

ест Фаїна Газдиня

I.
ПОРАДИ З ПИТАНЬ
КУЛІНАРІЇ

II.
ДОМАШНІ
ЗАГОТОВКИ

КИЇВ

 АКЦІОНЕРНЕ ТОВАРИСТВО
„ОБЕРЕГН.“

1993

«Фест файна газдиня» - колоритний галицький вислів, що характеризує дуже гарну, кмітливу, вправну господиню, яка знає і вміє застосовувати секрети різних національних традицій раціонального і здорового способу ведення домашнього господарства та рецепти страв і заготовок продуктів про запас.

Тисячі унікальних порад, що містяться у цьому своєрідному дайджесті, зроблять кожну жінку фест файною газдинею, а сам оригінальний вислів збагатить наше знання рідної мови.

Ф 3404000000 - 045
93 БЗ-04-031-92

ISBN 5-8104-0043-4

© АТ «Обереги», переклад,
упорядкування, художнє оформлення, коментарі



БУЛЬЙОНИ, СУПИ, БОРЩИ

1. Яловичі і баранячі кістки варять 4,5—5 годин, а телячі і свинячі — 2—3 год. При тривалішому варінні смак бульйону погіршується. Перед варінням кістки слід дві-три рази промити в холодній воді і розрубати на окремі частини. Телячі і свинячі кістки трошки підсмажують в духовці.
2. При варінні бульйону каструлю накривають кришкою, ставлять на великий вогонь і доводять воду до кипіння, після чого знімають кришку і продовжують варити при слабкому кипінні. За 1—1,5 години до закінчення варіння в бульйон кладуть моркву, цибулю, петрушку і селеру.
3. Для приготування м'ясного бульйону краще використувати лопатку, грудинку і покромку.
4. Рибний бульйон варять з голів, кісток, плавців. Все це старанно промивають, кладуть у холодну воду, додають петрушку і ріпчасту цибулю; доводять до кипіння і на невеличкому вогні варять 50—60 хвилин, час від часу збираючи жир і піну. Готовий бульйон просіджують.

5. Щоб приготувати грибний бульйон, сухі гриби треба залити холодною водою, підержати їх в ній три-чотири години, а потім варити в тій же воді до того часу, поки вони не стануть м'якими. Готовий бульйон проціджують, а гриби промивають для видалення залишків піску.
6. Якщо бульйон пізніше хотять використати для соусів і заливних блюд, його не солять.
7. Якщо при варінні бульйону піна опустилась на дно, слід влити в каструлю склянку холодної води. Піна підніметься на поверхню і її можна буде зібрати.
8. Бульйон буде дуже смачний, якщо в тарілку додати одну столову ложку хересу.
9. Не можна класти в гарячий бульйон сухий желатин. Його спочатку замочують у холодній воді.
10. Желатин додають у бульйон перед прояснюванням. Солити м'ясний бульйон слід за 30 хвилин до закінчення варіння, рибний — на початку варіння, грибний — в кінці.
11. Щоб бульйон зберіг прозорість, його підігривають у відкритій посудині на слабкому вогні і, як тільки він закипить, знімають.
12. Жир, зібраний з бульйону, можна використати для приготування інших страв, бо він ніжний і дуже ароматний. Після випаровування вологи і проціджування цей жир вживають при тушкуванні овочів.
13. Кращі бульйони для прозорих супів одержують із яловичини, курей і дичини.
14. Щоб поліпшити смак і аромат курячого бульйону, потрібно під час варіння покласти в нього злегка підсмажені до світло-золотистого кольору курячі кістки.
15. Якщо бульйон треба зберегти свіжим на деякий час, то після проціджування його знову доводять до кипіння, а потім охолоджують.
16. М'ясні бульйони для прозорих супів варять з ріпчастою цибулею, морквою, селерою, петрушкою, а рибний з цибулею і зеленню петрушки.
17. Щоб бульйон був прозорим, його прояснюють м'ясною відтяжкою. Для приготування відтяжки м'ясо з найбільшим вмістом крові (голінки, шия та ін.) пропускають через м'ясорубку, заливають холодною водою (1,5—2 л на 1 кг м'яса) і ставлять в холодне місце. Через 1—2 го-

дини додають збиті білки яєць, сіль і старанно перемішують. На 1 л бульйону потрібно 75 г м'яса і 6—7 г яєчного білка.

18. Відтяжку вводять в бульйон, розмішують, накривають кришкою, доводять бульйон до кипіння, збирають піну, жир і продовжують варити при слабкому кипінні. Через 1—1,5 години бульйон знімають з вогню і дають йому відстоятись, а потім, зібравши з поверхні жир, проціджують.
19. Відтяжку для курячого бульйону приготують із дрібно нарубаних курячих кісток і зачисток, в які додають яєчний білок і сіль.
20. В пересолений бульйон не рекомендується доливати воду. Краще розбавити його м'ясною відтяжкою.
21. Свіжозварений бульйон погіршується якщо його довго зберігати гарячим.
22. Прозорий рибний бульйон приготують переважно з йоржів, окунів і відходів судака.
23. Щоб зробити рибний бульйон прозорим, його прояснюють відтяжкою. Її готують із збитих з сіллю яєчних білків. Відтяжку вливають в бульйон (на 1 л бульйону — 100 г відтяжки), добре розмішують, закривають посудину кришкою, нагрівають до кипіння, збирають піну і продовжують варити при слабкому кипінні 20—30 хв. Готовий бульйон знімають з вогню, дають йому відстоятись (при цьому відтяжка осідає на дно), а потім проціджують.
24. На рибному бульйоні не слід готувати супи з мучними і макаронними виробами. При варінні бульйону з риби осетрових порід голову слід виїняти через годину після початку варіння, м'якоть відділити, а хрящі довести до готовності.
25. Щоб надати бульйону аромату та золотистого забарвлення, слід овочі (моркву, петрушку, селеру, цибулю) розрізати пополам та підсмажити (з одного боку) без масла. Потім покласти їх у бульйон.
26. Щоб бульйон був апетитнішим, його можна підфарбувати відваром лущиння з цибулі. Такий відвар підвищує поживність бульйону, збагачує його вітамінами.
27. Заправні супи (борщі, щі, розсольники) варять при слабкому кипінні, щоб разом з парою не звітрювалися ароматичні речовини, які містяться в овочах.

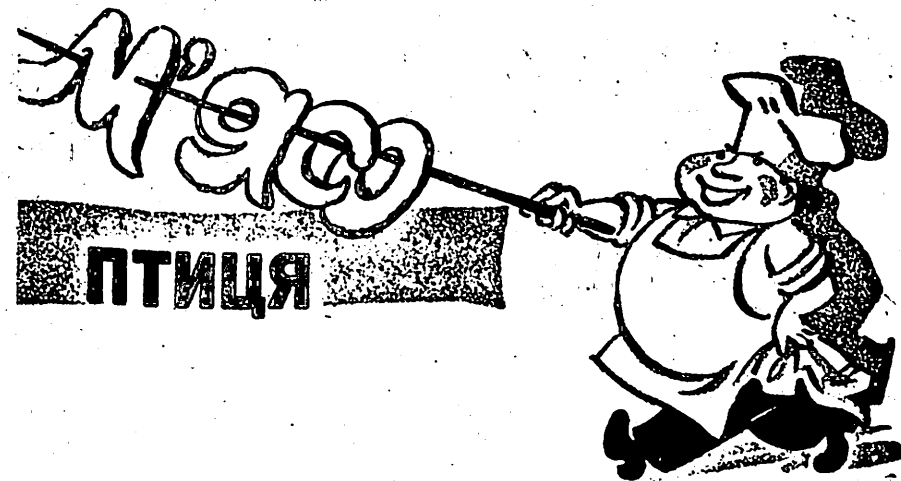


28. Коріння і цибулю перед закладанням в супи підсмажують, щоб під час варіння з них не зникали ароматичні речовини.
29. Овочі для рибних, грибних і вегетаріанських супів слід обсмажувати на столовому маргарині, рослинній олії та вершковому маслі, а для молочних супів — лише на вершковому маслі.
30. Якщо в суп покласти спочатку солоні огірки, шавель або інші продукти, в яких є кислота, а потім картоплю, то вона залишиться твердою.
31. В різні заправні супи кладуть томат-пюре або свіжі помідори. В цьому випадку раніше підсмажують овочі, а томат додають перед закінченням обсмажування, щоб овочі не зробилися твердими.
32. Перед тим як класти в суп сире яйце, його треба змішати з невеликою кількістю охолодженого бульйону, — тоді яйце рівномірно розподілиться в супі.
33. При варінні борщу по-московському в бульйон слід класти кістки від шинки або копчену свинячу грудинку; для борщу по-флотському — бекон.
34. Для борщів і щів добре використовувати грудинку.
35. Борщ з галушками краще варити з качкою або гускою.
36. Чорнослив кладуть в борщ під кінець варіння.
37. В борщ на грибному бульйоні варені нашатковані гриби кладуть разом з підсмаженими овочами.
38. До борщів і щів з свіжої капусти можна подавати ватрушки з сиром або пиріжки; до щів з квашеної капусти — крупник, гречану розсипчасту кашу або кулеб'яку.
39. Щі з свіжої капусти без картоплі слід заправляти підсмаженим борошном.
40. Якщо розсольник недостатньо гострий, в нього додають кип'ячений проціджений розсіл з огірків.
41. До розсольників з рибними продуктами сметану подавати не обов'язково.
42. Солоні огірки з тонкою шкірочкою і дрібним насінням можна класти в розсольник необчищеними.
43. Московський розсольник заправляють провареною сумішшю яєчних жовтків і молока (або вершків).
44. Рибну солянку не слід готувати з дрібною та кістлявою риби.
45. Рибні консерви у власному соку або в томаті додають у заправні супи за 10—15 хвилин до закінчення варіння.
46. Суп з домашньою лапшою та куркою залишиться прозорим, якщо лапшу на одну хвилину опустити в гарячу воду і відкинути на сито, а потім покласти в курячий бульйон і зварити до готовності.
47. Овочеві супи можна готувати на м'ясному, кістковому або грибному бульйонах, а також на воді і прозорих овочевих відварах.
48. Якщо суп готувать з м'ясними консервами, то м'ясо відділяють від жиру і бульйону. Бульйон і жир вводять в суп за 5—10 хвилин до закінчення варіння, а м'ясо кладуть в тарілку перед тим, як подавати на стіл.
49. Щоб поліпшити смак і підвищити поживність овочевих супів, до них слід додавати молоко, вершки, сметану та простоквашу.
50. Овочеві супи без круп і картоплі слід заправляти мучною пасеровкою, — їх консистенція стає гущішою, і краще зберігається вітамін С.
51. Готувати картопляні супи можна з одної картоплі або з додаванням круп, бобових і макаронних виробів, але обов'язково з морквою, ріпчастою цибулею, петрушкою.
52. Рисовий суп буде прозорим, якщо перед варінням перебраний і помитий рис на 3—5 хвилин покласти в киплячу воду, а потім відкинути на сито.

53. Щоб суп з перловою крупою не набув неприємного синюватого відтінку, крупу відварюють окремо майже до готовності, а потім уже кладуть в суп.
54. Особливо смачні супи з бобових, приготовлені на грибному відварі.
55. Картопляні супи можна готувати на м'ясному, кістковому, рибиному і грибному бульйонах, а також на воді.
56. Круп'яні супи готують з перлових, вівсяних круп, або рису на грибному чи м'ясному бульйоні.
57. В грибку солянку лимон не кладуть.
58. Грибний бульйон буде смачним, якщо для його приготування використати сушені гриби різної величини: великі надають бульйону приємного смаку і темного кольору, а дрібні — аромату.
59. Спецій в овочеві супи кладуть небагато або не кладуть зовсім, бо ці супи достатньо ароматизовані овочами.
60. До овочевих супів можна подавати пиріжки з м'ясним, рисовим, капустяним, морквяним і іншими фаршами.
61. Молочні супи можна готувати на молоці — нерозбавленому або розбавленому водою, а також згущеному і сухому.
62. Молочні супи можна готувати з рисом, пшоном, манною або перловою крупою, домашньою лапшою, макаронними виробами, картоплею і овочами.
63. Макаронні вироби та крупи з цілих зерен погано розварюються в молоці, тому для приготування молочного супу їх спочатку проварюють у воді.
64. Молочні супи слід варити в каструлі з товстим дном і на слабкому вогні, щоб не пригоріло молоко.
65. Білокачанну савойську і брюсельську капусту для молочного супу з овочами спочатку бланшують, а потім кидають в кипляче молоко. Цвітну капусту спочатку розбирають на часточки.
66. Суп-пюре готують з овочів, круп, бобових, домашньої птиці та дичини, телятини, печінки, риби. Продукти варять до готовності, потім протирають і у вигляді пюре поступово кладуть в бульйон, відвар або соус.
67. Крупи розварюються дуже повільно, а протирання круп в процесі приготування супів-пюре — дуже трудомісткий процес. Значно швидше можна приготувати суп-пюре з розмелених круп.

68. Суп-пюре можна заправляти молоком і маслом або вершками.
69. Щоб супу-пюре надати необхідної густоти, його заправляють розмоченою в бульйоні м'якушкою білого черствого хліба, протертого крізь сито.
70. Супи-пюре відзначаються ніжним смаком, легко засвоюються, тому їх слід широко вживати в дитячому та лікувальному харчуванні.
71. Готовий суп-пюре повинен бути однорідним, без грудочок муки, що заварилася, і кусочків непротертих продуктів. Після варіння суп слід процідити.
72. Колір супу-пюре повинен бути білим або відповідати кольору продуктів, з яких він приготовлений. Смак у нього ніжний з добре вираженим ароматом основних продуктів.
73. Овочеві супи-пюре можна приготувати з картоплі, цвітної капусти, свіжих огірків, кабачків, гарбуза, свіжих помідорів, моркви, зеленого горошку, а також з суміші кількох овочів (наприклад, картоплі, капусти та ріпи).
74. Суп-пюре з помідорів заправляють сумішшю молока з яечним жовтком.
75. Коли суп-пюре з помідорів варять на молоці з бульйоном, підсмажене борошно розбавляють гарячим молоком, а потім додають бульйон і протерті овочі.
76. Кращі гриби для супів-пюре — шампіньйони, білі і зморшки.
77. Щоб суп-пюре з дичини був смачнішим, дичину до варіння слід трохи підсмажити.
78. Перед подаванням на стіл в суп-пюре можна покласти трохи непротертих продуктів. Наприклад, у суп з цвітної капусти — відварну капусту, в суп-пюре з картоплі — свіжий або консервований зелений горошок.
79. Холодні супи готують на хлібному квасі, буряковому відварі, простокваші, кислому молоці.
80. В літній зелений борщ кладуть молодий буряк з бурячинням, картоплею, огірками, редис, яйця, зелень, листя салату.
81. Окрошка стане набагато смачнішою, якщо квас заправити розтертими вареними яечними жовтками, сіллю, цукром, гірчицею та сметаною.

82. При готуванні окрошки хлібний квас можна замінити кислим молоком, додавши в нього 50% холодної води і трохи лимонної кислоти.
83. Окрошку слід готувати лише з охолоджених продуктів.
84. Для ботвини шпинат і щавель припускають окремо, а потім протирають їх.
85. Для приготування солодких супів половину фруктів і ягід протирають, а половину, що залишилась, кладуть в суп цілими або (якщо це фрукти) нарізають шматочками.
86. В супи на фруктових відварах кладуть лимонну або апельсинову цедру, корицю, гвоздику і інші прянощі.
87. Вермішель, лапшу, рис, галушки, вареники з ягодами для ягідних і фруктових супів варять окремо і кладуть в суп перед тим, як подати на стіл.
88. Фруктові супи подають з вершками або сметаною. Як гарнір використовують відварений рис; макаронні вироби, вареники з ягодами, рисовий і манний пудинги, а також запіканки з різноманітних круп.
89. Якщо суп з свіжих овочів треба зробити кислішим, в нього додають трохи лимонної кислоти.
90. Розмішувати супи слід повільними колоподібними рухами.
91. Пересолений суп не слід розбавляти водою, краще опустити в нього марльовий мішечок з кашею, відвареною без солі, і прокип'ятити.
92. Не слід залишати лавровий лист в готовому супі.



1. Для приготування будь-якої м'ясної страви найкраще брати м'ясо молодих тварин. Його легко відрізнити за кольором.
2. М'ясо худоби у віці до шести тижнів має забарвлення від світло-рожевого до світло-червоного і щільний білий внутрішній жир. М'ясо молодняка (до двох років) світло-червоного кольору, з майже білим жиром. М'ясо дорослої худоби (два—п'ять років) соковите, ніжне, червоне. У старій худоби (віком понад п'ять років) м'ясо темно-червоне, жир — жовтий.
3. Найкращі кулінарні якості має баранина, одержана від тварин у віці одного-двох років, свинина — від тварин у віці 7—10 місяців.
4. Не рекомендується вживати в їжу парне м'ясо, яке ще не остигло, не втратило тваринного тепла. Воно дуже грубе, цупке, погано засвоюється і має неприємний запах. Найкращі смакові якості має достигле м'ясо, тобто таке, яке після забою тварини витримується приблизно протягом доби.
5. Добраякісне м'ясо вкрите тонкою блідо-рожевою або блідо-червоною кірочкою. При обмацуванні його поверхні рука лишається сухою. На розрізах м'ясо не липне до пальців, сік прозорий. Ямки від надавлювання пальцем

швидко зникають. Щоб визначити свіжість м'яса, треба проколоти його нагрітим-ножем або виделкою. Якщо воно недоброякісне, ніж або виделка будуть мати неприємний запах.

6. Кращим способом визначення свіжості м'яса є варіння пробного шматка. З доброякісного м'яса виходить прозорий і ароматний бульйон, на поверхні якого плавають великі скалки жиру. Відвар з несвіжого м'яса каламутний, на поверхні його дрібні скалки жиру, запах неприємний.
7. Різні частини туші мають різні кулінарні якості. Тому треба знати, з якої частини що готувати. Найм'якішу і найніжнішу частину туші великої рогатої худоби — вирізку — використовують для смаження цілим куском або порціями. Так само використовують товстий і тонкий краї.
8. Верхню і нижню частини задньої ноги найкраще використовувати для смаження порціонними кусками, а бічну й зовнішню — для тушкування, відварювання та приготування котлетної маси.
9. Для варіння найчастіше використовують грудинку, пружок, голяшку, а з шні, пащини та обрізків готують котлетну масу, фарш та відтяжки для бульйонів.
10. У свинини й баранини для смаження цілим куском, а також великими і дрібними порціонними кусками використовують корейку і задню ногу, для смаження й тушкування цілим куском і дрібними кусками лопатку й грудинку, шийку використовують для приготування котлетної маси і фаршу.
11. Відбивати м'ясо найкраще на змоченій холодною водою дошці (сухе дерево вбирає м'ясний сік).
12. Промивати м'ясо треба в теплій воді (25—30°C).
13. М'ясо найкраще розморожувати повільно, на повітрі, а не у воді.
14. Відтає м'ясо при повторному замороженні стає несмачним, дряблим і малопоживним.
15. Влітку м'ясо можна зберігати свіжим протягом одного-двох днів, якщо його загорнути в салфетку, змочену оцтом, і покласти в прохолодне місце. Існує й інший спосіб зберігання: загорнути м'ясо в мокрий рушник, покласти в глиняний посуд, який треба поставити у другий посуд з холодною водою, змішаною з однією-двома горстками солі, і поставити все це у холодне місце.

16. М'ясо добре зберігається протягом чотирьох-п'яти днів, якщо його покласти в кисляк із збираного молока і тримати в прохолодному місці.

17. Не рекомендується зберігати м'ясо загорнутим у папір або на дошці, бо папір і дерево вбирають сік. Купивши м'ясо, його треба перекласти у фаянсову або глиняну миску і прикрити тарілкою чи ситом.

18. М'ясо, призначене для нетривалого зберігання, не можна мити, бо воно швидко зіпсується.

19. При тривалому зберіганні м'яса кабана, яловичини, дичини їх треба залити сумішшю з оцту, жиру та овочів. У такому маринаді м'ясо вилугується, стає ніжним. Сік і оцет слід використати для приготування страв.

20. Сире м'ясо не треба солити до приготування, бо це призводить до передчасного виділення м'ясного соку, погіршення смакових якостей м'яса та зниження його поживності.

21. Розморожувати м'ясо треба так, щоб воно якнайменше втрачало м'ясного соку і щоб його поживна цінність не зменшувалася. Цього можна уникнути, якщо варити м'ясо замороженим, нарізавши його кусочками вагою близько 50 г кожний. Таке м'ясо швидко і добре проварюється.

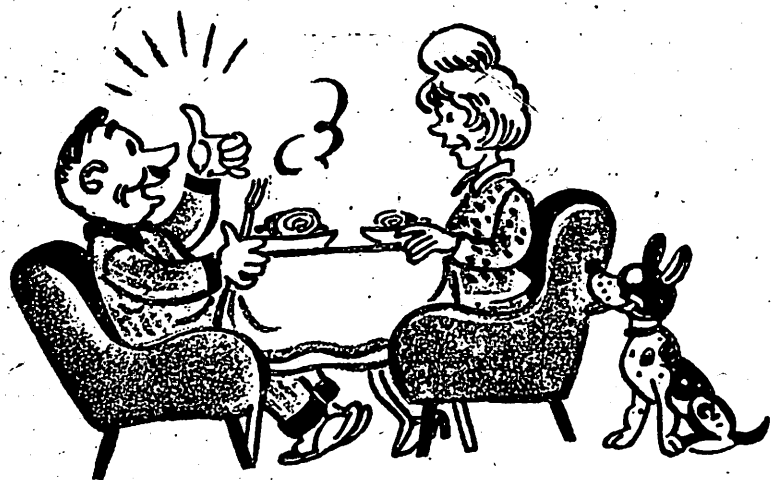
22. Розморожують м'ясо в холодильнику, де воно відтає через 10—24 години. При кімнатній температурі для цього потрібно 4—8 годин.

23. Якщо хочуть подовжити час відтаювання м'яса (наприклад, тому що купили його ввечері для обіду наступного дня), то його обгортають товстим шаром газетного паперу і кладуть у прохолодне місце.

24. Щоб м'ясо рівномірно проварювалося, його необхідно нарізувати кусками вагою не більш як 2,5 кг.

25. Мозок з кістки не випа-





дає при варінні, якщо з кожного боку кістки покласти по кристалу великозернистої солі.

26. При варінні на слабкому вогні (коли вода кипить ледве помітно) смак вареного м'яса погіршується, а бульйону поліпшується, і навпаки, при сильному кипінні якість м'яса краща, а бульйону — гірша.
27. З м'яса старих тварин бульйон ароматніший.
28. М'ясо для других страв варять при інтенсивному кипінні у невеликій кількості води (1,5 л води на 1 кг м'яса) з корінням та ріпчастою цибулею. М'ясо закладають у гарячу воду, дають їй закипіти, знімають піну, а потім додають коріння. Солять в кінці варіння.
29. При варінні телячих ніг не можна класти їх в киплячу воду, бо вони при цьому деформуються.
30. З вареної грудинки легко витягуються кістки поки вона ще гаряча.
31. Перед варінням поросят треба старанно промити і загорнути в серветку або пергаментний папір. Це захищає їх шкіру від стикання з дном та стінками посуду й можливого утворення на ній темних плям.
32. Для того щоб відварені куски м'яса, птиці, язика були соковиті, їх треба зберігати у власному відварі, закривши посудину кришкою.
33. М'ясо тушкують в щільно закритій кришкою каструлі.

34. М'ясо тушкують з корінням, ріпчастою цибулею, перцем, лавровим листям, зеленню петрушки та кропом. Можна використати й інші прянощі — корицю, гвоздику, кмин, майоран, а також сухе виноградне вино, квас, овочеві та фруктові маринади.
35. Щоб м'ясо стало особливо смачним і ароматним, обсмажені до напівготовності овочі додають за 40 хвилин до кінця тушкування, а прянощі кладуть у мішечку з марлі через 20 хвилин після закладки.
36. М'ясо тушкуватиметься значно швидше, якщо в соус додати томат-пюре, гранатовий сік або лимонну кислоту.
37. М'ясо треба смажити перед подаванням його на стіл. Навіть при нетривалому зберіганні смак смаженого м'яса погіршується.
38. Щоб смажене м'ясо було соковитим, перед подаванням до столу його треба чверть години потримати над каструлею з киплячою водою.
39. Добре просмажене м'ясо має рівномірне коричневе забарвлення і при надавлюванні виділяє безбарвний сік.
40. Чим менший кусок м'яса, тушки домашньої птиці або дичини, тим гарячішою повинна бути духовка, в якій смажиться м'ясо.
41. При варінні або смаженні цілком видаляти жир з м'яса не рекомендується, бо тонкий шар жиру не дає виділятися волозі, внаслідок чого м'ясо виходить сочнішим.
42. Смажте котлети й куски м'яса на добре розігрітій з жиром сковорідці, тоді з них не витікатиме сік.
43. Якщо ви смажите в духовій шафі великий кусок м'яса, тушку домашньої птиці або дичини, поливайте м'ясо через кожні 10—15 хвилин жиром, у якому воно смажиться. Жирну свинину поливайте водою, але не холодною, бо від цього м'ясо стає твердим.
44. Щоб м'ясо не пригоріло і не стало сухим, поставте в духову шафу невеликий посуд з водою. Водяна пара захистить м'ясо від пригорання й висихання.
45. Щоб м'ясо було більш ароматним і соковитим, його шпигують корінням та свинячим салом.
46. На відміну від яловичини й баранини телятину й свинину ніколи не подають до столу напівпросмаженими.
47. М'ясо, яке смажать на ґратці, посипають сіллю й перцем в кінці смаження або зразу після зняття з ґратки, бо

сіль прискорює виділення соку, а перець, згоряючи, втрачає аромат і надає м'ясу гіркості.

48. М'ясо буде ніжнішим, якщо його приблизно за годину до смаження змастити гірчицею.
49. Для виготовлення шашлику можна використати будь-яку частину туші молодого баранця.
50. Молоду баранину можна зовсім не маринувати або маринувати без оцту.
51. При смаженні не слід тісно укладати м'ясо, бо при цьому довго не утворюватиметься кірочка, багато виділятиметься соку і м'ясо стане цупким.
52. До м'яса, засмаженого порціонними кусками, можна подавати свіжі й консервовані овочі, заправлені маслом або молочним соусом, пюре з овочів, картоплю в різних видах.
53. Щоб цупке м'ясо стало ніжним, смачним й ароматним, його слід замаринувати. Для маринаду можна використати оцет, вино, лимон, ароматичні овочі — ріпчасту цибулю, моркву, петрушку, з приправ — чорний перець, сіль. М'ясо, занурене у маринад, рекомендується винести на холод і витримати там кілька годин.
54. Для того щоб маринад швидше проник у товщу м'яса і рівномірніше розподілився в ньому, куски м'яса треба проколоти в кількох місцях поварською голкою.
55. До смаженого натурального м'яса краще подавати не соус, а м'ясний сік, одержаний при смаженні.
56. Відбивні котлети і шніцелі будуть м'якішими, якщо їх за одну-дві години до смаження змастити сумішшю з оцту і олії.
57. Для того щоб натуральні котлети добре просмажилися, м'ясо біля кісточки надрізають і частково відокремлюють від неї.
58. Готовність смаженого й тушкованого м'яса можна визначити так: якщо м'ясо готове, то виделка легко входить у м'якоть, а сік, що виділяється з проколу, прозорий. Котлети готові, якщо при натискуванні ложечкою з них витікає прозорий сік.
59. Розігрівачи вчорашнє м'ясо, спочатку оббризкайте його з ложки холодною водою. М'ясо не матиме неприємного присмаку і здаватиметься свіжозасмаженим.

60. Щоб приготувати котлетну масу, на 1 кг м'яса (м'якоти) треба додати 250 г білого хліба, 300 г води або молока, 20 г солі, 0,5 г меленого перцю.

61. Хліб, що його кладуть у котлетну масу, повинен бути трохи черствий, без горілих кірок і не кислий; м'який хліб, особливо теплий, надає котлетній масі тягучості. Його слід замочувати у воді або молоці за 10 хвилин до заправки фаршу.
62. Змішуючи м'ясний фарш з хлібом, замоченим у холодній воді або молоці, не слід віджимати з нього всю рідину.
63. У котлетну масу не рекомендується додавати яечний білок, оскільки при смаженні він швидко зсідается, м'ясо збігається, виділяє багато соку, і котлети виходять сухі.
64. У котлетну масу, з якої виготовляють котлети, биточки та інші вироби, слід додавати злегка підсмажену ріпчасту цибулю.
65. Щоб вироби з нежирного м'яса були соковиті й ніжні, у фарш додають трошки здору, який пропускають через м'ясорубку разом з м'ясом.
66. Товщина котлетної маси для рулета з фаршем не повинна перевищувати 1,5—2 см.
67. Котлетний фарш з сирією цибулею і часником слід смажити відразу ж після приготування.
68. Перемелене м'ясо солять тоді, коли готують фарш для розробки.
69. Рублені котлети легше розробляти (вони не прилипають одна до одної), якщо у фарш додати картопляне борошно.
70. Коли готують шніцелі або відбивні котлети, попередньо видаляють усі жилки — при смаженні вони згортаються, і вироби втрачають форму.
71. Щоб рублений біфштекс був смачнішим, його перед смаженням панірують у пшеничному борошні.
72. Солоне м'ясо перед варінням вимочують протягом 5—12 годин у воді, змінюючи її три—п'ять разів (на одну частину м'яса беруть дві частини води).
73. Солонину при варінні заливають холодною водою. Якщо солоні м'ясні продукти попередньо не вимочували, то їх треба варити у великій кількості води (на 1 кг м'яса до 3 л води).

74. Солоні м'ясні продукти, зварені для гарячих страв, зберігають у бульйоні, для холодних страв — охолодженими без бульйону.
75. Щоб зберегти шинку, її зразу після варіння на 15—20 хвилин виймають з відвару, кладуть у холодну переварену воду, а потім підвішують у прохолодному приміщенні.
76. Шинка матиме свіжий і апетитний вигляд, якщо її шматочки перекласти злегка змоченим у воді пергаментом, а потім усе загорнути у чистий рушник.
77. Трохи проварена або просмажена (напівсиря) печінка швидко відновлює й поліпшує склад крові, тому лікарі особливо рекомендують вживати її при деяких захворюваннях, пов'язаних з втратою крові або погіршенням її складу. Найкращі кулінарні властивості має теляча печінка.
78. Перед тепловою обробкою печінку промивають у холодній воді і знімають з неї плівку.
79. Печінка буде набагато смачнішою, якщо перед смаженням її опустити на одну хвилину у киплячу воду, потім промити холодною водою і просушити. Перед обжарюванням добре 2—3 години витримати печінку в молоці.
80. Знімаючи плівку з печінки, обмокніть пальці в сіль — це полегшить справу.
81. Печінку не слід пересмажувати, бо від цього вона втрачає соковитість і стає дуже щільною й цупкою.
82. Печінку смажать несоленою, інакше вона буде твердою.
83. Мозок — продукт ніжний, делікатесний, але засвоюється погано.
84. За 1—2 години до варіння мозок заливають холодною водою, щоб набрякла плівка. Далі, не виймаючи мозок з води, знімають її.
85. Щоб мозок під час варіння не розвалювався, його укладають в один ряд і заливають холодною водою. На 1 кг мозку беруть 30 г 3%-ного оцту, 0,5 г перцю горошком, 1 г лаврового листу, 10 г солі.
86. Варять мозок при слабкому кипінні у закритому посуді. Після відварювання мозок охолоджують у бульйоні, в якому він варився, і зберігають у прохолодному місці.
87. Свіжі язики перед варінням добре промивають, а солоні вимочують у холодній воді протягом 4—6 годин.

88. Щоб з варених гарячих язиків легше знімалась шкіра, їх кладуть на 2—3 хвилини в холодну воду.
89. До язиків добре подавати тертий хрін з оцтом.
90. Очищені від плівок яловичі нирки перед відварюванням вимочують у холодній воді, щоб видалити специфічний запах. Залиті водою нирки доводять до кипіння, заливають воду, вдруге заливають холодною водою і варять 1—1,5 години при слабкому кипінні, після чого знову промивають холодною водою.
91. Баранячі, свинячі й телячі нирки не вимочують.
92. Телячі нирки смажать цілими й порізаними на шматки, не відварюючи, не знімаючи з них жиру і не вимочуючи.
93. Зварені нирки виймають з води і зберігають у прохолодному місці в закритому посуді.
94. Яловичі нирки смажать на великому вогні, попередньо відваривши, щоб вони не були цупкими.
95. Готові варені і смажені нирки на розрізі не повинні бути червоними.
96. Кендюхи перед варінням вимочують у холодній воді протягом 6—9 годин, змінюючи воду через кожні 2—3 години.
97. Кендюхи кладуть у холодну воду, додають коріння, сіль, лавровий лист, перець горошком і варять при слабкому кипінні до м'якості (4—5 годин).
98. Готові кендюхи зберігають охолодженими, вийнявши їх з бульйону.
99. Кендюхи добре подавати запеченими в сметані, томатному соусі, білому соусі з овочами, а також з відвареною картоплею та хріном.
100. Легені під час варіння спливають на поверхню, тому щоб вони рівномірно проварились, посуд треба закривати кришкою. Тривалість варіння легенів — 1—2 години.
101. Вим'я перед варінням вимочують у холодній воді 5—6 годин, серце — 1—2 години.
102. Телячі ноги заливають холодною водою й варять 3—3,5 години при слабкому кипінні. Сіль кладуть в кінці варіння.
103. Зварені ноги зберігають охолодженими, в бульйоні або в холодній підсоленій воді.

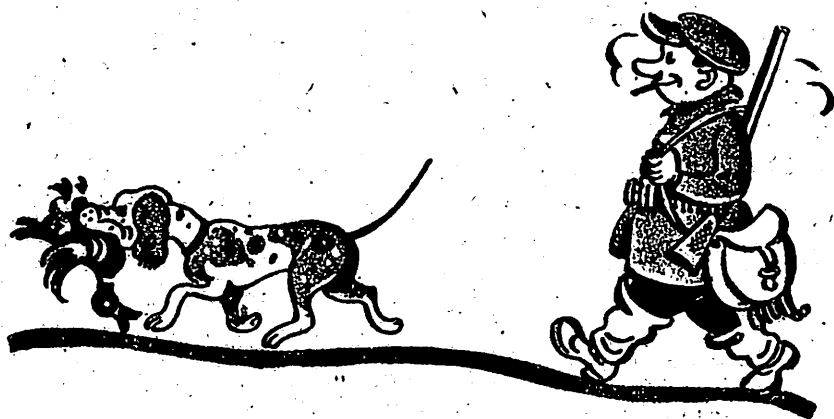
104. Перед обжарюванням телячі ноги відварюють до готовності, охолоджують, панірують у борошні або в сухарях і смажать.
105. Якщо м'ясо перед смаженням обсушити на серветці, то воно добре підрум'яниться.
106. Щоб сосиски під час варіння не лопались, перед зануренням в окріп їх слід наколоти голкою в кількох місцях.
107. Деякі сорти копченої ковбаси важко очистити від шкірки. Якщо таку ковбасу опустити на півхвилини в холодну воду, шкірка легко зніметься.
108. Ковбаса не висохне і її колір не зміниться, якщо зріз прикрити шматком проолієного (пергаментного) паперу.
109. Легкий наліт сухої плісені на твердокопченій ковбасі не вважається вадою. Щоб видалити її, треба протерти ковбасу сухою чистою тканиною з сіллю.
110. Вік курей визначають за кольором шкіри й станом ніг. У старих курей шкіра груба, жовтуватого відтінку, ноги вкриті грубими великими лусками; у молодих — шкіра ніжна, біла, з прожилками, ноги м'які, вкриті дрібними лусками.
111. Вік курей можна визначити також за станом кінчика грудної кістки. У молодій птиці він ще не окостенів і легко згинається.
112. У молодих гусей і качок лапки жовті, блискучі, а перетинки — тендітні. Клюв — яскравий, кінці пер на крилах не оббиті, навколо зіниці білий кружок, а не жовтий чи блакитний.
113. Птицю рекомендується зберігати у прохолодному місці або там, де є протяг. При більш тривалому зберіганні, щоб м'ясо стало ніжнішим (але не зіпсувалося), птицю не обмивають водою, а тільки обтирають чистим рушником і загортають у папір. Влітку птицю треба спочатку випотрошити, а потім загорнути у змочену в оцті тканину або обкласти кружалами цибулі (щоб не сідали мухи) чи свіжою кропивою.
114. Жирного гуся перед потрошінням треба витримати у холодильнику або обкласти снігом. Чим краще гусь застигне, тим легше його потрошити.
115. Ошпарювати домашню птицю треба зразу після забою. З птиці, яка охолола, пір'я висмикується важко й може порватись шкіра.



116. Щоб полегшити й прискорити ошпарювання тільки-що забитої птиці, її на кілька хвилин слід занурити в гарячу воду (70—80°C).
117. Перед осмалюванням тушку птиці слід розправити, щоб на шкірі не було складок. Осмалювати треба обережно, щоб не пошкодити шкіру і не розтопити підшкірний жир.
118. Шкіру з ніг домашньої птиці і дичини, а також з гребінців знімають, попередньо ошпаривши їх.
119. Якщо тушку натерти борошном чи висівками, то осмалювання буде якісніше — краще видаляються волоски, що лишилися після ошпарювання.
120. Молоді курчата дуже смачні, якщо їх приготувати зразу після забою.
121. М'ясо старих півнів для смаження непридатне. Найдоцільніше використати його для котлетної маси і фаршу.
122. Бульйони виготовляють з дорослих, але не жирних курей та індиків.
123. Бульйони з курчат і старих півнів не ароматні.
124. Качок і гусей для виготовлення бульйонів не використовують, бо бульйони виходять мутні, жирні, із специфічним запахом.
125. Стару птицю, особливо гусей, краще тушкувати.
126. Жирних качок і гусей краще фарширувати. Просочуючись жиром, фарш з яблук чи картоплі стає дуже смачним.
127. Шлунок, серце, печінку та інші потрухи домашньої птиці тушують або готують з ним розсольники.
128. З качиною і гусячою печінки виходять смачні паштети, фарші, начинка.



129. Перш ніж смажити стару курку, її необхідно зварити. Зварену курку обсмажують всю або частинами, обкачавши в сухарях, змастивши сметаною і додавши жиру.
130. Під час смаження домашньої птиці і дичини в духовці тушки періодично перевертають, поливаючи жиром і соком, що виділяється з них.
131. Щоб утворилась гарна кірочка, тушки змащують сметаною.
132. Щоб шкірочка парових курчат чи курей лишилась білою, її перед приготуванням натирають лимонним соком або водним розчином лимонної кислоти.
133. Відварене курине м'ясо найкраще подавати під білим або паровим соусом.
134. Птицю кладуть у гарячу воду з корінням, цибулею, сіллю і варять при слабкому кипінні.
135. Якщо ви смажите домашню птицю або дичину в духовці, кладіть її на лист чи сковороду спинкою вниз.
136. Дичину використовують в основному для приготування других страв.
137. М'ясо диких тварин, за винятком кабанячого, не жирне. Воно легко засвоюється, якщо його готують без маринування і вживають без жирного соусу.
138. Шкіра дикої птиці легко рветься, тому дичину ніколи не слід обварювати окропом. Ощипувати птицю треба обережно, захоплюючи кілька пер одночасно. Особливо обережно слід висмикувати пера в ділянці в'ола.



139. Р'ябчики будуть значно смачнішими, якщо за годину до приготування покласти їх у холодне молоко.
140. У домашньої птиці і в дичини м'ясо самок смачніше, ніж м'ясо самців.
141. Потрухи дичини вживати в їжу не рекомендується. Тільки шийки можна використати для приготування бульйонів.
142. М'ясо фазана дуже смачне, але використовувати його зразу після забою не рекомендується. Смакові і ароматичні якості цієї дичини найкраще проявляються після того, як її витримують кілька днів не ощипаною.
143. Дрібна обсмажена дичина (вальдшнеп, дупель, бекас, перепел, дрізд) добре зберігається, якщо її залити розтопленим жиром.
144. М'ясо фазана, бекаса, куріпки, перепела буде соковитішим при смаженні або тушкуванні, якщо перед тепловою обробкою філейну частину тушки вкрити тонким шаром шпикку.
145. Щоб визначити готовність обсмажуваної птиці, треба підняти її і дати стікти соку, що утворився під час смаження в середині тушки. Якщо останні краплі цього соку будуть прозорі, — птиця готова.
146. Дрібну дичину замість шпигування можна смажити загорнутою у тонкі шматки шпикку й перев'язаною шпагатом.
147. При маринуванні домашньої птиці замість оцту краще брати біле сухе вино.
148. Щоб видалити з заячих тушок кров і зробити м'ясо м'якшим, їх вимочують у холодній воді з оцтом.
149. Заяця не рекомендується замочувати у маринаді, бо м'ясо вилугується і стає дуже кислим.
150. Якщо заець дуже старий, треба змастити його розтопленим маслом і дати відлежатися.
151. Перед смаженням напівфабрикати з птиці й дичини панірують у білому борошні або сухарях; від цього утворюється ніжніша кірочка.
152. Котлети по-київському будуть смачнішими, якщо їх фарширувати сумішшю з вершкового масла, посіченої зелені петрушки та сирих яєчних жовтків.



153. Котлети з філе домашньої птиці начиняють переважно густим молочним соусом або вершковим маслом, а котлети з філе дичини — паштетною масою.

154. Готуючи котлетну масу з домашньої птиці, використовують філе і м'якоть ніг, а для котлетної маси з дичини беруть тільки філе, бо ноги дичини гіркі.

155. Щоб з фаршированих котлет під час жарення не витікало вершкове масло, рекомендується панірувати їх у сухарях двічі.

156. Основний гарнір до смаженої птиці й дичини — картопля, а додатковий — солоні й мариновані огірки, помідори, мочені яблука та ін. До гуся й качки подають тушковану капусту й яблука.



1. У кошику з кропивою свіжа риба може лежати кілька днів, не змінюючи смаку.

2. Свіжу рибу зберігають у холодному місці, попередньо почистивши її, витерши насухо (особливо всередині) та загорнувши спочатку у промокальний папір, заздалегідь насичений сіллю і висушений, а потім в суху ганчірку.

3. В холодильнику свіжу рибу зберігають при температурі не вище 4—5°C. При цьому її загортають у целофан і пергамент, щоб інші продукти не напахалися запахом риби.

4. Морожену рибу зберігають у випарнику холодильника.

5. Риба, убита незадовго до приготування, смачніша, ніж та, що давно заснула.

6. Сьомга і вугор найсмачніші у період з червня до серпня, короп — з вересня до квітня, миньок — в січні, щука — з лютого до квітня.

7. Щоб визначити, чи не зіпсована свіжа риба, треба зварили кусочок в закритій посудині.

8. Свіжість мороженої риби можна визначити, якщо проколоти її м'ясо розігрітим у кип'ятку ножем, а потім понюхати його.

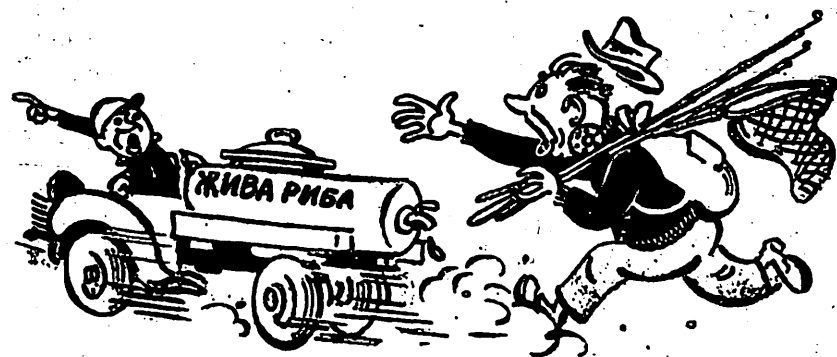
9. У свіжій риби щільне м'ясо, яскраво-червоні зябра, випуклі прозорі очі і гладенька блискуча луска, що

щільно прилягає до шкіри. Якщо натиснути на шкіру пальцем, ямка на поверхні або зовсім не утворюється, або швидко зникає. У воді свіжа риба одразу тоне.

10. Рибу розморожують у холодній воді (2 л води на 1 кг риби). Теплу воду використовувати не слід — риба буде несмачною.
11. Щоб зменшити втрати мінеральних речовин при розмороженні риби у воду треба додати солі.
12. Рибу осетрових порід і філе розморожують без води при кімнатній температурі.
13. Морожену навагу розбирають, не розморожуючи, інакше погіршується якість готової страви і збільшується кількість відходів.
14. Із мороженої наваги, вугра, минька луску знімають разом із шкірою в напрямі від голови до хвоста.
15. Значно легше очищати від луски рибу, в якій попередньо видалені всі плавці.
16. Рибу, з якої важко знімати луску (наприклад, лина), перед тим як чистити, на 30 секунд опускають у кип'яток.
17. Якщо при розбиранні риби випадково розлилась жовч, протріть місця, на які вона попала, сіллю і промийте холодною водою — гіркість зникне.
18. Специфічний запах камбали можна усунути, знявши при чищенні шкіру з темного боку. Щоб пальці при цьому не ковзали, слід обмокнути їх у сіль.
19. Щоб ліквідувати специфічний запах тріски, камбали, сома, при варінні у воду, крім коріння, цибулі і спецій, треба додавати півтори склянки огіркового розсолу на кожний літр води.
20. Щоб свіжа риба (особливо щука) не тхнула болотом, слід покласти у воду дві-три розпечених березових вуглики.
21. Щоб риба не пахла баговинням, її промивають в дуже насиченому розчині солі.
22. Солону рибу спочатку вимочують у холодній воді протягом однієї години. Після цього її очищають від луски, відрізають голову, потрошать, промивають і знову вимочують протягом 4—6 годин, міняючи воду кожної години.

23. При варінні рибу заливають холодною підсоленою водою так, щоб вона тільки покривала рибу, доводять до кипіння і варять на слабкому вогні, додаючи моркву, петрушку, ріпчасту цибулю, селеру, лавровий лист і перець горошком.
24. Малосолоне м'ясо лососів найкраще використовувати для салатів і холодних закусок.
25. М'ясо морожених лососів найкраще відварювати або смажити на ґратках.
26. Мороженого або охолодженого усака слід дуже старанно проварювати або підсмажувати.
27. Ікра усака ядовита, і використовувати її не можна.
28. Осетрину, білугу, севрюгу для холодних страв варять великими кусками і нарізають на порції перед тим, як подати до столу.
29. Риба, зварена цілою, смачніша і соковитіша.
30. Риба, зварена на пару, смачніша за відварну, бо в ній зберігається значно більше смакових якостей.
31. При варінні риби воду слід солити більше, ніж при варінні м'яса та інших продуктів.
32. Щоб риба при варінні зберегла свою форму, її слід перев'язати шпагатом і покласти черевцем донизу.
33. При варінні морожену рибу треба класти в холодну воду.
34. Щука має мулистий присмак, тому при її варінні у воду слід додавати багато прянощів.
35. При варінні осетрової риби багато спецій додавати не треба, бо ця риба має приємний запах і ніжна на смак.
36. Щоб палтус менше розварювався, його треба посолити і відкласти на 4—5 хвилин, а потім зварити. Солі під час варіння кладуть наполовину менше, ніж звичайно.
37. Мерлуза буде менш солодкою на смак, якщо при варінні у воду додати лимонну кислоту.
38. Міногу, ляща, вугра, сазана, коропа, навагу не відварюють.
39. Раки, краби, креветки, мідії варять у сильно киплячій підсоленій воді.
40. Чим більший рак, тим смачніше його м'ясо. Особливо смачні раки осіннього улову.

