амазонии, побережье и уникальная заповедная область – Галапагосские острова (Галапагоссы). Они сильно отличаются друга от друга, в том числе и по кулинарным пристрастиям населения.

Основные компоненты большинства блюд - картофель (уважительно именуемый местными жителями «папа́»), кукуруза, рис и бананы, причем все они вполне могут сочетаться в одном блюде.

Популярны супчики, в первую очередь из картофеля и кукурузы. Необыкновенно вкусен супе-пюре, в который кладут специально недоваренные и жестковатые небольшие клубни нескольких сортов картофеля, вплоть до сладковатого - ***маниоки.*** Украшают вкус такого супчика кусочки жареной свиной шкурки (об этом деликатесе - далее) и жареные зерна одного из сортов кукурузы, напоминающие по вкусу и по цвету арахис. В одном супе, кроме картофеля, могут оказаться два-три злака (например, ячмень, чиа и фасоль), рис и макароны, ломтики местного острого сыра, петрушка и кинза.



Удивительно, но такие странные сочетания вкуса блюда вовсе не портят. И, конечно - ***бананос и платанос.*** По форме это один и тот же фрукт, но по сути – весьма различные. ***Бананос*** - маленькие сладкие и сочные бананчики, а ***платанос*** - большие несладкие кормовые бананы. Используют их на корм для скота, а также для гарниров, лепешек-тортилий, пирожков-эмпанадос. Их-то и экспортируют (в том числе и в Россию), предварительно специально обработав (дабы преждевременно не созрели и не испортились в дальней дороге), что отнюдь не улучшает их полезных свойств.

О кукурузе и говорить нечего - насчитывается ее более 70 сортов, и многие из них совершенно не похожи на привычный нам злак. Часто можно увидеть, как местный житель уплетает кукурузу жареную, заедая ее зернами вареной – по виду и вкусу это два совершенно разных блюда.

Из мясных блюд деликатес - жареные морские свинки, именуемые очень весело - ***"куи".*** Много свинины – жареные на вертелах свиные туши встречаются на всех рынках. С опаленной туши снимают тонкие пластинки шкурки, которые обжаривают и едят, обмакивая в довольно острые соусы.



Большие куски жареного мяса – фрита́до – едят с печеной картошкой, кукурузой и жареными или печеными платанос. Этот высококлетчаточный гарнир искупает избыточную жирность фритадо.

Остановимся на специфике ***кухни Галапагоссов.*** Весь этот архипелаг - огромный заповедник, где правительство старается максимально сохранить уникальную местную флору и фауну и не допустить проникновения с материка растений и животных, а также продуктов питания. Поэтому в любом аэропорту багаж тщательно досматривают на предмет выявления и конфискации еды. ***Результат таких карантинных методов: в магазинах выбор съестного крайне ограничен - консервы, рис, вялая картошка, а из фруктов только бананы жуткова-того вида (хотя Эквадор - банановая страна), странного цвета мандарины и авокадо.***

Но все это с лихвой искупается изобилием морепродуктов, которые продаются на маленьких рыбных рынках. ***Утреннее и вечернее появление рыбацких лодок*** со свежим уловом, подплывающих прямо к прилавкам – местное популярнейшее представление. К рынку к этому времени сплывается, слетается и сбегается толпа участников шоу и зрителей - морских котиков, пеликанов и чаек и, конечно же, туристов. Гвалт стоит неимоверный - котики и пеликаны норовят стащить рыбу с прилавков, продавцы их с руганью отпихивают, туристы суетятся с фотоаппаратами. Рыба продается - и все стихает до следующего появления рыбацких лодок.