41. Особливо смачна і навариста юшка із свіжого йоржа.
42. До відварної холодної риби треба подати хрін, змішаний з буряком (його труть на тертці) і заправлений сіллю та оцтом.
43. Свіжі лящ, лин, карась, вобла, короп смачні у смаженому вигляді.
44. Риба під час смаження буде менше руйнуватись, якщо її посолити за 10—15 хвилин до приготування.
45. Рибу для холодних страв найкраще смажити на олії.
46. Не слід панірувати рибу в сухарях, бо при смаженні вони обсиплються. Краще обкачати її в борошні.
47. Щоб смажена риба була соковитою і рум'яною, треба розрізати її на куски та за 30—40 хвилин до смаження замочити у молоці.
48. Риба під час смаження не буде скручуватись, якщо на ній зробити надрізи.
49. Перед смаженням порціонні куски риби осетрових порід треба на 2—3 хвилини покласти в гарячу воду, а потім промити у холодній воді.
50. Палтус перед смаженням слід запанірувати у пшеничному борошні, потім змочити в льезоні і запанірувати в сухарях.
51. Щоб усунути неприємний запах під час смаження риби, в олію кладуть одну картоплину, очищену і нарізану скибочками.
52. Смак і зовнішній вигляд страв із тушкованої риби значно поліпшується, якщо додати в них відварних грибів (білих, шампіньйонів або ракових шийок).
53. Запікаючи рибу у сметанному соусі, на сковороду спочатку наливають частину соусу, а потім кладуть смажену рибу.
54. Для приготування риби під молочним соусом або з капустою, рибу треба злегка притушувати.
55. Страви, приготовлені із тріски і камбали, краще подавати під гострими соусами, щоб позбутися властивого цим риbam запаху.
56. Якщо запікають рибу у дуже нагрітій духовці, на поверхні соусу утворюється рум'яна корочка, і страва виходить соковитою.



57. При запіканні риби посуд (сковорода, блюдо) повинен бути до верху заповнений, інакше волога швидко випарується і риба вийде сухою і несмачною.
58. Запікають сиру, припущену або смажену рибу, з гарніром (картоплею, капустою, макаронами і іншими продуктами), а також із соусом (грибним, томатним, сметанним, молочним і іншими).
59. Для приготування під маринадом свіжу рибу підсмажують, солону — варять.
60. Для смаження риби у фритюрі (великій кількості жиру) слід робити суміш із 60% гідрожирів і 40% олії.
61. Якщо в котлетну масу із нежирної риби (щуки, тріски) додати варену холодну рибу, котлети будуть пухкими.
62. В котлетну масу із нежирної риби можна додавати свиняче сало, перець, вершкове масло, жир із нутрошків риби (50—100 г на 1 кг м'якоти). Якщо додають сире свиняче сало або жир, його разом з рибою пропускають через м'ясорубку; вершкове масло розм'якшують і змішують з готовою котлетною масою.
63. Свіжу рибу для начинки піріжків, кулеб'як, розтягаїв відварювати не треба, її досить облити крутим кип'ятком.
64. Голови, кістки, шкіру і плавці риби старанно промивають і використовують для бульйонів, зябра слід вирізати.
65. Визигу використовують як начинку для піріжків. Для цього її промивають у холодній воді і варять до готовності.

66. Ікру і молочко використовують для приготування паштетів, форшмаків, запіканок, а ікру ще й для прояснювання рибних бульйонів.
67. Луску риби використовують для приготування рибних желе. Для цього її заливають холодною водою (3 л води на 1 кг луски) і варять при слабкому кипінні 1,5—2 години. Після варіння бульйони проціджують.
68. Рибні консерви у власному соку або в томаті додають у супи за 5 хвилин до закінчення варіння.
69. Шкіру з оселедця знімають в напрямку від голови до хвоста.
70. До жирних і ніжних океанських оселедців подають варену картоплю і цибулю. До менш жирних і не таких смачних оселедців слід подавати гостру гірчичну заправку.
71. Оселедець стане соковитішим, якщо його після очищення вимочити в молоці.
72. Смак січеного оселедця набагато поліпшиться, якщо його протерти разом з яблуками.
73. Рибу гарячого копчення можна зберігати лише в холодильнику. В теплу пору року її вживають в день купівлі.



СТРАВИ З БОБОВИХ БОРОШНЯНИ ВИРОБИ

СОУСИ

1. Майже всі крупи (крім гречаної, дрібної полтавської, смоленської, манної та крупи «Геркулес») перед варінням треба добре промивати. Особливо це стосується пшона, оскільки воно містить жири, що надають пшону гіркуватий присмак. Пшоно слід кілька разів промивати у теплій воді.
2. При промиванні крупи у посуді повинно бути вдвоє-втриє менше (за об'ємом), ніж води, щоб сміття вільно спливало на поверхню, а пісок осідав на дно. Залиту водою крупу перемішують, потім більшу частину води зливають, а крупу витрушують на решето. Промивати крупу слід два-три рази.
3. При варінні каші цукор і сіль кладуть у каструлю з водою до засипання крупи.
4. Зерна чистої крупи повинні бути гладенькими, без плям. Якщо крупа має тухлий запах, це означає, що її зберігали у вологому місці. Така крупа непридатна для споживання.
5. Заварюючи кашу, засипайте крупу у киплячу воду, інакше крохмаль, що не заварився, осяде на дно посуду, і каша пригорить.

8. Під час приготування кашу спочатку безперервно помішують повільними колоподібними рухами, а коли вона рівномірно загусне, доварюють на невеликому вогні, накривши каструлю кришкою.
9. З манної крупи готують перші (супи, клецькі), другі (каші, оладки, запіканки, битки, котлети) й солодкі страви (пудинги, муси, солодка манна каша, суфле), а також фарші.
8. У воду чи молоко манну крупу слід засипати невеликими порціями.
9. Усі страви з манної крупи будуть пухкішими, якщо приблизно за півгодини до їх приготування крупу замочити у воді або молоці і дати їй розбухнути.
10. Якщо змочити манну крупу холодною водою, а потім залити окропом, грудок не утвориться.
11. Щоб прискорити розварювання перлової крупи, її перед варінням замочують на 2—3 години.
12. Перловий суп іноді набуває синюватого відтінку. Щоб уникнути цього, крупу варять окремо майже до готовності, а далі доварюють у супі.
13. Розсипчаста перлова каша буде смачніша, якщо воду після закипання крупи злити, налити підсоленого окропу й додати жиру. Варити кашу слід 15—20 хвилин до загустіння, а потім на 2—3 години поставити в духовку.
14. Коли відварюють рис, його не розмішують ложкою, а тільки струшують час від часу каструлю, в якій він вариться.
15. Після варіння рис промивають у друшляку холодною перевареною водою. Так само відварюють і макарони.
16. Щоб рис не розварився, додайте у киплячу воду лимонного соку (столову ложку на 1 л води).
17. Відварюючи рис, не додавайте цукор: рис від цього твердіє.
18. Щоб рис під час варіння не прилипав до дна каструлі, на дно кладуть тонкий корж з прісного тіста.
19. Щоб варений рис був розсипчастим, його засипають у киплячу підсолену воду (на 1 кг крупи 6—7 л води і 50 г солі), варять протягом 25—35 хвилин, після чого відкидають на сито, обдають гарячою водою і заправляють маслом.

20. Зварений рис не рекомендується промивати холодною водою.
21. Розсипчасту рисову кашу на гарнір до відварених курей, баранини, яловичини слід варити на бульйоні, звареному з курей або м'яса.
22. Розсипчастий рис можна заправляти томатом-пюре, а також томатом, змішаним з пасерованими овочами.
23. У рисовий фарш рекомендується додавати цукор, а також трохи підсмажені цибулю та ізюм.
24. Розсипчасту гречану кашу можна подавати з фаршем із печінки, посіченим яйцем, свинячими шкварками і смаженою цибулею.
25. Молочні каші солять менше, ніж каші, зварені на воді, а сіль кладуть раніше, ніж крупу.
26. Крупи з цілих зерен погано розварюються в молоці, тому їх краще відварити у воді до напівготовності, а далі доварювати в молоці.
27. В'язкі і рідкі каші не рекомендується подавати на гарнір.
28. Щоб круп'яна запіканка не пригоріла, дно і краї форми змащують маслом і посипають товченими сухарями.
29. Якщо пшоно гірчить, його ошпарюють кип'ятком, зливають воду і тільки після цього варять.
30. Якщо крупа має затхлий запах, її треба добре промити теплою водою, перетерти руками й просушити.
31. Макарони, лапшу, вермішель та інші макаронні вироби відварюють у киплячій підсоленій воді (на 1 кг макаронних виробів беруть 6 л води і 50 г солі).
32. Макарони треба варити 30—40 хвилин, лапшу — 25—35, вермішель — 12—15 хвилин.
33. Макарони або лапша, відварені на гарнір, будуть смачніші, якщо у воду, крім солі, додати один-два бульйонних кубики. Ще краще відварювати макаронні вироби на бульйоні.
34. Зразу ж після варіння макаронні вироби треба перемішати з розтопленим маслом, щоб вони не склеїлись.
35. Котлети, биточки і запіканки готують з в'язкої каші.
36. Биточки й котлети формують, поки каша тепла, бо інакше вироби виходять з тріщинами і під час смаження кришаться.

37. Воду, в якій варились макаронні вироби, можна використати для приготування супів, супів-пюре й соусів.
38. Щоб прискорити варіння бобових (крім лущеного гороху, який розварюється швидко), їх треба замочити у холодній воді і витримати 5—8 годин.
39. Бобові, які зберігали тривалий час, варяться довше, і замочувати їх треба на більший строк.
40. Температура води для замочування бобових не повинна перевищувати 15°C, інакше вони закиснуть і погано розварюватимуться.
41. Тривалість варіння бобових: квасолі — 1—2 години, гороху — 1—1,5 години, сочевиці — 45—60 хвилин.
42. Стручки квасолі перед варінням розрізають уперек на 3—4 частини або шинкують уздовж у вигляді лапші. Стручки гороху варять цілими.
43. Щоб стручки квасолі лишились зеленими, їх заливають киплячою підсоленою водою і варять у закритому посуді.
44. Кілька крапель олії, доданих у воду, де вариться суха квасоля, зроблять її м'якшою і більш смачною.
45. Бобові заливають холодною водою (на 1 кг 2—3 л води) і варять у закритому посуді при слабому, але безперервному кипінні, поки вони не стануть м'якими.
46. Під час варіння бобових не рекомендується додавати холодну воду: вони гірше розварюються і стають менш смачними.
47. У кислому середовищі бобові довго не розварюються, тому додавати томат-пюре, оцет або соус можна тільки тоді, коли вони цілком зваряться.
48. Іноді, щоб прискорити варіння бобових, додають соду. Однак сода погіршує їх смак і сприяє руйнуванню вітаміну В.
49. У бобові, приготовлені з томатним соусом, додають трохи товченого часнику, розтертого з сіллю.
50. Якщо пюре з бобових дуже густе, його слід розвести відваром бобових, гарячим молоком або м'ясним бульйоном.
51. Щоб у борошні і рисі не заводились шкідники (довгоносики, черв'яки), в кожний мішечок борошна або рису треба покласти кілька часточок часнику. Часточки не

очищують від покривних плівок, інакше вони будуть загнівати.

52. Якщо в борошно чи рис підвищеної вологості заглибити руку, виникне відчуття холоду. Таке борошно слід використати в першу чергу, бо воно швидко псується.
53. Борошно перед використанням рекомендується просіяти, щоб видалити сторонні домішки, розпушити його і збагатити на кисень. Вироби з просіяного борошна виходять пишними, з рівномірнішою пористістю.
54. Добре борошно повинно бути сухим, м'яким, з білим або кремоватим відтінком. Якщо стиснути його в руці, то утвориться грудочка, яка розсиплеться не зразу. При натискуванні на борошно пальцем на ньому повинен залишитися малюнок шкіри. Від води якісне борошно не темніє.
55. Борошно одного і того ж сорту може мати різний колір. А оскільки від кольору борошна залежить колір готових виробів, то перед використанням його необхідно підсортувати.
56. Якщо потрібно розвести борошно у воді або молоці, не сипте його в рідину. Навпаки, поступово вливайте рідину в борошно і розмішуйте, інакше тісто буде неоднорідне і грудкувате.
57. Тонко розкачане тісто важко перекласти на лист, не розірвавши. Тому злегка посипте його борошном, згорніть на качалку, перенесіть на лист і розгорніть.
58. М'яке липуче тісто добре розкачується, якщо вкрити його пергаментним папером.
59. Не дуже круто замішане тісто завжди прилипає до рук. Його можна розкачати пляшкою, наповненою холодною водою.
60. Вилікаючи борошняні вироби в духовці, насипте під форми трохи солі, щоб вироби не підгоряли.
61. Якщо замішане на дріжджах тісто погано підходить, його підігрівать до 30°C. Коли ж і це не допомагає, додають свіжі дріжджі.
62. Дріжджі треба зберігати при температурі, не вищій за 3—4°C.
63. Хлібні дріжджі довше будуть годні, якщо зберігати їх у борошні або дрібній солі.

64. Якщо заквашене тісто уже підійшло, а у вас нема часу поставити його в піч, накрийте тісто добре змоченим і обтрушеним від води папером.
65. Якщо тісто пересолене і погано бродить, його треба змішати з порцією несоленого тіста. Якщо тісто недосолене, влийте в нього трохи води з розчиною в ній сіллю.
66. Дріжджі розводять теплою водою або молоком, підігрітим до 25—30°C. Холодна вода чи молоко дуже уповільнюють дію дріжджів, а при високій температурі дріжджові грибки гинуть, і процеси бродіння припиняються.
67. Для приготування дріжджового тіста на кожний кілограм борошна беруть від 20 до 50 г дріжджів. Чим більше покладено в тісто масла, яєць, цукру, тим більше треба брати дріжджів.
68. Тісто, що підійшло, рекомендується обм'яти руками, а потім дати йому підійти знову. При цьому частина вуглекислого газу виділиться, а замість нього надійде повітря. Тісто від цього розпушується й бродіння посилюється.
69. У дріжджове тісто краще класти цукор-пісок. Якщо у дріжджовому тісті мало цукру, на výroбах не утворюється рум'яна кірочка. Надмір цукру уповільнює бродіння тіста. Вироби, випечені з пересолодженого тіста, як правило, погано пропікаються всередині.
70. Щоб вироби з тіста не набували кислуватого присмаку, не треба давати йому перестоюватись.
71. Для того щоб тісто підійшло, досить 2,5—3 години.
72. У приміщенні, де обробляють тісто, не повинно бути протягів: вони сприяють утворенню на поверхні виробів грубої кірочки.
73. Якщо тісто підгорає, треба поставити в куток духовки посудину з водою.
74. Сода надає борошняним виробам темного кольору, неприємного запаху і присмаку. При замішуванні тіста соду треба розчиняти у невеликій кількості води з лимонною кислотою. Таке тісто не можна розмішувати, бо воно швидко ущільнюється й погано підходить.
75. У компоти, желе й вироби з тіста не рекомендується додавати оцет, краще вживати лимонну кислоту.
76. Дріжджове тісто буде легше, якщо в нього додати остиглу варену картоплю, протерту на дрібній тертушці (1—2 середні картоплини на 1 кг борошна).

77. Тісто підніматиметься рівномірніше, якщо в нього встроїти кілька макаронних трубочок.
78. Жири в тісто слід класти точно за рецептом. При надмірі жиру вироби стають розпливчастими, з щільною м'якушкою.
79. У дріжджове тісто з жирів найкраще класти маргарин, який добре вбирається борошном. Жир, що його кладуть у тісто, має бути теплим, але аж ніяк не гарячим.
80. Вироби з тіста, замішаного на столовому маргарині, довго не черствіють.
81. Якщо тісто замішується на маргарині, сіль додавати не треба, бо маргарин підсолений.
82. Не залишайте спечений пиріг з дріжджового тіста на залізному листі, інакше пиріг стане вологим і набуде запаху заліза.
83. Готуючи млинці, збиті яєчні білки й вершки додають в тісто після того, як воно остаточно підніметься. Білки й вершки змішують з тістом зверху вниз і знизу вверх, а не колоподібними рухами.
84. Перед тим як випікати млинці чи омлет, гарячу сковороду треба кілька разів натерти шматочком сала.
85. Якщо сковорода дуже перегріта, то на млинцях при випіканні утворюватимуться пухирі, до того ж вони погано зніматимуться з сковороди.
86. Тісто для млинців має бути досить рідким, інакше всередині млинці будуть сирі. При утворенні грудок у тісті його треба процідити крізь часте сито.
87. Оладки можна випікати не тільки на сковороді, а й занурюючи їх у велику кількість жиру (у фритюрі).
88. Пельмені варять у киплячій підсоленій воді. Готові пельмені спливають на поверхню.
89. Поверхню стола, на якому розробляють тісто, рекомендується змащувати олією, тоді тісто не прилипатиме.
90. Дверці духовки, у якій печеться пиріг, треба закривати дуже обережно, не хлопаючи, інакше пиріг може осісти.
91. Якщо тісто в духовці дуже підрум'янилось, накрийте його вологим папером.
92. Щоб визначити готовність випеченого тіста, треба проткнути його скалкою. Якщо скалка при цьому буде суха, то виріб готовий.

93. Здобне прісне тісто буде значно пишніше, якщо в нього додати яєчні жовтки або яйця, збиті з цукром.
94. Здобне тісто буде яскраво-жовтим, якщо в нього додати жовтки, що з вечора були розтерті з щілкою солі і до ранку стояли у прохолодному місці.
95. При випіканні пампушок додайте до теплого жиру одну столову ложку спирту. Тоді тісто не буде вбирати жир. Пампушки починають пекти в половині призначеного жиру, решту додають при випіканні другої половини тіста.
96. Пиріжки із здобного прісного тіста будуть більш пористими й розсипчастими, якщо в тісто додати харчову соду й лимонну кислоту.
97. У бісквітне тісто замість борошна можна покласти одну столову ложку манної крупки й дві столові ложки мелених горіхів на кожне яйце.
98. Бісквіт буде більш розсипчастим, якщо в тісто додати крохмаль (одна частина крохмалю на шість частин борошна).
99. Пекти бісквіт треба 25—30 хвилин. Перші 10—15 хвилин до бісквіту не можна доторкуватись, щоб він не осів.
100. Готуючи бісквітне тісто з підігріванням, яйця з цукром слід приварювати при температурі, не вищій за 50—60°C. Борошно додають тільки після того, як маса остигне до 15—20°C, бо в теплій масі воно погано розмішується і бісквіт виходить щільним.
101. Накраювати бісквіт рекомендується тільки через 24 години після випікання. Але якщо ви не можете чекати стільки часу, перед нарізуванням опустіть ніж у гарячу воду й швидко витріть.
102. У пісочне тісто продукти кладуть у такій пропорції: жиру повинно бути вдвоє менше, ніж борошна, а цукру вдвоє менше, ніж жиру.
103. Обмаль цукру в пісочному тісті негативно позначається на якості виробів: вони від цього виходять цупкими й малорозсипчастими.
104. Товщина виробів з пісочного тіста не повинна перевищувати 8 мм, інакше вони погано пропечуться.
105. Якщо домашнє печиво підгоріло, дайте йому остигнути, потім обережно проведіть по ньому кілька разів тертушкою й посипте зверху цукровою пудрою.

106. Пісочне тісто буде більш розсипчастим, коли жир складатиметься з рівних частин вершкового масла, маргарину й смальцю, і ніжним, якщо додати в нього цукрової пудри. Свіжого запаху пісочному тісту надає лимонна цедра.
107. Пласт, випечений з пісочного тіста, легко кришиться. Щоб одержати із нього виробу з рівними краями, перед нарізуванням ніж треба час від часу занурювати в гарячу воду. Зайву воду з ножа струшують.
108. Коли випікають пісочні корзиночки, на тісто, яким вистелені формочки, кладуть кілька квасолин. Вони не дають йому піднятися. Коли корзиночки наполовину готові, квасолини викидають.
109. Температура жиру для приготування слойного тіста повинна бути 15—17°C. Якщо температура нижча, жири тверднуть, при розкачуванні тіста кришаться й руйнуються його шари, а при випіканні виробів витікають.
110. Якщо температура жирів перевищує 17°C, вони, розплавляючись, проникають у шари тіста й погіршують його еластичність.
111. Слойне тісто для тістечок, язиків, пиріжків треба використовувати зразу, бо через 12—15 годин воно темніє і смак його погіршується.
112. Залізні листи, на яких випікають здобне тісто, не треба змащувати жиром. Краще злегка змочити їх водою.
113. Свіже печиво добре зберігається в поліетиленових мішках.
114. Розкачувати тісто на всю площу листа не рекомендується. Воно краще пропечеться, якщо на листі з усіх боків лишиться вільний простір.
115. Якщо пиріг важко відокремлюється від листа, його треба один або два рази обгорнути намоченим у воді рушником або потримати лист над водяною парою. Можна також на кілька секунд поставити лист з пирогом у холодну воду.
116. Під час охолодження слойне тісто не вкриється кіркою, якщо накрити його змоченою у воді серветкою.
117. Краї виробів з слойного тіста не треба змащувати: при випіканні вони тверднуть.
118. Слойку, яку посипають цукром, не можна змащувати яйцем, змішаним з водою. Випікати її рекомендується при температурі 250—260°C, оберігаючи від трясіння.

119. Вироби із заварного тіста перед випіканням треба класти на лист, злегка змащений жиром. Якщо лист змастити густо, то на нижній кірочці утворяться тріщини.
120. При випіканні із слоюного тіста волованів яйцем треба змащувати тільки верхню їх частину. Якщо яйце потрапить на бічні частини, вироби не піднімуться і при випіканні втратять форму.
121. Пекти торт на великому вогні не рекомендується, — верх його затвердіє, а середина лишиться невипеченою. Духовку попередньо треба нагріти, не розжарюючи.
122. Готовий торт не можна зразу виносити на холод: від різкої зміни температури він може осісти.
123. Щоб на борошняних výroбах утворилась гарна рум'яна кірочка, за 5—10 хвилин до закінчення випікання їх треба змастити яечним жовтком. Робити це треба м'яким квачиком, обережно, щоб не пом'яти вироби.
124. Доданий у повітряне тісто цукор затримує руйнування білкової піни, перешкоджає зсіданню білків і поліпшує їх структуру. Від надміру цукру тісто при «відсаджуванні» розпливається.
125. Бісквітні тістечка й торти оформляють шоколадною помадою, різними фруктами, цукатами.
126. Тістечка, глазовані помадою, і ромові баби не рекомендують зберігати в холодильній шафі.
127. Вироби з кремом чи варенням, а також посипані пудрою з цукру або заглазовані помадою, не можна укладати на ребро або у два шари.
128. Помаду після збивання лишають на 12—14 годин для дозрівання, тоді вона стає ніжнішою.
129. Щоб на помаді не утворилася кірочка, її треба збризнути водою й накрити вологою серветкою.
130. Помада буде м'якою, якщо до сиропу, звареного «до нитки», додати одну столову ложку масла і одну столову ложку лимонного соку.
131. Готуючи шоколадно-вершковий крем, просіяний порошок-какао додавайте разом з ванільною пудрою в кінці збивання.
132. Щоб на поверхні заварного крему не утворювалася плівка, його посипають цукровим піском або цукровою пудрою.

133. Якщо збиті білки треба з'єднати з гарячим фруктовим пюре чи сиропом, їх слід вводити в ячні білки при безперервному помішуванні.
134. З мигдалю, горіхів, фісташок шкірка легко знімається, якщо їх на кілька секунд занурити в кип'яток.
135. До макової начинки для пирога можна додати манну крупу. Мак вологий, а крупа добре вбирає в себе вологу.
136. Ізюм та лимонну цедру додають у дріжджове тісто в кінці замішування. Ізюм треба перебрати, промити і просушити, а лимон помити.
137. Ізюм у кексі не осяде на дно, якщо перед вживанням його припудрити борошном.
138. Плівку з пряженого молока можна класти в тісто замість сметани. Її збирають протягом кількох днів, добре розтирають і тримають у прохолодному місці.
139. Фарбу для кремів розводять охолодженою перевареною водою. Розведені фарби швидко псуються, тому вони придатні тільки для одноразового використання.
140. Додаючи до тортових мас і кремів різні есенції, стежте за тим, щоб есенції не перебивали їх смак і аромат.
141. Якщо горіхи для начинки чи тіста подрібнюють качалкою, їх треба час від часу посипати цукром. Він вбирає горіхову олію.
142. Ядро волоського горіха можна очистити від шкаралупи, не вдаючись до молотка. Покладіть горіхи в емальовану каструлю, залийте крутим окропом, накрийте кришкою і залиште на 15—20 хвилин. Після цього ви зможете легко розщепити шкаралупу кінчиком ножа і вилучити все ядро.
143. Замість мигдалю в тісто можна покласти для смаку і запаху дві-три зернини абрикоса або персика.
144. Лісові горіхи перед вживанням необхідно підсушити на сковороді і змолоти.
145. Фісташки перед вживанням підсушують і знімають шкірку.
146. Волоські горіхи для тортів і тістечок рекомендується злегка прожарити в духовій шафі.
147. Якщо ви печете пиріг з фруктами, тісто спочатку посипте сухарями з булки, а потім покладіть фрукти — сухарі вберуть вологу.

148. Щоб тортові маси й креми, крім фруктових, довше лишались свіжими, додайте в них одну-дві чайні ложки спирту.
149. Черствий хліб можна зробити м'яким, якщо на 5 хвилин загорнути його у вологий рушник, потім розгорнути і поставити на 20—25 хвилин в не дуже гарячу духову шафу.
150. Щоб освіжити вчорашній хліб, покладіть його в каструлю, прикрийте зверху рушником і хвилин 10 потримайте над мискою з киплячою водою.
151. Хліб довго не черствітиме, якщо його зберігати в закритому емальованому або фарфоровому посуді чи в поліетиленовому мішечку. Не слід разом зберігати чорний і білий хліб, від цього смак білого хліба погіршується.
152. У посуд, де зберігається хліб, покладіть свіжі яблука: специфічний неприємний запах зникне. Звичайно, час від часу посуд треба добре мити й просушувати.
153. Не носіть хліб з магазину незагорнутим у руках, в сітці, а також у сумці з іншими продуктами: на нього разом з пилом і брудом можуть потрапити хвороботворні мікроби і яйця глистів. Для хліба треба мати спеціальний мішок з тканини, що легко переться, бажано білої, щоб легко було помітити, коли вона стане брудною.
154. Хліб буде набагато смачніший, якщо перед їдою ви потримаєте його одну-дві хвилини над вогнем. Одночасно це знезаражує хліб від мікроорганізмів, що потрапили на нього.



155. Житній хліб в раціоні людини повинен займати 50% від усього вживаного хліба.
156. Білі соуси можна готувати на різноманітних бульйонах (крім грибного) та овочевих відварах.
157. Червоні соуси готують на коричневому бульйоні, який одержують шляхом довготривалого варіння (10—12 годин) підсмажених кісток.
158. Для того щоб томатний соус був гострішим, у нього додають лимонну кислоту або віджатий сік лимона.
159. Щоб підвищити калорійність овочевих та рибних страв, до них треба подавати більш жирні соуси — сухарний, польський.
160. До відварного м'яса подають сметанний соус з цибулею або хрінном.
161. Замість сухарів для приготування сухарного соусу можна використати кукурудзяні пластівці. Пластівці треба роздрібнити, підсмажити та змішати з маслом.
162. Молочний соус буде набагато смачнішим, якщо пшеничне борошно підсушити, розтерти з вершковим маслом, розвести гарячим молоком, проварити та процідити.

163. Солити соус до заправлення його томатом-пюре не рекомендується, бо томат сам по собі може бути соленим. Томат-пюре чи томат-пасту, перш ніж заправляти ними соус, треба трохи підсмажити.
164. Щоб білий соус, приготовлений на рибному бульйоні, був більш гострим, його треба проварити з огірковим розсолом, додавши в кінці варіння біле вино та вершкове масло.
165. У соус з яечними жовтками та вершками лимонний сік додають перед подаванням до столу, бо від кислоти жовтки та вершки зсідуються.
166. Яечно-масляний соус буде мати більш приємний смак та трохи жовтуватий колір, якщо в нього додати 25—30% молочного чи білого соусу.
167. Не можна доводити до кипіння соус, заправлений вершковим маслом, бо це може зруйнувати нестійке сполучення масла з іншими продуктами.
168. При приготуванні соусу «майонез» треба використовувати рослинну олію температурою 12—16°C. Оцет можна замінити лимонною кислотою або лимонним соком.
169. Додаючи до майонезу різні продукти, можна одержати соуси з різними смаковими якістьми.
170. Соус-майонез, який відмаслився, можна виправити. Для цього треба випустити в окрему посуду жовток, а потім потроху вливати туди соус, старанно помішуючи його.
171. Майонез можна зберегти у домашньому холодильнику протягом 1,5 місяця, а при кімнатній температурі — протягом 20 днів.
172. У овочевий маринад з томатом кладуть не тільки моркву та ріпчасту цибулю, але і буряки та свіжу капусту.
173. Смак овочевого маринаду з томатом набагато покращиться, якщо в нього замість цукру покласти сливове чи вишневе повидло. Повидло попередньо розтирають з невеликою кількістю солі. На 1 кг маринаду з томатом потрібно 45 г повидла, а на 1 кг маринаду з буряками — 30 г.
174. Маринад краще подавати до столу холодним.
175. Не можна довго варити зелені оливки, мариновані гриби, овочі та ягоди, які додають у соуси, бо вони від цього тверднуть. Їх додають у гарячий соус за 15 хвилин до використання.

176. Щоб на поверхні соусів не утворювалась плівка, їх збризкують вершковим маслом і зберігають у закритому посуді.
177. Щоб перевірити якість соусу після зберігання, його слід прокип'ятити. Поява піни є свідомством того, що соус несвіжий.
178. Щоб у соусі не було грудочок, борошно розчинюють у підсоленій воді.
179. Не варто додавати в соус непідсмажене борошно, бо він буде мати неприємний смак та тягучу консистенцію.
180. Крім оцту в соус як приправу можна додати щавель, ревень, барбарис. Їх вводять у вигляді пюре, соку чи відвару.
181. Замість томату-пюре у соус можна ввести яблука кислих сортів, сливи (аличу, мірабель) та ягоди.
182. Соуси, приготовлені на м'ясному, рибному та грибному бульйонах, можна зберігати гарячими на водяній бані (у каструлі з гарячою водою) не довше 4 годин при температурі не вище 85°C. Якщо соуси треба зберегти на більш тривалий час, їх охолоджують та в разі потреби підігрівають.
183. Яечно-масляні соуси, як нестійкі, можна зберігати не довше 1,5 години при температурі не вище 65°C. При вищій температурі соуси відмаслюються.



Молочні продукти

Яйця

Жири

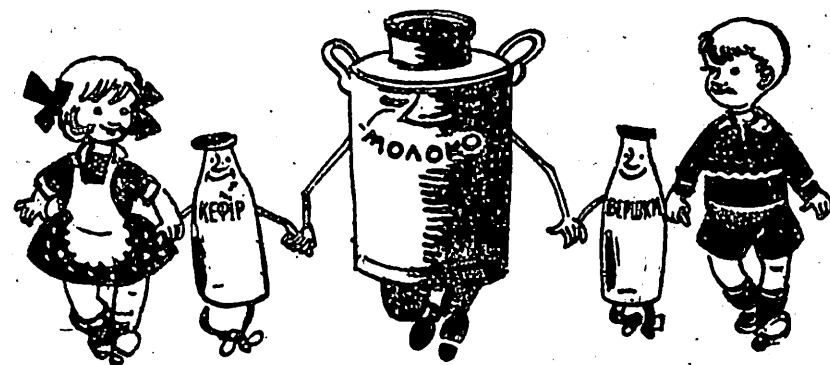


1. Молоко у пляшках, куплене в магазинах, можна вживати без кип'ятіння. Молоко з фляг, цистерн або куплене на ринку слід негайно прокип'ятити, швидко охолодити і зберігати охолодженим.
2. Молоко бажано кип'ятити в каструлі з товстим дном — емальованій, вогнетривкій глиняній або фаянсовій, — щоб воно не пригоріло.
3. Оскільки молоко легко сприймає різні запахи і присмаки, для нього, по можливості, треба мати окрему каструлю.
4. Якщо молоко пригоріло, не треба розмішувати його ложкою. Як тільки молоко закипить, перелийте його в інший посуд, щоб не відчувався запах гару.
5. Перед кип'ятінням молока каструлю рекомендується обполіснути холодною водою і не витирати. Цим деякою мірою вдається запобігти пригорянню молока.
6. Молоко рекомендується кип'ятити на великому вогні.
7. Щоб запобігти википанню молока, на дно каструлі кладуть спеціальні пристосування, наприклад, фарфорове кружало. Молоко не збіжить також, якщо краї каструлі змазати тваринним жиром.

8. Щоб на поверхні молока під час кип'ятіння не утворювалася плівка, його треба весь час помішувати, і, як тільки воно закипить — швидко охолодити.
9. Щоб зберегти молоко якнайдовше, його слід кип'ятити з цукром (одна столова ложка цукру на 1 л молока).
10. Гарне молоко трохи важче за воду, і його крапля тоне у воді.
11. Якщо краплю гарного, незбираного молока нанести на ніготь, то її форма майже не зміниться, тоді як молоко, розведене водою, розпливеться.
12. Гарне молоко — густе і має чисто-білий колір; розведене молоко — рідке, з блакитним відтінком.
13. Як свіже, так і пряжене молоко слід зберігати в холодильнику. Якщо холодильника нема, посудину з молоком треба поставити в іншу, ширшу посудину з водою і накрити чистою мокрою серветкою, опустивши її краї у воду. Із серветки вода весь час випаровуватиметься, внаслідок чого температура в посуді настільки знизиться, що молоко не скисне і буде свіжим навіть у спеку.
14. Не слід зберігати молоко при світлі, бо при цьому воно втрачає вітаміни.
15. Вранішнє молоко поживніше і краще зберігається, ніж молоко, надоене вдень чи увечері.
16. Сухе молоко перед вживанням треба просіяти, розчинити у невеликій кількості теплої води (60—70°C), а потім додати решту води за рецептом і, помішуючи, довести до кипіння.
17. Консервну банку зі згущеним молоком рекомендується відкривати так: у кришці пробити в двох протилежних місцях отвори.
18. Молоко вільно витікатиме з банки, не розкладаючись при цьому від впливу світла і не окислюючись.
19. Рекомендується пити молоко невеликими ковтками, заїдаючи булкою чи хлібом. Якщо пити молоко великими ковтками, то воно зсідается в шлунку, внаслідок чого перетравлювання їжі утруднюється, особливо у дорослих і не звиклих до молока людей.
20. Вершки треба пити в помірній кількості, бо вони можуть викликати розлад кишечника, а при тривалому й регулярному вживанні — ожиріння.

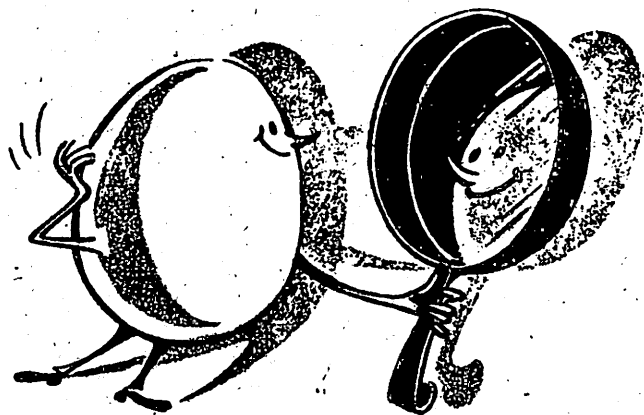
Якщо вершки кислуваті, то, щоб вони не зсілися при кип'ятінні, на 0,5 л вершків слід додати дві чайні ложки соди і розмішати.

22. Свіжі вершки добре збиваються, якщо їх протягом доби витримати в холодильнику.
23. Збиті вершки прокисають особливо швидко, тому їх треба зберігати при температурі не вище 4°C.
24. Молочнокислі продукти (кисле молоко, кефір, ацидофільне молоко) дуже корисні при гастритах, колітах, хворобах печінки, вони запобігають атеросклерозові, гіпертонії та ожирінню.
25. Для швидкого одержання кислого молока покладіть у свіже молоко хлібну скорину або додайте трохи оцту чи лимонного соку і підігрійте.
26. Щоб молочнокислі продукти не перекишали, їх треба зберігати при температурі 8—10°C нижче від нуля.
27. Сметану можна приготувати в домашніх умовах. Для цього у вершки треба додати спеціальну закваску або високоякісне кисле молоко й дати їм відстоятися при кімнатній температурі (18—20°C). Після того як вершки стануть кислими, їх треба поставити на холод і при температурі 5—8°C витримати протягом 24—48 годин. Після цього сметана готова для вживання.
28. У домашніх умовах сметану можна приготувати і без такого «дозрівання». Для цього в охолоджені вершки треба додати лимонну кислоту, а також розчин агару чи желатини. Вершки загуснуть, стануть кислими на смак і після охолодження за виглядом і смаком нагадуватимуть сметану. Звичайно, така сметана не має дієтичних властивостей натуральної сметани, але з успіхом може замінити її в салатах, борщах і супах.
29. Сметана краще збиватиметься, якщо в неї додати трохи сирого яєчного білка.
30. Сир, виготовлений з сирого молока, не слід вживати в їжу без попередньої теплової обробки, бо в ньому можуть бути шкідливі для здоров'я людини мікроорганізми.
31. Зберігати сир краще в холодильнику, в емальованій каstrулі, поклавши туди кілька грудочок цукру.
32. Якщо сир кислий, загорніть його в марлю, складену вдвоє чи втриє, стисніть у грудку, кінці марлі закрутіть,



- покладіть сир на дошку, зверху прикрийте другою дошкою і тримайте під гнітом 2—3 години.
33. Якщо сир дуже кислий, змішайте його з такою ж кількістю свіжого молока і залиште на годину. Потім відкиньте на марлю, покладену на сито чи друшляк, дайте стікти молоку і помістіть під гніт. Сир втратить кислоту і буде ніжним.
 34. Не слід готувати сирники з кислого сиру.
 35. Не можна додавати в сирники крохмаль, від цього вони стануть твердими.
 36. Нежирний сир доцільно використати для приготування сирників, запіканок.
 37. У сирний пудинг замість борошна можна додавати манну крупу або мелені пшеничні сухарі.
 38. В сирну масу і деякі сирні страви для аромату додають ванілін і цедру цитрусових.
 39. Щоб ванілін рівномірніше розподілився у сирній масі, його слід попередньо розчинити у невеликій кількості гарячої води.
 40. В домашніх умовах сир треба зберігати цілим куском, окремо від інших продуктів при температурі, не вищій за 10—15°C, загорнутим у вологий шматок білої тканини. Тканину слід прополіскувати у свіжій воді не рідше як 1—2 рази на добу.
 41. Сир накраюють тонкими шматками не раніш як за годину до подавання на стіл. Якщо накраяний сир довго лежатиме, він обвітриться, підсохне й частково втратить смак і аромат.

42. Щоб сир не висихав, покладіть поруч з ним грудочку цукру й накрийте тарілочкою: протягом тижня сир буде цілком свіжий.
43. Підсохлий сир знову буде м'яким і свіжим, якщо його деякий час потримати в молоці.
44. При накраюванні сиру «рокфор» ніж слід змочувати гарячою водою.
45. Плавлені сири при кімнатній температурі можна зберігати до двох тижнів, а в холодильнику (при температурі, нижчій за 10°C) — до двох місяців.
46. Бринзу тривалий час можна зберігати в розсолі (15% солі), накривши посуд, у якому її зберігають, змоченою у воді і добре віджатою білою тканиною.
47. Щоб бринза стала особливо приємною, на смак, її треба вимочити в холодній воді протягом одного-двох днів.
48. Якщо бринза має неприємний запах, треба зняти з неї верхній шар, витерти змоченою в оцті тканиною, добре вимити посудину, знову покласти туди бринзу і залити свіжим розсолом.
49. Сир можна подавати на друге як гарячу страву. Для цього шматочки сиру (75—100 г) замочують у яйці, панірують у сухарях і обсмажують. Такий сир добре подавати з жареною картоплею.
50. Яйця слід зберігати при температурі 1—2°C.
51. Для зберігання слід відбирати яйця з чистою шкаралупою.



52. Яйця не можна зберігати разом з продуктами, що гостро пахнуть, бо вони швидко набувають чужого запаху.
53. Не рекомендується холодні яйця зразу переносити в дуже тепле приміщення.
54. Якщо нема холодильника, яйця можна зберігати так: обмазати будь-яким жиром й укласти в ящик з вісом гострими кінцями донизу. Яйця не повинні доторкуватися одне до одного. Зверху над яйцями повинен бути шар вівса 4—5 см, а проміжок між рядами — 2—3 см. Накривши ящик кришкою, його ставлять у сухе прохолодне місце. Можна зберігати яйця також у висушеному в духовці піску, у висушеній солі, в попелі.
55. Найкраще зберігати яйця у вапні. Для цього їх укладають гострими кінцями донизу в глиняний горщик і заливають розведеним гашеним вапном. За консистенцією вапно повинно бути таким, як тісто для млинців. Вапно повинно покривати яйця шаром у 2—3 см. Горщик ставлять у сухе прохолодне місце. Вапно висихає, і яйця можуть зберігатися протягом року і більше. Якщо яйця потрібно вийняти, на вапно наливають воду, щоб воно розмокло. Перед вживанням такі яйця треба протягом 1—2 годин вимочувати в холодній солоній воді.
56. Яйця, що їх зберігали у вапні, розпізнають за шершавою шкаралупою, а також за слідами вапна, які вони лишають на руках. Щоб такі яйця не тріскались під час варіння і не витікали, їх з тупого кінця проколюють голкою.
57. Яйця добре зберігаються в сольовому розчині (20 г солі на 1 л води).
58. Можна зберігати яйця, обмазавши їх лляною олією, парафіном, вазеліном або сумішшю воску та олії.
59. Для перевірки яєць на свіжість, їх опускають у солону воду (100 г солі на 1 л води). Свіжі яйця осідають на дно, а тухлі спливають на поверхню.
60. Якість яєць можна перевірити, проглядаючи їх на світло. Всередині зіпсованих яєць помітно темні плями.
61. Гусячі й качині яйця часто містять шкідливі мікроорганізми, тому вживати їх у їжу можна тільки вареними. Такі яйця варять 10 хвилин у киплячій воді.
62. Для того щоб яйця були рідкими, їх варять у киплячій воді протягом 2—3 хвилин, у мішечок — 3—5 хвилин, круті — 6—8 хвилин з моменту закипання води.

63. Якщо яйце варити в дуже киплячій воді, білок буде твердий, а жовток — більш рідкий, при уповільненому варінні — навпаки, жовток буде твердий, а білок більш рідкий.
64. Яйця, зварені в мішечок, негайно після варіння занурюють у холодну воду, щоб вони не переварилися.
65. Яйця, зварені рідко, добре зберігаються в сухому прохолодному місці.
66. Яйця під час варіння не тріскаються, якщо на дно каструлі покласти перевернуте блюдо.
67. Яйця, зварені рідко і в мішечок, після варіння занурюють у холодну воду, щоб їх легше було очистити від шкаралупи.
68. Яйця з шкаралупою, що тріснула, варять у дуже підсоленій воді або мажуть тріщину лимонним соком.
69. Варене яйце легко можна відрізнити від сирого, не розбиваючи шкаралупи. Варене яйце, якщо його розкрутити на столі, буде обертатись, а сире, зробивши один-два оберти, зупиниться.
70. Щоб відокремити білок від жовтка, розбийте яйце і вилийте його в паперову лійку з отвором. Білок поступово витече в склянку, а жовток залишиться в лійці.
71. Якщо вам потрібен тільки білок, а жовток ви бажаєте зберегти на кілька днів, проткніть яйце з двох протилежних боків товстою голкою: білок витече, а жовток залишиться у шкаралупі.
72. Стежте за тим, щоб у білки, призначені для збивання, не потрапили жовтки: збивання білків утрудниться.
73. Не можна збивати білки в емальованому та алюмінієвому посуді: кусочки емалі можуть потрапити в їжу, а від алюмінію білки набувають сірого забарвлення.
74. Щоб білки легко збивалися й утворювали міцну піну, яйця треба попередньо охолодити на льоду, в холодній воді або в холодильнику.
75. Перед збиванням білків не рекомендується додавати до них жир, вершки, молоко.
76. Щоб збити білок яйця, яке зберігалось тривалий час, необхідно влити в нього $\frac{1}{4}$ столової ложки холодної води.

77. Щоб яєчні білки краще збивалися, не треба зачіпати віничком за краї посудини. Збивання починають повільно, а далі поступово прискорюють темп.
78. Цукрова пудра або цукровий пісок, додані в кінці збивання до яєчних білків, перешкоджають її згурдуванню, поліпшують структуру білкової маси.
79. Якщо білки погано збиваються, додайте до них кілька крапель лимонної кислоти або шіпку дрібної солі.
80. Якщо яєчні білки збиті недостатньо, в них утворюються великі пухирці повітря. Пухирці руйнуються при розмішуванні тіста, і вироби виходять щільними. В дуже збитих білках утворюються дрібні пухирці з тонкими стінками. При нагріванні в духовці вони лопаються, і вироби «сідають».
81. Збиті яєчні білки слід вживати для приготування різних кулінарних виробів зразу ж після збивання. Довго зберігати їх не можна.
82. Жовтки, що лишилися не використаними, довго зберігаються свіжими, якщо їх опустити в банку з холодною водою.
83. Розтирати жовтки з цукром найкраще у фарфоровому або фаянсовому посуді.
84. Суміші, до складу яких входить сирий яєчний жовток, нагрівати вище 80°C не рекомендується, бо білки, що містяться в жовтку, зсядуться і суміш буде неоднорідною.
85. Про розчиненні яєчного порошку утворюються грудки. Щоб уникнути цього, порошок просіюють, добре розтирають у невеликій кількості води, додають воду і лишають на 25—30 хвилин для набування (на 100 г яєчного порошку беруть 300—350 г води). Після цього суміш збивають віничком і використовують замість свіжих яєць.
86. Довго зберігати розведений яєчний порошок не можна.
87. Для приготування омлетів з м'ясними продуктами м'ясо попередньо відварюють або обсмажують. Цвітну капусту, моркву, зелений горошок для фаршу готують окремо.
88. Запечений омлет треба нарізати порціями прямо на сковороді перед подаванням до столу.
89. Яєшню слід жарити тільки на малому вогні.
90. Вершкове масло надає яєшні особливо тонкий аромат.

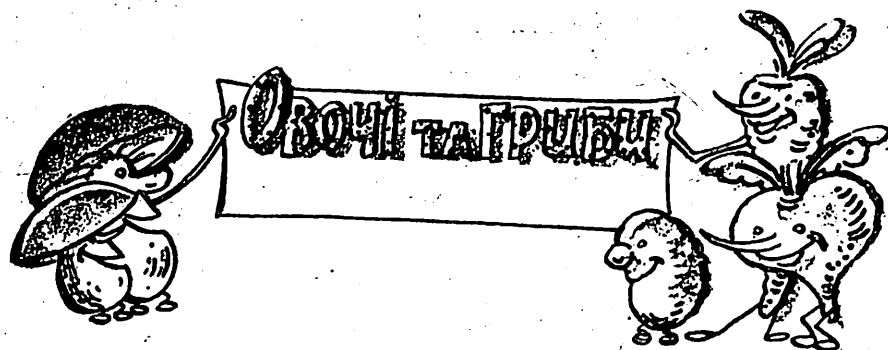
91. Яечня буде смачнішою і поживнішою, якщо притрусити її нарізаною зеленою цибулею
92. Доброякісне вершкове масло повинно бути густим, не дуже м'яким і не кришитися. Якщо масло кришиться, це означає, що воно приготовлено з несвіжої сметани.
93. Якщо масло має неприємний, їдкий запах, це означає, що воно було приготовлено з несвіжої сметани або його неправильно зберігали.
94. Масло, куплене на ринку, треба старанно промити холодною водою.
95. Краще всього зберігати вершкове масло у домашньому холодильнику. Якщо холодильника нема, зберігайте масло у фаянсовому, скляному чи емальованому посуді, заливши його холодною підсоленою водою. Вода захищає масло від впливу не тільки тепла, але й повітря та світла. Воду треба міняти не рідше одного-двох разів на добу.
96. Є ще інший спосіб зберігання масла. Дерев'яний чи глиняний посуд старанно миють міцним оцтом, доведеним до кипіння, потім наливають трохи оцту і залишають на півгодини. Після цього посуд обполіскують тим самим оцтом і ставлять на деякий час догори дном, щоб рідина вилася. Масло, яке зберігають у такому посуді, не змінює свого смаку і довгий час залишається абсолютно свіжим.
97. Масло, яке вже починає неприємно пахнути, перетопіть, поклавши в нього шматочок хліба. Вийміть хліб, коли він набуде золотистого кольору.
98. Вершкове масло, що має неприємний присмак, можна виправити, промивши його у воді з содою. На 1 кг масла треба взяти 0,5 л води та чайну ложку соди. Після цього масло промивають кілька разів, міняючи воду.
99. Смак, колір і аромат вершкового масла покращиться, якщо його старанно розтерти з зеленню петрушки, кропу, фісташками, оселедцем, сардинами, яечними жовтками. Таке масло використовують для бутербродів, а також для оформлення та покращання смаку м'ясних та рибних страв.
100. Вершкове масло, призначене для бутербродів з ковбасою, шинкою, бужениною, радимо змішати з невеликою кількістю гірчиці або соусу «Южный».

101. Для приготування закусочних бутербродів (канapé) використовують збите вершкове масло. Щоб скоріше збити масло, його нарізають на шматки, кладуть у миску, яку ставлять у каструлю з гарячою водою. Коли масло стане м'яким, його переносять у холодне місце і збивають.
102. Вершкове масло під час смаження не потемніє, якщо розжарену сковороду попередньо змазати рослинною олією.
103. Не варто користуватися для смаження вершковим маслом, бо воно швидко вигоріє і крім того дуже розбризкується.
104. Якщо в результаті неправильного зберігання смалець набуває гіркуватого смаку, його треба залити водою та переварити з шматочком сирі моркви або підсмаженої хлібної корки.
105. Смалець з присмаком можна використати для підсмажування цибулі. Цибуля переб'є неприємний присмак.
106. Доброякісний шпиг повинен бути твердим, неклепким, білим, а не жовтим.
107. Салу можна надати смаку масла. Для цього волове, бараняче або свиняче сало треба розрізати на невеликі шматочки, покласти в каструлю та залити молоком так, щоб вони були тільки покриті. Коли молоко прокипить, одержаний жир треба процідити та зберігати у холодному місці.
108. Щоб довше зберегти волове, бараняче або свиняче сало, в нього додають пропечену кухонну сіль (одну столову ложку на 1 кг жиру).
109. Рослинна олія легше перетравлюється, але при згорянні в організмі дає менше тепла, а свинячий жир гірше перетравлюється, але під час згорання в організмі дає більше тепла. Тому влітку краще споживати страви, приготовлені на рослинній олії, а взимку — приготовлені на свинячому жирі.
110. Рослинну олію зберігають у холодному, сухому і темному приміщенні.
111. Рафіновану олію можна нагрівати значно сильніше, ніж нерафіновану.
112. Нерафіновану олію перед використанням треба відфільтрувати або обережно злити в інший посуд, намагаючись не збовтнути осад.

113. Рослинну олію можна освітлити, якщо на 1 л олії додати 3 склянки води та склянку оцту і варити 30 хвилин, а потім дати відстоятись і обережно вилити в інший посуд.
114. При смаженні виробів у рослинній олії чи кухонних жирах треба додавати топленого масла в розрахунок: на 1 кг маргоуселіну — 200 г, а на 1 кг рослинної олії — 300 г.
115. Соняшникову олію у закупореній пляшці в домашніх умовах можна зберігати не більше двох місяців. Олію у початій пляшці треба використати протягом місяця, інакше вона прогірне.
116. Конопляна олія смачна та поживна, але має неприємний запах та присмак. Їх легко усунути в такий спосіб. Треба пошаткувати 5 середніх голівок цибулі, змішати їх з 0,5 л олії та прокип'ятити у каструльці 5—6 разів, не знімаючи з вогню. Під час останнього кип'ятіння треба влити столову ложку холодної води і швидко зняти каструльку з вогню, щоб олія не збігла, а потім процідити її.
117. Прованську олію з консервів (шпротів, сардин, сайри) можна додавати у салати з рибою гарячого копчення.
118. Кухонні маргарини рекомендується ароматизувати обжарюванням на них білого коріння та моркви.
119. Жир, який знімають з бульйону, можна використовувати для приготування інших страв, бо він відзначається ніжним смаком і ароматом. Після випарювання вологи та проціджування він особливо добрий для фритюру та тушкування овочів.
120. Кращими жирами для фритюру вважаються волове та свиняче топлене сало, рослинна рафінована олія та кухонні маргарини. Вершкове масло та столовий маргарин для фритюру непридатні.
121. Жири після три-, чотириразового використання треба процідити крізь металеве сито, щоб видалити обвуглілі частинки, що залишились від попередніх смажень.
122. При обжарюванні продуктів не можна перегрівати жир, інакше у них буде гіркуватий присмак.
123. Якщо жири, що залишились після смаження, залити холодною водою та прокип'ятити, всі запахи з них злітяться.

124. Підгорілий жир можна покращити, якщо додати в нього води у співвідношенні 3 : 1 та добре прокип'ятити. Після того як вода майже повністю випариться, треба покласти в нього дрібно нарізану цибулю та підігрівати жир ще 15 хвилин. Потім з поверхні знімають плівку та проціджують жир.
125. Жир під час смаження буде менше розбризкуватись, якщо на сковороду насипати трохи солі.
126. Жири не можна зберігати у глиняному посуді, бо вони набувають специфічного присмаку.





1. Для тривалого зберігання слід відбирати картоплю пізніх сортів. Зберігати її треба в дерев'яних або картонних ящиках з отворами (щоб могло поступати повітря), у сухому, прохолодному і темному приміщенні при температурі 3—5°C. При температурі нижче 0°C крохмаль швидко перетворюється на цукор і картопля стає солодкою. Регулярно через кожні 15—20 днів картоплю треба перебирати.
2. Якщо бульби картоплі зберігати у незатемненому приміщенні, в них збільшується вміст шкідливої речовини — соланіну.
3. Очищена картопля швидко темніє, тому її слід занурювати у холодну воду.
4. Картопля, яку зберігають у воді протягом тривалого часу, втрачає деяку кількість крохмалю та вітаміну С, м'якоть її грубішає і вона погано розварюється.
5. Очищену картоплю можна зберігати без води не більше години, склавши її в посудину та накривши чистою вологою тканиною.
6. Позеленілі та пророслі бульби картоплі слід варити очищеними від лушпиння.
7. Підморожена картопля для смаження у великій кількості жиру (фритюрі) непридатна, оскільки вона швидко темніє і стає несмачною.
8. Щоб підморожена картопля не мала неприємного смаку, її треба на хвилину покласти в холодну воду, а потім занурити у кип'яток та зварити, додавши чайну ложку солі та чайну ложку оцту.

9. Найменше відходів дає картопля правильної округлої форми з незначною кількістю неглибоко розміщених очків. Для варіння краще відбирати бульби середнього розміру.
10. Картоплю варять на помірному вогні, щоб вона розбухла рівномірно. Якщо вогонь дуже великий, бульби ззовні розварюються і лопаються, а всередині залишаються сирими.
11. Щоб картопля не розварювалась надмірно, треба приблизно через 15 хвилин після закипання злити воду та доварити картоплю на парі.
12. В картоплі, звареній «в мундирі», краще зберігаються вітаміни. Картоплю «в мундирі» використовують для вінегретів, салатів, холодних соусів.
13. Картоплю, зварену «в мундирі», легше очистити, якщо відразу ж після варіння залити її холодною водою.
14. Деякі сорти картоплі швидко розварюються. Їх варять на парі або в невеликій кількості води, додавши чверть чайної ложки оцту.
15. Якщо картоплю треба зварити швидко, у воду додають трохи маргарину.
16. Щоб на старій картоплі при варінні не з'явилися сині плями, у воду додають трошки оцту.
17. Картоплю в молоці готують незадовго до того, як подати на стіл, оскільки при тривалому зберіганні смак її погіршується.
18. Відварена картопля, а також картопляне пюре приблизно через 1,5—2 години зберігання гарячими набувають червонувато-жовтого кольору, крім того, погіршуються їх запашність і смак.
19. Картопляне пюре не можна розбавляти холодним молоком. Від цього воно стає сірим. Перш ніж розбавити пюре, молоко доводять до кипіння.
20. Картопляне пюре буде смачнішим, якщо варити картоплю на парі.
21. Щоб пюре було пухким, в нього додають вершкове масло і, поступово підливаючи гаряче молоко, збивають.
22. Якщо картопляне пюре залити вершковим маслом, то при зберіганні на ньому не утвориться кірочка.
23. Молоду картоплю легше очистити, якщо спочатку занурити її у холодну воду.

24. З молоді картоплі не слід готувати пюре. Її краще відварити цілою і подавати з вершковим маслом або із сметаною.
25. Щоб картопля, протерта для приготування оладок, не темніла, в неї вливають трохи гарячого молока.
26. Крокети з картоплі та овочів слід опускати лише в гарячий жир, щоб вони не розкришились.
27. Перед тим, як пекти картоплю в духовці, її наколюють виделкою, щоб картоплини не полопались.
28. Перед смаженням картоплю треба старанно обсушити на серветці, оскільки волога уповільнює утворення кірочки.
29. Щоб картопля підсмажувалася рівномірно, її треба класти на сковорідку шаром не більше 3 см. Якщо картопля підсмажилася не повністю, її слід поставити на кілька хвилин у гарячу духовку.
30. Картопля, яку смажать у невеликій кількості жиру, буде смачнішою, якщо її спочатку довести до напівготовності, а потім вже солити.
31. Щоб приготувати повітряну картоплю, необхідно нарізати її скибочками, опустити на 2—3 хвилини в киплячий жир, не допускаючи утворення рум'яної кірочки, вийняти і потім знову опустити в ще гарячіший жир.
32. Печену картоплю подають до столу гарячою, цілими бульбами із шкіркою. До неї можна подавати вершкове масло, квашені або мариновані овочі, зелений салат, овочеву ікру, оселедці.
33. Перш ніж розкачувати клейке картопляне пюре, стіл та качалку змащують олією.
34. Моркву, буряк, петрушку, селеру можна зберігати протягом 3—4 місяців, якщо скласти їх в ящики, пересипати сухим річковим піском і поставити в темне прохолодне місце.
35. Найсоковитіша і найароматніша морква з напівдовгими коренеплодами. З неї віджимають сік, готують гарніри, її кладуть у салати, використовують при квашенні та маринуванні.
36. Морква з довгими коренеплодами вимагає тривалої теплової обробки. Цю моркву найкраще тушкувати, готувати із неї запіканки, котлети, пудинги.
37. Очищена морква швидко в'яне, зберігати її треба в посудині без води, прикривши зверху чистою вологою тканиною.
38. Щоб морква, петрушка, селера, пастернак при ручному очищенні не темніли, шкірочку треба зчищати тонко, гострим ножом.
39. Якщо моркву заправити маслом або сметаною, організм засвоїть майже 70% каротину, який в ній міститься, якщо не заправити — не більше 6%.
40. Моркву часто використовують для підфарбування супів. Красильна речовина — каротин, що міститься в ній, забарвлює жир, у якому підсмажують моркву, в красивий оранжевий або янтарний тони.
41. У кращих сортів буряка дуже темна шкірочка та округлий або плоский коренеплід.
42. Буряк необхідно очищати незадовго до варіння, бо він швидко темніє.
43. Буряк легше чистити, якщо, витягнувши його з киплячої води, занурити в холодну.
44. При тривалому варінні і тушкуванні буряк з темно-червоного стає буро-жовтим. Він збереже свій колір, якщо при варінні у воду додати оцет, кислий квас або лимонну кислоту.



45. Очищуючи буряк від шкірки, не можна зрізати весь корінь до кінця, оскільки при цьому сік витікає і буряк світліє.
46. Червоні столові буряки варять неочищеними, а цукрові очищеними, бо шкірка останніх надає їм гіркуватого присмаку.
47. Варений буряк для вінегрету заправляють вершковим маслом окремо від інших овочів, щоб він не зафарбував їх.
48. Печені буряки використовують для приготування салатів, вінегретів, борщів та холодних супів.
49. Буряковий відвар використовують для варіння борщів та супів, а також для заправлення соусів, квасу і оцту.
50. З бурякового відвару, додавши в нього товчений імбир, корицю та лимонну кислоту, можна приготувати приємний освіжаючий напій.
51. Найсмачніший рожево-червоний редис з білим кінчиком.
52. Слід пам'ятати, що редис дуже швидко в'яне і псується.
53. Найгостріша біла редька конічної форми, круглій чорній редьці гострі присмаки притаманні менше.
54. Салат з редьки буде смачнішим, якщо його заправити ріпчастою цибулею, трохи підсмаженою на олії.
55. Під впливом теплової обробки бруква набуває досить різкого специфічного запаху, через те в набір овочів для супів чи гарнірів, які мають тонкий смак і аромат, її або зовсім не кладуть, або додають в обмеженій кількості.
56. Варену брукву слід зберігати не більше трьох годин, бо після трьох годин зберігання в ній повністю руйнується вітамін С.
57. Сира бруква і ріпа гірчать. Щоб поліпшити смак цих коренеплодів, їх перед тушкуванням або запіканням обливають кип'ятком.
58. Для тривалого зберігання треба відбирати пізню осінню капусту з тугими головками. Зберігають її в темному, сухому і прохолодному приміщенні на полках або в ящиках з отворами. Головки складають в один ряд качанами догори. Так само зберігають і цвітну капусту.
59. Найсмачніша капуста, яка має круглі або плоскі тугі важкі головки з білим соковитим листям.

60. Ранні сорти капусти швидко псуються, однак вітамінів у них більше, ніж у пізніх. Ранню сиру капусту використовують для салатів.
61. Рання білокачанна капуста гіркувата на смак. Таку капусту слід на 2—3 хвилини покласти в кип'яток.
62. Червонокочанну сиру капусту використовують для приготування салатів, а мариновану і тушковану — для гарнірів. Маринована червонокочанна капуста — дуже смачний, гоструватий гарнір до м'ясних страв.
63. Якщо квашена капуста дуже кисла, її слід промивати не в теплій, а у холодній воді, бо в теплій воді разом із кислотою із неї вимивається велика кількість розчинних поживних і смакових речовин.
64. В салат із квашеної капусти замість яблук можна покласти мандарини, апельсини.
65. Щоб капуста не втратила свого кольору, її треба варити не в алюмінієвому посуді, а в емальованому.
66. Щоб капуста не була надмірно м'якою, її треба тушкувати з оцтом.
67. В їжу краще вживати білі головки цвітної капусти, бо сірі і зелені гіркуваті на смак.
68. Цвітна капуста погано зберігається. На світлі навіть через найкоротший час головки сіріють і псуються. Якщо цвітну капусту покласти перед варінням у трохи підкислену лимонною кислотою або оцтом холодну воду і варити у відкритій посудині при сильному кипінні, то вона збереже білий колір.
69. Маленькі часточки вареної цвітної капусти можна підфарбувати буряковим відваром, в який додано оцет. Така капуста надає страві красивого вигляду і урізноманітнює гарнір.
70. Розсіпчасті головки цвітної капусти краще використовувати для приготування супів і гарнірів, а тугі — для других страв.
71. Цвітну капусту добре тушкувати в молоці.
72. Варена цвітна капуста вважається готовою, якщо в качан вільно входить ніж.
73. Капусту для фаршу не слід солити: при цьому виділяється багато соку і фарш буде дуже вологим.
74. При варінні капусти не буде неприємного запаху, якщо в каструлю покласти скибку білого хліба або накрити її

кусом чистої тканини, змоченої оцтом, а потім кришкою.

75. Цибулю і часник найкраще зберігати у вінках в прохолодному сухому приміщенні. Перед закладанням на зберігання їх треба добре просушити.
76. Ріпчаста цибуля буває гостра, напівгостра та солодка, причому треба відзначити, що найменша кількість цукру міститься в солодкій цибулі, а найбільша — у гострій. Найбагатші ефірними оліями найгостріші сорти. Їх додають у м'ясні та рибні перші і другі страви. Для приготування салатів краще використовувати солодкі сорти, бо вони значно соковитіші.
77. Щоб розморозити цибулю, її на три години кладуть у холодну воду. Можна вживати в їжу і замерзлу цибулю — смакові якості її зберігаються.
78. Перед тим, як нарізати цибулю, ніж треба опускати в холодну воду. Тоді цибуля не щипатиме очі і не викликати сліз.
79. Щоб ріпчаста цибуля, яку подають на гарнір, була не дуже гіркою, її поливають оцтом. Можна також спочатку ошпарити цибулю кип'ятком, а вже потім заправити оцтом за смаком.
80. Нарізану цибулю два-три рази промивають у проточній воді, щоб позбавити її надмірної гіркоти.
81. Почата цибулина залишиться свіжою, якщо покласти її зрізом на тарілочку, посипану сіллю.
82. Мариновану ріпчасту цибулю використовують для приготування вінегретів, а також на гарнір до оселедця, холодної відварної риби та м'яса. Вона м'якіша, соковитіша і не така гостра.
83. Щоб цибуля при смаженні набула золотистого кольору і не підгоріла, її панірують у пшеничному борошні. Цибулю і коріння складають шаром, товщина якого не перевищує 4 см.
84. Зелену цибулю слід зберігати непромитою.
85. Стручки квасолі, гороху, спаржі, артишоку краще зберігають своє забарвлення, якщо їх варять у великій кількості води.
86. Консервовані овочі (зелений горошок, квасолю, кукурудзу, цвітну капусту і т. п.) слід підігрівати разом з відваром, а потім відвар злити.

87. До столу відварний зелений горошок можна подати з посіченим крутим яйцем або смаженими грінками.
88. Свіжоморожений зелений горошок відварюють в інтенсивно киплячій воді, попередньо не розморожуючи.
89. Щоб якомога довше зберегти помідори, огірки, баклажани, кабачки, солодкий перець, їх складають тонким шаром в поліетиленовий мішечок або в емальовану каструлю і, не накриваючи кришкою, становлять на нижній полиці холодильника.
90. Найсмачнішими є помідори з рівною, не ребристою поверхнею. Цей сорт добре зберігається.
91. Для консервування найпридатніші дрібні помідори.
92. Щоб помідор, який лопнув, не запліснявів, треба густо посипати тріщинки крупною сіллю.
93. Свіжі помідори кладуть в суп за 10 хвилин до закінчення варіння.
94. Смажити слід помідори, в яких мало насіння і багато м'якоті. Їх ріжуть навпіл і кладуть на сковороду розрізом догори.
95. Шкірку з помідорів легко зняти, якщо занурити їх на одну хвилину у киплячу воду а потім відразу ж у холодну.
96. Кусочки помідорів, посипані сіллю та борошном і обсмажені в олії, подають до столу як самостійну страву і як гарнір.
97. Зелені огірки будуть свіжими протягом кількох днів, якщо зберігати їх зануреними у воду на три чверті, корінчиками донизу. Воду слід міняти щодня.
98. Для засолювання найпридатніші огірки з бугорчатою поверхнею.
99. Найсмачніші невеличкі кабачки довжиною до 50 см.
100. Всі сорти кабачків вживають у їжу недостиглими, оскільки стиглі тверді і несмачні.
101. З молодих кабачків, призначених для фарширування, не слід зрізати шкірочку.
102. Смажити найкраще невеликі кабачки з дрібним насінням. Якщо після обсмажування вони залишаться твердими, їх слід накрити кришкою і на 5—10 хвилин поставити в духовку.

103. Баклажанна ікра буде набагато смачнішою, якщо її приготувати з печених плодів.
104. Молоді, дуже ніжні артишоки можна подавати сирими, дрібно нарізаними, з майонезом або салатною заправкою.
105. Баклажани і помідори фарширують сирими.
106. Щоб артишоки не потемніли, їх варять у воді, трошки підкисленій лимонною кислотою.
107. Очищена спаржа, артишоки і кукурудза швидко змінюють свій колір. Тому чистити їх треба безпосередньо перед тепловою обробкою.
108. Щоб очищена спаржа при варінні не лопалась, її слід зв'язувати в пучки.
109. Перевага ревеню в тому, що він досягає раніше інших овочів і плодів. Із нього можна готувати смачні компоти і киселі, а також желе. Сік ревеню інколи вживають замість лимонного соку.
110. Початки кукурудзи краще варити з листям, зрізавши тільки основу. Воду слід солити в кінці варіння.
111. Гарбузову кашу краще готувати з пшоном або рисом.
112. Консервовані патисони подають як закуску або як гострий гарнір до м'ясних та рибних страв.
113. Готуючи будь-яку страву, стручковий перець треба очищати від насіння.
114. Засушений кріп довго зберігає притаманну йому запахність і може служити ароматичною приправою в зимові місяці.
115. Якщо треба зберегти протягом кількох днів салат, шпинат, щавель, зелену цибулю, кріп, петрушку, їх збризкують водою, складають у поліетиленовий мішечок або загортають у пергамент і держать у холодильнику.
116. Шпинат належить до найкорисніших поживних овочів. Ці якості роблять його незамінним для приготування дієтичних страв.
117. Вологий шпинаг швидко псується, тому його слід промивати безпосередньо перед варінням.
118. Шпинат зберігає свій натуральний колір, якщо його варити 7—10 хвилин у великій кількості підсоленої киплячої води (на 1 кг шпинату 3—4 л води) у відкритій посудині.

119. Котлети з шпинату будуть смачнішими, якщо пюре з нього заправити густим молочним соусом.
120. Не слід тушкувати шпинат разом із щавлем, оскільки при цьому шпинат змінює свій колір, стає грубішим.
121. Щавель погано зберігається, і його треба використовувати в день збирання.
122. Щавель можна замінити шпинатом або кропивою, додавши лимонну кислоту.
123. Для приготування пюре з щавлю слід використовувати листя разом із стеблами.
124. Шпинат і щавель, призначені для приготування зелених шів, слід припускати у власному соку.
125. Не слід пропускати через м'ясорубку шпинат, кропиву, щавель, оскільки при цьому повністю руйнується вітамін С. Цю зелень треба протирати на протиральній машині.
126. Зелений салат слід заправляти оцтом, сіллю і цукром.
127. Дрібно нарізану хрінницю посівну кладуть у заправні супи перед тим, як подати до столу.
128. Овочі втрачають менше вітамінів, якщо класти їх у гарячу воду і варити в закритій посудині.
129. Картопля і коренеплоди при варінні мають бути покриті водою не більше як на 1 см.
130. Овочі, за винятком буряка і зеленого горошку, варять у підсоленій воді (10 г солі на 1 л води).
131. Після варіння більшість овочів зразу ж відкидають на друшляк, щоб смак їх не погіршився.
132. Цвітну капусту, артишоки і спаржу зберігають у відварі.
133. Варені овочі легше очистити від шкірочки, поки вони не захололи.
134. Вода, в якій варились овочі і зелень, містить багато поживних речовин, і, якщо відвар не має неприємного присмаку, його використовують для приготування супів і соусів.
135. В овочеві страви не треба класти багато прянощів.
136. Щоб овочі, засолені у відкритому посуді, не пліснявіли, поверх них кладуть нарізаний стружками хрін.

137. Чим дрібніше і тонше нарізані овочі, особливо морква, тим більше ароматичних і красильних речовин вони виділяють при тушкуванні.
138. Чим крупніші овочі, тим менше поживних речовин вони втрачають при варінні.
139. При обробці овочів і особливо картоплі слід користуватись ножем із нержавіючої сталі, бо вітамін С від зіткнення із залізом руйнується.
140. Приготовляючи морквяні, капустяні котлети та битки, слід додавати в них густий молочний соус.
141. Оладки і запіканки з овочів, запаніровані в борошні, при смаженні треба класти на розігріту сковороду.
142. Щоб квашені овочі не прогіркли, їх не слід зберігати в теплому місці.
143. В капустяну або морквяну запіканку замість манної крупи можна додавати пшеничне борошно, білий хліб або густий молочний соус.
144. Вінегрет буде значно смачнішим, якщо його заправити майонезом.
145. Салат з майонезом і вінегрет набувають особливо приємного смаку, якщо перед подаванням на стіл покласти в них лимонну шкірку.
146. Поверхня картопляного рулету буде гладенькою і красивою, якщо її перед приготуванням змастити яйцем, посипати сухарями і збризнути жиром.
147. Якщо зелень петрушки або селери зів'яла, покладіть її на 20—25 хвилин у воду кімнатної температури.
148. Зберігати зелень слід в прохолодному місці при температурі 3—6°C.
149. Корені хрону швидко висихають і в'януть. Тому перед чищенням їх слід покласти на чотири—шість годин у воду.
150. Щоб натертий хрін не потемнів, його збризкують лимонним соком або оцтом і перемішують.
151. Корінь хрону найкраще вибрати довжиною 20—25 см і товщиною 2—3 см. Поверхня його має бути рівною і світлою, а м'якоть — білою.
152. У деякі салати кладуть скоринку житнього хліба, натерту часником. Потім цю скоринку виймають, але ледве відчутний тонкий запах часнику залишається.



153. Свіжі гриби швидко псуються, особливо якщо вони зібрані в дощову погоду. Тому їх краще відразу ж піддати тепловій обробці.
154. Гриби можна зберігати в межах трьох діб, якщо скласти їх у сито, друшляк чи емальовану каструлю і, не накриваючи кришкою, поставити у холодильник.
155. При чищенні свіжих грибів відрізають лише нижню, забруднену частину ніжки.
156. Щоб очищені гриби не чорніли, їх кладуть у каструлю з холодною, трохи підсолоною водою. У воду додають небагато оцту.
157. У маслюків, крім нижньої, забрудненої частини ніжки, слід знімати верхню шкірочку шапочки.
158. У зморшків шапочки відрізають від корінців, замочують на 1 годину у холодній воді, старанно промивають, дві-три рази міняючи воду, і варять у підсоленій воді протягом 10—15 хвилин. Відвар у їжу не вживають.
159. Із білих грибів готують бульйони, соуси, їх засолюють і маринують. При будь-якому способі приготування білий гриб не змінює притаманного йому кольору і аромату.
160. Підосичники і підберезники для приготування супів непридатні, оскільки дають темні відвари. Їх смажать, тушкують, засолюють і маринують.

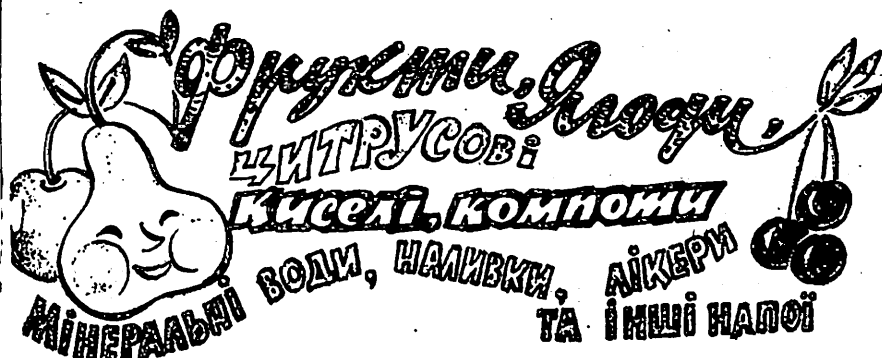
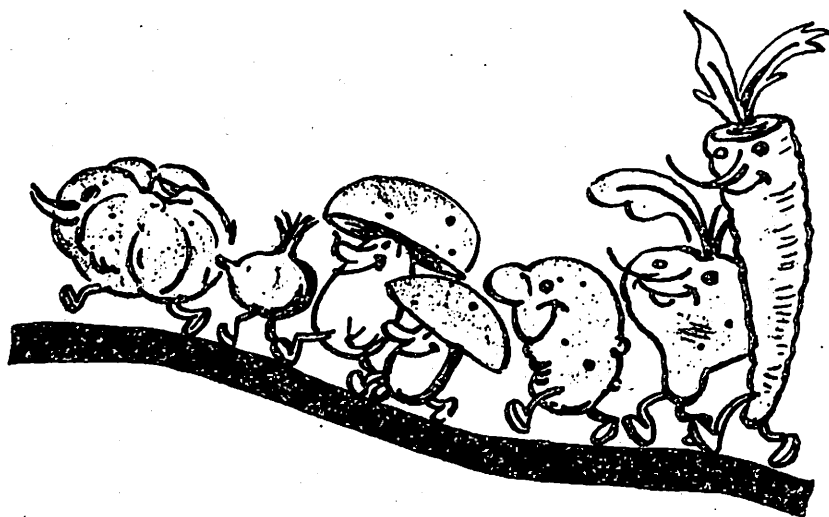
161. Грузді і рижики використовують в основному для засолювання.
162. Сироїжки смажать і засолюють, а зморшки лише смажать.
163. Опеньки смажать. Дрібні шапочки цих грибів дуже смачні засоленими і маринованими.
164. Лисички, на відміну від інших грибів, ніколи не бувають червивими. Їх смажать, засолюють і маринують.
165. На відміну від інших свіжих грибів, трюфелі добре зберігаються протягом місяця, а в піску — протягом двох місяців.
166. Трюфелі — одна з найкращих делікатесних приправ до страв та закусок із м'яса, дичини і птиці. Їх також додають у деякі соуси. Готувати трюфелі слід безпосередньо перед подаванням до столу, бо їх аромат швидко звітрюється.
167. Шампіньйони дуже смачні і ароматні. Їх використовують для приготування соусів, супів, а також як приправу до різних страв із риби, м'яса, птиці, дичини. Досить додати в соус тільки відвар із шампіньйонів, щоб надати йому дуже приємного запаху і тонкого смаку.
168. Прянощі, що гостро пахнуть, погіршують смак шампіньйонів.
169. Шампіньйони можна зберегти протягом порівняно тривалого часу, якщо на кілька годин замочити їх у холодній воді, потім обрізати забруднені частини ніжок, проварити 30—40 хвилин у підсоленій воді, додавши вершкове масло і лимонну кислоту, розлити у скляні банки і поставити в холодне місце.
170. Найпростіший спосіб приготування шампіньйонів — нарізати шматочками, стушкувати і заправити майонезом.
171. Гриби перед тушкуванням слід обсмажити.
172. Гриби в сметані готують так: їх кладуть на сковорідку, посипають тертим сиром, заливають сметаною з молотими сухарями, збризкують маслом і запікають.
173. Грибна ікра буде гострішою, якщо додати в неї лимонний сік або оцет.
174. Приготовляючи салат із засолених або маринованих грибів, розсіл або маринад зливають, а гриби перебирають, промивають, нарізають рівними шматочками.



175. Якщо мариновані гриби використовують для приготування соусу, то їх не слід довго варити, бо вони стають твердими.
176. Сухі гриби найкраще зберігати в закритій посудині, інакше їх аромат звітриться.
177. Гриби, призначені для сушіння, не слід промивати, їх треба лише очистити від бруду.
178. Засушені гриби можна на кілька годин занурити у молоко, додавши в нього трохи солі. Тоді вони стануть набагато свіжі.
179. Засушені гриби краще засвоюються організмом, якщо їх розмолоти на кофейному млинку або розтовкти, приготувавши «грибну муку». Із такої муки можна приготувати не менш смачні соуси та супи, ніж з цілих грибів.
180. М'якоть жовчного гриба на відміну від білого, на зломі червоніє.
181. Несправжня лисичка відрізняється від істинної внутрішнім нижнім забарвленням шапки. Істинна лисичка вся забарвлена однаково, а у несправжньої пластинки забарвлені значно яскравіше, ніж весь гриб.
182. У неістинної сироїжки шапка яскраво-червона, а у істинної — шапка різних відтінків жовтого кольору.
183. Істинний опеньок забарвлений менш інтенсивно, ніж неістинний.
184. Червоний мухомор (дуже ядовитий гриб) має яскраво-червону або оранжеву шапку, покриту білими бородавками, а сірий — сіру, блідо-рожеву або буру з такими ж бородавками.

185. Сатанинський, або чортів, гриб дуже подібний до підосичника. Шапка у нього світло-коричнева або біло-сіра, низ шапки червонуватий. Біла м'якоть при зломі змінює колір спочатку на червоний, а потім на синій.

186. Бліду поганку (неправжній шампінйон) від шампінйона можна відрізнити за забарвленням низу шапки. У шампінйона він рожевий або чорно-червоний, у блідій поганці — білий, зеленуватий або жовтуватий.



1. Найбільше кальцію містять цитрусові, ожина, полуниця та малина.
2. Залізом найбагатші червона смородина, малина, ожина, чорниця, а також виноград та сливи, але в меншій кількості.
3. Вітаміном С особливо багаті чорна смородина, шипшина, незрілий грецький горіх, апельсини, лимони.
4. Апельсини, яблука, груші містять велику кількість вітаміну В, а сушені абрикоси — вітаміну В₂.
5. У лимонах та чорній смородині міститься багато вітаміну Р.
6. Найбільш високі біологічні якості мають шипшина, полуниця, барбарис та горобина, а також малина, ожина, чорна смородина та агрус.
7. Споживання запліснявілих червоної смородини, агрусу та яблук може викликати розлад шлунка.
8. Ядра кісточок фруктів містять цінний калій, тому, якщо з'їсти їх багато, можна серйозно отруїтись.
9. Споживання деяких видів ягід (в основному, полуниці та червоної смородини) у дітей нерідко викликає діатез та набряки. У ягоди треба додавати невелику кількість молока або вершків. Це ослаблює їх шкідливу дію на організм.
10. Приготовляючи киселі та компоти з свіжих ягід, спочатку віджимають сік, потім відварюють ягоди, додають сирий сік і більше не кип'ятять. При такому способі приготування у компоті чи киселі збережеться більше вітамінів.

11. Під час приготування киселів розчинену картопляну муку вливають у гарячий сироп одразу, а не частками та швидко розмішують. Розчинений крохмаль треба лити не в середину каструлі, а ближче до її стінок.
12. При приготуванні молочних киселів краще використувати кукурудзяний крохмаль, бо смак киселю з цим крохмалем буде більш ніжним.
13. Для приготування однієї порції (200 г) густого киселю потрібно 12—15 г крохмалю, для киселю середньої густоти — 7—10 г та для напіврідкого киселю — 4—8 г.
14. Рідкі киселі після введення в них крохмалю проварюють на слабому вогні при помішуванні, а киселі середньої густоти після додавання крохмалю не кип'ятять, а тільки доводять до кипіння.
15. Густий кисіль одразу ж після приготування треба розлити у форми (склянки, чашки) та остудити. Форму попередньо треба змочити холодною водою, тоді охолоджений кисіль легко відділиться від неї.
16. Щоб на поверхні киселю не утворювалась плівка, треба посипати його тонким шаром цукрового піску.
17. У фруктово-ягідні киселі для зберігання кольору та покращання смаку можна додавати невелику кількість лимонної кислоти, попередньо розчиненої у холодній кип'яченій воді.
18. Якщо у гарячий кисіль додати ванілін, 4—5 крапель мигдалевої есенції або цедру лимона чи апельсина, він буде ароматніше.
19. Кисіль з ревеню подають тільки холодним.
20. Щоб при варінні компоту краще збереглись вітаміни, фрукти та ягоди треба закладати у бурхливо киплячий сироп, трохи підкислений лимонною кислотою.
21. Смак компоту покращиться, якщо влити в нього виноградне вино і додати цедру лимона або апельсина.
22. Деякі сорти яблук та груш («апорт», «антонівка», «дюшес») сильно розварюються, тому їх не варять, а кладуть у киплячий сироп, після чого одразу ж припиняють нагрівання і охолоджують.
23. Якщо компот готують з суміші сухофруктів, то їх треба перебрати та відділити яблука та груші. Варять їх значно більше, ніж інші фрукти, і тому закладають в компот у першу чергу.

24. Щоб швидко остудити гарячий компот, треба поставити каструлю з ним в інший, більший посуд, наповнений холодною водою. У воду всипають трохи крупної солі.
25. Щоб приготувати желе, треба у гарячий сироп на плодово-ягідному відварі ввести при безперервному помішуванні желатин, нагріти до кипіння і коли желатин розчиниться, змішати його з фруктовим або ягідним соком та профільтрувати.
26. Каламутне желе можна освітлити яєчним білком. Для цього білок треба змішати з холодною водою, влити його у нагріте желе, довести до кипіння, зняти з вогню і залишити для освітлення. Гаряче желе необхідно процідити.
27. Для покращання смаку желе в нього під час приготування можна додавати вино або лимонний сік.
28. Для приготування мусу сироп поєднують з желатином, фруктовим або ягідним соком, проціджують, охолоджують до 30—35°C та збивають віничком до утворення густої однорідної маси.
29. Мус можна готувати з манною крупою замість желатину.
30. Крупу варять у воді з цукром та фруктово-ягідним соком, а потім всю масу охолоджують та збивають.
31. Желе та мус не можна готувати в алюмінієвому посуді, бо від алюмінію вони темніють і набувають неприємного смаку.
32. Теплий желатин вливають у збиті вершки або пюре з плодів тоненькою струминкою, акуратно помішуючи. Дно посуду, в який вливають желатин, не повинно бути холодним, бо інакше утворяться грудочки.
33. Яблучний самбук краще за все готувати з «антонівки».
34. Під час приготування солодких страв свіжі заморожені фрукти та ягоди треба занурювати у киплячу воду не розморожуючи, а потім додати цукор або лимонну кислоту на смак.
35. Щоб печені яблука не розтріскувались та не прилипали до сковорідки, їх у кількох місцях наколюють, а на сковорідку наливають трохи води.
36. Яблука кислих сортів не треба довго тримати у духовці, бо вони можуть перетворитися на пюре.
37. Щоб очищені яблука не потемніли, їх до варіння кладуть у холодну, трохи підкислену лимонною кислотою воду.

38. Перезрілі або недозрілі яблука непридатні для тривалого зберігання.
39. Яблука добре зберігаються, якщо загорнути їх у один-два шари паперу.
40. Не рекомендується загортати яблука у соломі, бо вона швидко зволожується, гниє і плоди набувають гнильного запаху.
41. Зберігати яблука слід у ящиках в прохолодному, але дуже сухому приміщенні при температурі близько 0°C.
42. Свіжі яблука добре зберігаються, якщо їх засипати деревною тирсою або стружкою.
43. Яблука зимових сортів стають смачними лише через 1—3 місяці після знімання.
44. Яблука зимових сортів часто набувають неприємного смаку та втрачають аромат. В таких випадках слід на 2—3 тижні покласти плоди у ящик з висушеним листям бузини.
45. Свіжі плоди вкриті тонким восковим нальотом. Щоб не порушити його, ніколи не мийте та не витирайте фрукти, призначені для зберігання. Збирайте їх у суху погоду, краще вранці, але коли вже немає роси. Вони повинні бути сухими.
46. На молодих деревах плоди завжди більші, ніж на старих, і зберігаються вони гірше. На зиму краще відкладати яблука та груші середнього розміру. Якщо бажають зберегти великі, їх кладуть окремо.
47. Чорниця містить багато в'яжучих, дубильних речовин, тому киселі з неї особливо корисні при шлункових захворюваннях.
48. Горобину краще знімати після заморозків, в цей час вона стає найбільш смачною і солодкою.
49. Банани треба зберігати при температурі не нижче 10°C, бо при більш низькій температурі на плодах з'являються темні плями, погіршується їх зовнішній вигляд та смак.
50. Спілі кавуни мають блискучу корку. Якщо по них постукати, звук буде чистий, а не глухий.
51. Якщо кавуни акуратно наколоті гострою паличкою та залити розчином солі, вони засоляться і набудуть оригінального солодко-солонного смаку.



52. Кавуни треба зберігати у закритих приміщеннях, на ґратчастих полках, в один ряд, хвостиком догори, так щоб вони не торкались один одного. Температура зберігання — 3—5°C.
53. У доброї дині звичайно буває товсте стебло.
54. Щоб визначити спілість дині, треба надавити на її корку з боку, протилежного від стебла. У недозрілої дині вона тверда, а у спілої трохи подається при натискуванні.
55. Дині треба зберігати у підвищеному стані або, як і кавуни, в один ряд на полках. Для зберігання треба відбирати недозрілі дині.
56. Щоб аромат лимона був сильнішим, його перед використанням обливають кип'ятком.
57. З лимона можна выдавити більше соку, якщо попередньо занурити його на кілька хвилин у гарячу воду.
58. Сік лимона містить 50% вітаміну С. Він добре освіжає та заспокоює спрагу при запаленні горла та високій температурі.
59. Не слід викидати корки від лимона. Якщо їх настояти на кип'ятку, буде чудесний напій.
60. Щоб зберегти лимон свіжим, його кладуть у банку з холодною водою та міняють воду 1—2 рази на день. Ве-

ликі кількості лимонів зберігають у сухому піску. Для цього пісок висушують на сонці або в духовці, насипають у ящик та кладуть в нього лимони так, щоб вони не торкались один одного.

61. Щоб зберегти розрізаний лимон свіжим, покладіть його на блюдо надрізаним боком догори та накрийте склянкою. Можна також налити на блюдо кілька крапель оцту і покласти на них лимон надрізом униз.
62. Якщо лимон все ж таки почне висихати, занурте його в холодну воду, і він не тільки збереже свіжість, але й стане соковитішим.
63. Щоб легко та швидко відділити плодоніжки в ізюму, ягоди перебирають, перетирають борошном, кладуть на сито, кілька разів струшують, а потім промивають теплою водою.
64. Плоди та ягоди, з яких варять варення, повинні бути свіжими та неперезрілими.
65. Сиропи варять у мідних тазях, а також в алюмінієвих та емальованих каструлях.
66. Дуже важливо вміти визначити момент готовності варення, бо від цього залежать його якість та схоронність. Якщо крапля сиропу, налита на блюдо, не розпливається, а зберігає свою форму, варення можна вважати готовим. Крім того, в готовому варенні ягоди або фрукти не спливають догори, а рівномірно розподілені в сиропі.
67. Недостача цукру у варенні може викликати бродіння, а надлишок погіршує його смак.
68. Варення можна варити не тільки на цукрі, але й на меді, який слід брати у тій же кількості, що й цукор. Щоб варення не засахарювалося, можна додати у цукор невелику кількість патоки або лимонного соку.
69. Варення у відкритій банці добре збережеться, якщо зверху насипати невеликий шар цукру-піску.
70. Варення з яблук буде смачнішим, якщо варити його з плодів, які мають кислуватий присмак («папіровки», «грушівки», «аніса», «слов'янки» та ін.).
71. Яблука сортів «антонівка» та «апорт», перед тим як варити з них варення, рекомендується покласти в насичений розчин питної соди, після чого промити. Тоді вони не будуть розварюватись.

72. Агрбус для варення краще брати дрібний, недозрілий та витримувати його перед варінням у холодній воді 6—8 годин.

73. Ягоди малини, уражені личинками малинового жучка, треба витримати 1,5—2 години у розчині солі. Коли личинки спливають, воду треба вилити, а малину промити чистою холодною водою.
74. Мандарини, перш ніж варити з них варення, треба покласти не менше ніж на 5 хвилин у воду з температурою 80—90°C, після чого охолоджувати у проточній воді протягом години.
75. Перш ніж варити варення з клюкви або брусниці, треба промити ягоди 2—3 рази, а потім, засипавши їх у киячу воду, проварити протягом 10—15 хвилин, щоб розм'якшити тверду шкурочку ягід, а потім охолодити.
76. У слив, перед тим як варити з них варення, треба видалити плодоніжки, плоди наколоти та занурити на 10 хвилин у гарячу воду температурою 85—90°C, після чого остудити (так само обробляють і абрикоси, але їх тримають у гарячій воді 3—5 хвилин). Потім сливи (або абрикоси) заливають гарячим сиропом і залишають на 3—4 години.
77. Якщо мед стає надто густим та цукристим, його підігрівають до температури 60—70°C та старанно перемішують.
78. Мед слід зберігати у герметично закупореній тарі у сухому, прохолодному приміщенні.
79. Чайник для заварювання не можна ставити на вогонь — це зіпсує смак чаю. Перед заварюванням чайник треба обполіснути кип'ятком, щоб він був теплим, покласти туди сухий чай, залити на $\frac{2}{3}$ об'єму окропом, дати настоятись хвилин п'ять, а потім долити кип'ятком.
80. Для того щоб аромат чаю не звівся, носик затикають тампоном з вати.
81. Зберігати чай треба у сухому приміщенні.
82. Чай не слід тримати у початій пачці, його необхідно пересипати у чайницю або інший посуд з кришкою.
83. Холодний чай приємно освіжає та заспокоює спрагу.
84. Для того щоб одержати ароматну каву, зерна треба обсмажити на сковороді, безперервно помішуючи, до одержання темно-коричневого кольору.

85. Кофейні зерна слід молоти безпосередньо перед варінням — тоді кава буде більш ароматною.
86. Не можна розмелювати кофейні зерна ані надто крупно, ані надто дрібно, бо дуже дрібно розмелена кава проходить крізь фільтр, і напій стає каламутним, а крупно-розмелена кава повільно настоюється та втрачає аромат.
87. Для того щоб гуща осіла, треба плеснути у каву ложку холодної води.
88. Кип'ятіння або багаторазове підігрівання кави погіршують її смак.
89. Кава, особливо у порошку, легко втрачає аромат та сприймає чужі запахи. Тому треба зберігати порошок кави у спеціальному скляному або бляшаному посуді та щільно закривати кришкою.
90. Зерна кави, які довгий час зберігають у закритій коробці, втрачають свій аромат. Надати їм колишньої духмяності можна, поклавши на 1,5 години у холодну воду і одразу ж після цього висушивши у духовці.
91. Какао кріпить, тому людям похилого віку та тим, хто веде сидяче життя, не треба зловживати цим напоєм.



92. Щоб довше зберегти хлібний квас, треба після приготування розлити його по пляшках, додати в кожную з них чайну ложку цукру та щільно закрити пробками. Квас не втратить свого смаку на протязі півтора-двох тижнів.
93. Для покращання смаку хлібного квасу можна додати у нього корицю, ізюм, м'яту та інші прянощі.
94. Пиво найбільш смачне при температурі 10°C. До нього подають гарячі сосиски або сардельки з тушкованою капустою, а також сир, раки, краби, воблу, риби копчено-сті, тверді копчені ковбаси, круті яйця, смажений горох, солені сухарі, соломку та ін.
95. Наливки слід зберігати в емальованому або скляному посуді. Скляний посуд заповнюють до пробок, закупорюють, витирають пробки та шийки досуха та заливають сургучем, парафіном або воском. Посуд ставлять у затемнене, прохолодне місце.
96. Вино та шампанське в пляшках зберігають у темному приміщенні при температурі 5—12°C. Пляшки треба ставити у горизонтальне положення, щоб пробки зволожувались і не висихали.
97. При тривалому зберіганні у вині з'являється осад, який складається з винного каменя та красильних речовин, і якість його покращується. Такі вина з осадами не можна струшувати — їх або обережно переливають в інші пляшки, або за 3—4 дні до того як подавати до столу ставлять у вертикальне положення.
98. Білі натуральні вина будуть смачнішими, якщо їх остиудити до 10—12°C. Влітку ці вина можна охолоджувати і до 8—10°C.
99. Червоні натуральні вина повинні мати температуру 18—20°C. Позитивні якості шампанського виявляються найбільш повно, якщо пити його охолодженим, але не нижче 6—7°C.
100. Залежно від вмісту спирту, фруктів та прянощів, а також смакових якостей, лікери поділяються на міцні, деяко смакових якостей, лікери поділяються на міцні, деяко сертні та креми. З міцних лікерів найбільш відомі «Апельсиновий», «Бенедиктин», «Кристал», «М'ятний», «Шартрез»; з десертних — «Абрикосовий», «Ванільний», «Новорічний», «Рожевий», «Шоколадний»; з кремів — «Вишневий», «Кизилловий», «Малиновий», «Смородиновий», «Шоколадний».
101. Мінеральну воду слід зберігати у темному приміщенні на полках у горизонтальному положенні при температурі не нижче 2 та не вище 12°C.

**Корично
Звечи**

A black and white illustration of a person taking a shower in a bathtub. The person is lying down, and water is spraying from a showerhead above them. The bathtub is on a tiled floor, and there is a small puddle of water on the floor next to it.