Утреннее и вечернее появление рыбацких лодок со свежим уловом, подплывающих прямо к прилавкам, – местное популярнейшее представление



Неудивительно, что в местных ресторанчиках рыба, лобстеры и креветки - самая популярная еда, а наиболее интересное блюдо – ***севи́че.*** Это традиционное рыбацкое блюдо, готовится из сырых морепродуктов, без огня (какой же огонь в рыбацкой лодке в открытом море!). Для его приготовления используют смесь морепродуктов (***"марискос"***) - рыбы, креветок и осьминога. Очищенные кусочки этих компонентов минут 15 маринуют в соке лайма с добавлением соли, перца, помидоров и репчатого лука. Маринад этот, именуемый ***"молоко тигра",*** изумительно вкусен сам по себе, а получившиеся морепродукты - это нечто необыкновенное. Сочные, свежие, прохладные упругие кусочки ничуть не остры и не имеют "рыбного" привкуса. Рыбу для ***севи́че*** используют любую, кроме тунца. Можно попробовать приготовить это блюдо дома - в Интернете выложено немало рецептов. Но это будет совсем не то, ведь основной принцип его приготовления - свежесть. Ночью рыба еще плещется в море, а в обед она уже на столе. Хотя все компоненты блюда исключительно экзотичные, в ресторанчиках для местной публики стоимость комплексного рыбного обеда совсем невелика: изрядная чашка супчика из лобстера, ***севи́че*** и стакан сока стоят 4-5 долларов США.

В общем, желающим насладиться свежайшими морепродуктами на Галапагоссах раздолье. Прилетайте - убедитесь сами.

Сергей Удальцов





Пастила

Сладостей на основе выпаренных фруктовых и ягодных соков и пюре, загущенных с помощью различных приемов, придумано немало: шербет (тот, который в виде «помадки»), рахат лукум, чурчхела... но самым нежным лакомством среди этих сладостей, несомненно, является русская пастила.

1 О пастиле

О пастиле впервые упоминается в «Домострое», а это книга 16-го века. И здесь стоит учитывать характер книги, в которой все основано на традициях и которая по сути сводит эти традиции в упорядоченный свод правил. Вряд ли в ней стали бы писать о новинках, и пастила ко времени написания наверняка существовала не одно столетие. Некоторые авторитетные исследователи полагают, что яичный белок в пастилу начали добавлять еще в 15-м веке, но в рецепте, приведенном в «Домострое» (вполне внятном, что редкость для того времени), о нем ничего не сказано. Это вполне согласуется с вышеизложенным подходом автора, да и с тем, что использование яиц делало и так недешевое лакомство еще дороже и не могло быть широко распространенным.

2



Кстати, в том же «Домострое» упоминаются и родственники (или, скорее, предки) пастилы – **леваши.** Их готовили из ягод по схожему рецепту: долго варили, протирали через сито, смешивали с медом или патокой и упаривали до густоты. Эту густую массу лили на специальные доски и сушили на солнце или вблизи печи. Сладкая масса «садилась», то есть уменьшалась в объеме, и засыхала. Полученные лепешки обычно сворачивали в трубочки или прессовали в подобие сырных голов.

Леваши – это и самодостаточное лакомство, и начинка для пирожков, и способ консервирования. Отчего я назвал их предками пастилы? По той причине, что встречаются еще и упоминания о «татарской пастиле», приготовленной как леваши, но со всеми косточками и шкурками, порой даже не подслащенными. Кстати, большинство рецептов так называемой домашней пастилы – это рецепты левашей.

Простая логика подсказывает, что если ягоды и фрукты сушили едва ли не с каменного века, то и ягоды-фрукты, измельченные механически или варкой, могли сушить «лепешками» с давних времен. Так дело дошло сначала до левашей, а от них полшага к пастиле.

3 Чем отличается пастила от левашей?



Ее готовили из фруктов и ягод с высоким содержанием пектина. В России это прежде всего яблоки (особенно антоновской, чисто русской породы), а также смородина (прежде всего черная, особенно в чуть недозрелом состоянии), клюква, крыжовник, рябина… А пектин – это тот же желатин, только растительного происхождения, так что тщательно взбитое ягодное или фруктовое пюре было способно сохранять вспененную структуру, делая пастилу нежной, воздушной.

Правда, в ягодах пектина все же меньше, чем в яблоках, и не получалась она такой нежной. Не знаю, смешивали ли ягоды с яблоками, но то, что нередко ягодная пастила служила тонкой прослойкой между слоями яблочной – факт известный.





4

Вся же дальнейшая история этого лакомства – погоня за воздушностью и сладостью. Со второй дело обстояло просто: появившийся к 19-у веку и быстро ставший достаточно массовым продуктом свекольный сахар подходил для изготовления пастилы лучше, чем «тяжелый» мед или жидкая патока. Больше не стало нужды в вымачивании в сыте (меде с водой).