1. Дошку для різання овочів, м'яса та ін. після використання треба обов'язково обполіснути кип'ятком і хоча б раз на тиждень посипати сіллю та протирати поролоною губкою.
2. Від тривалого використання дерев'яна дошка, на якій ріжуть овочі, стає нерівною. Протріть її наждачним папером, і дошка знову стане гладкою.
3. Різати сирі овочі та фрукти краще за все на пластмасовій дощечці, бо вона не вбирає соку.
4. Для витирання посуду краще вживати лляні рушники, бо від бавовняних на витертих предметах залишаються ворсинки.
5. Приготовляючи їжу, треба дотримуватися такого основного правила: не змішувати гарячі продукти з холодними.
6. Холодець, заливні страви, желе та муси не можна зберігати при мінусовій температурі.
7. Щоб підвищити температуру кипіння під час варіння паром у воду слід додати сіль.
8. Початі консерви не можна зберігати у бляшаній банці, їх треба перекласти у фарфоровий або скляний посуд.
9. М'ясні, рибні та інші консерви добре подавати разом з салатом з сирих овочів, зеленою та ріпчастою цибулею, зеленим салатом або зеленню петрушки.
10. Консерви з плодів та овочів домашнього виготовлення, якщо вони пастеризовані та герметично закупорені,

можна зберігати до нового врожаю у сухому приміщенні при кімнатній температурі чи, що ще краще, при температурі від 5 до 15°C.

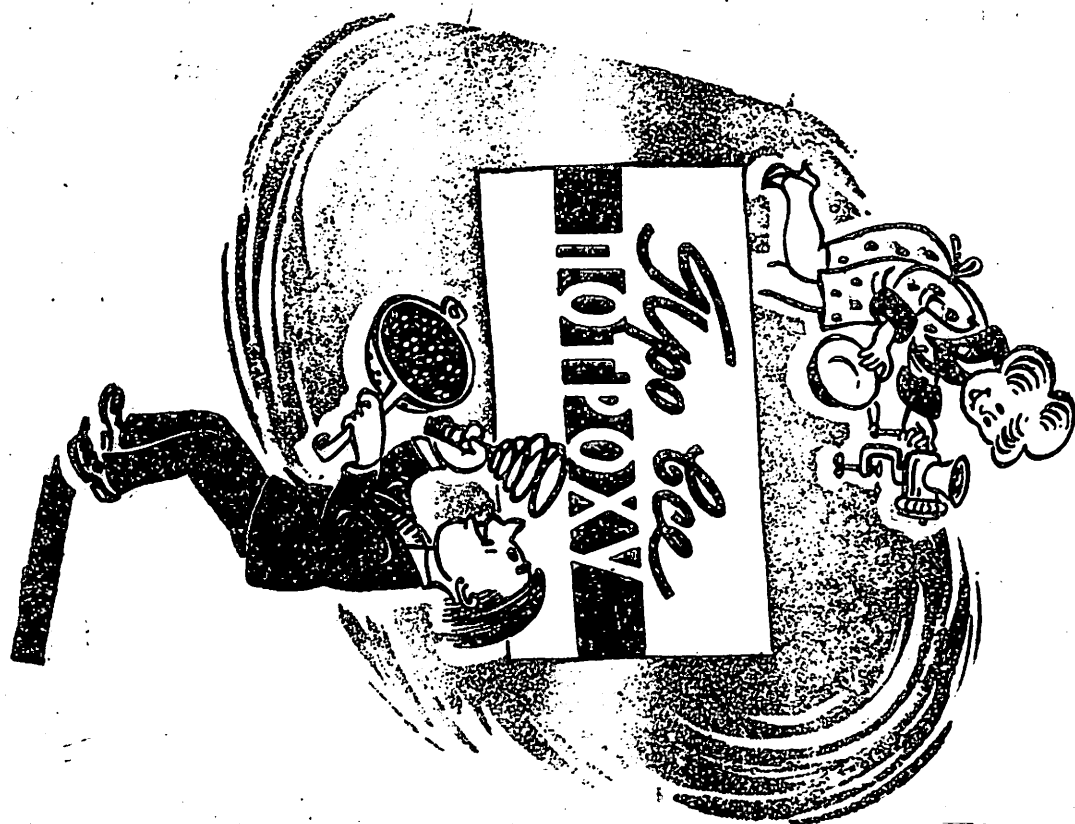
11. Не завжди вдається легко відкрити скляну банку з консервами. Треба занурити її кришкою у теплу воду на кілька хвилин, тоді банка швидко відкриється.
12. Якщо у холодильнику з'явився затхлий запах, наріжте шматочками 1—1,5 кг чорного хліба та розкладіть по полках. Потримайте хліб у замкненому холодильнику кілька годин, і запах зникне.
13. Затхлий запах хліба у буфеті зникне, якщо ви протрете розчином оцту його стінки.
14. Посуд, у якому було тісто, сирі яйця, молоко, риби страви, оселедець, варення, миють спочатку холодною водою, а потім уже гарячою.
15. Кип'ячену воду треба зберігати у скляному або керамічному посуді з кришкою і міняти її кожен день.
16. Чи ви бажаєте, щоб емальована каструля довго служила? Ніколи не наливайте у гарячу каструлю холодну воду.
17. Склянка фруктового або томатного соку, випита маленькими ковтками натошак, добре впливає на травлення. Це корисно і дорослим, і дітям.
18. Після чищення овочів та фруктів опустіть руки на 5 хвилин у гарячу воду, в якій розчинена столова ложка оцту, вони будуть м'якими та білими.
19. Протріть столову клейонку сумішшю оцту та молока (1 : 1), тоді на ній не буде тріщин.
20. Алюмінієві каструлі завжди будуть чистими та блискучими, якщо у воду для миття додати кілька крапель нашатирного спирту.
21. Алюмінієвий посуд, що потемнів зсередини, стане ясним, якщо прокип'ятити в ньому воду з оцтом.
22. Покладіть у термос дві столових ложки рису, залийте теплою водою, закрийте його і кілька разів добре струсіть. Після цього промийте термос гарячою водою, і він стане чистим, крім того зникне неприємний затхлий запах.
23. Виделки та ножі не будуть пахнути рибою, якщо перед миттям потерти їх шматочком масла або свіжою коркою лимона.

24. Серветки для прощіджування бульйонів та соусів перуть без мила, але після цього старанно прокип'ячують з питною содою.
25. Якщо від водопровідної раковини іде неприємний запах, треба влити в отвір міцний розчин бури, і запах зникне.
26. Перш ніж різати цибулю, ніж треба натерти сіллю, тоді він не буде мати неприємного запаху.
27. Якщо пробка надто велика і не входить у пляшку, її треба на кілька хвилин занурити у киплячу воду.
28. Якщо в емальованій каструлі пригоріло молоко або яка-небудь інша їжа, в неї треба налити води, покласти трохи питної соди і прокип'ятити. Після цього підгоріла їжа легко відстане від денця та стінок каструлі.
29. Щоб швидко вимити чайник або кофейник, треба наповнити його водою, додати столову ложку питної соди, прокип'ятити, а потім обполіснути теплою водою.
30. Листи з тонкої жерсті незручні для смаження, бо мають здатність коробитися, жири розподіляються на них нерівномірно і продукти погано обсмажуються.
31. Мити м'ясорубку набагато легше, якщо після м'яса пропустити крізь неї сиру очищену картоплю або шматочок черствого білого хліба.
32. Перед використанням нової сковороди або іншого чавунного посуду на дно насипають шар солі, ставлять на вогонь та підігрівають. Потім посуд протирають тією ж сіллю, змазують жиром і знову прожарюють на вогні.
33. Не можна сушити м'ясорубку на вогні або гарячій плиті — від цього псуються ножі. М'ясорубка стане чистою, якщо пропустити крізь неї папір.
34. Не залишайте ножі на гарячій плиті, бо вони від цього тупляться, втрачають пружність та еластичність. Ножі треба класти окремо від інших металевих предметів, бо стикаючись з виделками, ложками, їх леза швидко робляться тупими.
35. Білуватий осад всередині графина можна легко видалити, якщо налити туди гарячу воду та чайну ложку оцтової есенції, а через хвилину добре вимити графин чистою водою.
36. Посуд з-під риби, соленої капусти, часнику обполіскують гарячою водою з оцтом.

37. Щоб сіль була сухою та розсипчастою, в сільницю кладуть 2—3 рисових зерна, які поглинають воду.
38. Для того щоб сіль залишалась сухою у вологому повітрі кухні, треба додати до неї 8—10% крохмалю. невелика частка якого не змінить ні смаку, ні кольору солі.
39. Для виготовлення ароматного оцту беруть 100 г оцтової есенції, розчиняють її у 2,5 л кип'яченої води, кладуть естрагон, кріп або селеру (250 г), лавровий лист. посуд щільно закривають та залишають оцет на 10—15 днів для настоювання, а потім прощіджують. Оцет можна настоювати також на лимонній цедрі, селері, листі чорної смородини, антонівських яблуках тощо.
40. Оцет слід зберігати в скляному посуді з щільно закритою кришкою у прохолодному приміщенні при температурі 5—15°C.
41. Щоб оцет не псувався, треба поставити його у закупореній пляшці у воду, прокип'ятити протягом 20—30 хвилин і дати йому прохолонути у цій же воді.
42. Під час приготування деяких страв оцет іноді замінюють лимонною кислотою. Вона не має запаху і може бути додана у компоти, желе, вироби з тіста.
43. Гірчицю можна зробити більш пряною, додавши в неї гвоздику, корицю та біле вино.
44. Якщо гірчиця засохла, додайте в неї трохи оцту та перемішайте.
45. Гірчиця, розведена молоком, значно краще зберігається та довго не сохне.
46. Якщо до звичайної столової гірчиці додати трохи гречаного меду, вона стає дуже приємною на смак.
47. Щоб краще зберегти гірчицю, покладіть під кришку баночки скибочку лимона.
48. Від сильного нагрівання більшість есенцій втрачає свій аромат, тому їх слід додавати в охолоджену їжу.
49. Тривала тепла обробка чорного перцю горошком та лаврового листа знижує їх ароматичні якості та надає страві надмірної гіркоти, тому їх додають в їжу незадовго до закінчення варіння або тушкування.
50. Мелений запашний перець треба зберігати у скляній тарі з притертою пробкою.

51. Мелений перець під час тривалого зберігання дещо втрачає аромат, тому краще розмелювати його в міру потреби.
52. Гвоздику треба використовувати в дуже невеликих дозах, бо навіть мінімальна її кількість надає їжі дуже сильного специфічного запаху. Гвоздику додають у маринади, соління, у деякі тушковані страви з м'яса та дичини, соуси, кондитерські вироби та солодкі блюда. Закладають її у страви незадовго до закінчення теплової обробки.
53. Корицю використовують для ароматизації соусів, маринадів, варення, компотів, у кондитерському виробництві, при виготовленні страв з сиру. Дуже приємного смаку кориця надає кисломолочу, варенню, кефіру.
54. Шафран надає стравам жовтого кольору, аромату та пряного смаку. Його використовують при фаршируванні риби, замішуванні тіста. Перед закладенням в їжу шафран настоюють на спиртовому розчині або кип'ятку.
55. Аніс використовують при приготуванні деяких соусів та страв з молочнокислих продуктів, а також у кондитерському виробництві та при консервуванні овочів.
56. Тмін використовують при випіканні хліба, булочок, а також додають у жирне м'ясо та тушковану капусту.
57. Шавлію свіжу або сушену (у дуже малих дозах) використовують при смаженні або тушкуванні риби, додають у маринади, фарші, паштети.
58. Мускатні горіхи закладають у страву перед закінченням його теплової обробки, а у тісто — при замішуванні. Вони особливо доречні в деяких соусах (білих), тушкованому м'ясі, дичині.
59. Ароматичні речовини ваніліну та ванілі легко звітрюються, тому ці прянощі треба зберігати старанно закупореними, а у страви закладають перед тим, як подати їх на стіл.
60. Імбир треба зберігати недробленим, щоб менше звітрювався його аромат. Імбир використовують в основному при приготуванні страв східної кухні, овочевих маринадів та здобних виробів з борошна.
61. Майоран (свіжий та сушений) додають у перші та другі м'ясні, рибні та овочеві страви, ним заправляють салати та ароматизують оцет. У фарш рекомендується закладати сухий майоран, попередньо розтерши його в

- порошок. У супи та соуси додають тільки настій майорану.
62. Листя та молоді пагінці естрагону мають приємний запах та використовуються при готуванні маринадів, салатів, соусів, настоюванні ароматичного оцту, солінні огірків, а також як приправа до різних страв.
63. Молоді пагінці портулаку відварюють, заправляють часником, оцтом, перцем та використовують як приправу до м'яса та риби.
64. Каперси додають у соуси, м'ясні та рибні страви, салати та запіканки.
65. Перед використанням маслин як самостійної закуски, їх треба трохи вимочити.
66. Щоб на поверхні томату-пюре та томату-пасти під час зберігання не з'являлась плісень, необхідно посипати їх сіллю або залити тонким шаром рослинної олії.
67. Якщо висохлі грецькі горіхи протримати 5—6 днів у трохи підсоленій воді, не виймаючи з шкаралупи, їх смак повністю відновиться.
68. Агар-агар, як і желатин, перед використанням треба замочити у холодній воді на 1—2 години.





ТРОХИ НАУКИ

Однією з найважливіших умов раціонального харчування є правильний підбір страв на протязі всього дня. Це роблять з врахуванням того, в яких саме продуктах і в якій кількості має потребу той чи інший член сім'ї залежно від віку, професії та стану здоров'я.

Не треба лякатися надто наукового, як здається декому, слова «калорія». Якщо вам дороге здоров'я ваших рідних та ваше власне, вдумливо підійдіть до цього питання.

Люди, які займаються розумовою працею, повинні одержувати на день близько 3000 калорій. Людині, яка займається фізичною працею у механізованих процесах, потрібно 3200—3500 калорій на день, а тій, що виконує ручну фізичну роботу, — до 4000 калорій.

Але той, хто вважає, що для організації правильного харчування досить визначити калорійність їжі, дуже помиляється. Треба ще знати, якими поживними речовинами і в яких кількостях слід забезпечити цю калорійність.

Запам'ятайте: в добовому раціоні повинно бути 100 г білка, 75—100 г жиру та від 450 до 700 г вуглеводів. Правда, кількості поживних речовин можуть змінюватись залежно від умов, у яких живе людина, стану її здоров'я та багатьох інших факторів. Так, наприклад, людям, що живуть в умовах жаркого клімату, потрібна більша кількість білка — 120—130 г. Потреба у білку зростає і після захворювань, пов'язаних з підвищенням температури.

Не менше одної третини добової норми жиру повинно припадати на тваринні жири.

Основну кількість вуглеводів людина одержує у вигляді крохмалю та близько 100 г треба вводити в організм у вигляді цукру (в цю кількість входять і різноманітні солодкі страви та кондитерські вироби). У хлібі, овочах міститься головним чином крохмаль, а у фруктах, ягодах, молоці, а також буряку, моркві — цукор.

Велику роль у регулюванні різноманітних процесів, що відбуваються в організмі, у підвищенні продуктивності праці, зниженні стомлюваності, підвищенні опорності організму різним захворюванням відіграють вітаміни і головним чином — вітамін С.

Нижче ми наводимо таблицю, у якій відбита добова потреба людини у вітамінах, залежно від її віку, стану здоров'я та роду діяльності.

Мінімальна добова потреба людини у вітамінах залежно від її віку, стану здоров'я та роду діяльності

Вітаміни	Для дорослих чоловіків і жінок			Для вагітних жінок (3-6 міс.)	Для матері, які годують груддю	Для дітей		
	при середній вартості праці	при важкій праці	при дуже важкій праці			до 7 років	від 7 до 14 років	старше 14 років
А, мг	1	1	1	2	2,5	1	1	1
Каротин, мг	2	2	2	4	5	2	2	2
В ₁ , мг	2	2,5	3	2,5	3	1	1,5	2
В ₂ , мг	2	2	2	2	2	2	2	2
С, мг	50	75	100	75	100	30—45	50	50
РР, мг	15	20	25	20	25	15	15	15
Д, міжнародні одиниці	до 1000	до 1000	до 1000	500—1000	500—1000	500—1000	500—1000	500—1000

Для забезпечення добової норми вітаміну С (для дорослої людини) потрібна приблизно така кількість тих або інших овочів і фруктів:

помідорів	— 125 г
салату	— 170 г
редьки	— 200 г
капусти кислої	— 250 г
редиски	— 250 г

* Якщо дитина ще не досягла семирічного віку.

вишень	— 335 г
полуниця	— 85 г
малини	— 170 г
суніці	— 170 г
мандаринів	— 170 г
чорної смородини	— 15—20 г
червоної смородини	— 170 г
яблук «антонівка»	— 170 г

Для задоволення потреби організму у вітаміні А досить:

моркви	— 25 г
петрушки	— 20 г
шавлію	— 25 г
червоного перцю	— 20 г
шпинату	— 25 г
абрикосів сушених	— 40 г
абрикосів свіжих	— 100 г
печінки великої рогатої худоби	— 16 г
свинячої печінки	— 16 г
вершкового масла	— 75 г
сметани	— 180 г
сиру (жирного)	— 100 г
риб'ячого жиру	— 6 г
яєць	— 1,5 шт.

Вітамін Д міститься у значних кількостях у рибацій печінці, рибаційому жирі, жовтках яєць та у незначній кількості в молоці та маслі.

Житній та пшеничний хліб, гречана, вівсяна, перлова крупи, пшоно, кукурудза багаті на вітамін В₁. Цей вітамін міститься також у свинячому та курячому м'ясі.

Вітаміну В₂ найбільше у нирках, печінці, яєчному жовтку, пивних дріжджах, манній, перловій та пшеничній крупах.

Вітаміну РР є пшеничний та житній хліб, печінка, нирки, бобові, м'ясо, пивні дріжджі.

Основним джерелом вітаміну РР є пшеничний та житній хліб, печінка, нирки, бобові, м'ясо, пивні дріжджі.

Велику роль у життєдіяльності людського організму відіграють мінеральні солі. Добова потреба організму у солях така: для дорослих — 800 мг кальцію, 1600 мг фосфору та 15 мг заліза; для дітей та підлітків — 100 мг кальцію, 1500—2000 мг фосфору та 15 мг заліза.

80 г сиру та 900 г молока досить для того, щоб задовольнити добову потребу дорослої людини в кальції, а 350 г вівсяної крупи або гороху, 200 г сиру, 250 г печінки, 300 г квасолі — щоб задовольнити її потребу в фосфорі. Фосфор містять також гречана крупа, пшоно, яєчний жовток, житня мука, яловичина.

На залізо багаті такі продукти: сир, житній хліб, ячна крупа, печінка великої рогатої худоби, язик, м'ясо, полуниця та лісові горіхи.

Взявши до уваги все вищесказане, ви зможете скласти список продуктів на тиждень для всієї сім'ї і вже на основі цього списку скласти меню.

Як приклад наводимо середньодобовий набір продуктів для людини, яка займається розумовою працею, з потребою у 3000 калорій:

хліб пшеничний та житній	— 450 г
борошно пшеничне	— 25 г
картопляний крохмаль	— 10 г
макарони	— 10 г
крупа та бобові	— 30 г
картопля	— 300 г
овочі свіжі	— 250 г
фрукти та ягоди свіжі	— 200 г
фрукти сушені	— 15 г
олія рослинна	— 10 г
м'ясо, птиця, різні м'ясопродукти	— 200 г
риба та рибопродукти	— 100 г
молоко (кефір, кисле молоко, ряжанка)	— 400 г
масло вершкове	— 50 г
сир	— 50 г
сметана	— 15 г
яйця	— 1 шт.
цукор та різні солодоші	— 100 г

Складаючи меню, перш за все зверніть увагу на сполучення страв на протязі одного дня та в різні дні тижня. Так, якщо на сніданок була яечня, то готувати її на вечерю в цей день не рекомендується. Будь-яка, навіть найсмачніша, страва буде здаватися ще смачнішою, якщо подавати її не частіше ніж один раз на тиждень.

Не нехтуйте книгами з питань кулінарії. Пам'ятайте, що правильне харчування не тільки запобігає більшості хвороб, а й лікує їх. Адже ви використовуєте за рецептом лікаря різні ліки; відмірюючи з аптекарською точністю, приймаєте їх у точно встановлені години, не дивлячись на те, що більшість ліків неприємні на смак. Майже так само треба поводитись з продуктами харчування. Вивчивши кулінарні книги, ви зможете готувати їжу не тільки смачно, а й згідно з наукою.

Важливу роль в організації харчування відіграє режим прийняття їжі. При триразовому харчуванні продукти слід розподіляти так: на сніданок людина повинна одержати 30—35% добової норми калорій, на обід — 45—50%, на вечерю — 15—20%.

Нехай для вас буде законом, що їсти треба в одні й ті ж години. Режим харчування будуйте залежно від робочого дня, але пам'ятайте, що сніданок повинен бути ситним, обід — теж, а вечеря — легкою, причому їсти слід не пізніше ніж за 2—3 години до сну.

СКЛАДАННЯ МЕНЮ

Вибираючи страви на сніданок, обід та вечерю, завжди пам'ятайте, що їжа повинна викликати приємне почуття ситості, а не пересичення. Смачна, корисна та помірна їжа робить людину бадьорою, життєрадісною, а зайва страва псує настрій, викликає сонливість, втому.

Залежно від пори року одна й та ж страва може більше або менше збуджувати апетит. Про це не треба забувати, складаючи меню. Так, наприклад, взимку до меню треба включати таку їжу, яка настигає та зогріває. Це страви з яловичини, баранини, свинини, жирної риби, млинці, пельмені, вареники.

У літній період треба споживати салати з свіжої зелені, овочів, негострі рибні закуски, заливні з дичини, птиці, риби, холодні супи — окрошки, юшки з буряків.

Замість ситних м'ясних страв влітку готують страви з курчат, курей, індичок, телятини, нежирної риби, печінки, мозку та ін. В цю пору року можна подавати молоду картоплю, моркву, капусту, помідори, зелений горошок, кабачки, баклажани, гриби.

Правильно складене меню повинно включати в себе різноманітні продукти, приготовлені різними способами теплової обробки.

Треба старанно продумувати, що саме замовити у ресторані або приготувати з закусок, перших, других, солодких страв та напоїв. Ось кілька рекомендацій з цього питання.

ВИБІР ЗАКУСОК

Для звичайного обіду або вечері можна порекомендувати одну, максимум дві закуски. Якщо закуска одна, то вона повинна бути більш ситною. Можна вибрати м'ясне або рибне асорті, осетрину, заливне з птиці, дичини, риби, м'ясний салат.

Якщо закуски дві, одна повинна бути більш гострою (оселедець з гарніром, балік, сьомга, риба під маринадом), а друга — менш (овочевий або м'ясний салат, відварний язик, птиця під майонезом і т. д.).

Для святкового столу радимо вибирати різноманітні легкі закуски — ікру, сьомгу, осетрину, шпроти, сардини, овочі, краби, креветки та ін. Якщо це не обід, а вечеря, то кількість та асортимент закусок треба збільшити, пам'ятаючи про те, що першої страви нема.

ВИБІР ПЕРШИХ СТРАВ

Якщо ви їли одну-дві легкі закуски, то першу страву треба вибирати більш ситну — борщ, щі, збірну рідку солянку (м'ясну, рибну), розсольник, харчо і т. д.

Коли закусок багато, можна вибрати більш легкий суп — прозорий бульйон з яйцями, грінками, пиріжками, суп-пюре з овочів, уху та ін.

ВИБІР ДРУГИХ СТРАВ

Після ситного м'ясного супу треба їсти відварну, припущену або запечену рибу, шніцель з капусти, морквяні котлети, омлет, рисовий пудинг та ін. Після рибного супу або легкого бульйону — біфштекс, філе, лангет, антрекот, ескалоп, шашлик, гуску, качку з капустою або яблуками, плов, свинячі або баранячі відбивні котлети, бефстроганов та ін.

ВИБІР СОЛОДКИХ СТРАВ

Вибираючи солодкі страви, треба виходити з того, що їм передувало. Якщо це був біфштекс, філе, шашлик, плов, на десерт треба їсти щось легке та освіжаюче — компот, морозиво, яблука у сиропі, ягоди з вершками. Після домашньої птиці, дичини, риби на солодке рекомендуються пудинги, шарлотки, яблука в тісті, млинці з варенням та ін.

Обід або вечерю звичайно завершують чорною кавою з лимоном та різними фруктами.

ВИБІР НАПОЇВ ДО СТРАВ

При виборі напою до тої чи іншої страви основним показником є смакова відповідність. Дехто, через недостатню обізнаність з цього питання, вживає перші-ліпші напої, ніскільки не зважаючи на те, як вони відповідають смаку страви.

Іноді можна побачити, як чарку лікеру або бокал шампанського закусують шматочком балику, хоч псують цим смак не тільки напою, а й закуски.

Дозвольте дати вам кілька порад.

З гострими закусками на початку обіду або вечері вживайте напої, які збуджують апетит, такі як горілка та гіркі настойки. До холодних рибних закусок — сьомги, балику, ікри та ін. — рекомендується коньяк. До гострих салатів та м'ясних закусок — чарка червоного та білого вермуту. Його своєрідний аромат, гіркуватий присмак, запах полину, хінної

кірки та гвоздики гармоніюють зі смаком багатьох закусок.

До перших страв рекомендуються міцні виноградні вина, особливо мадера, портвейн, херес, марсала.

До гарячих рибних страв звичайно подають білі сухі виноградні вина — ріслінги, українські вина «Перлина степу», «Наддніпрянське», «Берегівське», «Закарпатське», грузинські — «Цинандалі», «Гурджіані», «Цоликаурі».

З другими м'ясними стравами, особливо кавказької кухні (шашликом, люля-кебаб), гармоніюють червоні сухі виноградні вина, особливо такі, як «Оксамит України», «Телкані», «Мукузані», «Сапераві», «Каберне».

Страви з домашньої птиці та овочеві запивають напівсолодкими винами «Чхавері», «Твіжі», «Хванчкара», «Кіндзмараулі», мускатом та ін.

До солодких страв — шарлоток, пудингів, млинців з варенням, желе, мусів, кремів, самбуку та ін. можна подавати всі марки кагорів, мускатів, грузинське вино «Салхіно», до фруктів та морозива — солодке та напівсолодке шампанське.

Шампанським, крім солодкого, запивають страви різного смаку (винятком є гострі закуски). Цей напій можна рекомендувати для святкового обіду або вечері замість усіх інших вин.

В таких випадках п'ють спочатку більш сухе шампанське, поступово переходячи до більш солодкого.

Чорну каву, якою звичайно закінчується обід або вечеря, запивають чаркою коньяку або лікеру.



Неабияку роль у збудженні апетиту відіграє правильно сервірований і гарно прикрашений стіл. Господарки роблять велику помилку, подаючи неапетитно оформлені страви і недбало готуючи стіл. Вони виправдуються тим, що, втомившись на роботі, вдома намагаються заощадити час і працю. Таке міркування помилкове. Страви і зовнішній вигляд столу повинні збуджувати апетит.

Отже — стіл!

Стіл має бути накритим бездоганно чистою і ретельно випрасуваною скатертю. До обіду або вечері треба стелити білі скатерті, а до сніданку або полудня — кольорові, спокійних тонів.

В урочистих випадках — під час званих обідів або вечері — скатерть обов'язково повинна бути білою.

Іноді, щоб скатерть не бруднилася, її зверху накривають прозорою синтетичною клейонкою. Але це можна дозволити собі тільки тоді, коли в домі немає сторонніх. Скатерть повинна покривати весь стіл цілком і звисати у всі боки однаково — на 20—30 см.

Чим урочистіше обід або вечеря, тим ретельніше має бути сервірований стіл. Це справляє приємне враження на гостей і часто допомагає задати потрібний тон усьому святу.

Стіл рекомендується прикрашати живими квітами. Квіти ставлять у невисоких вазах на середину стола.

Не варто прикрашати стіл дуже пахучими квітами, бо їх запах перебиває аромат страв.

СЕРВІРУВАННЯ СТОЛУ ДО СНІДАНКУ

Спочатку розставляють мілкі столові тарілки, додержуючись при цьому таких правил:

вінець тарілки має бути віддаленим від краю стола на 1—2 см;

відстань між тарілками має бути 60—80 см, а на частині стола, призначеній для почесних гостей, трохи більше;

тарілки по можливості не треба ставити над ніжками стола.

На мілку столову тарілку ставлять закусочну, а зліва — на відстані 10—15 см — пиріжкову для хліба, пиріжків, пампушок і т. д. На закусочну тарілку кладуть полотняну серветку або ставлять на середину стола вазочку з паперовими серветками.

З правого боку мілкої тарілки лезом до неї кладуть столовий та закусочний ножі, а з лівого боку — зубцями догори столову і закусочну виделки.

Прибори мають бути розкладені на одній лінії на відстані 1—2 см від краю стола.

За мілкою тарілкою ставлять фужер для мінеральної або фруктові води, квасу, соку.

Посередині стола ставлять графин з соком, квасом, сифон з газованою водою.

На столі обов'язково повинні бути сільниця, наповнена сіллю «Екстра», перетинця з чорним або червоним перцем та іноді гірчиця.

Хліб, нарізаний акуратними скибочками по 50—100 г кожна, ставлять на стіл в спеціальній хлібниці.

СЕРВІРУВАННЯ СТОЛУ ДО ОБІДУ

До обіду стіл сервірують майже так само, як і до сніданку.

Між столовим і закусочним ножами кладуть столову ложку заглибленням догори.

Спереду тарілок праворуч від фужера ставлять чарку для горілки чи настойки.

СЕРВІРУВАННЯ СТОЛУ ДО ВЕЧЕРІ

Стіл до вечері сервірують так само, як до обіду, тільки не кладуть столових ложок.

СЕРВІРУВАННЯ ОБІДНЬОГО БАНКЕТНОГО СТОЛУ

При сервіруванні святкового або банкетного столу між столовою мілкою тарілкою і піріжковою для хліба кладуть три виделки — столову, рибну та закусочну. Праворуч від мілкої тарілки кладуть три ножі — столовий, рибний, заку-сочний. Між рибним і закусочним ножами кладуть столову ложку заглибленням догори.

Спереду мілкої тарілки ставлять справа наліво п'ять ча-рок: для коньяку або лікеру, для горілки або настойки, для міцного вина (мадерну), для білого (кольорову) і червоного столового вина (прозору), а спереду також справа наліво бокал для шампанського і фужер для води.

Попереду фужера і бокала для шампанського кладуть де-сертний прибор — ніж, виделку і ложку ручками праворуч.

Хліб розкладають на піріжкові тарілки кожному гостю окремо (за кілька хвилин перед запрошенням до столу).

Батони ріжуть впоперек, формовий хліб розрізують вздовж на дві половинки, а потім кожну нарізують на скибки тов-щиною 7—10 мм.

Хліб на піріжкову тарілку кладуть так: зліва по три-чотири скибочки білого (верхньою кірочкою ліворуч), а спра-ва — по три-чотири скибочки чорного (верхньою кірочкою праворуч). Окрайці та скибки з відсталою або підгорілою кіркою подавати не слід.

Крім вази з квітами на столі повинна бути ще ваза з фрук-тами і відерце-холодильник з шампанським.

Сіль і перець ставлять на стіл попарно, сіль — зліва, пе-рець — справа. Якщо гостей багато, сіль і перець ставлять через один-два прибори. Спеції треба ставити на одній лінії з чарками.

На банкетний стіл рекомендується поставити також кілька попільниць невеликого розміру.

СЕРВІРУВАННЯ ЧАЙНОГО СТОЛУ

Стіл для чаю, кави найкраще накривати кольоровою ска-тертю. В центрі стола ставлять вазу з варенням, цукерками, коло вази — сухарницю з печивом і розетки з тонко нарізаним лимоном.

Чай може замінити легку вечерю, і в такому разі на стіл слід ставити вершкове масло в маслянці, тарілки з шинкою, сиром, ковбасою та іншими продуктами для бутербродів.

Перед кожним членом сім'ї або гостем треба поставити десертну тарілку, на неї покласти серветку, ліворуч від та-рілки має бути десертна виделка, праворуч — десертний ніж.

ПОДАВАННЯ СТРАВ І НАПОЇВ

Кількість страв і послідовність їх подавання залежать від характеру свята, числа запрошених і вільного місця на столі. Закуски краще подавати не всі зразу, а поступово. Це під-креслить урочистість банкету.

Через те, що нема куди поставити закуски, ні в якому разі не можна скорочувати сервірування, забирати вазу з квітами і т. д.

В першу чергу необхідно подавати страви найбільш ша-новним гостям. До всіх гостей господарі повинні ставитися однаково уважно, проте треба брати до уваги їх вік, трудові заслуги, належність до даного свята.

Непогано, якщо господарка поставить біля себе маленький підсобний столик, накритий чистою білою скатертю. На нього можна поставити чисті тарілки і прибори для заміни, супову вазу, хлібницю і т. д. З цього ж столика можна подавати страви, якщо гостей п'ять-шість чоловік. Якщо гостей більше, їх треба обносити стравами. Блюда зі стравою по черзі під-носять кожному гостю, і він сам перекладає їжу на свою тарілку. Страви завжди подають з лівого боку, а вино нали-вають з правого боку сидячого за столом.

Подавання закусок

На стіл у першу чергу подають рибні закуски: ікру, сьом-гу, балик, рибу відварну, заливну, під майонезом, в мари-наді.

Потім подають салати, і якщо їх декілька, то спочатку рибні, потім м'ясні і в останню чергу овочеві. Після салатів слідують м'ясні закуски — шинка, ковбаса, буженина, рулет, домашня птиця і т. д.

Після холодних закусок подають гарячі (смажену шинку гриби у сметані та ін.), якщо вони передбачені в меню бан-кету.

Зернисту ікру подають в ікорниці, у металеву частину якої покладений дрібно поколотий лід, або у вазочці. Під ікорни-цю та вазочку треба поставити піріжкову тарілку і на неї покласти ікорну лопатку.

Паюсну ікру, балик, сьомгу подають на тарілках або блюдах.

Натуральний оселедець і форшмак подають в оселедни-цях.

Салати, мариновані овочі й фрукти рекомендується пода-вати у кришталевих або фарфорових салатниках, ставлячи їх на мілкі або десертні тарілки. На кожну тарілку слід покла-

ти столову або десертну ложку в залежності від розміру салатника.

Овочеві та рибні консерви в томаті або у власному соку також подають в салатниках. Під кожний салатник ставлять тарілку і на неї кладуть ложку.

Рибні консерви в олії можна подавати прямо в коробці, підставляючи під неї піріжкову тарілку. На тарілку кладуть спеціальну широку і коротку виделку.

Шинку, ковбасу, буженину, смажену домашню птицю, дичину та інші м'ясні закуски подають на блюдах. На блюдо кладуть ложку або виделку, залежно від виду закуски.

Голандський сир подають на стіл шматком на тарілці і поруч кладуть спеціальний ніж.

Рідко зварене яйце подають на стіл в спеціальній чарці, яку ставлять на піріжкову тарілку. На тарілку кладуть чайну ложку. Круті яйця можна подавати на тарілці.

Різні соуси, сметану, хрін подають на стіл у соусниках. Під соусник ставлять піріжкову тарілку і кладуть чайну ложку.

Подавання супів

На стіл ставлять супову миску і піріжкову тарілку з розливною ложкою. Супи, як холодні, так і гарячі наливають у глибокі тарілки, які ставлять на мілкі столові.

Бульйон подають у підігрітих бульйонних чашках з блюдцями, на які кладуть десертні ложки.

Пампушки, піріжки або грінки до супу чи борщу ставлять на стіл на круглomu блюді, і кожний гість сам кладе їх собі на піріжкову тарілку. Якщо гостей багато, ставлять декілька блюд, але розносити пампушки і піріжки кожному гостю окремо не рекомендується.

Сметану до борщів та інших супів подають на стіл в соусниках, поставлених на піріжкові тарілки (кожному гостю окремо).

До холодних супів (окрошки та ін.) на стіл подають дрібно поколоти харчовий лід в скляних або кришталевих салатниках. Салатники ставлять на піріжкові тарілки і до них подають чайні ложки.

Подавання других страв

Перш ніж подавати другі страви господарка повинна зібрати зі стола весь використаний посуд, в тому числі і мілкі столові тарілки. В разі необхідності кожному гостю треба покласти на піріжкову тарілку ще хліба.

На друге найчастіше подають одну яку-небудь страву. Але буває і так, що в меню обіду або вечері передбачено кілька страв. В цьому разі подавати їх треба в певній послідовності — спочатку рибні страви, потім м'ясні (натуральні, в соусі, січені), смажену птицю та дичину і тільки потім овочеві, борошняні, яечні страви (фаршировані кабачки, баклажани, смажені помідори, вареники, омлет, яечню і т. д.).

М'ясні другі страви подають на овальних або круглих блюдах, а рибу цілою — на довгастих рибних лотках.

Господарка ставить блюдо біля себе з правого боку і розкладає порції на мілкі столові тарілки разом з гарніром і соусом. При розкладанні на порції розрубаної курки або індики слід класти на кожну тарілку два шматочки: один білий — від грудинки і один темний — він ніжки.

Солоні, консервовані та мариновані огірки, помідори, сливи, груші, яблука треба подавати на стіл у салатниках, — кожний гість сам буде брати їх звідти спеціальною ложкою.

Подавання солодких страв

Коли всі гості закінчать їсти другі страви, господарка повинна зібрати зі стола весь використаний посуд, прибори, хліб, порожні пляшки, змести кришки.

Холодні солодкі страви (компоти, киселі, муси, морозиво) подають у вазочках або склянках. Вазочки та склянки ставлять на блюдця. Десертні ложки, ножі та виделки повинні лежати на столі з початку обіду чи вечері, а до морозива подають спеціальні ложечки.

Якщо на столі стоїть ваза з фруктами, то подають десертні тарілки.

Подавання гарячих напоїв

Господарка ставить біля себе чи на спеціальний столик самовар на підносі або емальований чайник з кип'ятком, чашки, склянки і чайник з завареним чаєм.

Чай, каву з молоком і какао подають в склянках з підстаканниками або в чайних чашках. Під склянку або чашку ставлять блюдце і на нього кладуть чайну ложку. Чашку чи підстаканник ставлять так, щоб ручка була повернута праворуч.

Чорну каву господарка розливає з кофейника в маленькі кофейні чашки і подає кожному гостю на блюдечці разом з маленькою кофейною ложечкою.

До гарячих напоїв рекомендується подавати цукор, варен-

ня, лимон, торти, тістечка, печиво, конфети, коньяк, лікер, фруктові соки.

Торти, тістечка і печиво слід ставити на стіл в плоских низьких вазах і біля них покласти лопатки для торта та щипці для тістечок і печива.

Цукор (лише кусковий) подають в сахарницях і зверху кладуть щипці для нього.

Варення подають у вазах, а перед кожним гостем ставлять розетку. Господарка повинна сама накладати варення спеціальною десертною ложкою.

Конфети подають на стіл у вазах чи в коробках. Для конфет без обгортки треба покласти щипці.

Лимон нарізують тонкими кружками разом зі шкуркою і подають у великих розетках або вазочках.

Подавання вина і винно-горілчаних виробів

Винно-горілчані вироби рекомендується ставити на стіл у пляшках, за винятком тих випадків, коли на пляшці пошкоджена етикетка. Тоді напій наливають у графин, що вміщує не більше 0,5 л.

В графинах подають і домашні наливки.

Для кожного напою існують спеціальні чарки. Розставлені на столі в потрібному порядку, вони підкреслюють урочистість обстановки.

Для коньяку повинні бути спеціальні коньячні чарки місткістю 25 см³. Ці самі чарки можна використовувати для лікеру. Горілку і настойки наливають в чарки місткістю 40—50 см³. Чарки місткістю 75 см³ (мдерні) використовують для кріпленого або десертного вина, місткістю 100 см³ (рейнвейні) — для білого столового вина і місткістю 125 см³ (лафїтні) — для червоного столового вина. Шампанське наливають у високі бокали місткістю 100—125 см³, а пунші та фруктові ягідні соки у винні конічні склянки місткістю 125—200 см³. Для фруктової чи мінеральної води та пива використовують фужери місткістю 200—250 см³.

Всі чарки, бокали, фужери повинні бути з білого скла чи кришталю. Винятком є лише чарки для білого (виноградного) вина — рейнвейні, які виготовляють звичайно з кольорового скла.

Температура винно-горілчаних виробів в момент подавання має велике значення для повного виявлення їх смаку. Горілку і гіркі настойки слід подавати на стіл охолодженими до 10—12°C. Червоні столові сухі вина перед тим, як подавати на стіл треба підігріти до температури 18—20°C. Кріплені

вина, коньяки, лікери повинні мати кімнатну температуру (16—18°C). Смакові якості шампанського найбільш яскраво і повно виявляються при температурі 5—7°C. Неохолоджене шампанське (15—20°C) надто бурхливо виділяє вуглекислий газ і тому менше «грає».

Охолоджуючи шампанське, треба уважно стежити за тим, щоб не заморозити його, бо при цьому смакові якості погіршуються. Для того щоб температура шампанського весь час залишалася постійною, охолоджені пляшки слід поставити у відерце з дрібно наколотим льодом і зверху покрити серветкою.

Пляшки з напоями слід відкривати за столом у присутності гостей. Якщо на пляшці є капсуль, то його треба надіти ножем приблизно на відстані 0,5 см від шийки пляшки. Повністю зривати капсуль не варто, бо він є частиною оформлення пляшки.

Якщо пляшка закрита корковою пробкою, не просвердлюйте її штопором наскрізь. Після того, як пробку витягли, з пляшки, шийку протирають серветкою.

Відкриваючи шампанське, перш за все треба зняти з пляшки «вездечку» (дротик). Для цього кільце повертають зліва направо і очищають голівку пляшки від фольги. Потім, затиснувши пробку серветкою і повільно повертаючи, витягають її.

Щоб шампанське не бризало струменем, пляшку треба тримати нахиленою.

Намагайтеся відкривати пляшку з шампанським з найменшим шумом.

Відкупоривши пляшку з вином, коньяком, горілкою, нальйте спочатку трошки собі в чарку, далі наповніть всі чарки, а потім долийте свою. Не наповнюйте чарки, бокали, фужери по самі вінця.

Пляшку треба тримати за нижню частину, але не біля самого дна.

Налити вино вивертаючи руку некрасиво, і до того ж можна залити стіл.



ПОВОДИТИСЬ ЗА СТОЛОМ

Суп з тарілки треба зачерпувати у напрямку до себе, набираючи неповну ложку, так, щоб можна було донести її до рота, не проливши ні краплі. Ложку підносять до рота лівою частиною переднього краю.

Дути в суп і мішати його ложкою, щоб остудити, непристойно. Краще зачекати, доки він трохи охолоне.

Після того як ви з'їли суп, покладіть ложку в тарілку, не обпирайте об її вінець. Якщо ви тимчасово припинили їсти, робіть так само.

Фрикадельки, галушки в супі розрізуйте на частки ложкою. Не можна відкушувати їх по шматочку і решту класти назад в суп.

Користуючись виделкою і ножем, тримайте виделку в лівій руці, а ніж — у правій. Якщо ви їсте однією виделкою, її треба тримати в правій руці. Відрізуйте шматок за шматком поступово, в міру того, як з'їдаєте їх. Все зразу нарізують тільки дітям, які не вміють користуватися ножем.

При нарізуванні рухайте ножем в напрямку до себе, а виделку тримайте похило, а не перпендикулярно тарілці, інакше виделка може зісковзнути і їжа розлетиться по столу.

Галушки, картоплю, гарнір різати ножем не слід. Їх розділяють на шматки виделкою.

Ні в якому разі не можна їсти з ножа. Не прийнято брати своїм ножем сіль із сільниці, набирати своєю ложкою їжу з блюда.

Коли їсте хліб, не ріжте його, не відкушуйте від нього, а ламайте на дрібні шматочки і кладіть у рот. Ніколи не дозволяйте собі в гостях, на урочистому обіді кришити хліб або булку в соус. Хліб треба брати з хлібниці рукою, а не

виделкою. Намазувати хліб маслом прямо з маслянки не слід. Треба спочатку покласти масло собі на тарілку.

Якщо під час їди вам треба щось взяти і для цього необхідно покласти ніж і виделку, кладіть їх на тарілку в тому положенні, в якому ви їх тримали, тобто ніж ручкою праворуч, виделку — ліворуч. Якщо ви вже закінчили їсти, то покладіть ніж і виделку на тарілку разом, ручками праворуч.

Цілий ряд страв (яечню, вінегрет, салат, лапшу) їдять тільки виделкою, тримаючи її в правій руці. При цьому можна допомагати собі шматочком хліба.

Не рекомендується виймати на очах у всіх застряглі в зубах залишки їжі. Принаймні користуватися при цьому треба не виделкою або сірником, як дозволяє собі дехто, а спеціальною зубочисткою. Постарайтеся зробити це швидко і непомітно для присутніх, прикривши рот лівою рукою.

Паперову серветку після вживання покладіть собі на тарілку.

Під час їди не набивайте надто рот — це некрасиво і заважає брати участь у розмові.

Якщо ви хочете взяти що-небудь зі стола, не протягуйте руку через сусіда і не рухайте блюдо до себе через весь стіл, а попрохайте передати його вам.

Блюда з стравами, сахарницею, сільницею, після того як ви ними скористувалися, слід знову поставити на старе місце.

Перш ніж випити води, соку, пива, треба витерти губи серветкою, щоб на склянці або фужері не залишилося жирної плями. Не можна цмокати при питті. Це конче непристойно.

Не можна випльовувати кісточки від фруктів і дрібні кістки від м'ясних страв прямо на тарілку. Треба спочатку перекласти їх на ложку або виделку і тільки потім в тарілку. Кісточки від фруктів кладуть на блюдо, а кістки від м'яса — на мільку тарілку.

Кусковий цукор беруть з сахарниці щипцями і намагаються покласти в чашку так, щоб не виплеснути з неї напій. Якщо щипчиків на столі нема, цукор можна взяти чистою ложечкою або рукою так, щоб не доторкуватися до решти грудочок. Брати цукор ложечкою, яка вже була опущена в чай або каву, не можна. Ложечка служить тільки для розмішування цукру — залишати її в склянці або чашці під час пиття, брати в рот, вискрібати нею залишений на дні цукор не красиво. Розмішавши цукор, покладіть ложечку на блюдо. Стукотіти ложкою, розмішуючи напій в чашці, вважається ознакою невихованості.

Якщо ви додаєте в каву або чай спиртні напої, налийте їх спочатку в ложку, а вже потім — в чашку.

При виголошенні тосту підніміть бокал і подивіться на ви-

нуватця свята. Цокаючись, дивіться прямо в очі. Чарку або бокал тримайте за ніжку або нижню частину і до чарки того, з ким цокаєтесь, доторкніться верхнім вінцем. Якщо гостей багато, цокаються тільки з сусідами, а тим, хто сидить далеко, вклоняються, простягнувши в напрямку до них руку з бокалом. Під час виголошення тостів треба припинити розмову і безшумно покласти ніж і виделку на тарілку.

Ніколи не паліть під час їди. За загальним столом палити можна лише після того, як всі присутні припинили їсти, і то слід звернутися до сусідів за дозволом.

Пускати дим в обличчя сусідам або тим, хто сидить навпроти, видувати недокурки сигарет із мундштука, струшувати попіл на підлогу або в тарілку є ознакою невихованості.

ЩО І ЯК ІДЯТЬ

Як треба їсти ту чи іншу страву? Якими приборами при цьому користуватися? Чи можна їсти рибу руками? Чи треба користуватися ножом, коли їси рибу? Щодо цього існує цілий ряд правил і їх треба знати, щоб не почувати себе ніяково в гостях або на званому обіді.

Ось деякі з них.

М'ясо

Від м'яса слід відрізувати невеликі шматки починаючи з того боку, який ближче до вас. Крутити м'ясо по тарілці, відрізувати то з одного боку, то з іншого, не слід. Не можна набивати рот їжею. Це дуже неестетично.

Всі страви з січеного м'яса — котлети, шніцелі, тюфтельки — їдять виделкою, відокремлюючи від них невеликі шматочки.

Птиця

Дехто твердить, що птицю треба їсти руками. Це невірно. Її їдять за допомогою ножа та виделки. Їсти птицю руками можна тільки у себе вдома або в колі близьких друзів. На званих обідах, банкетах, на урочистих прийомах цього робити не можна, навіть коли доводиться залишати на тарілці шматочки м'яса, які не вдалося відокремити від кісток за допомогою ножа і виделки. Маленькі кістки від птиці треба обережно виплюнути на виделку і покласти на край своєї тарілки.

Риба

Рибу їдять спеціальним лопаткоподібним ножом та тризубою виделкою або двома виделочками. Можна користуватися і однією виделочкою, тримаючи її в правій руці і допомагаючи собі скибкою хліба. Риб'ячі кістки треба виплюнути на виделку і покласти на край своєї тарілки.

Раки

Для раків існують спеціальні прибори: коротка виделка і ніж з отвором. Але якщо їх нема, раків можна їсти руками. У цих випадках на столі повинні стояти полоскальниці або мисочки з водою для обполіскування пальців. Після закінчення їди руки треба обполіснути і витерти серветкою.

Ковбаса, буженина, шинка, рулет, сьомга, балик

Ці та подібні до них види закусок слід їсти за допомогою закусочних виделки і ножа, тримаючи виделку в лівій руці, а ніж — у правій. Відкушувати від шматка не можна, треба відрізувати невеликі шматки і класти їх в рот. Якщо виправляєте закуску гірчицею, не вмочуйте шматки в гірчицю, а намазуйте ножом.

Бутерброди

Бутерброди треба їсти відкусуючи, а не відломлюючи шматки.

Сир

Якщо ви їсте не бутерброд з сиром, а просто шматок сиру, не тримайте його весь на виделці, а поступово відрізаєте шматок за шматком.

Салати, вінегрети

Ці страви треба їсти виделкою, допомагаючи собі при цьому шматком хліба. Ні в якому разі не витирайте салатницью хлібом після того, як з'їли салат.

Натуральні помідори та огірки

Ці овочі їдять за допомогою ножа та виделки. Якщо потрібна сіль, її слід відсипати трохи собі на тарілку, а не вмочувати овочі в загальну сільницю.

Редиска

Редиску подають на стіл з листочками. Під час їди її можна трохи обчистити, тримаючи ніж у правій руці, а редиску — в лівій. Їдять її руками, вмочуючи в сіль і відкусуючи невеликі шматочки.

Кукурудза

Кукурудзу їдять, тримаючи руками за обидва кінці, поклавши на них паперові серветки.

Омлет, яечня

Омлет, яечню їдять виделкою, допомагаючи собі, коли треба, шматочком хліба.

Вареники

Вареники їдять виделкою.

До вареників з сиром окремо подається сметана в соусниках. Дехто виливає цю сметану в тарілку. Не робіть цього. Треба кожний вареник вмочати в сметану, не виливаючи її з соусника.

Яблука і груші

Яблука і груші звичайно обчищають від шкірочки спеціальним фруктовим ножом і розрізують на чвертки.

Сливи і абрикоси

Сливи і абрикоси беруть в руки і натискають на них так, щоб вони відкрились і випали кісточки. Робити це треба обережно, щоб сік не бризнув на скатерть чи одягу.

Персики

Візьміть персик у руки, розломіть його і вийміть кісточку.

Виноград, черешні, вишні

Виноград подають на стіл цілими гронами, черешні, вишні — з черешками. Гроно винограду треба взяти в ліву руку, а правою відривати плоди. Підносити до рота все гроно і відривати ягоди зубами не годиться. Те ж саме стосується вишень і черешень. Кісточки слід обережно випльовувати в руку, а потім класти на тарілку.

Ягоди

Суниці, малину, чорниці та інші дрібні ягоди накладають в тарілку, посипають цукром і їдять чайною ложкою.

Дині та ананаси

Дині та ананаси подають нарізаними на скибки, їдять їх чайною ложкою.

Апельсини

В апельсина надрізають шкірку зверху вниз так, щоб утворилася зірочка, і ділять його на п'ять—сім часточок, які дещо розтягують зверху.



Приблизне меню обіду в різні пори року

ВЕСНА

Понеділок

Редиска з сметаною
Український зелений борщ
Відварна курка з рисом
Компот з ревеню

Вівторок

Оселедець з гарніром
Квасолевий суп
Смажена телятина з гречаною кашею
Млинці з варенням
Компот з консервованих фруктів

Середа

Кабачкова ікра
Молочний суп з лапшею
Биточки по-селянському
Печені яблука

Четвер

Риба в маринаді
Грибний суп з галушками
Відбивні котлети з баранини
Увар

П'ятниця

Салат з зеленої цибулі з яйцем
Куліш
Риба, запечена з картоплею
Клюквовий мус

Субота

Зелений салат
Запорізький капустняк
Котлети по-київському
Морозиво

Неділя

Балик чи сьомга
Натуральні помідори та огірки (парникові)
Курачий бульйон з грінками
Біфштекс із смаженою картоплею
Апельсини

ЛІТО

Понеділок

Вінегрет
Холодний селянський борщ
Шніцель з телятини з круп'яним гарніром
Кисіль з полуниць

Вівторок

Салат з помідорів та огірків
Картопляний суп із свіжими грибами
Шашлик
Компот з абрикосів

Середа

Паштет з печінки
Збірна м'ясна окрошка
Смажена риба з картопляним пюре
Компот з вишень

Четвер

Натуральні помідори з зеленою цибулею
Український борщ із свіжих овочів
Вареники з вишнями
Полуничний мус

П'ятниця

Ікра з баклажанів
Юшка з буряків
Полтавські котлети
Полуниця з цукром

Субота

Маринований оселедець
Салат з буряків з хріном
Наддніпрянський холодилик
Карасі в сметані
Абрикоси

Неділя

Рибний салат
Помідори, фаршировані яйцем і цибулею
Зелені шні
Смажені курчата з овочевим гарніром
Морозиво з варенням

ОСІНЬ

Понеділок

Гриби в сметані
Київський борщ
Вареники з сиром
Компот із свіжих яблук

Вівторок

Салат із свіжих овочів
Гороховий суп з копченою грудинкою
Голубці з м'ясом
Виноград

Середа

Кабачкова ікра
Полтавський борщ
Крученики з гречаною кашею та грибами
Персики

Четвер

Вінегрет
Юшка
Смажена качка з яблуками
Компот із свіжих фруктів

П'ятниця

Форшмак
Грибний борщ з чорносливом
Тушкована баранина з овочами
Кисіль з вишень

Субота

Фарширований перець
Шпрот
Бульйон з фрикадельками
Курчата, тушковані в сметані
Дніз з цукром

Неділя

Заливна риба
Корзиночки з салатом
Овочевий суп
Бефстроганов
Кавун

ЗИМА

Понеділок

Маринований оселедець
Ленінградський розсольник
Відварна яловичина з овочами та квасолею
Молочний кисіль

Вівторок

Салат із свіжої білокачанної капусти з яблуками і цибулею
Квасолевий суп
Смажена печінка крупної рогатої худоби з картопляним пюре
Гуртівська каша

Середа

Холодець
Суп-харчо
Судак, тушкований у сметані
Компот із сухофруктів

Четвер

Салат із кислої капусти
Український борщ
Гуляш з гречаною кашею
Печені яблука з варенням

П'ятниця

Фаршировані овочі (консерви)
Картопляний суп з грибами
Млинці з варенням

Субота

Осетрина під майонезом
Паштет з печінки
Збірна м'ясна солянка
Овочеві голубці
Збиті вершки з цукром

Неділя

Мариновані гриби
Домашня ковбаса
Збірна рибна солянка
Пельмені з сметаною
Апельсини

ДОДАТКИ

Додаток 1

Хімічний склад і калорійність деяких продуктів харчування *

Назва продукту	Хімічний склад, %			Кількість калорій
	Білки	Жири	Вугле-води	
М'ясо і м'ясопродукти				
Яловичина середньої вродованості	19,0	9,5	—	166
Свинина нежирна	20,4	4,1	—	121
Баранина	16,2	15,3	—	209
Телятина жирна	18,1	6,8	—	137
Телятина нежирна	19,0	0,5	—	82
Курка	19,0	4,5	—	120
Курча	20,4	2,3	—	105
Мозок	8,6	8,6	—	115
Печінка крупної рогатої худоби	18,1	4,1	2,9	124
Язик крупної рогатої худоби	15,2	15,8	—	209
Ковбаса окрема	11,9	13,6	1,2	180
Шинка	16,2	31,5	—	359
Сосиски	11,4	17,5	0,4	212
Риба та рибопродукти				
Ікра кетова	30,0	12,4	—	239
Ікра зерниста	25,4	14,2	—	236
Ікра паюсна	34,2	16,4	—	293
Оселедець солоний	18,9	13,2	—	200
Короп свіжий	15,2	3,2	—	93
Судак свіжий	18,1	0,7	—	81
Щука свіжа	17,9	0,6	—	79
Тріска свіжа	16,7	0,4	—	72
Молоко, молочнопродукти, яйця, жири				
Молоко	3,3	3,5	4,4	64
Кисле молоко	3,4	3,3	4,2	62
Кефір жирний	3,4	3,3	4,2	62
Вершки 20%-ні	2,9	19,0	3,4	203
Сметана 25%-на	2,9	23,8	2,5	243
Сир жирний	14,4	17,1	1,0	222
Сир обезжирений	16,8	0,5	1,0	77
Сир 40%-ний	22,6	20,0	3,4	292
Молоко згущене з цукром	7,1	8,6	54,9	334
Яйця	12,0	11,4	0,5	157
Яичний білок	12,0	—	0,5	51
Яичний жовток	15,4	27,6	0,5	321
Яичний порошок	49,9	34,2	—	523
Масло вершкове	0,5	79,3	0,5	742
Масло топлене	—	94,1	—	875
Олія рослинна	—	94,8	—	882

* Мається на увазі хімічний склад і калорійність 100 г кожного продукту.

Назва продукту	Хімічний склад. %			Кількість калорій
	Білки	Жири	Вуглеводи	
Борошно, крупа, бобові, хліб				
Крупа гречана	8,8	2,3	63,4	317
Крупа манна	9,5	0,7	70,4	334
Крупа вівсяна	9,1	6,0	61,0	343
Крупа перлова, ячна	6,3	1,1	68,4	317
Рис	6,5	0,9	72,8	334
Пшоно	8,4	2,3	65,4	324
Макарони	9,4	0,8	71,2	338
Вермішель				
Горох	15,7	2,2	50,9	293
Борошно пшеничне I сорту	9,4	1,0	70,0	335
» » II сорту	9,8	1,3	68,4	333
Крохмаль картопляний	0,7	—	80,5	333
Сухарі пшеничні	10,5	1,2	68,4	335
Хліб пшеничний	6,9	0,7	47,8	230
Хліб житній	4,7	0,7	39,2	187
Булка міська	6,6	0,3	47,9	245

Овочі, гриби

Капуста	1,4	—	4,5	24
Картопля	1,4	—	19,0	84
Морква	1,0	—	7,4	35
Огірки	0,8	—	2,0	12
Помідори	0,8	—	3,2	17
Буряки	1,2	—	8,8	41
Цибуля ріпчаста	2,0	—	8,9	45
Кабачки	0,5	—	3,9	18
Салат	1,3	—	3,1	18
Гриби білі сушені	22,0	2,6	29,3	234

Ягоди і фрукти, цитрусові та баштанні культури

Яблука	0,4	—	10,1	49
Груші	0,3	—	11,2	47
Абрикоси	0,5	—	11,0	47
Виноград	0,6	—	14,6	62
Ізюм	2,5	—	61,0	260
Клюква	0,3	—	8,6	36
Смородина чорна	0,9	—	12,1	53
Лимони	0,5	—	9,3	40
Мандарини	0,8	—	9,0	40
Кавун	0,5	—	7,7	33
Диня	0,6	—	9,6	42
Волоські горіхи	13,6	55,6	11,7	621

Цукор, варення, мед, какао, шоколад

Цукор	—	—	98,9	406
Варення	0,3	—	72,5	299
Мед	0,3	—	77,2	318
Какао	20,0	18,8	38,2	114
Шоколад	5,1	34,1	6,5	549

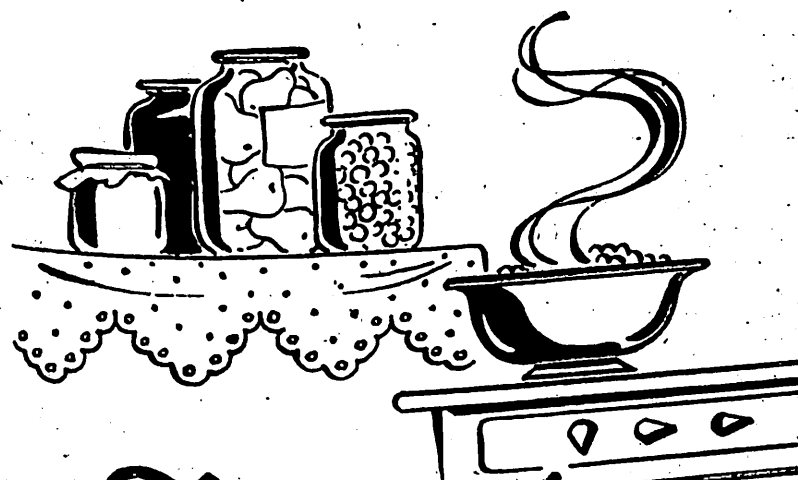
Вміст вітамінів у деяких продуктах харчування*

Назва продукту	Вітаміни				
	A	B ₁	B ₂	PP	C
Яловичина	0,04	0,20	0,17	6,4	2,0
Баранина	—	0,13	0,12	—	—
Свинина	0,04	0,40	0,20	5,6	1,3
Курка	—	0,16	0,16	6,9	—
Печінка	30,0	0,40	1,61	22,0	31,6
Судак	0,06	—	0,03	—	0,6
Сазан	0,20	0,01	0,02	—	0,5
Тріска	—	0,06	1,09	1,1	—
Молоко	0,10	0,05	0,17	0,08	1,0
Масло вершкове	1,2	—	—	—	—
Сир	0,9	0,03	0,36	—	—
Яйця (1 шт.)	1,3	0,07	0,16	0,12	—
Хліб житній	—	0,15	0,07	0,9	—
Хліб пшеничний	—	0,03	0,05	1,8	—
Крупа гречана	—	0,20	—	4,4	—
Крупа ячна	—	0,20	0,15	2,5	—
Крупа вівсяна	—	0,30	0,06	1,0	—
Горох	—	0,09	1,00	2,4	—
Картопля	0,02	0,07	0,04	5,5	10,0
Капуста свіжа	0,02	0,14	0,07	4,5	30,0
Капуста цвітна	—	—	—	—	70,0
Капуста кисла з розсолон	0,02	0,02	0,07	0,3	20,0
Капуста кисла, додержува- на без розсолу	0,02	0,02	0,07	0,3	—
Морква	9,0	0,10	0,07	14,4	5,0
Буряки	0,01	0,12	0,08	4,7	10,0
Огірки	0,06	0,06	0,01	8,0	5,0
Цибуля ріпчаста	0,02	0,07	0,01	—	10,0
Помідори	2,0	0,07	0,04	16,5	40,0
Редиска	—	0,06	0,01	—	20,0
Салат	0,01	0,14	0,07	—	30,0
Щавель	6,0	0,10	0,18	5,8	45,0
Перець червоний	—	—	—	—	250,0
Яблука	0,09	0,04	0,04	3,5	7,0
Абрикоси	2,0	—	0,01	—	7,0
Персики	0,5	—	—	—	10,0
Вишні	0,3	—	—	—	15,0
Сливи	0,1	—	—	—	5,0
Виноград	0,02	—	0,01	—	3,0
Клюква	—	—	—	—	10,0
Агрус	1,1	—	—	—	50,0
Чорна смородина	0,7	0,08	—	—	300,0
Червона смородина	—	0,07	—	—	30,0
Малина	0,25	0,07	—	—	25,0
Суніці	0,05	—	0,03	—	30,0
Апельсини	0,3	0,06	—	—	40,0
Мандарини	0,45	0,06	—	—	40,0
Лимони	0,4	0,05	—	—	7,0
Кавун	—	—	—	—	20,0
Диня	—	—	—	—	—

* Мається на увазі вміст вітамінів у 100 г продукту.

Порівняльна таблиця ваги і міри деяких продуктів харчування

Назва продукту	Вага, г			
	склянка	столова ложка	чайна ложка	шт
Борошно пшеничне	160	25	10	—
Борошно картопляне	200	30	10	—
Сухарі мелені	125	15	5	—
Крупа гречана	210	25	—	—
Крупа «Геркулес»	90	12	—	—
Крупа манна	200	25	8	—
Крупа перлова	230	25	—	—
Крупа ячна	180	20	—	—
Рис	230	25	—	—
Сало	180	20	—	—
Пшоно	220	25	—	—
Квасоля	220	—	—	—
Горох нелущений	200	—	—	—
Горох лущений	230	—	—	—
Сочевиця	210	—	—	—
Мак	145	17	—	—
Масло вершкове розтоплене	245	20	5	—
Свинячий жир (топлений)	245	20	5	—
Молоко	250	20	—	—
Вершки	250	25	10	—
Молоко сухе	120	20	5	—
Молоко згущене	—	30	12	—
Сметана	250	25	10	—
Морква середня	—	—	—	75
Картопля середня	—	—	—	100
Цибуля середня	—	—	—	75
Огірок середній	—	—	—	100
Петрушка	—	—	—	50
Цукор-пісок	200	25	10	—
Сіль	325	30	10	—
Оцет	250	15	5	—
Томат-паста	—	30	10	—
Томат-пюре	220	25	8	—
Желатин (листок)	—	—	—	2,5
Желатин (в порошку)	—	15	5	—
Лавровий лист	—	—	—	0,2
Гвоздика	—	—	—	0,06
Перець горшком	—	—	—	0,05



II. Домашні

32 ООЗКИ

Практичні поради-рецепти приготування варення, солінь, маринадів, консервування плодів, овочів та інших продуктів

ХАРЧУВАННЯ І ЗДОРОВ'Я

Кількість, якість і асортимент харчових продуктів впливають на життя людини у всіх його проявах.

Правильне харчування - важливий фактор здоров'я, воно позитивно відбивається на працездатності людини, її життєдіяльності і значною мірою на тривалості життя, уповільнює старіння. Повноцінні продукти мають велике значення для лікування і попередження хвороб.

Харчові продукти - це складна суміш різних речовин. У цій суміші поживними є далеко не всі речовини, а лише деяка їх частина.

Поживними речовинами називаються певні хімічні речовини, які містяться у харчових продуктах і визначають

їхню біологічну цінність, а саме: білки, вуглеводні, жири, мінеральні солі та вітаміни.

Для правильної організації харчування необхідно визначити значення для людини окремих харчових речовин і чітко уявляти собі потребу в них, тому гарна господарина повинна знати не лише **ЯК** готувати, а й **ЩО** готувати.

Хімічний склад харчових продуктів значною мірою відображає і їхню харчову цінність.

БІЛКИ. У складі людського тіла міститься 16% білків. У складних процесах обміну речовин між організмом і зовнішнім середовищем важливе місце належить обміну білків.

Пояснюється це не лише тим, що основні структурні елементи клітин, тканин і органів тіла людини є білковими утвореннями, але й самою природою білків, їхніми різноманітними фізичними і біологічними властивостями.

Ряд поширених харчових продуктів, головним чином рослинних, - картопля, капуста, морква, буряки та інші, містять небагато білка. Тому при харчуванні лише рослинними продуктами треба вживати їх у великій кількості, щоб забезпечити організм потрібною в добровому раціоні кількістю білка. Лише деякі рослинні продукти, наприклад, горох та соя багаті білками.

Тваринні продукти (м'ясо, риба, сир) значно багаті білками, тому з невеликою кількістю цих продуктів організм одержує багато білка.

ЖИРИ в організмі людини не перевищують звичайно 10-20% ваги усього тіла. Вони, разом з вуглеводами, є основним джерелом енергії і визначають калорійність їжі. Частина жирів, що вживаються, накопичується в організмі і є резервом. Найкорисніші молочні жири, як, наприклад, вершкове і топлене масло, жири вершків, сметани. Але й інші жири, в тому числі маргарин і олія, також є цінними і добре засвоюваними харчовими продуктами.

ВУГЛЕВОДНІ, так само як і жири, є основним джерелом енергії. Вуглеводами багаті крупи, овочі, фрукти. Вуглеводні містяться в продуктах у вигляді крохмалю або у вигляді різних цукрів.

Крім білків, жирів та вуглеводнів до харчових речовин належать також вітаміни і мінеральні солі.

СОЛІ входять до складу усіх клітин і тканин тіла. Так, кальцій, магній, фосфорні сполуки складають основу скелета і зубів; крім того, кальцій і магній надзвичайно важливі для серцевих і скелетних м'язів, а фосфор - для нервової системи. Залізо, що входить до складу гемоглобіну

крові, є носієм кисню в тканини і органи; натрій і кальцій регулюють водний обмін і підтримують кислотно-лужну рівновагу крові.

Недостатнє надходження тих чи інших мінеральних речовин в організм спричиняє тяжкі захворювання (рахіт, ендемічний зоб).

ВОДА - одна із основних складових частин організму: у розчинах і рідкому середовищі відбуваються всі складні життєві процеси організму. Тіло людини складається на 2/3 з води. Їжа, яку ми вживаємо, містить від 2/3 до 3/4 води.

Харчування людини вважається повноцінним, якщо воно задовольняє потребу організму не лише в білках, жирах, вуглеводах, мінеральних солях і воді, а й у різних вітамінах.

Хвороби, які виникають внаслідок відсутності у їжі тих чи інших вітамінів, називаються авітамінозами.

Вітаміни поділяються на дві великі групи: 1) вітаміни, розчинні у жирах (А, D, К, Е); 2) вітаміни, розчинні у воді (С, Р, РР, В₁, В₆, В₁₂, пантотен, біотин, фолієва кислота).

ВІТАМІН А. Нестача цього вітаміну спричиняє захворювання очей (ксерофтальмія та куряча або нічна сліпота), знижує опір проти інфекційних захворювань. Людям деяких професій, які потребують напруження зору (льотчикам, шоферам і т. ін.) необхідний вітамін А.

Вітамін А міститься лише у тваринних продуктах (риб'ячий жир, вершкове масло, печінка). У рослинах є пігменти (каротини), які в організмі перетворюються у вітамін А. Його багато у моркві, червоному перці, зеленій цибулі, капусті, томатах, шпинаті, салаті та ін.

ВІТАМІН В₁. При його відсутності людина страждає ураженням нервової і кровоносної систем. Недостача його порушує нормальну діяльність нервово-м'язового апарату і шлункового тракту.

ВІТАМІН В₂ входить до складу ферментів, які забезпечують окислювально-відновлювальні процеси в організмі.

ВІТАМІН В₆ - антидерматитний вітамін (дерматит - запалення шкіри).

ВІТАМІН В₁₂ регулює кровотворення і має лікувальну дію при зловідомій анемії.

ВІТАМІН РР запобігає захворюванню організму пеллагрою - авітамінозом, при якому уражаються шкіра, органи травлення, нервова система.

Усі вищеперераховані вітаміни містяться у харчових продуктах рослинного походження (в неочищеному рисі, борошні грубого помолу, горосі, бобах, сої, квасолі,

шпинаті, буряках, капусті, помідорах, різних фруктах). Із тваринних продуктів - у печінці, нирках, серці.

ВІТАМІН С, або аскорбінова кислота, необхідний для правильного росту і розвитку молодого організму, він підвищує витривалість і опір інфекційним захворюванням. Нестача у їжі цього вітаміну викликає у людини хворобливі явища: швидко втому, сонливість, паморочення голови, похрипливість, пришвиджене серцебиття; помітно знижується працездатність. При тривалій нестачі вітаміну виникає цинга. Найкращими джерелами вітаміну С у харчовому раціоні є зелень, овочі, фрукти і ягоди.

ВІТАМІН Р міститься звичайно у тих же рослинних продуктах, що й аскорбінова кислота.

ВІТАМІН D - антирахітичний, надзвичайно важливий для дітей; він має особливе значення для правильного розвитку кісткової системи. У дорослих нестача вітаміну D призводить до загального або місцевого розм'якшення кісток. Основним джерелом вітаміну D є риба, жир. Він міститься також у незбираному молоці, молочних жирах, яєчному жовтку, печінці.

ВІТАМІН Е. Його нестача порушує функцію розмноження. Є у всіх зелених частинах рослин, а також у їхньому насінні. Його багато у зародках насіння злаків, яєчному жовтку.

ВІТАМІН К бере участь у процесі згортання крові. Міститься у помідорах, цвітній капусті, соєвій олії.

Що стосується кількості вживаної їжі, то вона залежить від віку, будови організму, професії, клімату, способу життя, смаку і апетиту.

Усі овочі і фрукти містять значну кількість вітамінів і мінеральних речовин (калію, фосфору, кальцію, заліза, магнію, натрію та інших). Крім того, вони містять кислоти, цукор, ароматичні та дубильні речовини, які благотворно впливають на діяльність шлунково-кишкового тракту. Засвоєння будь-якої їжі значно поліпшується, якщо вона поєднується з овочами і фруктами.

Із вищевикладеного зрозуміло, наскільки важливо вживати овочі і фрукти протягом усього року і, отже, вміло зберігати їх у зимові місяці.

СПОСОБИ ЗАГОТОВЛЮВАННЯ

ВАРЕННЯ

ФРУКТИ. Для варення використовуються найкращі, здорові і стиглі фрукти і ягоди, які попередньо ретельно вимиті, а деякі і почищені.

ЦУКОР. Якість цукру не менш важлива, ніж якість фруктів. Краще використовувати рафінад, який значно чистіший інших сортів цукру. Якщо використовується цукор-пісок, то брати слід найбільший.

ПОСУДА. Найкраще варити не у мідному, а в алюмінієвому тазу. У ньому варення можна залишити на тривалий час, щоб ягоди і фрукти просякли сиропом. Ніколи не залишайте охолоджувати варення у мідному тазу.

Уникайте вживати мідні ложки, так як вони змінюють колір плодів. Користуйтеся лише дерев'яними, призначеними спеціально для варення. Всі набори для приготування варення мають бути бездоганно чистими.

ВАРІННЯ. Варити варення треба на сильному і рівномірному вогні. Краще всього варити невелику кількість. Пильнуйте варення від пригорання, тому не відходьте, доки таз стоїть на вогні. До кінця варіння зменшіть вогонь. При варінні зшкрібайте зі стінок таза часточки, щоб не допустити зацукровування варення при тривалому зберіганні.

КІНЕЦЬ ВАРІННЯ. Чи готове варення дізнаємося по густоті сиропу. Якщо сироп стікає з ложки безперервною цівкою, це ознака готовності варення. Існує й інший спосіб: якщо крапля сиропу на шматочку цукру або на холодному блюдці не розпливається, а зберігає свою форму, варення зварене.

ШУМОВИННЯ. Шумовиння з варення збирається у процесі варіння і перед розливанням його в банки.

РОЗЛИВАННЯ В БАНКИ. Банки мийуться гарячою водою і мають бути абсолютно чисті й сухі.

Варення краще залишити на кілька годин холодне у тазу (тільки не в мідному), щоб плоди просочилися сиропом. Якщо варення розливається в банки безпосередньо після його варіння, то це робити слід поступово, так як ненагріті банки можуть тріснути. Банки наповнюються вщерть, накривають цупким папером, який знизу злегка змазують гліцерином, і плотно зав'язують.

Аромат у варення з'являється наприкінці варіння.

ЗАСОБИ ПРОТИ ЗАЦУКРОВУВАННЯ. Перш ніж з'явиться аромат у варення, щоб воно не зацукровувалось, необхідно на кожен кілограм цукру додати по 1 ложечці товченої лимонної кислоти (див. додаток 3). Для кислих фруктів кількість лимонної кислоти зменшується або її можна не додавати.

Для запобігання від зацукровування у варення можна додавати глюкозу (на 3 кг цукру - 1 г глюкози) або на кожен кілограм цукру ложку гліцерину. Можна гліцерин додавати і в мармелад, від цього він стане ще прозорішим і солодшим.

ВИПРАВЛЕННЯ ЗАЦУКРОВАНОГО ВАРЕННЯ. Зацукроване варення можна виправити, переваривши його. На кожен кілограм варення треба додати по одній чайній склянці води і довести варення до кипіння.

СКИСАЄ ВАРЕННЯ також можна виправити, якщо вчасно його переварити. На кілограм варення додати по півкілограма цукру і по одній чайній ложечці соди. Варити до тих пір, доки варення не загусне і не перестане з'являтися шумовиння.

ЗАПІСНЯВІАЄ ВАРЕННЯ. Ретельно зняти плісняву і накрити просоченим спиртом папером. При значній зіпсованості - краще переварити.

У книзі подаються рецепти різного варення, звареного із (цифри означають номери рецептів):

- суниць і полуниць - 1
- малини - 9
- агурсу - 17
- винограду - 2
- черешень - 37
- вишень - 45
- абрикосів - 57, 61, 62
- слив - 74, 75
- яблук - 86, 94
- айви - 109, 110, 111
- кизилу - 123, 124
- горіхів - 129
- апельсинів - 139, 140, 141
- лимонів - 153, 154
- каштанів - 163
- інжиру - 166
- шкуринок з кавуна - 168, 169
- троянд - 170
- моркви - 179, 180

гарбуза - 195
помідорів - 209

МАРМЕЛАД

Мармелади - згущені до кашоподібного стану протерті або розім'яті фрукти, зварені на цукрі або без цукру, які можуть довго зберігатись не скисаючи. Готуються із одного або декількох видів фруктів.

Мармелад готується так: беруть добре стиглі, навіть перестиглі фрукти, миють, деякі подрібнюють або витягають насіння і кісточки. Щоб видалити із фруктів частину кислоти, їх заливають замість води лугом (див. додаток 3). На 10 кг фруктів потрібно півлітра лугу. Фрукти варяться до кашоподібного стану і, якщо вони попередньо не очищені, протираються крізь сито. Протерта маса вариться у широких тазях. Щоб мармелад не пригорів, його треба постійно помішувати. Цукор кладуть коли мармелад загусне. Кількість цукру залежить від кислоти фруктів.

Варити треба до тих пір, поки від ложки, проведеної по дну таза, не залишиться борозенка. Потім у мармелад додають ваніль, корицю, лимон та інші прянощі за смаком.

Готовий мармелад викладається у попередньо стерилізований посуд, який не закривають до тих пір, поки мармелад не остигне і не утвориться шкірка.

Тоді посуд накривають тканиною, яка зверху заливається тонким шаром розтопленого парафіну. Зверху посуд зав'язують целофаном або пергаментним папером і зберігають у сухому прохолодному місці. Якщо мармелад скисне, його потрібно негайно переварити.

Для діабетиків також можна приготувати мармелад, але цукор треба замінити сахарином.

У книзі подано рецепти приготування мармеладів із:

- суниць і полуниць - 2
- малини - 10
- агурсу - 18
- винограду - 23, 24
- шипшини - 35, 36
- черешень - 38
- вишень - 47, 47
- абрикосів - 63, 64
- персиків - 68
- слив - 76, 77
- яблук - 87, 88
- груш - 99

айви - 112, 113
 кизилу - 125
 апельсинів - 142, 143
 лимонів - 155
 чорниць - 161
 дині - 167
 гарбуза - 196, 197
 помідорів - 210, 211

ЗМІШАНІ МАРМЕЛАДИ ІЗ:

агрису і малини - 19
 винограду і айви - 24
 абрикосів і яблук - 65
 яблук і груш - 88
 груш, яблук і персиків - 100
 брусниць і яблук - 174
 слив, яблук і помідорів - 175

СИРОП

Для сиропів використовують перестиглі фрукти, так як вони соковиті. Фруктовий сік, із якого готується сироп, одержують способом варіння або пресування. Айва і яблука варяться з водою до тих пір, поки не розм'якнуть, потім із фруктової маси вичавлюється сік. Малину, полуницю, суницю, вишню, черешні розминають і залишають стікати на 2-3 години. Одержаний сік фільтрують і проціджують. На кожен кілограм соку кладуть 1 кг цукру, варять і, перш ніж зняти сироп із вогню, на 1 кг фруктів додають по 1 ложечці товченої лимонної кислоти. Варити сироп треба до бажаної густоти. Готовий сироп зберігається у добре закоркованих пляшках.

У книзі подано рецепти приготування сиропів із:

- суниць і полуниць - 5
- малини - 12, 13
- винограду - 27
- вишень - 50, 51
- вишневого листя - 52
- кизилу - 128
- мигдалю - 135
- апельсинів - 148
- лимонів - 156, 157
- троянд - 171

ЖЕЛЕ

Найкраще желе виходить із айви, яблук, винограду, кизилу, так як вони містять у великій кількості пектин і клей. Фрукти для желе мають бути стиглими, але не перестиглими. Сік, із якого готують желе, має бути свіжим.

Желе готується так: фрукти добре помити, нарізати маленькими шматочками і варити у воді до пом'якшення. Після цього сік зцідити, профільтрувати і варити з цукром до загустіння. Перед зніманням із вогню додати лимонну кислоту.

У книзі наведено рецепти приготування желе із:

агрису - 20
 винограду - 28
 вишень - 53
 персиків - 71
 слив - 81
 яблук - 89, 90
 айви - 116, 118
 айви і яблук - 117
 кизилу - 126, 127

ПОВИДЛО

Повидло - це густо зварене фруктове пюре без додавання цукру. Найкраще повидло виходить із плодів, які мають високу цукристість, - винограду, слив, цукрового буряка і т. ін.

Повидло зберігається в сухому прохолодному місці. У книзі наведені рецепти для приготування повидла із:

винограду - 29
 яблук - 96
 гарбуза - 198, 199, 200

ПАСТИЛА

Пастилою називається дуже густий мармелад, висушений до утворення на ньому шкірки. Готується із слив, груш, яблук та інших плодів. Вариться до сильної густоти. Для запаху додається кориця або гвоздика. Висушена пастила згортається в рулон і зберігається в сухому провітрюваному місці.

Як приклад, у книзі подано рецепт приготування пастили із айви - рецепт N 119.

ЛІКЕР

Лікер можна приготувати із усіх ароматних стиглих плодів. Способи приготування подаються в окремих рецептах.

Готовий лікер фільтрується до повного очищення і прозорості. Цукор і спирт додаються за смаком.

У книзі подано рецепти приготування лікерів із:

суниць і полуниць - 6, 7, 8
малини - 14, 15
агрису - 21
черешень - 42
вишень - 54
абрикосів - 58
персиків - 72
яблук - 91
яблучної шкірки - 92
груш - 102
айви - 120
горіхів - 130
апельсинів - 144, 145, 146
мандаринів - 160
троянд - 172

КОМПОТ

Для приготування компотів відбирають здорові неперестиглі фрукти.

Для компотів використовуються всі кісточкові. Для компоту із солодких фруктів на 1 л води додається 0,5 кг цукру, а з кислих - на 1 л води від 750 г до 1 кг цукру. Для зберігання компоту найкраще використовувати скляний посуд. Зберігати треба в сухому темному місці.

Для діабетиків компоти можна готувати на сахарині.

У книзі наведено рецепти приготування компотів із:

суниць, полуниць - 3
малини - 11
вишень - 48, 49
абрикосів - 59, 66
персиків - 69, 70
слив - 78, 82, 83
яблук - 98
груш - 101
айви - 114

КВАШЕННЯ

Найпоширенішим способом заготівлі овочів на зиму в Болгарії є квашення їх у солоній воді або у розчині оцту і солі. Пропонуємо кілька практичних порад приготування поживного квашення, яке довго зберігається.

ОВОЧІ. Для квашення можна використовувати всі види овочів. Вони мають бути неушкодженими морозом. Усі овочі попередньо добре помити у холодній воді. Капусту, моркву, петрушку і селеру квасити свіжими. Перець і зелені помідори треба потримати 10 днів у провітрюваному затінку для перевірки їхньої придатності для засолювання. Овочі складають у посуд цілими або нарізаними, але обов'язково перед квашенням їх ошпарюють.

СІЛЬ дуже важлива при зберіганні квашених овочів. Сіль для розсолу має бути чистою.

ОЦЕТ - вживається як натуральний, так і винний. При засолюванні використовується всього 5% оцту. Овочі, квашені з оцтом, не рекомендуються малокровним і дітям.

Якщо додається олія (бажано оливкова), то вона має бути свіжою і чистою, приємного смаку і аромату.

ПРИПРАВИ (див. додаток 3) мають бути доброякісними і свіжими. Найкращі приправи - часник, коріння хрону, насіння польової гірчиці (зашите в маленькі торбинки із тонкої тканини), петрушка, селера, кріп, чорний перець та інші.

ВОДА має бути свіжою, чистою, перекип'яченою. Овочі покривають розсолем і оцтом, інакше вони швидко зіпсуються.

ПОСУД. Дуже гарний для квашення скляний посуд, який герметично закривається. Можна використовувати глиняний не глазурований всередині посуду, так як сіль і кислоти роз'їдають глазур і утворюються шкідливі речовини. Дерев'яний посуд, найчастіше діжечки, використовують для квашення великої кількості овочів. Перед використанням посуду ошпарюють, миють жорсткою щіткою з милом, споліскують і витримують кілька днів на сонці.

ГНІТ. У бочках використовуються дерев'яні кружки, а в діжках хрестовини з дерева або лози, на які зверху кладуть гніт - гладенький і чистий камінець.

НАЙКРАЩИМ МІСЦЕМ для зберігання квашених овочів є чистий сухий і добре провітрюваний підвал або погріб.

ДОГЛЯД ЗА КВАШЕНИМИ ОВОЧАМИ. Перші два-три тижні після закваски овочів слід регулярно зливати розсіл і потім ним же доливати діжку. (У болгарів у діжках є крани, крізь які зціджують розсіл і знову його наливають у діжку.)

Якщо з'явиться пліснява, її треба зняти. При помутнінні розсолу його треба перекип'ятити. Якщо квашені овочі розм'якли, треба приготувати інший розсіл, охолодити його і залити ним овочі.

У книзі наведено рецепти квашення:

- моркви - 181
- моркви з перцем - 182
- синіх баклажанів - 192
- зеленої баклажанної ікри - 193
- помідорів у розсолі - 213
- помідорів у оцті - 216
- перцю смаженого - 221, 222
- перцю печеного - 223
- перцю маринованого - 224
- перцю запареного - 226
- перцю фаршированого - 227
- дрібного перцю - 228
- перцю - 229
- квашення асорті - 230
- змішаного сирого - 231
- златицького квашення - 232
- російських огірків - 236
- кислих огірків - 237
- огірків у розсолі - 238
- огірків з сіллю - 239
- квашених огірків - 240
- огірків у підсолодженому оцті - 241
- шатованої кислої капусти - 243, 245
- кислої капусти - 244
- січеної кислої капусти - 246
- цибулі в оцті - 248

КОНСЕРВУВАННЯ

Зберігати після збору урожаю плоди і овочі місяці і навіть роки - це майстерність, яка потребує знання і уміння. Кожна гарна господиня повинна оволодіти цією майстерністю. Консервування значно збагачує і урізноманітнює харчування взимку.

КОНСЕРВУВАННЯ ІЗ СТЕРИЛІЗАЦІЄЮ. Стерилізація - найкращий спосіб зберігання плодів та овочів. Консервовані плоди і овочі не псуються і не втрачають свого природнього кольору, аромату і зберігаються тривалий час.

Стерилізація відбувається при високій температурі. Стерилізовані продукти зберігаються у герметично закритій посуді.

СТЕРИЛІЗАЦІЯ В АПАРАТІ. Апарат - це бляшана посудина, у якій є термометр для регулювання температури при консервуванні. На дно посудини кладеться запобіжна

сітка або рухома підставка. Банки для консервування мають бути із товстого скла з гумовими прокладками в кришках. Консерви не повинні заповнювати посуд щерть. Гумові прокладки і кришки притискаються до банки спеціальними металевими скобами. Пляшки або банки ставлять на запобіжну сітку або прокладку.

У посудину наливається вода, яка на 2-3 см не сягає верху стерилізованого посуду. Наповнений посуд закриваємо і ставимо на вогонь. Час стерилізації відлічуємо з моменту, коли термометр покаже вказану у наведеній таблиці температуру.

СТЕРИЛІЗАЦІЯ БЕЗ АПАРАТУ. При консервуванні для домашніх потреб, замість патентованих апаратів можна обійтись простим казаном, виваркою, каструлею. На дно цієї посудини обов'язково кладемо прокладки із лози або шматка рогожки, щоб запобігти нерівномірному нагріванню банок.

Для консервування без апарату використовується як спеціальний посуд, так і звичайний. Дрібні плоди - черешні, вишні, виноград та ін. варимо у пляшках. Для крупніших плодів використовуємо банки із товстого скла, які добре зав'язуємо пергаментним папером.

КОНСЕРВУВАННЯ З ЦУКРОМ. Цей спосіб консервування використовують при виготовленні мармеладів, компотів, варення, сиропів і желе. При консервуванні з цукром готуємо сироп із цукру і води, який може бути різної густоти. Для рідкого сиропу води беремо вдвічі більше, ніж цукру, для густого - цукру вдвічі більше, ніж води. Сироп варимо і знімаємо шумовиння до тих пір, поки він не стане прозорим і не набуде потрібної густоти. У сиропі варимо фрукти, які після цього складаємо у посуд, доварюємо сироп і заливаємо ним зверху плоди.

Мармелади одержуємо, коли варимо кашоподібну масу з плодів і цукру.

Желе одержуємо, коли варимо сік із плодів з цукром.

Варення одержуємо, коли варимо згущений сироп з плодами.

КОНСЕРВУВАННЯ З ЦУКРОМ І СПИРТОМ. Полуниці, суниці, черешні, малину, виноград, абрикоси можна консервувати з ромом, коньяком, горілкою. Почищені плоди висипаємо у горщик, посипаємо цукром і заливаємо спиртним напоєм. Беремо однакову кількість плодів, спирту і цукру. Плоди залишаємо в горщику, доки не розтане цукор. Після цього складаємо в скляний посуд, закриваємо його і зберігаємо в холодному місці.

КОНСЕРВУВАННЯ З ЦУКРОМ І ОЦТОМ. Із черешень, груш, нарізаних слив, приготовлених з цукром і оцтом виходять дуже смачні консерви.

Змішуємо один кілограм цукру з 0,5 л оцту і 0,5 л води, невеликою кількістю кориці, цедри, гвоздики і варимо.

Коли сироп стане напівгустим, додаємо попередньо почищені плоди і проварюємо. Витягаємо плоди шумівкою, опускаємо у скляний посуд. Доварюємо сироп і доливаємо його в посуд так, щоб сироп покривав плоди. Закриваємо і зберігаємо у холодному місці.

КОНСЕРВУВАННЯ БЕЗ ЦУКРУ. Плоди варять у воді, ще киплячими виливають у попередньо нагрітий посуд. Посуд зразу закорковується корками, пропареними в окропі, і проколеними голкою. Після того, як консерви охолонуть, отвори посуду (разом із корками) заливаються розтопленим парафіном.

Для хворих діабетом консерви готуються без цукру або цукор замінюється сахарином.

КОНСЕРВУВАННЯ ПЛОДІВ. Використовуємо лише свіжі і здорові плоди. Найкраще консервувати з сиропом, так як останній поліпшує смакові якості плодів.

КОНСЕРВУВАННЯ ОВОЧІВ. Використовуємо лише свіжі овочі. Чистимо і опускаємо на кілька хвилин у окріп з невеликою кількістю солі і питної соди (на 4 л води по 1 ложечці солі й соди).

ЗБЕРІГАННЯ КОНСЕРВІВ. Приміщення, в якому зберігаються консерви, має провітрюватись, бути сухим, холодним, темним. Найкраще зберігати їх на полицях підвалі або погребі.

ПРАКТИЧНІ ПОРАДИ ПО ПРИГОТУВАННЮ КОНСЕРВІВ

1. Першою умовою, якої необхідно дотримуватись при консервуванні, є чистота: чистий посуд, чисті плоди, чистота навколо.

2. Плоди для консервування мають бути свіжими, здоровими, щойно зібраними. Перестиглі і зіпсовані плоди непридатні. Тому їх перед консервуванням потрібно переорати, деремити, видалити плодоніжки і насіння.

3. Банки, пляшки, кришки, корки, гумові прокладки та інші речі, потрібні при консервуванні, мають бути чистими. Вимитий посуд не ставимо на гарячу плиту, а просушуємо на чистому рушнику.

4. Використовуються тільки непошкоджені м'які гумові прокладки, які перед вживанням протираємо чистою ганчіркою, не торкаючись пальцями. На самому гумовому кільці і кришці не повинно бути слідів від цукру, сиропу або жиру.

5. Зав'язувати горщики, запаювати банки, закорковувати пляшки треба так, щоб у продукти не потрапило повітря. Консервовані мармелади, желе та інші консерви можна покрити тонкою плівкою парафіну, цукру або накрити папером, просоченим гліцерином або спиртом.

6. Пляшки закорковуємо попередньо простерилізованими вологими корками. Після стерилізації продуктів шийку пляшки вмочаємо у розплавлений парафін.

7. Банки і пляшки залишаємо неповними на два пальці. Переповнений посуд важко закривати.

8. При варінні консервів у банках кришки мають бути щільно закриті. При нагріванні на дно посудини кладемо запобіжну сітку або прокладку - шматки рогозу, жмутки соломки для того, щоб банки або пляшки не торкалися дна посудини, інакше вони лопнуть.

9. При варінні у спеціальному апараті звертаємо увагу на пружини. Їх не варто дуже сильно притискати, так як повітря не зможе вільно виходити із посудини і розірве її.

10. Обов'язково треба користуватись термометром. Час варіння відраховується з моменту, коли термометр покаже вказану в таблиці температуру. Високої температури треба уникати, так як консерви переваряться, плоди спливають і верхній шар їх залишиться без сиропу.

11. Посуд з консервами має лишатись в апараті для варіння до повного остигання. Не можна відкривати пружину, поки не остигнуть консерви.

Таблиця стане в пригоді, якщо користуватись банками та іншим посудом місткістю 3/4 л. Для банок місткістю 1/4 та 1/2 л. досить половини вказаного у таблиці часу. Для посуду більшої місткості час варіння відповідно збільшується.

ТАБЛИЦЯ ТЕМПЕРАТУРИ І ТРИВАЛОСТІ ВАРІННЯ

Плоди	Температура у °C	Час у хвилинах
Абрикоси	80	20
Агрус	80	20
Айва	90	30

Апельсини	80	20
Брусниці	75	20
Вишні	80	20
Гарбуз	100	15
Груші	100	15
Горох	100	90
Гриби	100	90
Капуста	100	20
Лимони	90	15
Малина	80	20
Мандарини	80	20
Морква	100	90
Огірки	75	10
Персики	80	20
Сливи	80	20
Суниці	80	20
Полуниці	80	40
Помідори	90	20
Черешні	90	20
Чорниці	75	20
Шипшина	90	20
Яблука	80	20

ПОСУД ДЛЯ ПРИГОТУВАННЯ КОНСЕРВІВ

ГЛИБОКА КАСТРУЛЯ - для стерилізації банок з плодами і овочами. Кришка каструлі має щільно закриватись.

ВЕЛИКИЙ ТАЗ - для варіння. Найкраще алюмінієвий. Після варіння в мідному тазу варення ні в якому разі не повинно в ньому остигати. Після звільнення тазу його треба негайно помити.

ЦІДИЛКА. Широке ситечко із лудженого дроту для проціджування і вичавлювання фруктів при виготовленні сиропів і желе.

ЛОЖКА-ШУМІВКА для збирання шумовиння; ложка мідна (нікельована, дерев'яна, луджена) для варення і сиропів. Емальована каструля для варіння овочів, плодів, м'яса.

БАНКИ різних розмірів звичайні і пристосовані для стерилізації (з кришками, що герметично закриваються).

ПЛЯШКИ для сиропів та лікерів.

ДІЖКИ для соління і квашення.

РЕЦЕПТИ ЗАГОТОВОК СУНИЦІ І ПОЛУНИЦІ

Суниці і полуниці вважаються найкращими ягодами за смаком і ароматом.

ХІМІЧНИЙ СКЛАД: вода - 87%, білок - 0,59%, жир - 45%, засвоєвані вуглеводні - 6,24%, клітковина - 2,32%, зола - 1,8%.

Суниці і полуниці містять багато фосфорних і кальцієвих солей та вітаміну С.

За вмістом заліза ці ягоди посідають перше місце серед інших плодів.

ЩО МОЖНА ПРИГОТУВАТИ ІЗ СУНИЦЬ І ПОЛУНИЦЬ

1. ВАРЕННЯ. На 1 кг ягід беремо 3 кг цукру (якщо взяти менше цукру, варення перетвориться в желе).