Для достижения же пенистой легкости и нежности на какие только ухищрения ни шли! Перво-наперво стали вводить взбитые яичные белки, и ведь не просто так вводить – массу для лучшей пастилы по три дня вымешивали! Изменялись и технологии высушивания, что тоже немаловажно. Сушили не только на досках, но и на пяльцах (на растянутом на деревянных пяльцах полотне). И дрова нужны были особые, и печи специальные.



5

Но как бы то ни было, дела продвигались, и дошло даже до создания специальных фабрик. Первые фабрики появились уже в начале XIX века, а самыми известными были коломенская и ржевская марки пастилы. Выпускались они во множестве сортов и поставлялись ко двору Их Императорских Величеств в специальных деревянных шкатулках. Распробовали пастилу иноземные гости – наладился экспорт в Европу.

В конце века XIX к знаменитым коломенским и ржевским маркам добавилась еще и белевская, получившая немало наград на международных выставках. Одна из особенностей белевской (или прохоровской, по имени предпринимателя) пастилы – использование пюре из яблок, запеченных в печи.

В Коломне создан музей «Коло́менская пастила́. У Николы на поса́дях» (он также известен как «Музей исчезнувшего вкуса») и работает фабрика, производящая пастилу по старинным оригинальным рецептам. Возрождена и фабрика в Белеве. Так что было бы желание...

6

Современная магазинная пастила (как и ее ближайший родственник зефир – практически один и тот же рецепт, но небольшое различие в технологиях делает его немного другим продуктом) – вещь недурная, получше многих иных сладостей, но, как говорят специалисты, заметно отличается от той, настоящей русской пастилы, о которой здесь шел разговор. Что лучше? Как ни странно, при желании можно проверить самому. ***Сегодня набирает обороты тренд возрождения производства традиционного русского лакомства.***



Владимир Кузьмин



Хумус

Ну вот и всё, почти всё, остался один шаг – посадка в самолёт. Имея немного времени (и немного здешних денег), прогуливаемся по Duty Free аэропорта имени Бен Гуриона. Чего бы такого прикупить (в подарок и вообще), чтобы «дёшево и сердито»? Вот витрина с броской надписью: Новинки – продукция с Мёртвого Моря. Среди прочего… вино! Это как? Вино из Мёртвого Моря? По меньшей мере странно… Но вот небольшие коробки, и в них то, что нам надо – ХУМУС!

Итак, хумус. Хумус – это… А что же такое «хумус»? Назвать его просто закуской или соусом язык не поворачивается. Это, скорее, продукт знаковый, некий символ. Как большинство древних символов, хумус очень прост, но в своей простоте стал, по сути, краеугольным камнем ближневосточной гастрономии. И на иврите, и по-арабски слово **«хуммус»** означает **«бараний горох (нут) и кушанье из него».** Родина его, скорее всего,– Египет. Именно там находят археологи самые древние следы нута. По латыни **«бараний горох»** – Cicer arietinum и, похоже, предки Цицерона получили этот когномен, занимаясь выращиванием и продажей нута. Вторая составляющая хумуса – тхина, сезамовая паста (помните, «сезам, откройся!»). Приправы в него кладут любые, но основные – лимонный сок, масло (кунжутное и/ или оливковое), чеснок и паприка.

В Израиль хумус завезли репатрианты из арабских стран, но он быстро стал своим, так как нут и кунжут нейтральны (парве) с точки зрения кашрута, поэтому его можно употреблять и с молоком, и с мясом. В израильских ресторанах хумус принесут раньше других закусок. **Для вегетарианцев он просто находка:** нут богат цинком и фолиевой кислотой и, как все бобовые, снижает уровень холестерина, полезен при анемии, диабете, сердечно-сосудистых заболеваниях. Хумус очень выручает при безглютеновой диете. Говорить о белках, думаю не надо. Нут, в отличие от других бобовых, меньше «пучен».

В Израиль хумус завезли репатрианты из арабских стран, но он быстро стал своим, так как нут и кунжут нейтральны (парве) с точки зрения кашрута, поэтому его можно употреблять и с молоком, и с мясом.