Плодоніжки і листочки зрізаємо гострим ножом. Якщо їх висмикнути, залишається ямка, і при варінні ягоди сплющуються. Кожну ягоду витираємо сухою чистою серветкою. Кладемо у фаянсовий або скляний посуд: шар ягід, шар цукру-піску. Пересипані таким чином ягоди мають постояти 1-3 дні. Потім ягоди висипаємо у таз, додаємо 5 склянок води і варимо спочатку на сильному, а потім на слабкому вогні до потрібної густоти. За кілька хвилин перед зніманням із вогню у варення додаємо на кожен кілограм цукру по одній чайній ложечці лимонної кислоти, розчиненої у невеликій кількості гарячої води.

2. МАРМЕЛАД. На 3 кг здорових достиглих ягід беремо 1,5 кг цукру. Миємо ягоди, видаляємо плодоніжки. Протираємо ягоди крізь сито і видаляємо насіння. Розпу- скаємо в тазу цукор і опускаємо в нього протерті ягоди. Варимо до загустіння. Додаємо одну чайну ложечку лимон- ної кислоти. Мармелад ще теплим розливаємо в банки.

До цього мармеладу можна додати 25% яблучного марме- ладу. Вийде дуже приємна на смак суміш.

3. КОМПОТ. З п'яти кілограмів здорових цілих чер- воних ягід гострим ножом зрізаємо плодоніжки (щоб не залишити ямочки в ягодах); якщо ягоди в піску, то добре промиваємо їх водою, а потім зчідуємо. Укладаємо шарами в емальований або глиняний посуд, пересипаючи цукром- піском, на 1,5 кг якого додаємо 10 г кухонної солі. Залишаємо у прохолодному місці і наступного дня пересипаємо у скляний посуд для консервування; у кожен посудину додаємо потрохи соку, який витік з ягід. Посуд закриваємо кришками з гумовими прокладками і стерилізуємо у гарячій

воді протягом 20 хвилин при температурі не нижчій 75 °С. Приготовлені таким способом ягоди зберігають природний колір.

4. СІК. На 1 кг ягід беремо 1 кг цукру-піску. Розрізаємо ягоди навпіл і засипаємо цукром. Додаємо 1 г подрібненої лимонної кислоти. Через годину висипаємо ягоди у густе сито і залишаємо відціджуватись 2-3 години. Проціджений сік зразу розливаємо у пляшки, які закорковуємо і зав'язуємо пергаментним папером.

5. СИРОП. На 1 кг стиглих ягід беремо 1 кг цукру. Ягоди розминаємо і залишаємо на два дні. Проціджуємо сік розводимо навпіл водою. Додаємо цукор і варимо до загустіння. Перед зніманням сиропу з вогню додаємо одну ложечку подрібненої лимонної кислоти.

6. ЛІКЕР. Гарні стиглі ягоди миємо і залишаємо коньяком ромом або спиртом. Витримуємо у прохолодному темному місці 8-10 днів. Потім проціджуємо і розмішуємо сік згущеним сиропом, який готуємо з 1 кг цукру і 0,5 л води. Лікер фільтруємо і розливаємо у пляшки.

7. ЛІКЕР. Чисті стиглі свіжі ягоди насипаємо до половини у пляшку. Другу половину доливаємо горілкою або спиртом. Пляшку виставляємо на сонце на 30-40 днів періодично збовтуючи її. Проціджуємо. Варимо знову. Розливаємо у пляшки і зберігаємо їх у лежачому положенні.

8. ЛІКЕР ІЗ ЛІСОВИХ СУНИЦЬ. У пляшку з чистим спиртом насипаємо 1/2 кг стиглих ягід. Добре закорковуємо пляшку і одержуємо ароматну настойку. Ретельно проціджуємо рідину і даємо їй устоятись; потім додаємо 1/2 кг цукру, звареного з 1/2 склянки води і кілька краплями лимонного соку. Розливаємо лікер у маленькі пляшки, не доливаючи кожному на два пальці, і добре закорковуємо.

МАЛИНА

Із малини варять варення, вона входить у рецептуру багатьох доягідних вин, наливок, настоек. У наш час налічується кілька сотень сортів малини.

ХІМІЧНИЙ СКЛАД: вода - 85,12%, білок - 0,4%, вуглеводи - 5,33%, клітковина - 2,92%, зола - 0,49%.

Ягоди малини містять органічні кислоти, головним чином лимонну і яблучну, та їхні солі. Крім того, ягоди містять пектинові речовини, цукор і незначну кількість вітаміну С.

ЩО МОЖНА ПРИГОТУВАТИ З МАЛИНИ:

9. ВАРЕННЯ. Відбираємо 1 кг крупної стиглої малини. Насипаємо в таз 2 кг цукру-піску, заливаємо 4 склянками

ками води, а зверху насипаємо малину і ставимо на вогонь. Час від часу струшуємо, щоб малина не пригоріла. Збирати шумовиння не обов'язково. Як тільки варення загусне, додаємо по одній ложечці подрібненої лимонної кислоти на кожен кілограм цукру і залишаємо кипіти. Час від часу знімаємо з вогню, струшуємо колоподібно таз, і зібране на середині шумовиння знімаємо ложкою. Насіння знімаємо разом із соком і виливаємо в цідилку, підвішену над тазом.

Готовність варення перевіряємо по краплі на блюдці. Якщо крапля кругла і не розпливається - варення готове.

10. МАРМЕЛАД. 1 кг чищеної сиріої малини віджимаємо крізь густе сито, в якому має залишитись тільки насіння. Одержане пюре і сік варимо з 1/2 кг цукру-піску на сильному вогні, постійно помішуючи. Коли мармелад загусне, викладаємо його у склянки, даємо остигнути, накриваємо пергаментним папером і зав'язуємо.

11. КОМПОТ. Беремо тільки щойно зірвані ягоди. Видаляємо хвостики, складаємо у друшляк і опускаємо в таз або велику каструлю з холодною водою. Так промиваємо ягоди, не пошкоджуючи їх. Заливаємо малину холодним цукровим сиропом (1 кг цукру на 1 кг ягід) і варимо при температурі 80 °С 20 хвилин. Розливаємо у банки, не доливаючи компот доверху на 2-3 см.

12. СИРОП. Малину перетираємо і складаємо в глибокий глиняний посуд. Розрівнюємо зверху і заливаємо винним оцтом так, щоб повністю покрити ягоди. Посуд зав'язуємо і виставляємо на один день на сонце. За цей час 2-3 рази розмішуємо малину дерев'яною ложкою. Наступного дня проціджуємо. На кожен літр малинового соку додаємо по півлітра води і по 2 кг цукру. Ставимо на слабкий вогонь і помішуємо доки не закипить. Після того як закипить, варити ще хвилин 5 до появи шумовиння. Зняти з вогню і розлити у попередньо проварені пляшки. Пляшки звільняють від води перед розливанням сиропу. Закоркувати пляшки прокип'яченими протягом 5 хвилин корками. Корк і шийку пляшки заливаємо розтопленим парафіном.

13. СИРОП. На 2,5 кг малини беремо 2,5 кг цукру і 1 л води. Цукор варимо у воді і додаємо малину. Даємо закипіти. Знімаємо з вогню і даємо постояти 1-2 години. Проціджуємо. Потім варимо сироп ще хвилин 5, знімаючи шумовиння. Поки сік теплий, розливаємо його в сухі пляшки, а після остигання закорковуємо прокип'яченими протягом 10 хвилин корками.

14. ЛІКЕР. У 5 л малинового сиропу наливаємо 4 л спирту або горілки. Додаємо 10 г лимонної кислоти, трохи гвоздики, доливаємо 10 л кип'яченої води. Наливаємо в посуд, який залишаємо на кілька годин на сонці. Готовий лікер зберігаємо у прохолодному місці.

15. ЛІКЕР. Готуємо так само, як і лікер із полуниць (див. рецепт 7).

16. МАЛИНОВИЙ НАПІЙ. Розім'яті ягоди залишаємо на 1-3 дні, потім проціджуємо крізь густе полотно. На кожен літр соку додаємо 1/2 кг цукру, наливаємо і гарно закорковуємо пляшки, які стерилізуються, як посуд для компоту. Зберігаємо у прохолодному місці.

АГРУС

Агрус почали культивувати в Європі у XI-XII століттях. Є кілька сортів агрусу: червоний, білий, чорний та ін.

Середній хімічний склад: вода - 86,9%, білок - 1,57%, вуглеводні - 4,18%, клітковина - 4,38%, органічні кислоти - 2,34%, зола - 0,63%.

Агрус найбагатший від усіх інших ягід та фруктів (крім чорної смородини) вітаміном С.

ЩО МОЖНА ПРИГОТУВАТИ ІЗ АГРУСУ:

17. ВАРЕННЯ. Булавкою або шпилькою витягаємо насіння і на кожен кілограм ягід додаємо 1 кг цукру. Опускаємо ягоди у сироп і варимо до загустіння. На кожен кілограм цукру додаємо по одній чайній ложечці лимонної кислоти.

18. МАРМЕЛАД. Пропорція ягід і цукру - 2:1 (2 кг ягід на 1 кг цукру). Додаємо 1 склянку води і варимо. Потім протираємо крізь сито і знову варимо уже разом із цукром до загустіння.

19. ЗМІШАНИЙ МАРМЕЛАД ІЗ АГРУСУ І МАЛИНИ. Чистимо 1 кг малини і розминаємо дерев'яною ложкою. Варимо. Після закипання варимо ще 15 хвилин. Додаємо однієї чайної склянки процідженого соку агрусу і 1 кг цукру (попередньо підігрітих). Як тільки сік закипить, варимо ще півгодини. Шумовиння знімаємо. Сік агрусу надає мармеладу приємного смаку. Розливаємо у банки ще гарячі і зберігаємо у холодному сухому місці.

20. ЖЕЛЕ. Неперестиглий агрус миємо і перетираємо дерев'яною ложкою. В посуд, призначений для варіння

вливаємо одну склянку води. Варимо на слабкому вогні поки не з'явиться сік. Протираємо крізь рідке сито і проціджуємо. Відмірюємо порівну сік і цукор. Сік варимо 5 хвилин з моменту закипання. Цукор нагріваємо у гарячій духовці або печі і кладемо у киплячий сік. Варимо разом ще хвилин 3 і перевіряємо готовність. Викладаємо в банки і, якщо з'явиться шумовиння, легко його знімаємо.

21. ЛІКЕР. Почищений агрус перетираємо і складаємо в широкий посуд. Заливаємо коньяком або спиртом і даємо постояти 5-8 днів. Викладаємо суміш на полотно і повільно зціджуємо. Одержаний сік підсолоджуємо сиропом, який готуємо з 1 кг цукру і 1/2 л води, і розливаємо у пляшки.

ВИНОГРАД

Ще у давні часи виноград вживали при лікуванні найрізноманітніших хвороб. Цілющі властивості винограду широко використовуються і сучасною медициною. Ці властивості винограду поєднуються з його прекрасними смаковими якостями. Свіжий виноград належить до найкращих десертних фруктів, а виноградний сік - корисний і смачний напій. Із винограду виробляють найкращі вина, сухий виноград гарний для компотів і кондитерських виробів.

Свіжий виноград має такий склад: води - 79,12%, білка - 1,01%, цукру - 15,21%, вільних органічних кислот - 0,77%, пектинів - 1,05%, різних мінеральних солей - 0,5%.

Виноград найбагатший вітаміном Р. Дієтичні і смакові якості винограду визначаються високим вмістом у ньому легко засвоюваних організмом форм цукрів, а також наявністю різних мінеральних солей, деяких вітамінів, вільних органічних кислот, ароматичних і дубильних речовин і т. ін.

Кислоти, які містяться у винограді, виявляють дезинфікуючу дію на шлунково-кишковий тракт; від них залежить сечогінна властивість винограду.

Так як на виноградних гронах можуть лишатися сліди від хімікатів, якими обробляють виноград, перед вживанням його слід ретельно мити.

ЩО МОЖНА ПРИГОТУВАТИ З ВИНОГРАДУ:

22. ВАРЕННЯ. Відбираємо 1 кг білого крупного винограду, миємо і видаляємо булавкою насіння. Готуємо густий сироп із 1 кг цукру і 2 склянок води. Опускаємо ягоди винограду

в охолоджений сироп. Варимо на слабкому вогні, який поступово збільшуємо, до загустіння. Перед зніманням з вогню додаємо у варення одну чайну ложечку лимонної кислоти, а для аромату - ваніль. Остигле варення розливаемо у банки.

23. МАРМЕЛАД. Миємо стиглий свіжий виноград, кладемо ягоди у розчин питної соди (на 10 кг винограду одна столова ложка соди) і варимо доки не трісне шкірка. Охолоджуємо, проціджуємо крізь друшляк. Одержану масу варимо, постійно помішуючи, щоб не пригоріла і передчасно не загусла, як інші мармелади, так як виноград містить пектин, який загусає при охолодженні.

24. МАРМЕЛАД ІЗ ВІНОГРАДУ Й АЙВИ. Беремо 10 кг винограду, обриваємо ягоди, миємо, складаємо в посуд, варимо. Зварений виноград протираємо крізь сито. Одержану масу варимо з 1 кг кристалічного цукру і 2 кг нечищеної помитої і наструганої айви. Загустий мармелад кладемо у горщики і, як тільки остигне, зав'язуємо пергаментним папером або целофаном.

25. СІК. Беремо 5 кг мускатного винограду (інший сорт у цьому випадку непридатний), добре його миємо і обриваємо ягоди. Складаємо у велику посудину, наливаємо 2 л води. Після закипання варимо півгодини. Потім знімаємо з вогню і проціджуємо. Одержаний сік з 1 кг цукру ставимо на вогонь, доводимо до кипіння і варимо протягом 10 хвилин. Знімаємо з вогню готовий сік і розливаемо у простерилізовані пляшки, які добре закорковуємо.

Такий сік можна зберігати тривалий час. При використанні його розводять водою за смаком. Декілька крапель лимонного або апельсинового соку додадуть виноградному соку пікантності.

26. ВІНОГРАДНИЦЯ. Відбираємо грона мускату, який має прекрасний аромат. Ретельно миємо ягоди кілька разів. Складаємо в діжечку або у великий глиняний глечик, в середину кладемо торбинку з потовченими зернами польової гірчиці. Кожні 2-3 шари винограду перекладаємо нарізаними грушами, айвою, хроном. Зверху кладемо виноградну лозу з листям, неважкий прес і заливаємо на 2-3 см виноградним варенням. Ставимо в холодне місце. Через 20-30 днів виноградниця готова.

27. СИРОП. Беремо білий солодкий виноград, добре миємо і пресуємо. Проціджуємо і фільтруємо сік. На півлітра соку беремо півкілограма цукру. Із цукру і не-

великої кількості води варимо сироп. У згущений сироп виливаемо сік, кладемо половинку очищеного лимона і варимо кілька хвилин. Потім проціджуємо і розливаемо у пляшки.

28. ЖЕЛЕ. Крупні свіжі ягоди стиглого винограду миємо і складаємо у глибоку посудину. Ставимо її в іншу з киплячою водою. Варимо поки не трісне шкірка на всіх ягодах і не витече сік. Одержаний сік проціджуємо крізь дуже густе сито. При проціджуванні ягоди не м'яти. На півкілограма сиропу додаємо півкілограма цукру, 250 г води і варимо цю суміш поки не утвориться желе. Щоб перевірити готовність желе, треба краплю желе опустити у воду: якщо крапля не розпливається - желе готове. Переливаемо його у скляні банки, залишаємо холонути і зав'язуємо банки пергаментним папером або целофаном.

29. ПОВИДЛО. Виноградний сік доводимо до кипіння. Виливаемо у дерев'яну діжечку, насилаємо просіяний і прогрітий на вогні білий пісок або чистий просіяний дерев'яний попіл (на 50 л соку - 500-750 г). Розбовтуємо, закриваємо діжечку і залишаємо на 24 години охолоджуватись і відстоюватись у холодному місці. Потім зливаемо сік і варимо його, доки половина не вичкипить. Додаємо попередньо нарізані плоди, які полежали 2-3 години у вапняній воді і добре промиті кілька разів у чистій воді: айву або гарбуз, яблука, сливи, горіхові ядра, дрібні сині баклажани, зварені у кількох водах. Варимо сік до тих пір, щоб плоди стали м'якими, а повидло густим, як мед. Знімаємо з вогню, охолоджуємо, потім розливаемо у посуд. Для аромату додаємо ваніль. Зберігаємо у холодному місці.

30. МУСТЕНИЦЯ. Відбираємо свіжі горіхи і замочуємо їх у воді на 1-2 доби. Витягаємо горіхи з води, обережно чистимо їх від шкаралупи так, щоб зберегти половинки ядра. Нанизуємо ядра на міцну нитку завдовжки 30-40 см. До нижніх кінців ниток прив'язуємо очищені від кори лозинки. Ядра горіхів нанизуємо плоским боком наверх. Прив'язуємо верхній кінець нитки до невеликого гачка із ароту і вішаємо низку на сонце.

Беремо виноградний сік. Висвітлюємо його за допомогою чистого білого піску (див. — рецепт 29), проціджуємо і варимо. Коли половина соку вивариться, решту заміряємо. На кожні 5 частин соку додаємо 1 частину крохмалю (або пшеничного борошна). Частину виноградного соку остиджуємо і в ньому розмішуємо крохмаль. В утворену

суміш виливаємо решту соку, ставимо на вогонь і увесь час помішуємо. Коли утвориться суміш середньої густоти, вмочаємо у неї по черзі низки горіхів, виймаємо їх і розвішуємо. Під ці низки підставляємо посуд. Каструлю з виноградною сумішшю відставляємо. Коли низки затверднуть, знову вмочаємо їх у суміш із виноградного соку і знову розвішуємо. Так повторюємо кілька разів, поки горіхи не перетворяться у кульки діаметром 3-4 см.

Коли мустениця добре просохне, низки знімаємо і пересипаємо крохмалем, потім загортаємо у пергаментний папір і зберігаємо у скляному або фаянсовому посуді.

31. ДЖЕМ. Для його приготування беремо 5 кг винограду, 1 кг цукру і 3 лимони. Виноград миємо, обриваємо ягоди, складаємо у каструлю і варимо на невеликому вогні до появи рідини. Негайно після цього додаємо цукор і лимони, які розрізаємо на чвертки, а потім ділимо на скибочки. Збільшуємо вогонь. Збираємо ложкою шумівкою насіння, що сплило. Вибирати треба дуже ретельно, щоб не залишилось жодної насінини. Одночасно перемішуємо виноград, щоб не підгорів. Чи готовий джем перевіряємо так: якщо слід від ложки на дні таза повільно запливає, то він готовий. Знімаємо джем, щоб він не загус до стану мармеладу. Розкладаємо теплий джем у банки і залишаємо їх відкритими на два дні, щоб джем повністю застиг. Потім зав'язуємо банки пергаментним папером і зберігаємо у холодному місці.

32. ЗБЕРІГАННЯ СВІЖОГО ВИНОГРАДУ. Виноград можна зберігати всю зиму свіжим, якщо його розвісити на жердках. Для цього збиваємо рамки із тонких соснових планок або вербової лози. Дезинфікуємо їх 20% розчином мідного купоросу. Рамки або жердки підвішуємо до сухої теплої стелі так, щоб розвішені на них грона винограду добре провітрювались.

Відбираємо здорові рихлі грона винограду і розвішуємо їх так, щоб вони не торкались одне одного.

Слід часто перевіряти виноград і кожну гнилу ягоду видаляти ножом так, щоб не пошкодити сусідні ягоди.

Свіжий виноград зберігатиметься довше, якщо обрізані кінці грон обмазати розтопленим парафіном або залити сурепичним гучем.

33. СУШЕНИЙ ВИНОГРАД. Ретельно видаляємо всі зіпсовані ягоди винограду. Найкраще сушити рідкі розтріпані грона винограду. Їх вмочають у розчин води і соди (на

один літр води 20 г питної соди), витягають, дають обсохнути і сушать, розклавши на дошках.

34. ЗБЕРІГАННЯ ВИНОГРАДНОГО СОКУ. Добре зберігається проціджений сік (без хімічних домішок) на льоду у щільно закоркованих пляшках або банках.

ШИПШИНА

Шипшина дуже багата вітаміном С. Із ягід шипшини готуються різні концентрати (таблетки, екстракти), які використовуються у медичній практиці як засіб проти цинги. Відвар і настойка коріння шипшини застосовується в народній медицині як закріплюючий засіб.

Плоди шипшини використовуються для приготування повидла, пастили, мармеладу.

ЩО МОЖНА ПРИГОТУВАТИ ІЗ ШИПШИНИ:

35. МАРМЕЛАД. Мармелад із шипшини дуже вітамінний. Окрім приємного сніданку для дітей, він є гарною начинкою для тортів.

Беремо 10 кг стиглої шипшини. Чистимо, видаляємо хвостики і варимо у невеликій кількості води, доки шипшина не розм'якне. Перетираємо її дерев'яним товкачиком або молотком. Пропускаємо крізь друшляк, який затримує насіння. Одержану масу пропускаємо крізь густе сито, щоб тонкі волосинки шипшини залишились у його сітці. Масу варимо до загустіння, поступово помішуючи. Потім додаємо 4 кг цукру. Щоб визначити готовність, треба провести зверху по мармеладу ложкою, і якщо на мить з'явиться борозенка - мармелад готовий. Теплий мармелад розливаємо в банки, які тримаємо відкритими два дні на сонці, потім зверху насилаємо шар цукрової пудри і зав'язуємо пергаментом. Зберігаємо мармелад в сухому прохолодному місці. Цей мармелад можна зробити ще смачнішим, якщо додати невеличкі шматочки апельсинових шкірок, попередньо зварилих у воді до м'якості.

36. МАРМЕЛАД. Стиглу шипшину чистимо, варимо у воді і пропускаємо крізь густе сито. Протерту шипшину змішуємо із цукром (на 4-5 кг шипшини 1,5-2 кг цукру) і варимо до загустіння.

ЧЕРЕШНІ

Один кілограм стиглих черешень містить не менше 6-7 г вітамінів, 10 г вільних кислот, 100 г цукру, 7 г органічних

солей (калію, натрію, заліза, кальцію, фосфору). Ці солі є важливими мінеральними речовинами крові.

У черешнях багато пектину - клейкої речовини, що витікає з гілок черешні на зламі. Цей клей запобігає подразненню кишечника, навіть якщо багато з'їсти черешень.

ЩО МОЖНА ПРИГОТУВАТИ З ЧЕРЕШЕНЬ:

37. ВАРЕННЯ. На 1 кг білих черешень беремо 1,5 кг цукру. Черешні миємо, звільняємо від плодоніжок і кісточок і складаємо у воду. Зціджуємо воду, пересипаємо їх у таз, додаємо цукор, дві склянки води і ставимо на слабкий вогонь. Спочатку варимо на слабкому вогні, а потім вогонь збільшуємо. Готовність варення перевіряємо так: якщо крапля не розтікається на грудочці цукру - варення готове. За три хвилини до кінця додаємо одну чайну ложечку лимонної кислоти, розведеної в одній ложці гарячої води. Знімаємо шумовиння, охолоджуємо і розливаємо у банки.

38. МАРМЕЛАД. На 1 кг чищених черешень беремо 1 кг цукру. Варимо цукор з водою до загустіння, потім у цей сироп вкидаємо черешні, протерті крізь сито. Все це варимо до загустіння. Мармелад потрібно увесь час помішувати, щоб не пригорів. Готовий мармелад насипаємо у глиняні горщики і залишаємо остигати. Зверху посипаємо кристалічним цукром. Зав'язуємо пергаментним папером або целофаном.

39. МАРИНАД. На 1,5-2 кг стиглих черешень беремо 1 кг цукру, 2 л винного оцту, шматочок кориці і 4-5 зернисті гвоздики. Миємо черешні, видаляємо плодоніжки і складаємо у глибокий посуд. Заливаємо оцтом, кладемо цукор, прянощі і варимо до пом'якшення черешень. Даємо маринад охолонуть, розливаємо у банки і зав'язуємо пергаментним папером або целофаном.

40. КОМПЮТ. Стиглі ягоди миємо і видаляємо плодоніжки. Складаємо плоди у банки і заливаємо 50% цукровим сиропом. Варимо 20 хвилин при температурі 90 °C у водяній бані.

41. СІК. Черешні (або вишні) миємо, видаляємо плодоніжки і розминаємо. На 500 г черешень беремо 250 г цукру.

Масу складаємо у глибокий посуд і пересипаємо половиною цукру. Залишаємо постояти одну добу. Потім пересипаємо черешні у полотняну торбинку і віджимаємо. Проціджуємо сік, варимо кілька хвилин із рештою цукру. Поки сироп кипить, ретельно збираємо шумовиння. Зварений сік виливаємо у горщик і, після остигання, розливаємо

пляшки. Закорковуємо пляшки і кип'ятимо у водяній бані 1/4 години. Даємо їм остигнути, витягаємо з води, заливаємо корки смолою і ставимо в прохолодне місце.

42. ЛІКЕР. Черешні миємо, виймаємо кісточки і відриваємо плодоніжки. Складаємо їх у банки і заливаємо коньяком або спиртом щоб покрились всі ягоди. Даємо постояти 8-15 днів, час від часу помішуємо. Пресуємо і вичавлюємо сік із ягід. Розмішуємо потім із сиропом. Фільтруємо і розливаємо у пляшки. Зберігаємо у холодному місці.

43. ЧЕРЕШНІ З ЦУКРОМ-ПІСКОМ. Крупні стиглі черешні (або вишні) чистимо від плодоніжок. На півкілограма черешень беремо чверть кілограма цукру. Складаємо черешні з цукром і невеликою кількістю кориці у банки. Зав'язуємо полотнинкою і ставимо на сонце, де тримаємо протягом 4-6 тижнів щодня збовтуючи. Зберігаємо у холодному місці.

44. СУШЕНІ ЧЕРЕШНІ. Відбираємо свіжі цілі плоди, висипаємо на дерев'яні або диктові щити і сушимо на сонці. Можна попередньо вибрати кісточки.

ВИШНІ

Вишні відомі з давніх часів. Є багато сортів вишень.
СЕРЕДНІЙ ХІМІЧНИЙ СКЛАД: води - 80%, цукру - 15%, вуглеводнів - 2%, органічних кислот - 1%, білка - 0,07%, золи - 0,6%, аскорбінової кислоти - 0,87%.

ЩО МОЖНА ПРИГОТУВАТИ З ВИШЕНЬ:

45. ВАРЕННЯ. Беремо 1 кг крупних стиглих вишень, миємо, видаляємо плодоніжки і кісточки. Додаємо 1,5 кг цукру, одночасно висипаємо ягоди у таз і варимо на повільному вогні, додавши 1 склянку води. Як тільки цукор розчиниться, збільшуємо вогонь, щоб вишні не змінили свого кольору. Шумовиння ретельно збираємо.

Як тільки варення в тазу остигне, розкладаємо його у скляні банки.

46. МАРМЕЛАД. Мармелад із вишень дуже смачний. Пропорція: 1 кг цукру і 3 кг ягід. Вишні миємо, видаляємо кісточки і плодоніжки, пропускаємо крізь м'ясорубку і одержану масу варимо в широкому тазу на сильному вогні. На кожні 3 кг ягід висипаємо по 1 чайній ложечці питної соди. Варимо до загустіння, безперервно помішуючи ложкою, щоб не пригоріло. Додаємо цукор і

продовжуємо розмішувати до тих пір, поки ложка не залишатиме слід на дні тазу.

47. МАРМЕЛАД. Над тазом, щоб не пропадав сік, витягаємо з вишень кісточки. Пригорщу кісточок подрібнюємо, зав'язуємо у торбинку із тонкого полотна і опускаємо в таз. Варимо вишні на сильному вогні до загустіння. На кожні 2-2,5 кг вишень без кісточок додаємо по 1 кг цукру і продовжуємо варити до потрібної густоти. Наприкінці на кожен кілограм вишень додаємо 1-2 ложечки рому. Одразу ж після знімання з вогню заливаємо в посуд, у якому буде зберігатись мармелад, остиджуємо доки зверху не покриється шкіркою, і щільно зав'язуємо. Цей мармелад може бути чудовою начинкою для торта.

48. КОМПОТ. На 2 л води беремо 2 кг цукру і варимо густий сироп як для звичайного варення. Три кілограми вишень чистимо від плодоніжок. Остиджуємо сироп, висипаємо у нього плоди. Варимо до густоти варення. Перед зніманням з вогню вливаємо 1-2 склянки білого вина. Як тільки загусне, додаємо 1,5 чайної ложечки товченої лимонної кислоти. Коли компот закипить 2-3 рази, знімаємо його з вогню. Переливаємо в банки. Компот вживається так: 2-3 столові ложки компоту наливаємо у каструлю, додаємо 2-3 столові ложки цукру і заливаємо 0,5 л окропу. Ставимо на вогонь, доводимо до кипіння. Знімаємо з вогню, охолоджуємо. Компот можна вживати.

49. КОМПОТ. Кілограм вишень з кісточками варимо з половиною кілограма цукру до густоти варення. Виливаємо потім у горщик або банку. Цей компот легко варити, він має прекрасний смак і зберігається свіжим цілий рік.

50. СИРОП. Миємо 3 кг крупних стиглих вишень, видаляємо плодоніжки, перетираємо вишні, не видаляючи кісточок, кілька кісточок розбиваємо і залишаємо з перетертими вишнями. Складаємо вишні у скляний або фаянсовий посуд, закриваємо посуд і даємо 48 годин постояти. Проціджуємо не віджимаючи, щоб відділився лише прозорий сік. Ставимо на вогонь 1 кг цукру з 1 чайною склянкою води і варимо кілька хвилин до утворення шумовиння, потім вливаємо вишневий сік і варимо приблизно півгодини до зникнення шумовиння. Знімаємо з вогню і переливаємо у пляшки, попередньо прокип'ятивши їх. Корки теж кип'ятимо протягом 5 хвилин. Закоркувавши, заливаємо зверху парафіном. Сироп зберігаємо у холодному сухому місці. При вживанні сироп розводимо за смаком холодною кип'яченою або газованою водою.

51. СИРОП. Стиглі вишні чистимо від кісточок, протираємо крізь сито і залишаємо на 24 години киснути. На дні осідає густа частина, яку можна використати для мармеладу, а сік треба процідити крізь полотно, вилити у таз і варити разом із цукром. На один кілограм цукру - 2 склянки соку. Коли сироп досягне бажаної густоти, додати на кожен кілограм цукру по одній ложечці товченої лимонної кислоти, прокип'ятити ще раз і зняти з вогню. Зняти шумовиння і, як тільки остигне, розлити у пляшки.

52. СИРОП ІЗ ВИШНЕВОГО ЛИСТЯ. Із вишневого листа виходить чудовий сироп з ароматом справжніх вишень. Його можна зробити будь-коли, але найкраще із весняного соковитого листа. Беремо пригорщу свіжого вишневого листа, ретельно миємо, наливаємо у каструлю 5 склянок холодної води і доводимо листа до кипіння. Як тільки закипить кілька разів - треба зняти з вогню, так як тривале кипіння може зіпсувати смак. Проціджуємо сік і знову варимо з 1 кг цукру до тих пір, доки він не досягне консистенції олії. Тоді додаємо одну ложечку товченої лимонної кислоти, кип'ятимо ще раз і перед зніманням з вогню кидаємо дрібок кармінного харчового барвника.

53. ЖЕЛЕ. Два кілограми вишень варимо, проціджуємо. Використовуємо лише вишневий сік. Як тільки сік закипить - додаємо 1 кг цукру. Желе вариться дуже густе, потім переливається у широку посудину. Товщина желе має бути 1 см. Коли желе застигне, ріжемо його ромбиками, квадратиками, які за бажанням посипаємо цукром. Желе дуже смачне, зберігається протягом року і вживається для оздоблення тортів та тістечок.

54. ЛІКЕР. 2 кг стиглих вишень миємо і видаляємо лише плодоніжки, кісточки залишаються. Насипаємо у пляшку з широкою шийкою (але не в банки). Кожен шар вишень пересипаємо цукром, витрачаючи на це 1 кг цукру. Зав'язуємо шийку пляшки чистою полотниною і залишаємо постояти протягом 15-20 і навіть 30 днів. (На сонце ставити не варто.) Проціджуємо. Одержаний сік і є основною есенцією для лікеру.

Підбирання суміші для лікеру - справа смаку, але найкраща пропорція така: 1 частина есенції, 2 частини чистого сиропу і 1 частина холодного цукрового сиропу. Сироп готуємо так: на дві частини води - три частини цукру, тобто на 1 склянку води 1,5 склянки цукру.

55. ВИШНІВКА. 5 кг стиглих вишень чистимо від кісточок, розминаємо їх, розбиваємо всі кісточки і все це змішуємо з 3 літрами чистого спирту, 1,5 л води, 300 г рому, 15 г кориці шматочками, 1 шматочком ванілі, розділеної на 4 частини, виливаємо у великий бутель. Зав'язуємо і даємо постояти два тижні. Збовтуємо щодня але на сонце не виставляємо. Потім суміш проціджуємо і заливаємо гарячим сиропом, звареним із 1 кг 350 г цукру і 750 г води. Якщо вишнівка дуже міцна, можна додати ще 750 г кип'яченої води.

56. СУШЕНІ ВИШНІ. Вибираємо свіжі цілі плоди, висипаємо їх на дерев'яні або фанерні щити і ставимо на сонце. Сушити можна з кісточками і без кісточок.

АБРИКОСИ

Абрикоси вживають сирими, сушеними і консервованими. Середній хімічний склад: води - 80%, вуглеводнів - 10%, білка - 1%, органічних кислот - 1%, пектину - 1%, клітковини - 0,5%, золи - 0,70%. Містять багато каротину.

ЩО МОЖНА ПРИГОТУВАТИ ІЗ АБРИКОСІВ:

57. ВАРЕННЯ. Найкраще для варення відбирати недостиглі, але м'які абрикоси. Наколоти їх голкою або загостреним сірником і покласти на 1 годину у вапняну воду (див. додаток 3). Після цього варити у кількох водах.

На одну глибоку тарілку сирих плодів беремо 1 кг цукру і 1 склянку води. Варимо сироп з води і цукру. Як тільки сироп закипить, кладемо у нього абрикоси і шматочок ванілі. Чи готове варення, перевіряємо так: якщо у холодній воді крапля соку не розчиняється, варення готове. Перед зніманням з вогню у варення кладемо кілька кристаликів лимонної кислоти. Холодне варення розливаємо у банки і зав'язуємо пергаментним папером.

58. ЛІКЕР. Із стиглих і навіть перестиглих абрикосів витягаємо кісточку і вичавлюємо сік, який змішуємо з такою ж кількістю спирту. На один кілограм одержаної рідини додаємо 1 кг цукру і два порошки ванілі (кориці, гвоздики). Розливаємо у пляшки і залишаємо лікер відстоюватись.

59. КОМПОТ. Готуємо так само, як із персиків (див. рецепт 69). Варити 20 хвилин при температурі 90 °С.

60. СУШЕНІ АБРИКОСИ. Для сушіння треба брати крупні абрикоси, які легко розламуються навпіл для видалення кісточок. Сушаться на сонці.

61. ВАРЕННЯ З ДРІБНИХ АБРИКОСІВ. Беремо 1 кг недостиглих абрикосів. Виймаємо кісточку так, щоб не роздушити абрикоси. Потім плоди опускаємо у вапняну воду на 3/4 години. Добре миємо плоди 3-4 рази у воді. Викладаємо абрикоси по одній отвором донизу у широку посудину, щоб із плодів витекла вода.

Знімаємо з вогню підготовлений цукровий сироп (із розрахунку 1 кг цукру на 1 кг абрикосів), опускаємо в нього абрикоси одну за одною і даємо їм хвилин 10 відстоятись. Потім ставимо таз на вогонь і варимо. Готовність варення перевіряємо по краплі. За 2-3 хвилини перед зніманням з вогню додаємо у варення 1 чайну ложечку лимонної кислоти.

62. ВАРЕННЯ З ДРІБНИХ АБРИКОСІВ. Беремо 40-50 плодів на 1 кг цукру. Чистимо плоди, видаляємо кісточку і кладемо на 1 годину у вапняну воду (пригорщу вапна на відро води). Витягаємо плоди і промиваємо від вапняної води. Наколюємо абрикоси сірником або голкою. Приготувавши сироп із 1 кг цукру та 1 л води, знімаємо з вогню і, як тільки сироп остигне, кладемо абрикоси і варимо до готовності. Наприкінці додаємо 1 чайну ложку лимонної кислоти і для запаху 1 ванільний порошок або гілочку естрагону.

63. МАРМЕЛАД ІЗ АБРИКОСІВ. Готується як із свіжих, так і сушених абрикосів. На 10 кг абрикосів беремо 6 кг цукру і 2 л води. Плоди миємо, виймаємо кісточку, варимо у воді і постійно помішуємо, доки не утвориться однорідна маса, яку потім треба пропустити крізь сито і відділити від шкірки. Після цього варимо масу із цукром до загустіння. Щоб мармелад не став коричневим, необхідно перед кінцем варіння, коли мармелад ще не загус, додати гарячого цукрового сиропу.

64. МАРМЕЛАД ІЗ АБРИКОСІВ. 1 кг абрикосів варимо у 300 г води. Протираємо крізь сито (можна замість дрібних абрикосів використовувати крупні, але вони кисліші). На 900 г - 1 кг абрикосового пюре додаємо 1 кг цукру.

Ставимо на вогонь і розмішуємо. Даємо прокипіти 10-15 хвилин, знімаємо мармелад і перекладаємо у плоску посудину. У цей мармелад ніякої кислоти не додаємо.

65. ЗМІШАНИЙ МАРМЕЛАД ІЗ АБРИКОСІВ І ЯБЛУК. Готуємо із плодів у такій пропорції: 3 кг абрикосів і 1 кг яблук. Цукру додаємо 50% від ваги плодів, тобто на кожні 10 кг плодів - 5 кг цукру. Розварюємо і протираємо крізь сито окремо яблука і абрикоси, після цього змішуємо, додаємо цукор і варимо до загустіння.

66. КОМПОТ ІЗ АБРИКОСІВ. 10 кг стиглих абрикосів паримо, чистимо, розділяємо навпіл, виймаємо кісточки і складаємо в посудину з холодною водою. Після цього на півгодини висипаємо абрикоси у вапняну воду (див. додаток 3). Готуємо сироп із 3 кг цукру і 3 л води. Миємо плоди у 2-3 водах і складаємо у банки. Заливаємо холодним сиропом. Зав'язуємо банки пергаментним папером і опускаємо їх на 15 хвилин у посудину з киплячою водою.

67. ПАСТИЛА З АБРИКОСІВ. 1 кг абрикосів варимо у 250-300 г води до пом'якшення. Протираємо крізь сито. Додаємо 1 кг цукру на 1 кг абрикосового пюре і варимо тим же способом, що й пастилу із яблук (див. рецепт 93). Виливаємо на полотнину, покриту пергаментним папером.

Щоб одержати густішу масу, додаємо пюре із айви або яблук у такій пропорції: 1/3 айви або яблук, 2/3 абрикосів.

ПЕРСИКИ

Батьківщиною персиків вважають Китай, де у давнину ці дерева особливо шанували.

СЕРЕДНІЙ ХІМІЧНИЙ СКЛАД: води - 80%, цукру - 4,5%, вуглеводнів - 7%, кислот - 1%, білка - 0,65%, клітковини - 6%, золи - 0,7%. Містить каротин і вітамін С. Цей ароматний плід добре угамовує спрагу. Цукор і вуглеводні, які він містить, легко засвоюються кишечником і не утруднюють травлення, а, навпаки, допомагають переварити важку їжу і жири, посилюють секрецію травних залоз у кишечнику.

ЩО МОЖНА ПРИГОТУВАТИ ІЗ ПЕРСИКІВ:

68. МАРМЕЛАД. Беремо 5 кг стиглих персиків, витираємо їх і опускаємо на 2-3 хвилини у киплячу воду. Виймаємо і перекладаємо у холодну воду. Чистимо від шкірки і, щоб не потемніли, знову кладемо у холодну воду. Витягаємо і перекладаємо у холодну воду. Обчищаємо від шкірочки і, щоб не потемніли, знову кладемо в холодну воду. Виймаємо кісточки і варимо 50 хвилин. Додаємо 2,5 кг цукру, 20 товчених ядер персиків і сік із половини лимона. Варимо до потрібної густоти, постійно помішуючи, щоб не пригоріло. Викладаємо гарячий мармелад у банки і залишаємо їх відкритими на 1-2 дні до затвердіння.

69. КОМПОТ. Беремо 10 кг недостиглих плодів. Попередньо паримо їх у киплячій воді, розрізаємо на половинки і знімаємо шкірку. Варимо сироп із 3 кг цукру, 3 л води,

3/4 л винного оцту і киплячим сиропом заливаємо плоди. Наступного дня знову нагріваємо сироп до кипіння і заливаємо плоди. Так повторюємо тричі. На четвертий раз доводимо всю масу до кипіння двічі.

70. КОМПОТ. Беремо стиглі плоди. Опускаємо їх спочатку у киплячу воду на 2-3 хвилини, потім у холодну. Швидко чистимо шкірку і знову опускаємо в холодну воду, щоб не потемніли. Опускаємо крупно нарізані плоди в банку, не заповнюючи її на 2-3 см. Заливаємо попередньо підготовленим сиропом (на літр води - 450 г цукру), щоб він покрив плоди. Варимо 20 хвилин у водяній бані при температурі 90 °С.

71. ЖЕЛЕ. Готуємо густий сироп із 1 кг цукру і 0,5 л води. Беремо кілька плодів, витираємо їх чистою полотнинкою, споліскуємо і ділимо навпіл. Видаляємо кісточки і ріжемо плоди шматочками. Опускаємо їх у сироп і варимо. Шумовиння знімати без розмішування. Беремо пробу і остиджуємо на блюдечку. Якщо вона досить густа, додаємо 1 л густого соку айви. Сік готуємо так: 2 кг дрібної зеленої айви витираємо полотнинкою, нарізаємо разом із шкіркою скибками завтовшки півсантиметра, опускаємо в емальовану або добре луджену мідну каструлю, притискаємо кришкою, заливаємо водою так, щоб ледве покрити айву і закриваємо кришкою. Варимо на слабкому вогні. Коли айва зовсім розм'якне, знімаємо з вогню, проціджуємо і одержуємо сік.

Варимо персики до тих пір доки проба не буде желеподібна. За 4-5 хвилин перед зніманням з вогню додаємо 1 чайну ложечку лимонної кислоти. Під час варіння плоди не розмішувати, щоб вони не перетворилися в кашу і не втратили красивого вигляду.

Викладаємо желе ще теплим у широку плоску посудину. Плотно накриваємо пергаментним папером.

72. ЛІКЕР. Беремо 1 кг стиглих персиків, чистимо їх, ріжемо шматочками і опускаємо у пляшку, заливаємо 1 л спирту і на 1 місяць ставимо на сонце. Проціджуємо і змішуємо з 1 кг густого цукрового сиропу, фільтруємо, розливаємо у пляшки і зберігаємо у лежачому положенні.

73. П'ЯНІ ПЕРСИКИ. 2 кг цукру і 2-3 склянки води кип'ятимо до утворення сиропу такої консистенції як для варення. Обчищаємо шкірку з 3 кг не зовсім стиглих персиків середнього розміру, опускаємо в окріп і повільно витягаємо ложкою-шумівкою. Остиджуємо плоди, потім опускаємо в банку, кладемо шар персиків, заливаємо сиропом,

зверху наливаємо тонкий шар горілки або спирту навпіл з водою. Потім знову шар персиків і т.д., доки не заповниться банка. Зверху заливаємо 0,5 л горілки і зав'язуємо пергаментним папером. Через кілька тижнів персики можна вживати. Такі персики мають пікантний смак і є чимось середнім між компотом і лікером.

СЛИВИ

Сливи відомі ще з давніх часів. У наші дні широко розповсюджені сливи різноманітних сортів.

СЕРЕДНІЙ ХІМІЧНИЙ СКЛАД: води - 82%, цукру - 10,0%, органічних кислот - 1,5%, білка - 0,5%, клітковини - 5%, золи - 0,6%.

Сливи містять у помірній кількості вітаміни В і С.

ЩО МОЖНА ПРИГОТУВАТИ ІЗ СЛИВ:

74. ВАРЕННЯ. Відбираємо 70 твердих слив, видаляємо кісточку і зразу ж опускаємо у вапняну воду на півгодини. Готуємо сироп із 1 кг цукру і 0,5 л води, складаємо у нього сливи, попередньо промиті від вапняної води. Варимо до загустіння, знімаючи шумовиння. Наприкінці додаємо одну ложечку лимонної кислоти і трохи ванілі. Охолоджуємо варення у широкій посудині і розливаємо в банки, які зав'язуємо і зберігаємо в сухому місці.

75. ВАРЕННЯ. 5 кг синіх слив розрізаємо і видаляємо кісточку. Опускаємо сливи на 2-3 години у вапняну воду. Потім добре промиваємо кілька разів, ставимо варитися. Додаємо до слив 2,5 кг цукру, 1 склянку води, 20-30 зерен гвоздики, тонко нарізану цедру лимона (можна і суху). Варити до потрібної густоти. За 5-10 хвилин перед зніманням з вогню додаємо столову ложку лимонної кислоти.

76. МАРМЕЛАД. Беремо 10 кг стиглих синіх слив, 1 кг цукру, 3 чайні склянки води. Сливи миємо, видаляємо кісточку, варимо у воді. Коли сливи добре розм'якнуть, остиджуємо їх і протираємо крізь друшляк або решето. Варимо апельсинові шкірки до пом'якшення у 2-3 водах. Нарізаємо на дрібні шматочки і додаємо до маси із слив. Додаємо цукор і ставимо мармелад варитися у посудині з широким дном на сильний вогонь. Варимо до тих пір, поки на дні посудини не буде лишатися слід від дерев'яної ложки. Ще теплим викладаємо мармелад у банки, залишаємо їх відкритими на 2 дні, щоб взялося

шкірочкою, зав'язуємо пергаментним папером і ставимо для зберігання.

77. МАРМЕЛАД-КОНФІТЮР. Беремо 2 кг слив, чистимо 1 кг яблук, розрізаємо на шматочки і видаляємо середину. Сливи і яблука складаємо у каструлю шарами: сливи, яблука і цукор-пісок, потім знову сливи, яблука, цукор. Усього цукру витрачаємо 1,5 кг. Натираємо на терці цедру з половини лимона, змішуємо із невеликою кількістю дрібно товченої кориці, пересипаємо цукром. Варимо, увесь час помішуючи, поки не утвориться густий мармелад. Готовий мармелад-конфітюр викладаємо у горщики і після остигання зав'язуємо пергаментним папером.

78. КОМПОТ. На 2 кг цукру для цього компоту беремо 5 кг стиглих слив. Гарно їх миємо, видаляємо кісточку, загостреною паличкою або булавкою витягаємо так, щоб не пом'яти сливи. Розкладаємо в тазу шар слив, шар цукру, шар слив і знову цукор, зверху заливаємо 3/4 л води. У маленьку торбинку з тонкого полотна кладемо трохи гвоздики, кориці та інших прянощів. Зав'язуємо торбинку і опускаємо в таз із сливами. Ставимо на вогонь. Варимо компот, доки сироп не стане трохи рідшим, ніж сироп для варення. Перед зніманням з вогню додаємо в нього 3 чайні ложечки лимонної кислоти, потім знімаємо і остиджуємо. Наливаємо в банки, які добре зав'язуємо пергаментним папером. Цей компот дуже смачний і зберігається всю зиму.

79. МАРИНАД. Продукти: 3 кг слив, 1,25 л оцту, 1,5 кг цукру, 3 г кориці, 8 гвоздик (гвоздику кладемо в торбинку). Стиглі тверді сливи миємо, наколоємо і кидаємо у глиняний горщик. Оцет варимо з цукром і прянощами. Зварений оцет остиджуємо і заливаємо ним сливи. Закриваємо горщик і залишаємо сливи постояти 8-14 днів. Після цього висипаємо їх у сито, під яке ставимо посудину для соку. Ставимо її на вогонь і варимо в ній сливи всього кілька хвилин. Витягаємо сливи, опускаємо їх у банки або інший посуд. Сироп доварюємо, остиджуємо і поливаємо зверху сливи. Зав'язуємо посуд пергаментним папером.