Готовится хумус очень просто:

сваренный до мягкости горох превращают в пюре с добавлением тхины, лимонного сока, масла, чеснока. И да, добавки: греки добавляют любимую фету, кто-то – жареный перец, лук, я – кедровые орехи, да хоть бы жареные помидоры или тыквенное пюре. А ведь есть ещё приправы и пряности… Лучше (читай: вкуснее) всего зачерпывать его питой или лавашом, ну ладно – мягкой булкой. И вот когда вы, решив попробовать этот продукт, вдруг обнаруживаете, что бессознательно съели уже шестую ложку, это означает – хумус удался…

Николай Косицин

Крем де ля крем

Каким бы воздушным ни вышел бисквит, как бы ни был легок и слоист эклер и рассыпчата песочная корзинка, всем им нужен крем.

Кремов существует много, но большинство из них вариации базовых: заварного, масляного и белкового.

Дарья Гефенидер

Заварной крем с шоколадом



Подойдет для прослойки песочных коржей, наполнения пончиков, эклеров, изделий из слоеного теста.

Понадобится:

- **1,5 ст. л. сахара**
- **2 яйца**
- **2 ст.л. муки**
- **1 плитку шоколада (любого)**
- **50 г сливочного масла**
- **900 мл холодного молока**

Яйца растереть с сахаром, добавить муку, перемешать, влить молоко, на среднем огне, непрерывно помешивая, довести до кипения. Добавить шоколад и сливочное масло.

Использовать крем лучше сразу – при остывании он покроется пленкой. Готовому торту лучше постоять в холодильнике несколько часов.

Масляный крем (ванильный)

Базовый крем, применяемый всеми кондитерами мира. Им промазывают бисквитные коржи, из него, с помощью кондитерского рукава, делают различные украшения.

Нужно:

- **50 г соленого сливочного масла комнатной температуры**
- **150 г очень мелкой сахарной пудры**
- **Ванилин**
- **3 ст. л. жирных (не менее 30%) сливок**



Масло взбить на средней скорости около 2 мин, добавить сахар и 2 мин. взбивать на большой скорости, добавить сливки, ваниль и взбивать еще 3 мин. Весь сахар должен раствориться, крем должен быть гладким. Охладить.

Если крем получился слишком густой, взбейте его еще раз.

Этот крем можно раскрашивать пищевыми красителями, но лучше использовать гелиевые, чтобы не нарушить структуру.

Белковый крем

Берем:

- **3 охлажденных яичных белка**
- **1 ст.л. сахара**
- **100 мл воды**
- **Щепотку соли**
- **1 ч. л. лимонного сока**



Сахар растворить в воде, варить на небольшом огне. Сироп будет готов, когда он начнет приставать к ложке. Белки взбить со щепоткой соли до пены, добавить (по вкусу) лимонный сок. Когда белки увеличатся в объеме в несколько раз и на поверхности массы будут видны следы от венчика, влить тонкой струйкой кипящий сироп, не переставая взбивать до полного остывания крема.

Температура кипящего сиропа около 115 °С. Такая термическая обработка гарантирует безопасность, но яйца следует тщательно вымыть.

Подсказка

Для того, чтобы идеально ровно покрыть масляным кремом торт, используйте лопатку или широкий столовый нож.

Покрывать тонкими слоями, каждый слой охлаждать по 10-15 мин.

В центр верхнего коржа выложить большую порцию крема, распределить ровным слоем от центра к краям, удалить излишки и оставить охлаждаться минут на 10.



Заботливые родители,

или зимний поход с детьми

Мы вздохнули с облегчением и воспрянули духом. Наконец-то хоть у кого-то родители – молодцы! Однако счастливая обладательница настоящего домашнего чая сразила нас наповал: «Только я его открыть не могу!». Красивый по цвету напиток был налит в стеклянную банку с завинчивающейся крышкой. За два часа прогулки чай, конечно, остыл и превратился в настоящие консервы, откупорить которые без открывалки не было никакой возможности.

Конечно, никто не остался голодным! Все, что было пригодно для еды и питья, разделили на всех поровну. Это же поход! Настоящий житейский опыт и приключения, которые запомнятся на всю жизнь!

Все началось на привале в лесу, когда мы остановились отдохнуть и подкрепиться. Маршрут был пройден немаленький – около 3 км, а для второклассников это почти подвиг. Путешествовал целый класс – 26 детей и учительница. Она была моей подругой и попросила помочь.

Было холодно – середина зимы, поэтому мы нашли несколько поваленных деревьев, очистили их от снега и постелили, чтобы было теплее, вспененные коврики. Все были довольны. Щеки у детей горели, как снегири на новогодних открытках из детства. Они улыбались, гомонили и готовились к отдыху.

Но неожиданно для нас, взрослых, послышались призывы о помощи...

- А как это есть? Его нельзя откусить!

- Помогите, пожалуйста, вытрясти колу!

- А у кого-нибудь есть зажигалка? Мне сырок погреть нужно.

Два мальчика чем-то увлеченно стучали по обледеневшему бревну, явно довольные производимыми звуками. Бум, бум, бум – глухо разносилось по лесу. Оказывается, собирая детей в зимний лес, родители приложили максимум «старательности и фантазии». Кому-то дали в дорогу вареную в мундире картошку. А почему бы нет, ведь сами в детстве так и делали. Раз поход – значит, картошка в мундире. Однако сейчас, при -15°С, очистить намертво примерзшую кожуру не было никакой возможности. Кому-то положили для перекуса плавленые сырки в фольге. Именно ими, полностью замерзшими, мальчишки увлеченно стучали по бревну. То же самое случилось с яблоками, которые дети достали из своих рюкзачков.



Но самые интересные метаморфозы произошли с питьем. У половины детей были бутылочки с колой, точнее, бутылочки, заполненные на 4/5 коричневой ледышкой. А двое бедолаг вообще принесли квадратные пакетики с молоком и очень старательно пытались проткнуть их замерзшее содержимое тоненькими пластиковыми трубочками.

- А у меня есть чай! Вкусный! Бабушка сделала! – вдруг похвалилась одна из девочек.

Прошло немного времени. К родительскому собранию учительница готовилась заранее. Налила теплый чай в стеклянную банку и старательно закрыла ее завинчивающейся крышкой. Она долго рассказывала родителям лесные приключения с приготовленными ими для детворы перекусами. Все посмеялись, поудивлялись… Всякое в жизни бывает. Родительская доля – та же постоянная учеба.

Раз поход - значит, картошка в мундире. Однако сейчас, при -15°С, очистить намертво примерзшую кожуру не было никакой возможности.

И тогда она попросила кого-нибудь из родителей открыть банку с уже остывшим чаем - руками. И ни один папа, как ни старался, не смог!

Юлия Козлова



В СССР ПОДАРКИ ПОЛУЧАЛ КАЖДЫЙ РЕБЕНОК, И ПОДАРКИ ЭТИ БЫЛИ ДЛЯ ВСЕХ ОДИНАКОВЫМИ. ИХ ДАРИЛИ НА НОВОГОДНИХ ЕЛКАХ ИЛИ УТРЕННИКАХ, КОТОРЫЕ ТОЖЕ ПРОВОДИЛИСЬ ПОВСЕМЕСТНО - В ШКОЛАХ И ДЕТСКИХ САДАХ, ДВОРЦАХ ПИОНЕРОВ И САНАТОРИЯХ, ДОМАХ КУЛЬТУРЫ И СЕЛЬСКИХ КЛУБАХ.

Новогодние подарки

СОВЕТСКИМ ДЕТЯМ

Праздничные елки проходили по практически одинаковому сценарию по всей стране. Даже билеты на них выглядели похоже – у каждого обязательно был отрывной корешок со словом «подарок». Распределяли такие билеты в месткомах – профсоюзных комитетах предприятий и организаций. На все были «выделенные квоты»: на елки попроще – билетов побольше, на престижные – для избранных.

После праздника родители и дети дружно выстраивались в очередь к «пунктам выдачи подарков» и получали заветный бумажный пакет, а с 70-х годов – картонную коробку со сладким содержимым. Чаще всего, чтобы не создавать очередей и лишней суеты, подарки выдавали родителям прямо на работе.