80. МАРИНАД ІЗ ТУШКОВАНИХ СЛИВ. Миємо 5 кг стиглих синіх слив, видаляємо кісточку і засипаємо 2,5 кг цукру (залежно від того, чи дуже кислі, сливи). Наступного дня висипаємо їх у широку посудину, заливаємо сумішшю 1 склянка оцту і 2 склянки води, додаємо трохи гвоздики і кориці, ставимо сливи у духовку. Запікаємо на повільному вогні, час від часу струшуючи, щоб не підгорів

верхній шар слив. Як тільки сік загусне і сливи зморщатся, витягаємо їх, остуджуємо, а потім складаємо у банки, заливаємо соком, попередньо витягши з нього прянощі. Зав'язуємо папером. Такі сливи - чудовий десерт у будь-яку пору року.

81. ЖЕЛЕ. Миємо жовті сливи, видаляємо плодоніжки, занурюємо в окріп і зразу ж перекладаємо у холодну воду. Обчищаємо шкірку і видаляємо кісточки. Протираємо сливи крізь сито і варимо у невеликій кількості води 20 хвилин. Проціджуємо сік і на 1 л соку додаємо 1 кг цукру. Варимо сік із попередньо підігрітим цукром до загустіння. Зразу ж розкладаємо у підігріті банки і закриваємо як тільки желе охолоне.

82. КОМПОТ-ХОШАВ. Миємо 0,5 кг синіх слив, звечора заливаємо водою. Вранці витягаємо сливи шумівкою. Воду проціджуємо, разом зі сливами заливаємо у каструлю і варимо із шматочком лимона. Як тільки сливи розм'якнуть, додаємо за смаком цукор, 1 склянку білого вина, шматочок кориці і доварюємо. Залишаємо компот-хошав остигати в каструлі, витягаємо лимон. Подаємо на стіл охолодженим.

83. ЗМІШАНИЙ КОМПОТ-ХОШАВ. Варимо пригорщу сушених слив, пригорщу сушених абрикосів, терен, груші. Додаємо трохи цукру, склянку вина і половинку обчищеного лимона.

84. СУШЕНІ СЛИВИ. Сливи сушимо у сушарці. Для цього беремо лише стиглі сливи. Найкраще - темно-сині угорки. Зберігати у сухому, темному і провітрюваному місці.

Можна також сушити сливи на сонці, але в невеликій кількості. При цьому треба сливи класти плодоніжками догори.

85. ГЛАЗУРОВАНІ СЛИВИ. Беремо дрібні сливи (3 кг), наколюємо їх і складаємо на 1-1,5 години у вапняну воду. Потім промиваємо у двох-трьох водах. Ошпарюємо і негайно обливаємо холодною водою. Проціджуємо.

Варимо 800 г цукру, 200 г глюкози, 1 кг води і заливаємо цим сиропом плоди. Як тільки остигне, проціджуємо сироп і продовжуємо варити. Знову заливаємо сливи і проціджуємо сироп. Так повторюємо кілька разів. Після 4, 5 і 6 разу додаємо по 100 г цукру, а 7 і 8 рази варимо, не додаючи цукру. Залишаємо сливи повільно просочуватись сиропом, доки не перестануть спливати. Викладаємо у банки і зверху заливаємо сиропом.

ЯБЛУКА

Яблука - найпоширеніші плоди.

СЕРЕДНІЙ ХІМІЧНИЙ СКЛАД: води - 84%, білка - 0,4%, цукру - 8-15%, яблучної кислоти - 0,50%, танінових речовин - 0,10%, золи - 0,50%.

Яблука досить різноманітні за своїм складом, зокрема за вмістом у них вітамінів і мінеральних речовин. Вміст останніх у яблуках невеликий, але при вживанні яблук у великій кількості вони збагачують раціон цими речовинами.

Крім вживання яблук у свіжому вигляді, яблука дуже корисні у вигляді компоту, пюре, мармеладу і т. ін.

Яблука можна зберігати свіжими і сушеними в зимовий час.

Яблука зберігаються свіжими дуже довго, якщо вони не пошкоджені. В сухому добре провітрюваному погребі яблука викладають на дерев'яних полицях плодоніжками вниз, так, щоб яблука не торкались одне одного. Через 3-4 дні плоди потрібно переглядати і видаляти ті з них, які почали гнити. Яблука зберігаються дуже добре, якщо кожне з них загорнути у тонкий папір і покласти у ящик з дерев'яними стружками або соломкою. Цей спосіб зберігання найефективніший.

ЩО МОЖНА ПРИГОТУВАТИ ІЗ ЯБЛУК:

86. ВАРЕННЯ. Беремо 1 кг обчищених від шкірочки і серцевини яблук, 1 кг цукру, 2 склянки води, кілька горіхів ліщини, трошки лимонної кислоти і ванільний порошок. Готуємо сироп до утворення густих крапель. Яблука ріжемо кубиками і кладемо в сироп. Варимо півгодини. Збираємо шумовиння. Кладемо лимонну кислоту і ваніль. Чим варення густіше, тим воно краще. Як тільки охолоне, розливаємо в банки. Добре зварене варення має бути дуже світлим.

87. МАРМЕЛАД. Стиглі солодкі яблука миємо, ріжемо на шматочки і кидаємо в киплячу воду. Після того як яблука добре зваряться, викладаємо їх у металеве сито і протираємо до тих пір, доки не залишаться шкірка і насіння. Викладаємо протерті яблука в широкий таз, ставимо на вогонь, доводимо до кипіння. В іншу каструлю кидаємо не повну пригорщу просіяного дерев'яного попелу, обдаємо окропом і, як тільки попіл осяде, заливаємо прозору воду у яблука. Безперервно розмішуємо мармелад дерев'яною лопаткою до тих пір, поки маса не загусне настільки, що після лопаточки лишається слід на дні таза. Викладаємо мармелад ще теплим у сухий чистий посуд.

88. МАРМЕЛАД ІЗ ЯБЛУК І ГРУШ. Готуємо кашку із усіх видів плодів. Варимо; додаємо при цьому шматочок кориці. Розмішуємо масу, мнемом і протираємо крізь друшляк, додаємо цукор за половиною ваги фруктів. Надалі діємо так, як при приготуванні мармеладу з вишень.

89. ЖЕЛЕ. Чистимо кислі яблука, від плодоніжок, витираємо і цілими варимо у воді (води наливаємо стільки, щоб вона покрила яблука). Коли яблука стануть м'якими, знімаємо з вогню і проціджуємо, не розминаючи яблук. Одержаний сік знову ставимо на вогонь і слідуємо за тим, щоб він кипів рівно 20 хвилин з моменту закипання. Після цього додаємо цукор, попередньо нагрітий у духовці, із розрахунку: на кілограм яблучного соку - кілограм цукру. Варимо желе хвилин 5 і пробуємо на густоту так само, як і при приготуванні желе з айви. Потім варимо до готовності, знімаємо з вогню і негайно викладаємо у банки.

90. ЖЕЛЕ. Помиті нечищені яблука ріжемо на шматочки, залишаємо і насіння. Заливаємо водою. Накриваємо посуд і варимо яблука, не доводячи до розварювання. Зварені плоди проціджуємо. Проціджений сік варимо до тих пір, поки не залишиться половина. Додаємо на 1 кг яблучної маси 250-500 г цукру, 1 ложечку лимонної кислоти і ванільного порошку. Варимо до густоти. Готовність перевіряємо по краплі желе, опущеній у холодну воду: якщо крапля не розчиняється - желе готове. Тепле желе розливаємо в банки і, як тільки охолоне, - зав'язуємо.

91. ЛІКЕР. Протерти 25 крупних стиглих яблук, залити їх сиропом і тримати на сонці протягом місяця. Процідити. Додати досить густо зварений сироп. Профільтрувати, розлити у пляшки і зберігати у лежачому положенні.

92. ЛІКЕР ІЗ ЯБЛУЧНОЇ ШКІРКИ. Нарізаємо шкірку яблук дрібними шматочками і складаємо у скляну пляшку з 200 г спирту або горілки. Закриваємо пляшку. Через деякий час, як тільки рідина запахне яблуками, проціджуємо її, доливаємо цукровим сиропом бажаної густоти за смаком. Ніяких спецій не треба - яблучний аромат зберігається повністю.

93. ПАСТИЛА. Чистимо і нарізаємо 1 кг кислих яблук, варимо з 0,5 л води до пом'якшення. Пропускаємо разом із соком крізь металеве сито. Беремо 1 1/4 кг яблучного пюре і додаємо 1 кг цукру. Ставимо на вогонь у широкому тазу, розмішуємо лопаточкою, як мармелад. Якщо остуджена на тарілці пастила має густоту желе - вона готова. Перед зніманням з вогню можна додати трохи лимонної

кислоти в порошок. Виливаємо теплу пастилу на густе полотно, накриваємо зверху пергаментним папером. Холодну пастилу нарізаємо кружечками і зразу ж посипаємо перші ряди цукром, поки вони не засохли і добре вбирають у себе цукор. Після цього складаємо по два кружечки. Можна приготувати пастилу різної форми: круглої, ромбиками, листочками і т. ін. Готову пастилу розкладаємо на тацю.

94. ВАРЕННЯ-ХОШАВ ІЗ СУШЕНИХ ЯБЛУК. Добре промиваємо сушені яблука і залишаємо їх на 48 годин мокнути у холодній воді. Витягаємо яблука із води і складаємо у посуд для варіння. Хвилин через 2-3 після осідання води, у якій вимокали яблука, заливаємо у яблука тільки прозору воду. Варення-хошав особливо смачне, якщо воно готується із фруктової суміші. Варити треба без цукру, але як тільки фрукти добре розваряться додаємо за смаком цукор і за кілька хвилин знімаємо з вогню. Подається холодним у склянках.

95. ЦУКЕРКИ. Миємо, витираємо (але не чистимо) 2 кг яблук і 1-2 шт айви. Нарізаємо дрібними шматочками, кладемо в каструлю і заливаємо літром води. Варимо до тих пір, поки плоди не стануть м'якими і майже весь сік не википить. Однак треба бути дуже уважним, щоб не спалити плоди. Викладаємо їх на сито і протираємо. Зважуємо одержане пюре і на кожен кілограм додаємо по 750 г цукру. Добре розмішуємо і ставимо посуд знову на вогонь. Безперервно помішуємо, щоб не пригоріло, протягом 20-30 хвилин до утворення досить густої маси. Викладаємо на деко, попередньо змастивши його олією. Ножем, вмоченим у олію, розрівнюємо суміш до 7-8 мм завтовшки і добре пригладжуємо зверху ножем. Залишаємо на 2 дні просихати, потім чарочкою нарізаємо яблучну масу. Знову 2-3 дні сушимо, потім густо пересипаємо кружечки цукровою пудрою і знову сушимо. Добре затверділі і висохлі цукерки складаємо у бляшані банки, перекладаючи кожен шар пергаментним папером.

96. ПОВИДЛО. Беремо стиглі солодкі яблука, миємо, видаляємо черешки, нарізаємо шматочками і варимо у невеликій кількості води, безперервно помішуючи, щоб не пригоріли. Як тільки яблука розм'якнуть, проціджуємо і протираємо крізь густе сито.

Одержану масу варимо на сильному вогні до загустіння.

97. СУШЕНІ ЯБЛУКА. Можна сушити яблука усіх сортів - літні, осінні і зимові. Краще сушити плоди з білою м'якоттю. Кожен сорт сушиться окремо.

Яблука миємо і нарізаємо кружальцями і негайно складаємо у водний розчин, що містить 2% лимонної кислоти або 50% кухонної солі - щоб не потемніли зрізи.

Можна сушити яблука з шкіркою і серцевиною на сонці або в сушарці. Після сушіння зберігаємо у сухому, провітрюваному, темному приміщенні.

98. ГУСТИЙ ЯБЛУЧНИЙ КОМПОТ. Готуємо сироп із 2 кг цукру і 2 л води, як для звичайного варення. Як тільки сироп охолоне, кладемо в нього 3 кг яблук, нарізаних і почищених від серцевини і насіння. Варимо до густоти варення, проте не треба допускати, щоб яблука перетворились у кашоподібну масу. Додаємо 1-2 склянки білого вина. Як тільки загусне, додаємо 1,5 чайних ложечки товченої лимонної кислоти. Після того як компот прокипить, викладаємо в банки.

ГРУШІ

Груші належать до найпоширеніших плодів. Сорти є літні, осінні і зимові. У наш час налічується до 5000 видів груш.

СЕРЕДНІЙ ХІМІЧНИЙ СКЛАД: води - 80%, цукру - 13-20%, білка - 0,3%, вільних кислот - 0,2%, золи - 0,3%. Містять вітаміни В і С. Груші мають високу цукристість (13-20%) і низьку кислотність.

ЩО МОЖНА ПРИГОТУВАТИ З ГРУШ:

99. МАРМЕЛАД. Беремо стиглі груші. Миємо. Нарізаємо на четвертинки і видаляємо серцевину разом із насінням. Розрізаємо тоненькими скибочками і опускаємо у розчин питної соди (див. додаток 3); води наливаємо стільки, щоб покрила груші. Варимо до перетворення груш у густе пюре. Перед завершенням варіння додаємо за смаком цукор, безперервно помішуємо, щоб не пригоріло. Мармелад готовий, якщо на дні залишається слід від ложки. Знімаємо з вогню і ще гарячим розливаємо в банки і залишаємо постояти 1-2 дні. Потім зав'язуємо і зберігаємо у сухому холодному місці.

100. ЗМІЩАНИЙ МАРМЕЛАД. 3 кг груш, 3 кг яблук, 3 кг персиків чистимо, ріжемо на частини, видаляємо серцевину із насінням, кісточками і складаємо в таз. (Персики легко обчищаються, якщо їх попарити і залишити на кілька

хвилин у гарячій воді. Яблука не завжди легко розварюються, тому їх краще нарізати стружками.) Додаємо 2 кг цукру і варимо, поки не утвориться густа маса, яка відстає від дна таза. Викладаємо мармелад ще гарячим у посуд, у якому він зберігатиметься, і залишаємо відкритим, щоб маса покрилась шкіркою. Через кілька днів зверху можна налити шар меду для кращого зберігання. Можна один кілограм цукру замінити соком із 4-5 кг винограду.

101. КОМПОТ. Беремо 3 кг гарних не зовсім стиглих груш, ріжемо навпіл і видаляємо насіння. Кип'ятимо 1 кг винного оцту, 800 г цукру, для аромату додаємо шматочок кориці, 10 зерен гвоздики і трохи лимонної шкірки. Кладемо груші і варимо; як тільки груші стануть м'якими, складаємо їх у банки, а сироп варимо до тих пір, поки не стане густий, потім заливаємо ним груші. Повторюємо це тричі, після чого компот готовий. Банки з компотом треба добре зав'язати.

102. ЛІКЕР. Готуємо так само, як лікер із яблук (див. рецепт 91).

103. ДЖЕМ. Маленькі тверді груші чистимо, ріжемо навпіл, видаляємо насіння. Зважуємо груші і на кожні 500 г беремо чверть кілограма цукру. Розкладаємо груші в посуді: шар груш, шар цукру. Залишаємо постояти 24 години. Наступного дня варимо груші, додаємо лимонну шкірку, гвоздику або ваніль. Через годину груші стають прозорими і джем готовий. Наливаємо кілька ложок коньяку, перекладаємо джем у глиняні горщики або в банки і зав'язуємо пергаментним папером.

104. ГРУШІ В ОЦТІ. Груші чистимо, ріжемо і видаляємо насіння. Беремо на 2,5 кг груш 750 г цукру і 1 л винного оцту. Варимо сироп і додаємо трохи кориці, гвоздики і лимонної шкірки. Потім кладемо груші і варимо їх поки не стануть м'якими. Витягаємо варені груші, складаємо їх у горщики або банки. Доварюємо сироп до потрібної густоти, проціджуємо і виливаємо у груші. Через кілька днів заливаємо сік, переварюємо його і після остигання знову заливаємо груші. Через тиждень повторюємо цю процедуру і тоді вже зав'язуємо горщики пергаментним папером і зберігаємо у прохолодному місці.

105. ГРУШІ З ГІРЧИЦЕЮ. Маленькі недостиглі груші миємо, наколюємо і варимо у воді. Варені груші витягаємо з води і остуджуємо. На 5 кг груш додаємо два лаврових листки, 6 гвоздик, 1 ложечку меленого чорного перцю, великий корінь обчищеного і нарізаного квадратними шма-

точками хрону і 25 г гірчиці в зернах. Груші з усіма цими спеціями кладемо в горщики або банки і заливаємо водою, в якій груші варилися.

106. ЗАЦУКРЕНІ ГРУШІ. Стиглі груші без пошкоджень паримо у киплячій воді, у якій розчиняємо трохи галуни. Як тільки груші стануть м'якими, витягаємо їх, наколюємо голкою і остуджуємо в холодній воді. Готуємо сироп із 500 г цукру і 250 г води, кладемо груші, даємо прокипіти 1-2 рази. Накриваємо посудину і ставимо її на 24 години у холодне місце. Витягаємо груші, відціджуємо і викладаємо на жаровні або таці, застеленій білим папером, посипаємо груші цукровою пудрою. Ставимо їх у піч на 12 годин. Наступного дня виймаємо, перевертаємо груші, посипаємо їх знову цукром і повторно сушимо у не дуже гарячій печі. Сухі груші складаємо у коробки або банки.

107. СУШЕНІ ГРУШІ. Для сушіння використовуються маловодянисті груші. Найпоширеніше сушіння на сонці. Можна сушити при слабкому вогні в духовці на широких тацях або деках. Зберігаються груші в сухому, темному, провітрюваному приміщенні.

108. ЗБЕРІГАННЯ СВІЖИХ ГРУШ. Для зберігання свіжих груш взимку використовуються лише пізні сорти. Відібрані для зимового зберігання плоди мають бути абсолютно здоровими, без механічних пошкоджень, не досяглими, так як стиглі швидко псуються. Приміщення, у якому зберігаються груші, має бути сухим, прохолодним, але не занадто холодним. Температура у ньому може коливатись від 3 до 8 °С. Приміщення має добре провітрюватись, у ньому не повинні зберігатися харчові продукти з різким запахом (наприклад, квашена капуста). Плоди треба укласти на дерев'яні полиці, застелені папером або стружками, груші мають лежати черешками донизу, не торкаючись одна одної.

АЙВА

Плоди айви мають сильний приємний аромат. У сиром вигляді айву не вживають, а використовують для приготування желе, цукатів, варення і т. ін. Айове варення вважається одним із найсмачніших.

СЕРЕДНІЙ ХІМІЧНИЙ СКАДАД: води - 80%, цукру - 10%, білка - 0,5%, нерозчинних речовин - 5%, розчинних речовин - 1,5%, яблучної кислоти - 0,3%, таніну - 0,03%, клітковини - 3%, золи - 0,35%.

ЩО МОЖНА ПРИГОТУВАТИ З АЙВИ:

109. ВАРЕННЯ. Готуємо сироп із 1 кг цукру і 2 склянок води. Беремо 2 крупні айви, витираємо, настругуємо ножом і вкидаємо у киплячий сироп. Стругати треба дуже швидко, щоб не потемніли стружки айви. Розмішуємо з сиропом і залишаємо варитися на сильному вогні. Чи готове варення перевіряємо по краплі: якщо крапля сиропу не розтікається на грудочці цукру, - варення готове. За три хвилини перед зніманням з вогню додаємо половину чайної ложечки товченої лимонної кислоти, розчиненої у ложці гарячої води.

110. ЧЕРВОНЕ ВАРЕННЯ. 1 кг цукру, 3-4 склянки холодної води і настругані 2 крупні айви, попередньо тонко обчищені, одночасно складаємо в таз. Не допускаємо сильного вогню, щоб варення почервоніло, найкраще, коли воно кипітиме на повільному вогні. Перед зніманням додаємо півложечки лимонної кислоти. Варення варимо до густоти, даємо настоятись, а потім розкладаємо в банки.

111. ВАРЕННЯ. Ставимо на вогонь таз із 2 кг цукру і 4 склянками води. Кип'ятимо, доки сироп не набуде середньої густоти. За цей час чистимо 1 кг айви, загортаємо, щоб не почорніла, у серветку, змочену у солоній воді. Як тільки сироп буде готовий, нарізаємо айву скибочками, опускаємо в таз і варимо до бажаної густоти.

112. МАРМЕЛАД. Беремо 5 кг стиглої айви, 2 кг цукру. Ретельно миємо плоди. Знімати шкірку і видаляти насіння не треба. Нарізаємо айву скибочками, складаємо у кастрюлю, заливаємо невеликою кількістю води і варимо на повільному вогні до пом'якшення плодів. Потім м'які плоди протираємо крізь сито і одержану масу варимо в тазу. Наприкінці варіння додаємо цукор і варимо до бажаної густоти. Готовий мармелад викладаємо у суху банку, яку ава дні тримаємо відкритою, потім накриваємо пергаментним папером і зав'язуємо.

113. ПРЕСОВАНИЙ МАРМЕЛАД. Гарно витираємо айву, розрізаємо плоди навпіл, видаляємо насіння, ріжемо маленькими шматочками, варимо до пом'якшення потім протираємо крізь сито.

На 1 кг пюре із айви додаємо від 3/4 до 1 кг цукру-піску попередньо підігрітого у духовці, і знову ставимо, додаючи до кипіння, на повільний вогонь, безперервно помішуючи дерев'яною лопаточкою або ложкою. Коли мармелад загусне, перевіряємо на готовність, проводячи лож-

кою по дну, щоб залишився слід. Якщо мармелад трохи постоїть і буде видно канавка на дні таза, то мармелад готовий. Знімаємо з вогню і ще гарячим викладаємо у ретельно висушені банки. Залишаємо їх відкритими 2 дні, поки поверхня не підсохне, зав'язуємо і зберігаємо у сухому місці.

114. КОМПОТ. Айву нарізаємо скибочками і видаляємо серцевину, але шкірку не знімаємо. Висипаємо в таз і наливаємо води стільки, щоб покрити плоди. На кожен кілограм плодів додаємо 0,5 кг цукру. Варимо айву до пом'якшення і загустіння сиропу, але рідкіше, ніж для варення. Укладаємо айву в банку, залишаємо сиропом. Для кращого зберігання наливаємо зверху сиропу 1-2 ложки рому, обережно, намагаючись не збовтувати сиропу, зав'язуємо пергаментним папером, змоченим водою і просушеним. Ром надає компоту ще кращого смаку. Щоб не витратити багато рому, треба брати банки з вузькими шийками.

115. СІК. Обчищаємо айву від шкірки, видаляємо насіння, ріжемо шматочками і варимо до пом'якшення. Викладаємо плоди на полотнину або марлю і зціджуємо сік. На наступного дня заміряємо сік і на кожен літр його додаємо 650 г цукру. Варимо сік із цукром. Знімаємо піну. Остигали сік виливаємо у пляшки, закриваємо їх і варимо 15 хвилин у каструлі з водою (водяній бані).

116. ЖЕЛЕ. 2 кг айви нарізаємо шматочками, видаляємо серцевину і залишаємо водою. Варимо до пом'якшення, розминаючи шматочки айви. Зціджуємо сік, додаємо в нього 1 кг цукру і варимо так, щоб після остигання можна було різати ножом. Перед зніманням з вогню додаємо 1 ложечку лимонної кислоти. Із варених плодів, що залишилися, можна приготувати пастилу.

117. ЖЕЛЕ З АЙВИ І ЯБЛУК. Беремо 2,5 кг айви, 0,5 кг кислих яблук, 1,5 кг цукру і 1 чайну ложечку лимонної кислоти.

Витираємо айву і яблука і розрізаємо на кілька частин, не видаляючи шкірки і насіння. Складаємо айву в глибокий посуд, залишаємо водою на 4 пальці вище плодів, ставимо на вогонь. Як тільки айва стане м'якою, знімаємо її з вогню і зціджуємо крізь друшляк, а потім крізь густе сито. Одержаний сік варимо на помірному вогні. Як тільки при кипінні утворюється густа піна, додаємо лимонну кислоту і перевіряємо готовність, опустивши краплю желе на холодну тарілку. Якщо крапля зберігає свою форму, желе

готове. Тоді знімаємо посуд з вогню і переливаємо желе у попередньо висушені й підігріті банки. Якщо з'являється шумовиння на поверхні желе, знімаємо його сухою ложкою.

118. ЖЕЛЕ. Плоди айви добре миємо, нарізаємо скибочками і залишаємо водою так, щоб покрити плоди. Варимо до пом'якшення. Проціджуємо сік, додаємо цукор (порівну), варимо до густоти, постійно знімаючи шумовиння. За три хвилини до знімання з вогню додаємо трохи розведеної лимонної кислоти. Ще теплим желе розливаємо в банки, а як тільки остигне, зав'язуємо їх пергаментним папером або целофаном.

119. ПАСТИЛА. Нарізаємо айву разом з шкірою скибочками завтовшки з палець, видаляємо тверді внутрішні частини і насіння. Складаємо разом із насінням, зав'язаним у торбинку, і кип'ятимо до розварювання плодів. Протираємо плоди крізь сито і знову ставимо на вогонь разом із процідженою водою і цукром за смаком. Варимо до тих пір, поки при розмішуванні пастили ложкою не буде видно дна таза. Розкладаємо пастилу товстим шаром на змоченому водою склі, щоб кілька днів вона підсихала, потім ріжемо її квадратами, посипаємо цукровою пудрою і складаємо у бляшані банки.

Можна використовувати проціджену воду для приготування желе. Але якщо воду не зціджувати, з нею пастила смачніша.

120. ЛІКЕР. Стругаємо 2 кг стиглої айви. Варимо її у воді до розм'якшення. Проціджуємо сік і змішуємо його з однаковою кількістю спирту. Додаємо 25 г кориці, 25 г гвоздик, трохи порізаного мигдалю, шкірку з половини лимона і цукор за кількістю спирту. Ставимо на 40-50 днів у пляшках на сонце. Потім проціджуємо і витримуємо у пляшках у лежачому положенні не менше 6 місяців.

121. ЦУКЕРКИ. Беремо 2 кг стиглої айви, миємо і відварюємо на слабкому вогні у 3 склянках води. Протираємо крізь друшляк і до одержаного пюре додаємо 1 кг кристалічного цукру. Варимо без води 5-10 хвилин, постійно помішуючи. Коли пюре почне відокремлюватись від таза, викладаємо його на дошку і розкачуємо шаром завтовшки 1-2 см. Як тільки заохолоне, ріжемо ножом на шматочки і посипаємо цукром. Можна нарізати формочками. Зберігати у скляних банках у сухому місці. Якщо маса вийшла рідкою і не ріжеться, дати їй підсохнути на повітрі або підсушити у ледь нагрітій духовці або печі.

122. ЛОКУМ. Беремо 5 кг айви, миємо і складаємо у глибокий посуд. Води-наливаємо стільки, щоб покрились плоди. Варимо на сильному вогні, перемішуємо, щоб айва розм'якла рівномірно. Витягаємо айву і негайно опускаємо у холодну воду. Обчищаємо шкірку, зрізаємо м'якоть до серцевини і пропускаємо крізь м'ясорубку.

У середньому з 5 кг айви виходить 3 кг кашоподібної маси. Беремо 2 кг цукру, вливаємо 0,5 л води, у якій варилась айва, і ставимо на слабкий вогонь, щоб цукор розчинився. Потім додаємо масу із айви, збільшуємо вогонь і безперервно помішуємо суміш, щоб не пригоріла. Як тільки суміш загусне, зменшуємо вогонь. Локум готовий, якщо у зробленій лопаточкою канавці утворюється пупирчастий шар шумовиння. Це доказує, що із лукуму випарувалась уся рідина. Викладаємо локум у змочену водою широку чавунну або бляшану посудину, щоб застиг. Потім витягаємо локум, загортаємо у пергаментний папір і складаємо у картонні або бляшані коробки для зберігання.

КИЗИЛ

Кизил був відомий ще здавна грекам. Вони засолювали його як маслини.

СЕРЕДНІЙ ХІМІЧНИЙ СКЛАД: цукру - 15%, яблучної кислоти - 3%.

ЩО МОЖНА ПРИГОТУВАТИ ІЗ КИЗИЛУ:

123. ВАРЕННЯ. На 1 кг цукру беремо 100 крупних ягід кизилу. Миємо, видаляємо кісточку. Складаємо у таз плоди і цукор, додаючи по 2 склянки води на кожен кілограм цукру. Варимо до потрібної густоти, яку визначаємо по краплі соку: якщо крапля не розтікається на холодному блюдці, варення готове. Знімаємо таз із вогню, колоподібним струшуванням збираємо на середину тазу шумовиння, знімаємо його ложкою. Перекладаємо у яку-небудь іншу посудину, відстояти на 1-2 дні і, після того як ягоди добре просочились сиропом, зливаємо варення в банки. Можна додати для запаху один порошок ванілі.

124. ВАРЕННЯ. Тверді неперестиглі ягоди кизилу опускаємо на 1-2 години у вапняну воду (див. додаток 3), видаляємо кісточку і варимо у густому сиропі, притримуючись пропорції: на 1 кг кизилу - 1 кг цукру. На кожен кілограм плодів додаємо половину чайної ложки лимонної кислоти.

125. МАРМЕЛАД. Беремо 5 кг стиглого м'якого кизилу, миємо, видаляємо кісточку, висипаємо у широкий посуд, наливаємо 2 л води і ставимо варитись до повного пом'якшення. Воду зціджуємо і використовуємо для желе. Решту маси протираємо крізь сито, додаємо 2,5 кг цукру і варимо, постійно помішуючи, до потрібної густоти.

126. ЖЕЛЕ. Миємо 2 кг перестиглого м'якого кизилу, розминаємо його, видаляємо кісточку, заливаємо водою так, щоб покрились плоди, і ставимо на вогонь варитись. Проціджуємо воду крізь сито, цю ж воду ще раз пропускаємо крізь тонку тканину. Виливаємо воду в таз, додаємо 1 кг цукру і ставимо варитись. Як тільки желе загусне, знімаємо його з вогню і ще киплячим переливаємо в іншу посудину. Лимонну кислоту не додаємо.

127. ЖЕЛЕ. На 1 кг цукру беремо 3 кг кизилу, наливаємо води, щоб покрила плоди, і варимо. Проціджуємо сік крізь марлю і змішуємо з цукром. Варимо до консистенції желе. На кожен кілограм цукру додаємо половину чайної ложки лимонної кислоти.

128. СИРОП. Розминаємо 3 кг перестиглого кизилу і залишаємо його бродити з кісточками на 24 години. Потім проціджуємо і доливаємо 4 склянки води. Одержаний сік варимо з 2 кг цукру, не додаючи кислоти, доки не загусне.

ГОРІХИ

Стиглі горіхи дуже поживні; їх їдять свіжими, використовують у кондитерській промисловості та кулінарії.

СЕРЕДНІЙ ХІМІЧНИЙ СКЛАД: води - 4,5-5,4%, жирів - 51,1-61,8%, білка - 8,7-18,9%, вуглеводнів - 10,0-13,0%, клітковини - 2,8%, золи - 1,6-2,3%.

Нестиглі плоди містять багато вітамінів С, В, Р.

Горіхова олія вживається в кулінарії а також з лікувальною метою.

ЩО МОЖНА ПРИГОТУВАТИ З ГОРІХІВ:

129. ВАРЕННЯ. Вимочуємо 80 горіхів у холодній воді протягом 6 днів, змінюючи воду двічі в день, - вранці і ввечері. Через 6 днів варимо горіхи протягом 5 хвилин у лузі, який готується з води і 1 ложки дерев'яного попелу. Обчищаємо горіхи від шкаралупи і знову вимочуємо їх у воді протягом 5 днів, змінюючи воду двічі в день - вранці і ввечері. Після цього залишаємо горіхи на 24 години мочити у вапняній воді (див. додаток 3). Потім промиваємо їх і

варимо по 5 хвилин у двох-трьох водах. Із півкілограма цукру і двох склянок води варимо сироп, кидаємо у нього горіхи і варимо, доки не вивариться майже весь сироп. Варимо до загустіння 1 кг цукру з 4 склянками води. У згущений сироп опускаємо по черзі горіхи. Продовжуємо ще недовго варити, додаємо одну ложечку лимонної кислоти. Густоту сиропу перевіряємо по краплі, опущеній у склянку холодної води. Для запаху додаємо трохи ванілі або апельсинової цедри. Холодне варення розливаемо в банки.

130. ЛІКЕР. Беремо 50 маленьких зелених горіхів м'якою ще серцевиною, розбиваємо їх і опускаємо у темний бутель, у який налито 2 л горілки. Додаємо для аромату 30 г кориці і 15 г гвоздики. Ставимо бутель на 3 тижні на сонце, часто збовтуємо. Вміст проціджуємо і змішуємо з 2 л густого цукрового сиропу. Фільтруємо, розливаемо у пляшки і зберігаємо у лежачому положенні.

131. ГОРІХОВА НИЗКА. Ядра горіхів (або мигдалю) нанизуюмо на нитку. Варимо суміш із 1 л мускатного вина і 1/4 кг цукру. На літр мускату розводимо холодною водою 5 столових ложок картопляного борошна. Виливаємо у гарячий мускат. Як тільки суміш загусне, вмочаємо у неї нанизані ядра горіхів. Даємо їм охолонути. Так повторюємо кілька разів. Наприкінці посипаємо цукровою пудрою.

132. ГОРІХОВА КОВБАСА. Готуємо півкілограма горіхових ядер, 250 г очищеного дрібно нарізаного мигдалю, 100 г шоколаду, 250 г цукрової пудри, 1 чашку бобового відвару, по 1 ложечці кориці і гвоздики.

Горіхи добре розмішуємо із цукром до утворення однорідного тіста. Додаємо для аромату подрібнений мигдаль і потім бобовий відвар. Розмішуємо ще і розкачуємо ковбасу, яку обвалюємо в цукрі і залишаємо у холодному місці на два дні, потім нарізаємо шматочками.

133. ЦУКЕРКИ З ЛІЩИНИ. Беремо 300 г цукру і 500 г мелених або товчених горіхів ліщини, 2 яєць, 1 лимон (шкірка і сік), шоколад або какао.

Ліщину, цукор, яйця і лимон розмішуємо до однорідності. Ділимо на дві частини. Одну, змішуємо з тертим шоколадом або какао. Вирізаємо із суміші чарочкою кружечки, просушуємо протягом двох днів. Обидві половинки склеюємо білком.

134. ЗБЕРІГАННЯ ГОРІХІВ. Зберігаємо горіхи методом висушування. Найкраще сушити горіхи у завісу на сухому повітрі. Розстеляємо і перевертаємо кілька разів у день.

потім через кожні два-три дні. Для подібного сушіння потрібно 4-9 тижнів.

Перед тим як почати сушіння горіхів чистимо їх від шкарлупи і миємо у воді, помішуючи, 2-3 хвилини.

Горіхи можна зберігати свіжими довгий час, якщо їх пересипати сухим піском і збризкувати водою через кожні 8 днів.

МИГДАЛЬ

Середній хімічний склад сухого мигдалю: жирів - 54%, екстрактивних речовин - 18%, білка - 18%, клітковини - 3%, води - 6,3%, золи - 2,5%.

Із мигдалю готують молоко, із мигдалевої маси - олію. Мигдаль часто використовують у кондитерській справі.

ЩО МОЖНА ПРИГОТУВАТИ ІЗ МИГДАЛЮ:

135. СИРОП. Розтовкти у ступці 500 г солодкого очищеного мигдалю і 175 г гіркого мигдалю. Час від часу додавати трохи води і цукрової пудри. Коли маса готова, змішати її з 3/4 л води і віджати мигдалеве молоко. Зварити 500 г цукру з однією склянкою води, змішати з мигдалевим молоком, знову зварити і остудити. Надати аромату можна апельсиною водою; всю суміш процідити і розлити у пляшки.

136. ГЛАЗУРОВАНІЙ МИГДАЛЬ. Заливаємо мигдаль окропом, даємо йому трохи постояти, очищаємо. Після цього підсмажуємо на слабкому вогні. Нанизуюмо мигдаль на тонкий дріт, вмочаємо у гарячий сироп і даємо можливість цукру стекти. Як тільки мигдаль остигне, вирізаємо ножицями цукрові бурульки, які на ньому утворились при зціджуванні, і звільняємо мигдаль від дроту.

137. ЗАЦУКРЕНИЙ МИГДАЛЬ. 250 г цукру із невеликою кількістю води підігріваємо на вогні до тих пір, поки він не почервоніє і не перетвориться у карамельний сироп. У нього занурюємо очищений і підсмажений мигдаль. Коли мигдаль просочиться сиропом, викладаємо його на скляну тарілку або деко, змащене маслом, і остуджуємо.

138. ЦУКЕРКИ. 1 склянку молока варимо з шматочком цукрового масла завбільшки з куряче яйце і 2 склянками лимонної цедри або ванілі і 2 склянки товченого мигдалю. Виливаємо суміш у мілку фаянсову або бляшану миску. Після остигання нарізаємо шматочками і загортаємо у папір.

АПЕЛЬСИНИ

Батьківщина апельсинів - Китай. Зараз апельсини широко розповсюджені і сорти їх різноманітні.

СЕРЕДНІЙ ХІМІЧНИЙ СКАЛАД: води - 84-90%, кислот - 2,5%, білка - 1,08%, цукру - 5%, вуглеводнів - 1%, клітковини - 1%.

Апельсинова шкірка містить 6-8% ароматних масел, які вживаються у парфюмерії.

Апельсини містять у великій кількості вітаміни А, В і С.

Апельсини забезпечують організм вітамінами мінеральними солями. Природний апельсиновий фруктовий цукор не потребує переробки у шлунку, а всмоктується безпосередньо. Тому вони корисні особливо дітям.

ЩО МОЖНА ПРИГОТУВАТИ ІЗ АПЕЛЬСИНІВ:

139. ВАРЕННЯ. Із 3 апельсинів, знімаємо шкірку і варимо їх у воді, щоб вони легко проколювалися голкою. Витягаємо, даємо остигнути, ріжемо на шматочки. Готуємо сироп із 1 кг цукру і води. Варимо сироп до густоти. Знімаємо шумовиння, додаємо шматочки апельсинів і доварюємо варення. При такому варінні апельсини мають бути зовсім прозорими. Додаємо лимонну кислоту, ванілін і знову недовго варимо варення. Виливаємо варення у широкую посудину і, як тільки остигне, перекладаємо у банки.

140. ВАРЕННЯ. Беремо 2 великих апельсини на 1 кг цукру. Тремо на тертці цедру, замочуємо апельсини на ніч у холодній воді. Наступного дня витягаємо їх із цедри, перекладаємо в іншу і кип'ятимо протягом 10 хвилин. Потім зливаємо воду, наливаємо іншу і знову варимо стільки ж часу. Так повторюємо три-чотири рази. Звертаємо увагу на те, щоб апельсини не полопались. Поки вони киплять, варимо в тазу негустий сироп. Коли апельсини майже зварені, витягаємо їх із води, добре відціджуємо і, охолодивши, нарізаємо правильними маленькими шматочками, які складаємо у готовий сироп. Варення варимо до потрібної густоти, тобто до такого стану, коли крапля сиропу опущена на тарілку, не розповзається. Додаємо неповну чайну ложечку лимонної кислоти, кип'ятимо ще трохи, остуджуємо і розкладаємо в банки.

141. ВАРЕННЯ ІЗ АПЕЛЬСИНОВИХ ШКІРОК. Нарізаємо шкірку апельсина скибочками завширшки 1,5-2 см. Кожну скибочку загортаємо спіралью і одягаємо на нитку, кінці якої зв'язуємо. Складаємо в посуд з холодною водою на

ані. Воду треба міняти щодня. Після зміни води останній раз кип'ятимо 15 хвилин, потім знову міняємо воду і знову кип'ятимо 15 хвилин. Так повторюємо 3-4 рази, доки шкірки не стануть м'якими і не втратять гіркоту. Потім відціджуємо, зважуємо шкірки і в півтора рази більше додаємо цукру. Варимо до загустіння і перед зніманням з вогню на кожен кілограм цукру додаємо одну чайну ложечку лимонної кислоти. Як тільки варення остигне, видаляємо нитки і розливаємо варення в банки.

142. АПЕЛЬСИНОВИЙ МАРМЕЛАД (ДЖЕМ). Нарізаємо кілограм товстошкірих апельсинів і два лимони. Залишаємо їх у 3 л води на 2-3 години, потім годину варимо і знову вимочуємо 2-3 години. Додаємо 2,5 кг цукру і варимо до загустіння.

143. МАРМЕЛАД. Беремо 8 тонкошкірих апельсинів і 2 тонкошкірі лимони. Миємо холодною водою і витираємо. Беремо гострий ніж і над глибокою тарілкою ріжемо їх тоненькими скибочками. Видаляємо насіння, а решту - м'якоть і шкіру - подрібнюємо. Вливаємо три літри холодної води і залишаємо на 2-3 години. Потім виливаємо у каструлю, добре закриваємо її кришкою і ставимо на вогонь на півтори години, доки не розм'якнуть апельсинові шкірки. Зварену суміш знову виливаємо у посудину і залишаємо на 2-3 години. Потім викладаємо у таз, додаємо 3 кг кристалічного цукру без води. Увесь час помішуємо, щоб не підгоріло. Як тільки мармелад загусне варити перестаємо.

Викладаємо у скляну банку, щільно зав'язуємо. Зберігати можна протягом року.

144. ЛІКЕР. I. Апельсинові шкірки чистимо від внутрішнього білого шару, дрібно нарізаємо і опускаємо в пляшку. Заливаємо спиртом так, щоб він покрив шкірки. Залишаємо настоюватись 2-3 тижні, проціджуємо і, якщо насадка каламутна, проціджуємо крізь ліжку із фільтрувальним папером, складеним вчетверо. Змішуємо з холодним цукровим сиропом, звареним із однієї частини цукру і двох частин води. Пропорція визначається за смаком: для міцнішого лікеру - менше сиропу.

Лікер буде смачнішим, якщо його щільно закоркувати і довше витримати у лежачому положенні.

II. Дрібно нарізані і посічені апельсини насипаємо у пляшки з чистим спиртом і настоюємо у темному місці, тим довше, тим краще. Від густоти цієї есенції залежить аромат лікеру. Потім варимо 750 г цукру з 1 склянкою води до утворення густого сиропу, додаємо 250 г глюкози.

Прокип'ятивши кілька разів, трохи остуджуємо. Вливаємо 4 склянки чистого спирту і 2 кавові чашки апельсинової настійки. Добре розмішуємо і розливаємо у пляшки.

Чим довше витриманий лікер, тим кращого смаку він набуває.

145. ЛІКЕР ІЗ АПЕЛЬСИНОВИХ ШКІРОК. Настругану апельсинову цедру замочуємо у спирту або коньяку. Потім коньяк проціджуємо, додаємо густий цукровий сироп (зварений як для варення). На 1 л коньяку беремо 500 г цукру.

146. ЗМІШАНИЙ ЛІКЕР ІЗ АПЕЛЬСИНІВ І ЛИМОНІВ.

I. Варимо сироп консистенції варення із 250 г цукру і 250 г води. Вичавлюємо у нього сік із одного апельсина і одного лимона. Кладемо в сироп половину шкірки лимона і всю шкірку з лимона, попередньо вимочених у теплій воді протягом 30 хвилин. Ставимо сироп на вогонь, знову прокип'ячуємо. Знімаємо з вогню, остуджуємо і вливаємо 600 г рому або коньяку. Лікер готовий до вживання.

II. Нарізаємо невеликими шматочками два цілих апельсини і один лимон. Заливаємо невеликою кількістю води і кип'ятимо 5 хвилин. Знімаємо з вогню, остуджуємо і заливаємо літром горілки і 600 г сиропу, густого, як для варення. Розливаємо у пляшки, закорковуємо і ставимо на 20 днів у тепле місце. Проціджуємо і фільтруємо.

147. ЦУКЕРКИ. Товсту апельсинову шкірку варимо у трьох водах, міняючи воду кожні 15 хвилин, проціджуємо і потім зважуємо шкірки. Беремо стільки ж цукру і невеликою кількістю води варимо густий сироп. У сироп кладемо шкірки, додаємо трохи лимонного соку і варимо до тих пір, доки шкірки не вберуть увесь цукор. Потім витягаємо їх на дошку, дрібно січемо і змішуємо з абрикосовим мармеладом (на шкірки з кілограма апельсинів - 3 ложки). Усе це варимо, поки не утвориться густа маса, яку залишаємо остигати, після чого розкачуємо шматочки коржі басками завтовшки 2 см і залишаємо на один день. Потім обливаємо з усіх боків шоколадною глазуррю. Зберігати можна на тривалий час. При вживанні нарізати гарячим ножом шматки завдовжки 5-6 см.

148. СИРОП. Беремо два апельсини, знімаємо цедру і вимочуємо її у 1/2 склянки води приблизно півгодини. У воду кладемо лимонну кислоту (на кінчику ножа). Заливаємо 1 л цукру 0,5 л води і ставимо варитися. Віджимаємо сік апельсинів, проціджуємо кілька разів, вливаємо у сироп, туди ж кладемо набухлу шкірку. Після п'ятихвилинного варіння

знімаємо, проціджуємо і знову ставимо варитися до загустіння.

Перед зніманням з вогню додаємо половину чайної ложечки лимонної кислоти.

149. АПЕЛЬСИНОВІ "РАВЛИКИ". Нарізаємо апельсинову шкірку на 8 смужок, кожну згортаємо в рулончик, нанизуємо на нитку і зав'язуємо. Варимо у кількох водах, щоб шкірки добре розм'якли. Потім складаємо в каструлю, додаємо 500 г цукру, склянку холодної води і ставимо варитися. Коли "равлики" зваряться, кожен вмочаємо у цукор.

150. ЕСЕНЦІЯ. Есенція готується із струганої апельсинової цедри, яку кладемо у пляшку і заливаємо чистим спиртом або коньяком. Кілька крапель цієї есенції досить, щоб надати приємного аромату варенню, пудингу, кексу або торту.

151. ЗАЦУКРЕНІ АПЕЛЬСИНОВІ ШКІРКИ. Апельсинові шкірки можна консервувати (зберігати тривалий час), якщо їх зацукрити.

Цедру зшкрібаємо дрібною теркою і використовуємо для приготування есенції. Підготовлену таким чином шкірку з восьми апельсинів нарізаємо смужками, квадратиками або згортаємо рулончиками і нанизуємо на білу нитку.

Вимочуємо шкірки у холодній воді протягом 24 годин, 2-3 рази змінюючи воду, щоб видалити із них гіркоту. Після того, як шкірки набухнуть, варимо доки не розм'якнуть. Потім заливаємо їх теплою водою. Шкірки згортаються і дерев'яніють. Остуджуємо їх, складаємо в таз, додаємо 1 кг цукру, 3-4 склянки холодної води, трохи лимонної кислоти і варимо. Коли сироп загусне, як для варення, витягаємо невеликою шкірки, остуджуємо на тарілці і вмочаємо їх у дрібний кристалічний цукор. Щоб шкірки були м'якшими, можна обійтись без лимонної кислоти. Той же сироп може бути використаний для повторної порції шкірок.

152. ЦУКЕРКИ ІЗ АПЕЛЬСИНОВИХ ШКІРОК. Апельсинові шкірки нарізаємо довгими смужками, згортаємо і нанизуємо на нитку. Вимочуємо у воді, кілька разів міняючи її, щоб видалити гіркоту, і варимо з цукром. Відціджуємо сироп, вмочаємо шкірки у кристалічний цукор і одержуємо дуже ароматні і красиві цукерки.

ЛИМОНИ

Лимони - дуже корисні плоди. Із лимонних шкірок готують асортні прохолодні напої.

СЕРЕДНІЙ ХІМІЧНИЙ СКЛАД: води - 90%, цукру - 1%, лимонної кислоти - 6%, білка - 0,05%, золи - 0,02%.

Містять небагато вітаміна А, велику кількість вітамінів В і С. На відміну від інших плодів, вітамін С у лимонах дуже стійкий.

Маючи високу кислотність, лимони не придатні для вживання як фруктовий десерт - апельсини, мандарини, яблука, виноград чи груші. Але вони незамінні в кулінарії.