Самые роскошные елки, куда попадали чудом даже живущие в Москве дети, проходили в Кремле. Для упаковки подарков там использовались одноцветные пластмассовые коробочки, сделанные в форме новогодних часов, Спасской башни или снеговика. Невиданная роскошь! Поэтому их берегли годами, храня внутри домашние мелочи или небольшие игрушки.

На самую престижную елку в Кремль родителей не пускали, и они должны были ждать своих отпрысков в строго отведенном месте – на Соборной площади. Милиционеры устраивали по ее периметру ограждения, и родители вставали за ними в несколько рядов, заслоняя друг друга. После елки детей выводили на площадь и водили по ней кругами строго по часовой стрелке. Отовсюду слышались взволнованные крики: «Маша, я здесь!», «Денис!», «Игорек!!!». И если ребенок не зазевался, успевал увидеть своих и подходил к ограде, милиционеры выпускали его к родителям. Те же, кто были менее расторопны, уходили на очередной круг.

А что же внутри заветного подарка? Туда никогда не клали игрушек, даже самых маленьких и простых. На самой упаковке была обязательно указана фабрика-изготовитель. И да! Внутри всегда лежал листочек с номером укладчицы. Мало ли что… Вдруг кто-нибудь захочет пожаловаться… или поблагодарить!

Не было в новогодних подарках и ничего скоропортящегося - фруктов или выпечки. Только конфеты. Ассорти. Элитные шоколадные «Мишка на Севере», «Белочка», «Кара-Кум», «Ну-ка, отними!» и «Грильяж», которые большинство детей только на Новый год и пробовали, лежали вместе с батончиками и ирисками «Кис-кис» и «Золотой ключик». Еще в подарке могли быть крохотные, поделенные на дольки шоколадки и простые ягодные карамельки типа «Сливы».

НЕ БЫЛО В НОВОГОДНИХ ПОДАРКАХ И НИЧЕГО СКОРОПОРТЯЩЕГОСЯ - ФРУКТОВ ИЛИ ВЫПЕЧКИ. ТОЛЬКО КОНФЕТЫ. АССОРТИ. ЭЛИТНЫЕ ШОКОЛАДНЫЕ «МИШКА НА СЕВЕРЕ», «БЕЛОЧКА», «КАРА-КУМ», «НУ-КА, ОТНИМИ!» И «ГРИЛЬЯЖ», КОТОРЫЕ БОЛЬШИНСТВО ДЕТЕЙ ТОЛЬКО НА НОВЫЙ ГОД И ПРОБОВАЛИ, ЛЕЖАЛИ ВМЕСТЕ С БАТОНЧИКАМИ И ИРИСКАМИ «КИС-КИС» И «ЗОЛОТОЙ КЛЮЧИК».

Но все равно всем нравилось! Это с позиций сегодняшнего времени мы можем давать всему разные оценки. А тогда было детство, предвкушение праздника и возможность похвастать перед друзьями красивой коробкой от новогоднего подарка. От того самого, которого так ждал целый год. Разве такое забудешь?!

Юлия Козлова



СЛАДОСТИ СО СМЫСЛОМ

***Рождество** – праздник сказочный и вкусный. Все, кто его празднует, стараются в этот день накрыть самый красивый и торжественный стол. А какой же стол без сладостей? Сегодня речь именно о них.*

В каждой стране, отмечающей Рождество, готовят свои «фирменные» сладкие блюда: в Германии – штолен, в Норвегии – перечное печенье, в Англии – фруктовый кекс, в Испании – турон, во Франции – рождественское полено. В северных областях России (Поморье, Северная Двина) пекут козули.



вы. Полено сгорало в домашнем очаге, щепки от него хранили до следующего Рождества. Золу разбрасывали на скотном дворе, чтобы отогнать болезни, посыпали золой поля и сады, чтобы увеличить урожай. В наше время очаг или камин есть не во всех домах, но торт или рулет в виде полена

Козули – это расписные пряники, для выпечки которых обязательны корица и гвоздика. Историки утверждают, что поморские хозяйки начали делать такие пряники ещё в 12-м веке. Козули использовали для украшения дома, девушки дарили их парням на праздничных посиделках. Подаренные, они сохранялись на счастье до следующего Рождества.

Рыбина Любовь



Искусство выпечки этих удивительных пряников не утрачено. Можно найти рецепт в интернете, а можно заказать готовые козули. Формы выпечки самые разные, даже «козульего» бэтмэна можно найти. Только вот древний смысл этих изделий постепенно забывается.

Рождественские сладости – это своеобразные символы традиций, пришедших к нам из глубины веков. Вот, например, ***французское полено.*** Почему полено? Обычай сжигать большое полено в день зимнего солнцестояния существовал ещё у древних кельтов. Так они отмечали возвращение солнца на небосклон (увеличение долготы дня). Традиция сохранилась и после принятия христианства. Рождественское полено готовили всей семьёй, украшали, посыпали солью, поливали вином, маслом, молоком или мёдом, святой водой, читали над ним молитвы. Полено сгорало в домашнем очаге, щепки от него хранили до следующего Рождества. Золу разбрасывали на скотном дворе, чтобы отогнать болезни, посыпали золой поля и сады, чтобы увеличить урожай. В наше время очаг или камин есть не во всех домах, но торт или рулет в виде полена обязательно стоит на рождественском столе в любой французской семье.

С древним культом солнца связаны и ***российские козули.*** Северные предания говорят, что солнце возвращается в виде коня с золотистой гривой или оленя с золотыми рогами. С годами эти предания переплелись с православными традициями, и стали появляться на Рождество в поморских домах нарядные лошадки и сказочные олени.



Если будете печь или заказывать козули, уважаемые читатели, выбирайте фигурки коней или оленей с расписными рогами. Они несут с собой долгожданное солнце!



Соседские дома в «деревне», июнь 2015

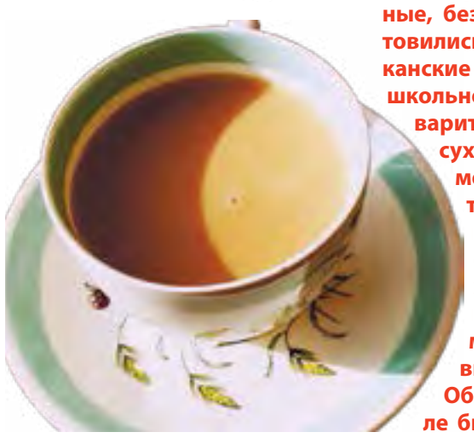
Заметки

О «русском» завтраке в тени дубов Атланты

Как известно, завтрак занимает важную часть суточной диеты человека. Но во многих семьях утренний прием пищи еще имеет особое социальное значение, когда это является основным временем, сбора семьи для общения и обсуждения ближайших планов на день.

Хотелось бы поделиться своими наблюдениями за процессом завтрака в американской русскоязычной семье. Мои друзья пятнадцать лет прожили в северном амерекинском штате Вашингтон, затем переехали на юг, в Джоржию.

Хозяин дома – профессор в одном из престижных частных университетов. Хозяйка занимается домом. А вместе они стараются воспитывать «по–русски» двоих детей-школьников. Мое пребывание в этой семье началось в конце марта 2015 года, когда отцветала сакура, и длилось несколько месяцев.



Завтраки наши были скромные, без изысков и быстро готовились. Дети, как и их американские сверстники, уезжали на школьном автобусе рано, предварительно заправившись сухим завтраком с теплым молоком. Проводив детей в школу, мы совместно готовили: колумбийский кофе, зерновой хлеб на тостере, яичницу или омлет с тертыми цуккини на масле из виноградных косточек. Обязательными на столе были: авокадо, 2-4 сорта сыра, оливки, фрукты (папайя, маракуйя, манго, виноград и др.), вместо сахара – фрукты, рыба (филе копченой или жареной дикой семги / селедка малосольная в масле /свежий тунец, маринованный в соевом соусе или в соусе терияки). Иногда селедку ели с протертой отварной свеклой с вареным яйцом и майонезом и/или жареной картошкой. Тосты или хлебцы хорошо шли со смазкой из лобстеров и/или из артишоков со шпинатом, а также с французским паштетом и/или колбасной нарезкой.

Надо сказать, что друзья придерживаются здорового образа жизни, ограничивают потребление сахара, хлебных продуктов и майонеза, но во время моего пребывания нарушали некоторые правила.

Приготовив завтрак, мы располагались в тени высоких дубов на мягких подушках летних кресел и



Захотелось побаловаться на завтрак «русской» селедкой с лучком. От тостов в этот день отказались.

насколько позволял лимит времени, не только кушали, но и очень приятно общались с хозяевами дома, наслаждаясь южным теплом, красивым лесным видом, яркими птицами и беличьими пробежками!

A.N.
Атланта-Москва-Томск

Кроссворд №2

Ника Ремте

ОТВЕТЫ В СЛЕДУЮЩЕМ НОМЕРЕ



1. Этот плод в Средиземноморье считался в древности символом любви и плодородия и был посвящен богине Венере.

2. Круто заваренная каша из кукурузной муки. Блюдо румынской, молдавской и украинской кухонь.

3. В русском фольклоре эта ягода является символом сладкой привольной жизни: «Не жизнь, а …»

4. Как называют сушеные ягоды винограда?

5. Старорусская загадка: «Стоит сто столбов, у ста столбов сто кольцов, у ста колец сто коней, у ста коней по сту узд, у ста узд по сту кистей, у ста кистей сто вестей».

6. Какое блюдо готовит старик на таджикской почтовой марке 2002 года?

7. «А …?», — известная крылатая фраза во время обеда на стройке из советской кинокомедии Леонида Гайдая «Операция «Ы» и другие приключения Шурика».

8. Традиционный грузинский суп из говядины с рисом на специальной кислой основе из сушеных слив.

9. Из фильма «Ирония судьбы или С лёгким паром!»: «Какая гадость, эта ваша заливная …».

10. Эта пряность в Индии используется не только в кулинарии, но и как краситель желтого цвета для ткани.

11. Какой фрукт изображен на знаменитой картине В. Серова «Девочка с …»?

12. Главное блюдо Масленицы.

13. Блюдо русской кухни, основой которого являются соленые огурцы и огуречный рассол.

14. Как называется свиная или телячья грудинка?

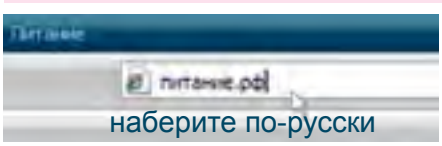
15. В каком овоще, по преданию, находят детей?

16. В Дании эту приправу в семенах рассыпают по дому на счастье и чтобы отпугнуть злых духов.

17. Согласно популярной детской песенке, что оставит в подарок волшебник, прилетевший на голубом вертолете?

ОТВЕТЫ на кроссворд №1

1. Яблоко
2. Крыжовник
3. Кисель
4. Пельмени
5. Чеснок
6. Облепиха
7. Щука
8. Индейка
9. Икра
10. Яйцо
11. Авокадо
12. Кагор
13. Катран
14. Каша
15. Расстегай
16. Мусака
17. Вареники
18. Ваниль



Редакция газеты “Питание.РФ”
+7 (983) 232 55 99, +7 (906) 958 96 85, pitanie.rf@gmail.com
634021, Россия, г. Томск, пр. Фрунзе, 109, оф. 114



Учредитель: ИП Черников А.В.
Главный редактор: Аксиненко Т.Н.
Редактор-корректор: Суханова Н.А.
Отдел дизайна, набора и верстки: Козырева Е.В.
Адрес издателя: 634021, Россия, г. Томск,
пр. Фрунзе, 109, оф. 114. E-mail: pitanie.rf@gmail.com
питание.рф +7 (983) 232 55 99

Отпечатано в ЗАО«КОМСОМОЛЬСКАЯ ПРАВДА-КУЗБАСС», Россия, 650992, г. Кемерово, ул. Карболитовская, 1 “Г”
Газета зарегистрирована в МПТР России, свидетельство ПИ № ФС 77 от 08.02.2012.
Заказ №4079 К3. 21.12.2015г.
Тираж 15 000 экз. Цена свободная.

4 607056 266136