ЩО МОЖНА ПРИГОТУВАТИ ІЗ ЛИМОНІВ:

153. ВАРЕННЯ. Беремо шкірку з 6 лимонів. Обчищаємо внутрішню білу оболонку і ріжемо смужечками. Варимо у 3-4 водах доки не розм'якне. Готуємо сироп із 1 кг цукру і 0,5 л води, знімаємо шумовиння і, як тільки трохи загусне, кидаємо в нього лимонну шкірку. Варення варимо до загустіння. Додаємо проціджений сік із трьох лимонів і доварюємо варення.

154. БІЛЕ ВАРЕННЯ. Варимо чверть літра води з 1 кг цукру до загустіння. Якщо крапля сиропу, опущена в холодну воду, зберігає свою форму, то сироп готовий. Додаємо в сироп одну ложечку амонієвої кислоти, кип'ятимо 1-2 рази. Виливаємо в сироп сік із одного лимона, кладемо трохи ваніліну. Знімаємо таз із вогню, накриваємо вологою полотниною. Коли сироп остигне, виливаємо його у широку порцелянову або фаянсову посудину і розмішуємо чистою дерев'яною лопаточкою, доки не загусне і не утворюється густа однорідна суміш. Насипаємо варення в банки.

155. МАРМЕЛАД. Беремо 8-10 товстошкірих лимонів, 1 апельсин, нарізаємо їх уздовж, а потім тоненькими скибочками. Заливаємо 750 г води, додаємо 750 г цукру і ставимо на вогонь. Доводимо до кипіння. Знімаємо з вогню і залишаємо на 2-3 дні просочуватись сиропом. Потім додаємо ще 750 г цукру і варимо до загустіння.

156. СИРОП. На 1 кг цукру використовуємо сік із 10 лимонів. Варимо густий сироп із цукру і 2 склянки води. Додаємо попередньо проціджений лимонний сік і доварюємо сироп.

157. СИРОП ІЗ ЛИМОННИХ ШКІРОК. Тремо на тертці цедру із 4 лимонів, заливаємо її 1/2 склянки води і настоюємо 4-5 годин. Готуємо сироп із 1 кг цукру і 2 склянки води, зціджуємо воду з-під цедри у сироп і варимо до потрібної густоти.

158. ЛОКУМ. Розчиняємо в 1 л води 750 г цукру і змішуємо з 150 г крохмалю, попередньо розведеного невеликою кількістю холодної води. Цю суміш ставимо на вогонь і варимо, безперервно помішуючи, до загустіння. Як тільки закипить, вливаємо сік із 1 лимона. В останній момент додаємо мигдаль, подрібнені грецькі горіхи, ліщину, фісташки і т.ін. Можна підфарбувати у рожевий колір.

Перед зніманням з вогню додаємо за смаком ванілін. Виливаємо в таз, змащений маслом. Коли остигне, нарізаємо кубиками і обвалюємо у цукровій пудрі.

159. ЗБЕРІГАННЯ ЛИМОННОЇ І АПЕЛЬСИНОВОЇ ШКІРКИ. Відділяємо від лимонної шкірки білі внутрішні плівки. Нарізаємо шкірку тоненькими смужками і розкладаємо на широкій тарілці. Сушимо при помірній температурі на повітрі. Час від часу помішуємо, щоб не запіснявіли. Гарно просушені шкірочки складаємо у скляну банку, яка щільно закривається (бажано скляною кришкою), і тримаємо у сухому місці. Так їх можна зберігати кілька років. Якщо ж щільно не закрити, може з'явитися червоточина. Перед вживанням висушені шкірочки вимочують у холодній воді 8-10 годин.

ПРАКТИЧНІ ПОРАДИ

Лимонна цедра надає аромату варенню і тортам, вона заглушає запах масла і яєць.

ЛИМОННА ЦЕДРА У КРЕМІ. Звичайно використовуємо шкірку з половинки лимона, гарно помиту, щоб на ній не залишилось кислоти, яка може згорнути молоко. Помита лимонна шкірка опускається в холодне молоко, кипить у ньому і надає йому аромату. Якщо шкірку опустити у кипляче молоко, вона запечеться, і молоко не буде ароматним. Перед виливанням молока у крем шкірку витягаємо.

ЛИМОННА ШКІРКА В ЖЕЛЕ. Лимонна цедра робить желе прісним і вбиває запах желатину.

СКИБОЧКИ ЛИМОНА З ШКІРКОЮ у склянці вина надають йому приємного смаку.

ЧВЕРТКА ЛИМОНА З ШКІРКОЮ надає надзвичайно приємного смаку смаженому м'ясу. Спочатку смажиться з м'ясом, а потім, після повного пом'якшення шкірки, розтирається дерев'яною ложкою і розчиняється в соусі. Шкірка з половинки лимона надає смаженій телятині, свинині, курці або індичці надзвичайно приємного смаку.

МАНДАРИНИ

Сік із стиглих мандаринів - прекрасний напій, який зберігає протягом року все цінне, що дають свіжі мандарини.

Мандарини за своїм складом дуже подібні до апельсинів. Особливо багаті мандарини фосфорною кислотою, калієм і кальцієм. Містять вітаміни А, В, С і багаті на цукор (до 16%).

160. ЛІКЕР ІЗ МАНДАРИНІВ. Тонко нарізану шкірку з 15 мандаринів разом із шкіркою з 2 лимонів, невеликою кількістю кориці і 5-6 гвоздиками, опускаємо у пляшки і заливаємо 250 г чистого спирту. Через 5-6 тижнів проціджуємо цю есенцію і змішуємо з остиглим сиропом, який готуємо з 850 г цукру. Лікер можна вживати.

ЧОРНИЦІ

Із чорниць тотують варення, киселі, пюре, сік, а також начинку для пирогів, ватрушок та інших виробів із тіста.

ХІМІЧНИЙ СКЛАД: води - 78,36%, білка - 0,78%, вуглеводнів - 5,89%, клітковини - 12,29%, золи - 1,02%.

161. МАРМЕЛАД ІЗ ЧОРНИЦЬ. Беремо 5 кг чорниць, 2-2,5 кг цукру і 0,5 л води. Ягоди миємо, протираємо крізь сито. Одержану масу варимо з цукром і водою до потрібної густоти.

БРУСНИЦІ

162. КОНСЕРВОВАНІ БРУСНИЦІ. Це дуже корисні ягоди, придатні, окрім використання в компоті, для приготування різних соусів (особливо до птиці і дичини).

Брусниці чистимо, миємо і засипаємо у пляшку, струшуючи її. Пляшка має бути не заповненою на три пальці. Заливаємо зверху холодною чистою водою поки ягоди не покриються і закорковуємо (корок попередньо треба прокип'ятити). Корок накриваємо целофаном і зав'язуємо.

Днів через три перевіряємо брусниці на смак. Якщо гірчать воду змінюємо. Потім знову закорковуємо пляшку стерилізованим корком, перевертаємо і вмочаємо шийку розплавлену смолу, парафін, віск, сургуч або гіпс.

Якщо немає корків, їх можна замінити стерильною ватою. Із вати вирізаємо смужку завширшки 2 см, як можна тугіше згортаємо її і щільно затикаємо пляшку. Потім шийку пляшки заливаємо смолою, гіпсом або парафіном. Пляшку треба зберігати у стоячому положенні.

КАШТАНИ

Каштани вживаються у вареному, смаженому, печеному (у гарячому попелі) вигляді.

СЕРЕДНІЙ ХІМІЧНИЙ СКЛАД: води - 61,2%, азотних речовин - 2,47%, жирів - 0,89%, вуглеводнів - 33,16%, клітковини - 1,16%, золи - 1,12%.

Каштани містять у невеликій кількості вітамін С.

Зберігаються каштани в сухому провітрюваному місці.

ЩО МОЖНА ПРИГОТУВАТИ З КАШТАНІВ:

163. ВАРЕННЯ. Каштани чистимо, варимо у воді, ще теплими перемелюємо у пюре. На півкілограма каштанів беремо стільки ж цукру і півсклянки води. Готуємо сироп, додаємо каштанове пюре і кип'ятимо 30 хвилин постійно помішуючи. На кілограм суміші вливаємо для аромату невелику чашку рому або додаємо півпакета ваніліну. Це варення зберігається всього біля трьох місяців.

164. ЗАЦУКРЕНІ КАШТАНИ. Вибираємо крупні каштани. Зчищаємо шкірку і внутрішню коричневу оболонку. Заливаємо кип'ятком і варимо до пом'якшення, не допускаючи перетворення в суцільну масу. Витягаємо із води. На кожні дві склянки варених каштанів беремо дві склянки цукру. Цукор варимо з однією склянкою води і з ваніллю, помішуючи, поки цукор не розчиниться. Потім кип'ятимо протягом 5 хвилин. Всипаємо каштани і відставляємо посуд вбік, щоб кипіння повільно продовжувалось доки каштани не потемніють. Витягаємо каштани виделкою і складаємо у скляний посуд. Як тільки остигнуть, добре закупуємо каштани і зберігаємо тривалий час.

165. ГЛАЗУРОВАНІ КАШТАНИ. Обчищаємо і варимо 500 г каштанів. Пресуємо, додаємо 125 г цукру, ванілін і одну склянку молока або води. Варимо на вогні до перетворення в густу масу. Остуджуємо, додаємо 500 г вершків і розмішуємо з одним білком. Викладаємо у формочки і глазуруємо густим сиропом, який готуємо із 200 г цукру і 2 ложок води.

ІНЖИР

Інжир (винна ягода, смоква) має дуже смачні, соковиті, солодкі, високопоживні плоди. Вживається переважно у сушеному вигляді.

СЕРЕДНІЙ ХІМІЧНИЙ СКЛАД сухого інжиру: води - 0,05%, білка - 5,20%, жирів - 2,10%, цукру - 48,4%, клітковини - 8%, золи - 5%.

ЩО МОЖНА ПРИГОТУВАТИ З ІНЖИРУ:

166. ВАРЕННЯ З ІНЖИРУ. 60-70 шт. інжиру варимо у 4-5 водах (щоразу при зміні води заливаємо окропом і варимо біля 30 хвилин, поки вода не стане жовтою). Потім витягаємо і перекладаємо у холодну воду, в якій розчиняємо кристал мідного купоросу завбільшки з горошину (на 1-1,5 л води). У цьому розчині тримаємо інжир 15-20 хвилин, часто його помішуючи. Витягаємо і ретельно промиваємо, змінюючи воду не менше десяти разів. Добре зціджуємо воду. Видаляємо плодоніжки і наколюємо плоди голкою. Варимо рідкий сироп із цукру і води, знімаємо його з вогню і, як тільки охолоне, кладемо інжир у сироп. Ставимо посудину на вогонь і даємо трохи покипіти, знову відставляємо його на кілька хвилин від вогню. Так повторюємо тричі. Потім перевіряємо готовність варення, додаємо сік з одного лимона і ваніль для запаху.

ДИНІ

Завдяки аромату і приємному смаку дині є чудовим десертом.

СЕРЕДНІЙ ХІМІЧНИЙ СКЛАД: води - 95%, клітковини - 0,66%, золи - 0,33%.

167. МАРМЕЛАД ІЗ ДИНІ. Мармелад із дині дуже ароматний, смачний і на вигляд нагадує абрикосовий. Беремо розсипчасту ароматну диню, чистимо її від насіння, волокнистої частини і шкірки. На 1 кг дині беремо 1 кг цукру. Готуємо як мармелад з інших плодів.

КАВУНИ

Батьківщина кавунів - тропічна Африка.

СЕРЕДНІЙ ХІМІЧНИЙ СКЛАД: води - 95%, цукру - 4%, білка - 0,72%, вуглеводнів - 4,13%, жирів - 0,10%, клітковини - 0,1%, золи - 0,3%.

ЩО МОЖНА ПРИГОТУВАТИ ІЗ КАВУНІВ:

168. ВАРЕННЯ ІЗ ШКІРОК КАВУНА. Вибираємо товстшкірий кавун. Зрізаємо шкірку, видаляємо зелену

частину і ріжемо шкірку шматочками. Кладемо нарізану шкірку у киплячу воду і тричі даємо закипіти. Розм'якші шкірки залишаємо на 20 хвилин на простеленому полотні на сонці, доки не побіліють. За цей час готуємо густий сироп (на 2 кг шкірок - 1,5 кг цукру) і варимо у ньому шкірки. На кожен кілограм цукру беремо одну чайну ложечку лимонної кислоти, яку разом із ваніллю або смаженим мигдалем опускаємо у варення за три хвилини перед зніманням його з вогню. Коли остигне - складаємо у банки.

169. ВАРЕННЯ ІЗ ШКІРОК КАВУНА. Шкірки кавуна розмочуємо у воді, потім із білої м'якоти вирізаємо тонкі довгі і вузькі (завширшки 1 см) смужечки, скручуємо їх і нанізуємо на нитки. Варимо у воді. Коли розм'якнуть - витягаємо нитки, шкірки опускаємо у гарячий згущений сироп і кип'ятимо. Додаємо трохи лимонної кислоти, знімаємо з вогню і для аромату додаємо ванільний порошок.

ТРОЯНДА

ЩО МОЖНА ПРИГОТУВАТИ З ТРОЯНДИ:

170. ВАРЕННЯ. Обриваємо пелюстки троянди, обрізаємо їх біля основи, використовуємо верхню частину. Промиваємо у кількох водах. Віджимаємо і перетираємо з дрібно потовченим цукром, поки пелюстки не стануть м'якими.

Цукор, у якому перетираємо пелюстки, - це частина цукру, призначеного для сиропу. Всього на 250 г пелюсток беремо 1,5 кг цукру і 3/4 л води.

Варимо у сиропі, щоб пелюстки розм'якли. При куштуванні вони не повинні скрипіти на зубах. Додаємо лимонну кислоту і варимо до потрібної густоти.

171. СИРОП. Один кілограм трояндових пелюсток миємо і варимо до пом'якшення з 1 л води. Проціджуємо і кладемо у сік цукор. Варимо до потрібної густоти. Додаємо сік із половини лимона і кип'ятимо сироп ще деякий час.

172. ЛІКЕР. Пелюстки троянди миємо і складаємо у банки. Заливаємо спиртом і витримуємо 2-3 тижні. Після цього проціджуємо і змішуємо з густим сиропом. Наливаємо у банки і тримаємо тривалий час у холодному місці. Якщо лікер зкаламутнів, його потрібно профільтрувати.

ЗМІШАНІ МАРМЕЛАДИ

ЗМІШАНІ МАРМЕЛАДИ І ПОВИДАЛА готують із найрізноманітніших плодів (сливи і абрикоси; сливи, яблука і томати; груші і айва; шипшина і яблука; виноград і айва; виноград і абрикоси і т. ін.). Спочатку кожен вид плодів окремо варимо і протираємо крізь сито. Потім масу змішуємо, додаємо цукор у кількості, що складає половину ваги обох мас, разом узятих, і знову варимо суміш до повного загустіння.

173. МАРМЕЛАД ІЗ БРУСНИЦЬ І ЯБЛУК. Один кілограм очищених і помитих ягід брусниці, 300 г очищених і нарізаних скибочками яблук, 300 г цукру. Варити до потрібної густоти.

174. МАРМЕЛАД ІЗ ЯБЛУК І ГАРБУЗА. Очищаємо від шкірки, видаляємо насіння і нарізаємо шматочками 4 кг гарбуза. Додаємо 1 кг яблук з шкіркою, але очищених від насіннєвих гнізд, 4 лимони, очищених від шкірки і насіння, і все це варимо разом у 250 г води. Як тільки суміш добре розм'якне, пропускаємо її крізь м'ясорубку. Викладаємо в таз, додаємо 150 г цукру і варимо до тих пір, поки мармелад не досягне необхідної густоти. Мармелад ще гарячим перекладаємо у горщик, накриваємо пергаментним папером. Горщик зав'язуємо пергаментним папером і зберігаємо у холодному місці.

175. МАРМЕЛАД ІЗ СЛИВ, ЯБЛУК І ПОМІДОРІВ. Беремо 4 кг стиглих синіх слив, 3 кг яблук, 3 кг червоних помідорів, 3 кг цукру, пучок листя естрагону.

Помідори миємо, нарізаємо шматочками і тримаємо у друшляку 1-2 години, щоб стік сік. Складаємо у каструлю і варимо до м'якості. Протираємо крізь сито, видаляємо насіння і шкірочку. Одержуємо порівняно густу масу. Миємо сливи, видаляємо кісточки і пропускаємо крізь м'ясорубку. Яблука миємо, тонко очищаємо, нарізаємо шматочками, видаляємо насіннєву частину і також пропускаємо крізь м'ясорубку. Усе змішуємо, додаємо цукор і варимо мармелад на сильному вогні. Суміш швидко загусає і набуває красивого малинового кольору. Як тільки у тазу буде залишатись слід після ложки, опускаємо гілку естрагону і доводимо мармелад до бажаної густоти.

КАРТОПЛЯ

Картопля - найпоширеніший овоч у світі. Налічується біля 1000 сортів картоплі.

Картопля містить дуже багато крохмалю і вітаміни А, В і С.

Так як картопля вживається у великій кількості, її треба вважати гарним джерелом аскорбінової кислоти, вітамінів групи В. Причому у вареній картоплі вітаміни майже повністю зберігаються.

СЕРЕДНІЙ ХІМІЧНИЙ СКЛАД: води - 73-80%, крохмалю - 14-24%, білка - біля 0,2%, клітковини - біля 1%, жирів - біля 0,15%, золи - біля 1%.

Із картоплі можна приготувати різноманітні і дешеві страви. Її варять, смажать, печуть, додають у хліб.

Картоплю легко зберігати, тому запаси її на зиму можна робити великі.

Картопля - гарний енергетичний продукт оскільки містить багато крохмалю.

Зберігати картоплю треба у підготовлених для цього місцях, спостерігаючи, щоб вона не псувалася або не проростала. При чищенні картоплі треба намагатись знімати тонкий шар, так як під шкіркою містяться цінні для організму вітаміни та мінеральні солі. Але стару пророслу картоплю треба чистити товсто, так як під пророслими пагінцями міститься соланін - гемолітичний яд.

ЩО МОЖНА ПРИГОТУВАТИ З КАРТОПЛІ:

176. КАРТОПЛЯНЕ БОРОШНО. Вибираємо крупні здорові картоплини. Миємо їх, чистимо і тремо на тертці або дуже дрібно нарізаємо. Подрібнену картоплю висипаємо у глиняну посудину і розминаємо, перетворюючи у тістоподібну масу.

Потім потроху викладаємо одержану масу в густе сито, яке ставимо над великою посудиною, і протираємо крізь сито. Час від часу ллемо холодну воду, але так, щоб не збівтати картопляну масу, що осіла на дні. Потім знову наливаємо холодну воду, добре збівтуємо усю картопляну масу і залишаємо її відстоюватись. Зливаємо прозору воду, а картопляну жовто-білу масу, що осіла на дні, викладаємо на чисту дощечку, полотнину, рушничок і сушимо на сонці.

Готове картопляне борошно просіюємо і зберігаємо у сухому місці. Приготування крохмалю триває 2-3 дні.

177. КАРТОПЛЯНИЙ ХЛІБ. Кількість картоплі, яку додають у хліб, не має перевищувати 50% борошна, тобто на

10 кг борошна беремо 5 кг картоплі. Додаємо ще 120-150 г солі, 4-4,5 л води і домашньої закваски.

Беремо необхідну кількість картоплі, заливаємо холодною водою і ставимо на вогонь. Ні в якому разі не можна заливати картоплю гарячою водою, так як картопля буде погано розмішуватись із борошном.

Після того як картопля звариться, ще теплою чистимо, розминаємо у тій же посудині, де будемо вчиняти тісто. Розмішуємо з 1 л холодної води і накриваємо, щоб картопля покрилася шкіркою. Через 3-4 години додаємо борошно, закваску, сіль, необхідну кількість води.

Вимішуємо м'яке тісто, даємо підійти, але слідкуємо, щоб не перекисло. Формуємо хлібини, яким також даємо підійти, і випікаємо.

Хліб виходить дуже смачним, пишним і м'яким.

178. ЗБЕРІГАННЯ КАРТОПЛІ. Перша умова для успішного зберігання картоплі - це ретельна перевірка і видалення усіх хворих і пошкоджених бульб. Картопля, яку приготували для зберігання, має бути абсолютно здоровою. Якщо залишити у загальній масі картоплі гнилі картоплини, то вони заразять і здорові.

Картоплю зберігають у сухому, прохолодному, темному і добре провітрюваному приміщенні з температурою від 3 до 8 °С. При нижчій температурі картопля замерзає, а при вищій - проростає. Протягом зими картоплю кілька разів перебирають, щоб видалити гнилі та пророслі бульби.

Більшу кількість картоплі зберігають в буртах або ямах, у місцях з піщаним ґрунтом, які не заливаються водою. Зверху картопля накривається дошками, соломкою, а при сильних морозах засипається сухою землею.

МОРКВА

Морква має велике значення для здоров'я і не замінна у приготуванні страв.

СЕРЕДНІЙ ХІМІЧНИЙ СКЛАД: води - 86,5%, вуглеводнів - 9,0%, білків - 1,18%, жирів - 0,3%, мінеральних солей - 1,0%, клітковини - 1,5%, волокнистих речовин - 1%.

Морква містить дуже багато каротину. Від нього залежить жовте забарвлення моркви. У печінці людини каротин перетворюється у вітамін А.

За вмістом каротину морква перевершує всі інші овочі, і саме тому вона у всякому вигляді - сира, варена, тушкована - особливо корисна дітям. Морква також багата мінеральними солями (калію, натрію, кальцію, магнію, фосфоритів,

хлоридів) і легко засвоюваними цукрами. Ці солі мають велике значення для обміну речовин у організмі.

Молода морква містить більше вітамінів, ніж стара. Моркву потрібно варити у закритій посудині, щоб не потрапляло повітря, оскільки кисень руйнує вітамін С.

При варінні моркви води треба наливати стільки, щоб морква могла її увібрати. Найкраще готувати тушковану моркву. Не варто моркву чистити, краще мити щіткою під струменем води.

Дуже корисно у різні страви додавати сирий морквяний сік. Цей сік легко приготувати, натерши у тарілку помиту моркву, а потім процідивши її. Морквяний сік треба вживати зразу. Треба привчити маленьких дітей пити морквяний сік і їсти сиру моркву.

ЩО МОЖНА ПРИГОТУВАТИ З МОРКВИ:

179. ВАРЕННЯ. Беремо 1 кг моркви, миємо її, чистимо і знову миємо. Ріжемо кружальцями, варимо в чотирьох водах по 10-15 хвилин. Пробуємо, чи добре вона зварилась, і проціджуємо. Окремо варимо рідкий сироп із 1 кг цукру і 4 склянок води, опускаємо у нього моркву, 4-5 листочків естрагону і варимо до потрібної густоти. Перед зніманням варення з вогню додаємо одну повну чайну ложку лимонної кислоти.

180. ВАРЕННЯ. Чистимо свіжу дуже молоду моркву і нарізаємо її. Додаємо за вагою стільки ж цукру, розмішуємо і відстаємо на 24 години. Потім додаємо трохи води і варимо протягом 1 години.

181. КВАШЕНА МОРКВА. Чистимо і миємо моркву, краще дрібно, складаємо у посудину. Кожен шар накриваємо листям селери, зеленню петрушки, лавровим листом, додаємо зерна чорного перцю. Заливаємо киплячою водою з оцтом (2 частини води, 1 частина оцту). На кожен літр рідини додаємо по 5 г солі.

182. ПЕРЕЦЬ НАЧИНЕНИЙ МОРКВОЮ. Стругаємо моркву, змішуємо її з товченим або дрібно нарізаним часником (на кожен корінь моркви один зубчик часнику) і нарізаною зеленню петрушки (кількість - за бажанням). Червоні або зелені стручки перцю розрізаємо збоку, наповнюємо трулку, зав'язуємо листочком селери. Складаємо у каштанку, заливаємо кип'ятком, змішаним з 1/3 частинною оцту. Додаємо солі по 5 г на кожен літр рідини.

За цим же способом морквою можна наповнити злегка підсмажені крупні свіжі стручки червоного або зеленого перцю і залити оцтом і оливковою олією.

183. КОНСЕРВОВАНА МОРКВА У БАНКАХ. Молоду моркву миємо і чистимо. Варимо у воді, яка має покрити моркву. Додаємо трохи цукру. Остуджуємо, складаємо в банки, закриваємо і годину варимо у водяній бані при температурі 100 °С.

184. СУШЕНА МОРКВА. Моркву миємо і варимо 5 хвилин. Охолоджуємо, нарізаємо кружальцями, розкладаємо на шитках або дощечках, сушимо на сонці.

185. СУШЕНА МОРКВА. Вибираємо здорові корінці моркви, чистимо їх і тонко нарізаємо. Опускаємо в холодну, а потім киплячу воду на 2-3 хвилини. Прощідуємо і сушимо на сонці або в духовці з температурою до 60 °С.

Як тільки морква просохне, нанизуємо на нитку або складаємо у чисту коробку. Зберігаємо у сухому місці. Перед вживанням замочуємо у воді 1 годину.

186. ЗБЕРІГАННЯ СВІЖОЇ МОРКВИ. Здорове чисте коріння моркви пересипається сухим піском або золою і зберігається у темному, сухому і провітрюваному приміщенні.

СИНІ БАКЛАЖАНИ

Баклажани - дуже корисні і смачні овочі.

СЕРЕДНІЙ ХІМІЧНИЙ СКЛАД: води - 93,24%, білків - 1,08%, жирів - 0,09%, вуглеводнів - 4,42%, солей - 1,9%, екстрактивних речовин - 3,94%, клітковини - 1,15%, золи - 0,5%.

ЩО МОЖНА ПРИГОТУВАТИ ІЗ СИНІХ БАКЛАЖАНІВ:

187. СИНІ БАКЛАЖАНИ. Нарізаємо тонкими скибочками сині баклажани, солимо, щоб видалити гіркоту. Через 2-3 години смажимо скибочки на олії, складаємо у банку, перекладаємо петрушкою, лавровим листом, чорним перцем та іншими прянощами. Посуд повністю не заповнюємо, так як баклажани розбухають. Заливаємо сумішшю із двох частин оцту, однією частиною рослинної олії і сіллю за смаком. Посуд ставимо у прохолодне місце. Такі баклажани можна вживати попередньо заливши їх яким-небудь соусом.

188. КОНСЕРВИ З СИНІХ БАКЛАЖАНІВ. Крупні баклажани миємо і нарізаємо кружальцями. Опускаємо на 10 хвилин у киплячу воду; у яку додаємо 1 ложечку соди

ложку солі на 4 л води. Витягаємо баклажани і опускаємо у холодну воду. Після охолодження прощідуємо і складаємо у консервні банки, заливаючи зверху розсолем (на 1 л води - 20 г солі). Герметично закриваємо або заварюємо банки і кип'ятимо у водяній бані 2 години.

189. СМАЖЕНІ БАКЛАЖАНИ. Вибираємо середньої величини молоді баклажани, нарізаємо їх скибочками завтовшки 1 см, підсолюємо і залишаємо на ніч під легким пресом (між двома дошками). Вранці ретельно миємо, прощідуємо і смажимо на гарячій соняшниковій або оливковій олії до почервоніння з обох боків. Викладаємо у мілку посудину, щоб остигли. Потім баклажани складаємо шарами в скляну або емальовану посудину, перекладаючи шарами тонких скибочок лимона і нарізаною петрушкою. Зверху заливаємо соняшnikовою або оливковою олією. Такі баклажани мають смак сардинок.

190. СМАЖЕНІ БАКЛАЖАНИ БЕЗ ОЦТУ. Беремо 5 кг синіх баклажанів, 10 голівок часнику, кілька гілочок дрібно посіченої петрушки, чорний перець, інші прянощі в зернах, пригорщу лаврового листу.

Помиті баклажани нарізаємо скибками завтовшки 1 см і солимо. Через 1 годину зціджуємо воду і смажимо у киплячій олії (не обвалюючи у борошні). Остиглі скибочки перекладаємо у банку: шар баклажанів, шар посіченого часнику, кілька зерен чорного перцю та інших прянощів, 1-2 лаврових листки і петрушку. Заповнену банку заливаємо зверху на два пальці оливковою олією і зав'язуємо пергаментним папером, який наколюємо голкою. Зберігаємо у холодному місці.

191. СМАЖЕНИЙ КЙОП. (Кйоп - національна болгарська страва, дещо схожа на ікру з баклажанів.) Беремо 8 кг м'ясистого червоного перцю, 5 кг синіх баклажанів і 5 кг червоних помідорів. Перець печемо, чистимо, видаляємо плодоножки і насіння і пропускаємо крізь м'ясорубку. Баклажани обпалюємо на сильному вогні так, щоб середина побіліла, чистимо і також пропускаємо крізь м'ясорубку. Червоні помідори миємо, ріжемо шматочками і складаємо в друшляк на 1-2 години, щоб стік зайвий сік. Потім змішуємо перець, баклажани, помідори; солимо за смаком, додаємо від 3/4 до 1 л олії і смажимо тривалий час, безперервно перемішуючи, доки де випарується вода. Коли кйоп остигне, найкраще розкласти його (пюре) у ма-

ленькі банки. Стерилізуємо кйоп протягом години і зберігаємо у холодному місці.

192. СИНІ БАКЛАЖАНИ З НАЧИНКОЮ. Молоді сині баклажани розсікаємо з чотирьох боків. Опускаємо в киплячу солону воду, кип'яtimo 1-2 хвилини, а потім наповнюємо баклажани начинкою: крупно нарізаним часником, петрушкою і морквою. Зав'язуємо баклажани гілочкою селери. Потім перекладаємо баклажани у глиняний посуд (гличики), підсолюємо і заливаємо оцтом.

193. ІКРА З БАКЛАЖАНІВ. Печемо м'ясисті баклажани. Розминаємо їх (або пропускаємо крізь м'ясорубку). Густо посипаємо сіллю та чорним перцем. Додаємо оцет, викладаємо у скляний посуд, стерилізуємо протягом години і зберігаємо у холодному місці.

194. СУШЕНІ СИНІ БАКЛАЖАНИ. З шкірою або обчищені баклажани нарізаємо тонкими скибками і підсолюємо їх. Залишаємо на 15-20 хвилин, потім добре миємо і кип'яtimo кілька хвилин. Зціджуємо, остуджуємо і сушимо. Приготовані таким способом сині баклажани можна використовувати для змішаних національних страв, наприклад мусаки (див. пояснення в кінці книги).

ГАРБУЗ

Не всі знають, що гарбуз надзвичайно корисний. Недостиглі гарбузи навесні - дуже смачна і поживна їжа, що збагачує організм солями і вітамінами. Стиглі гарбузи вживаються восени і взимку. З них готують повидло, мармелад, торти. Гарбуз вживається у натуральному вигляді - вереним і печеним, з медом, цукром, виноградним сиропом і повидлом.

СЕРЕДНІЙ ХІМІЧНИЙ СКЛАД: води - 92,4%, білків - 1,66%, жиру - 0,08%, вуглеводнів - 3,75%, клітковини - 1,48%, золи - 0,63%.

Так як гарбуз корисний, його потрібно ввести до щоденного раціону. Зберігається гарбуз у підвалах, погребях, сухих провітрюваних і захищених від холоду приміщеннях.

ЩО МОЖНА ПРИГОТУВАТИ З ГАРБУЗА:

195. ВАРЕННЯ. Нарізаємо гарбуз тонкими довгими шматочками. Кладемо на 10 хвилин у вапняну воду (див. додаток 3). Потім миємо гарбуз у холодній воді і перекладаємо у каструлю, куди кладемо 1 кг цукру і наливаємо

4 склянки води. Наприкінці варіння додаємо лимонну кислоту та інші ароматичні речовини за бажанням. Це варення нагадує варення з айви.

196. МАРМЕЛАД. Беремо 3 кг гарбуза, 2 л води, шматочок кориці, 4 гвоздики, 8-10 столових ложок оцту і 1,5 кг цукру. Гарбуз чистимо від шкірки і насіння, ріжемо дрібними шматочками і варимо у воді разом із корицею і гвоздикою. Коли гарбуз розм'якне, пропускаємо крізь металеве сито або м'ясорубку. Розмішуємо з цукром і продовжуємо варити як і всі інші мармелади, додаємо оцет, з яким мармелад має кипіти ще 15 хвилин. Мармелад можна вважати готовим, якщо крапля не розповзається на тарілці. Мармелад буде ще смачнішим, якщо у гарбузову масу додати 1 л процідженого виноградного соку. Гарячим викладаємо мармелад у посудину, яку тримаємо 2-3 дні відкритою на сонці, а потім зав'язуємо пергаментним папером.

197. СЕЗОННИЙ МАРМЕЛАД. 1 кг печеного гарбуза і 0,5 кг цукру без води ставимо варити. Розмішуємо до тих пір, поки не розчиниться цукор, а гарбузова маса не перетвориться у мармелад настільки густий, що у канавці, проведеної ложкою, буде видно дно посудини.

За бажанням для аромату додаємо ваніль, корицю, або подрібнену апельсинову цедру. Мармелад виходить дуже смачний і соковитий. На стіл подаємо його як ласощі, використовуємо у листових пирогах. Одна умова: мармелад має бути абсолютно холодним. За бажанням у нього можна покласти товчені горіхи або мигдаль.

198. ПОВИДЛО. Чистимо 6 кг крупного гарбуза і нарізаємо скибками завтовшки 1/2-3/4 см. Складаємо гарбуз у вапняну воду (див. додаток 3) і залишаємо в ній на 2,5-3 години. Потім витягаємо скибки, ретельно миємо у кількох водах, складаємо в таз, додаємо 2,25 кг цукру і води до наповнення таза. Варимо, перемішуючи, поки не стане як рідке варення. Тоді додаємо ще 2,25 кг цукру, доливаємо трохи води і продовжуємо варити. Час від часу доливаємо по одній кружці окропу, варимо до тих пір, поки сироп не стане темним. Густота - як рідке варення. За 5-10 хвилин перед зніманням з вогню додаємо неповну ложечку лимонної кислоти.

199. ПОВИДЛО. Чистимо 5 кг гарбуза, нарізаємо шматочками завтовшки в палець і опускаємо у вапняну воду (див. додаток 3). 1 кг цукру висипаємо у сухий таз, ставимо на вогонь, цукор розмішуємо поки не побуріє.

Вливаємо 5 літрів води, додаємо ще 1-2 кг цукру і, як тільки закипить, опускаємо гарбуз, витягнутий із вапняної води і промитий у трьох водах. Варити доки не розм'якне гарбуз і не загусне сік. Перед закінченням варіння опускаємо гілочку базилику (див. додаток 3), зав'язану у полотничку, і кілька хвилин кип'ятимо разом із варенням. Потім варення розливаємо у горщики або банки, накриваємо пергаментним папером або целофаном і зав'язуємо.

200. ЦУКРОВИЙ РАЧЕЛ. Чистимо один невеликий гарбуз і ріжемо однаковими шматочками бажаної форми. Тримаємо їх одну годину у вапняній воді. Після цього промиваємо холодною водою і складаємо у каструлю з 1 кг цукру і 1 л води. Ставимо на сильний вогонь і знімаємо, коли рачел стане густим, як варення. Якщо не додамо лимонну кислоту, то рачел зацукриться, як цукерки. Якщо ж всипати 1 чайну ложку лимонної кислоти на 1 кг цукру то одержимо дуже гарне густе варення, відоме під назвою цукрового рачелу із гарбуза. Подають рачел до столу як звичайне варення. Для аромату можна додати лимонну або апельсинову цедру, ваніль. Взагалі прянощі мають заглушити запах гарбуза, так як він дуже стійкий. Дуже підходить для цього ананасова есенція.

Гарбуз можна замінити намоченими у вапняній воді скибками яблук, груш і т. ін.

201. ЦУКЕРКИ. Із гарбуза можна приготувати цукерки, які нагадують ананасні. Нарізаємо гарбуз невеликими квадратними шматочками. Опускаємо у вапняне молоко і тримаємо трохи довше ніж звичайно, щоб шматочки гарбуза хрумтіли. Гарно споліскуємо у холодній воді, наколюємо, складаємо у каструлю, додаємо 1 кг цукру і 4 склянки холодної води. Ставимо на вогонь. Коли вода наполовину википить і цукор перетвориться у сироп, виливаємо у якусь посудину годин на 8-10, щоб шматочки гарбуза просочились цукром. Потім знову варимо і, коли сироп стане настільки густим, що можна припиняти варіння, виделкою витягаємо шматочки гарбуза і складаємо їх на тарілку. Оскільки лимонної кислоти не додавалось, то шматочки гарбуза легко зацукрюються і висихають. Можна обсипати їх кристалічним цукром, тоді вони дійсно перетворюються у глазуровані цукерки. Для аромату можна додати лимонну, апельсинову або, найкраще, ананасову есенцію.

КВАСОЛЯ

Квасоля широко вживається у болгарській національній кухні.

СЕРЕДНІЙ ХІМІЧНИЙ СКЛАД: білків - 16-24%, жирів - 2%, вуглеводнів - 55%, клітковини - 4%, води - 11%.

ЩО МОЖНА ПРИГОТУВАТИ ІЗ КВАСОЛІ:

202. ЗЕЛЕНА КВАСОЛЯ З ОЦТОМ І ЦУКРОМ. Молоду зелену квасолю обчищаємо, миємо і варимо у воді з невеликою кількістю солі. На 1 кг квасолі беремо 3/4 л винного оцту, 0,5 кг цукру, шматочок кориці, кілька зерен гвоздики і варимо протягом 15 хвилин. Викладаємо квасолю в широку посудину і заливаємо підготовленою сумішшю. Наступного дня варимо квасолю з оцтом кілька хвилин. Викладаємо квасолю у скляні банки, оцет ще трохи кип'ятимо і потім заливаємо квасолю. Після остигання зав'язуємо банки пергаментним папером. Можна також протягом 1 години прокип'ятити наповнені банки у водяній бані.

203. ЗЕЛЕНА КВАСОЛЯ З РОЗСОЛОМ. Обчищену і помиту квасолю обварюємо кип'ятком і зціджуємо. Після просушування викладаємо у банку або глиняний глечик. Варимо розсіл, для якого беремо на 4-4,5 л води 1 кг солі. Розсіл охолоджуємо і ним заливаємо квасолю так, щоб повністю покрити її розсолом. На квасолю кладемо помите виноградне листя (можна замінити листям чорної смородини), зверху накриваємо чистою полотниною і кладемо гніт: дерев'яну кришку і камінь. Час від часу споліскуємо холодною водою полотнину, кришку і гніт. Законсервована таким способом квасоля дуже смачна і може використовуватись для приготування салатів.

204. КОНСЕРВОВАНА ЗЕЛЕНА КВАСОЛЯ. Зелену квасолю в стручках чистимо від бокових смужок, миємо і варимо у воді з невеликою кількістю масла. Коли квасоля стане м'якою, остуджуємо її. Потім витягаємо стручки з води, у якій вони варились, перекладаємо у консервні банки, притискаючи їх ложкою. Зверху квасолю заливаємо соком. Герметично закупорюємо банки і кип'ятимо у водяній бані 1,5 години. Пізніше, при вживанні цих консервів, треба додавати сіль за смаком. Таким чином можна консервувати всі сорти зеленої квасолі. Консервована квасоля дуже смачна і викорис-
овується у різних салатах.

205. СУШЕНА ЗЕЛЕНА КВАСОЛЯ. Паримо зелену квасолю в киплячій воді протягом 5 хвилин. Потім витягаємо і сушимо в затінку. Після висихання зберігаємо в сухому провітрюваному місці.

206. ЗАСОЛЮВАННЯ ЗЕЛЕНОЇ КВАСОЛІ. Чистимо і солимо квасолю. Викладаємо у банки, варимо розсіл і, остудивши, заливаємо квасолю. Залишаємо банки на 8 днів відкритими, а потім закриваємо і зав'язуємо їх. Взімку перед вживанням попередньо вимочуємо квасолю у холодній воді і промиваємо потім у 3-4 водах.

ГОРОХ

СЕРЕДНІЙ ХІМІЧНИЙ СКЛАД: білків - 26%, жирів - 4%, вуглеводнів - 52%, клітковини - 4%, солі - 3%, води - 11%; крім того, в гороші є вітамін В.

ЩО МОЖНА ПРИГОТУВАТИ З ГОРОХУ:

207. КОНСЕРВОВАНИЙ ЗЕЛЕНИЙ ГОРОХ. Лущений горох миємо. Заливаємо холодною водою і ставимо на вогонь, додавши при цьому на кожен літр води по півложки цукру. Варимо протягом півгодини. Зварений горох охолоджуємо, а потім складаємо у банки і заливаємо тим соком, у якому він варився. Посуд з горохом герметично закупорюємо, опускаємо у киплячу водяну баню і варимо 30 хвилин. Цим же способом можна законсервувати горох і у пляшках.

208. СУШЕНИЙ ЗЕЛЕНИЙ ГОРОХ. Чистимо горох, заливаємо його солоною водою і ставимо на вогонь. Після того як горох закипить зціджуємо воду і сушимо в печі або на сонці.

ПОМІДОРИ

За своєю поживністю помідори посідають одне з перших місць серед овочів. Недарма їх називають "золотими яблуками".

СЕРЕДНІЙ ХІМІЧНИЙ СКЛАД: білків - 0,95%, жирів - 0,20%, вуглеводнів - 4%, клітковини - 0,86%, солі - 0,6%, води - 93%. Помідори містять у великій кількості вітаміни А, В, С і D.

У сирому соку або в консервованому вигляді помідори зберігають всі свої вітаміни.

Помідори містять лимонну, яблучну, фосфорну і органічні кислоти. Крім того, вони багаті мінеральними солями, які

містять залізо, калій, кальцій, магній, сірку, хлор і кремній. Всі ці солі є складовими частинами крові і кісток.

ЩО МОЖНА ПРИГОТУВАТИ З ПОМІДОРІВ:

209. ВАРЕННЯ ІЗ ЗЕЛЕНИХ ПОМІДОРІВ. Беремо 80 зелених помідорів середнього розміру, зрізаємо плодоніжки. Видаляємо голкою або булавкою насіння, не пошкоджуючи м'якоти. Варимо у 3-4 водах по 3-4 хвилини. Зварені помідори промиваємо 1-3 рази. Готуємо густий сироп із 1 кг цукру і 1 склянки води. Після охолодження у сироп кладемо помідори і ставимо кипіти на сильний вогонь. Коли варення готове, додаємо у нього одну чайну ложечку лимонної кислоти і знімаємо з вогню. Для аромату додаємо лимонну або іншу есенцію із розрахунку 1 крапля на 1 кг варення. Замість есенції можна додати ваніль.

210. МАРМЕЛАД ІЗ ПОМІДОРІВ. Беремо 5 кг помідорів, 1 кг цукру і 1 склянку води. Помідори варимо у воді, потім відціджуємо і ставимо знову на вогонь, але вже із цукром. Варимо до утворення мармеладу.

Мармелад зберігається у банках, закритих целофаном.

211. МАРМЕЛАД. 2 кг стиглих червоних помідорів миємо, нарізаємо навхрест і складаємо варитися у каструлю з щільно закритою кришкою. Проціджуємо крізь густе сито, щоб у мармелад не потрапило насіння і шкірка. Проціджений соус знову варимо, поки не залишиться у каструлі не більше 2-3 склянок мармеладу. Додаємо 1 кг цукру і знову варимо, поки мармелад не перетвориться в густу масу. Лимонну кислоту не додаємо, так як помідори мають досить своєї кислоти.

212. КОНСЕРВОВАНІ ПОМІДОРИ. Здорові стиглі помідори добре миємо у теплій воді. Видаляємо плодоніжки, витираємо серветкою, наколоємо голкою і складаємо в консервні банки. Заливаємо холодною кип'яченою водою. Закриваємо банки і варимо у водяній бані на помірному вогні 3/4 години при температурі 80 °C.

213. ПОМІДОРИ У РОЗСОЛІ. Свіжі неперестиглі помідори без плям і пошкоджень витираємо і складаємо у чистий глянний горщик. Заливаємо помідори холодним розсолотом, щоб вони були ним покриті. (Розсіл варимо і остуджуємо: на два літри води кладемо сто грамів солі.) Щоб помідори не спливали, накриваємо їх зверху фаянсовою

тарілкою або дерев'яним кружком. Зберігаємо у холодному місці.

214. ХОЛОДНИЙ СОУС. Беремо 4 кг стиглих помідорів, нарізаємо шматочками, складаємо в емальовану каструлю і ставимо на вогонь. Додаємо 8 великих цибулин, нарізаних тонкими кружальцями, 2 склянки винного оцту, 3 столові ложки тертого солодкого червоного перцю, 150 г цукру, 8 зерен чорного перцю, шматочок кориці завдовжки 5 см, цедру з половини лимона і трохи подрібненого імбиру. Все разом варимо 1 годину, щоб цибуля добре розм'якла. Протираємо крізь густе металеве сито, ще гарячим розливаємо у невеликі пляшки і закорковуємо. Як тільки соус охолоне, вмочаємо шийки пляшок у розтоплений віск, парафін або смолу і зберігаємо у холодному сухому місці. Цей соус має густоту томатного пюре, дуже прийнятний на смак. Подається до м'яса.

215. ПЮРЕ. Чистимо стиглі червоні, але не м'які помідори нарізаємо їх шматочками. Варимо без води на сильному вогні, постійно помішуючи. Зварені помідори проціджуємо крізь густе сито так, щоб у ситі залишились лише шкірочки і насіння. Розливаємо у пляшки, закорковуємо їх герметично і варимо у киплячій водяній бані 30 хвилин.

216. ПОМІДОРИ В ОЦТІ. Невеликі стиглі помідори миємо і наколюємо голкою. Кладемо у горщики і добре пересипаємо сіллю. Залишаємо в солі три дні. Потім помідори миємо, витираємо і складаємо в горщики. Заливаємо прокип'яченим у холодним винним оцтом, щоб він покрив помідори. Горщики вставляємо по 1-2 лозинки, які тримають помідори і не дають їм спливати. Накриваємо горщики пергаментним папером, зав'язуємо і зберігаємо у холодному провітрюваному місці.

217. СУШЕНІ ПОМІДОРИ. Стиглі помідори ріжемо скибочками, злегка підсолємо, сушимо на дошці. Сушені помідори зберігаємо у сухому темному місці.

218. ЗБЕРІГАННЯ ПОМІДОРІВ.

I. Вибираємо свіжі тугі червоні помідори, чистимо від плодоніжок, миємо і сортуємо за розміром і стиглістю.

Безформні і перестиглі помідори нарізаємо шматочками.

У добре вимитий посуд - каструлю або банку укладаємо шар нарізаних помідорів завтовшки 8-10 см, посипаємо сіллю, потім кладемо шар стиглих цілих помідорів і сіль, потім знову шар нарізаних помідорів і сіль, потім знову шар нарізаних помідорів, посолених зверху, і знову

шар цілих помідорів. Так наповнюємо усю посудину. Зверху має бути шар нарізаних і посолених помідорів.

II. Помідори, які пізно досягають, перш ніж вони стануть червоними, зриваємо із стеблом і розвішуємо у холодному провітрюваному місці.

III. Напівстиглі помідори розкладаємо у холодному світлому місці, де вони повільно досягають.

IV. Гарно помиті стиглі помідори складаємо у посудину і заливаємо розчином із 8 частин води, 1 частини солі, 1 частини оцту. Зверху заливаємо олією на 1 см.

ПЕРЕЦЬ

Важко уявити собі болгарську народну кухню без перцю. Його вживають у вигляді салатів, солінь і як приправу до страв.

СЕРЕДНІЙ ХІМІЧНИЙ СКЛАД: води - 92%, вуглеводнів - 4%, білків - 1%, жирів - 0,2%, клітковини - 0,86%, солей - 0,57%.

Перець містить вітаміни А, В, С.
Червоний перець (див. додаток 3) цінніший, ніж зелений, так як він містить більше заліза.

ЩО МОЖНА ПРИГОТУВАТИ ІЗ ПЕРЦЮ:

219. КОНСЕРВОВАНИЙ ПЕРЕЦЬ. Видаляємо плодоніжки і насіння у крупного свіжого перцю і опускаємо на 3 хвилини у киплячу воду, в яку кладемо 1 ложку солі на 4 л води і трохи питної соди. Потім перекладаємо у холодну воду. Після охолодження проціджуємо і складаємо у консервні банки, заливаємо холодним розсолем, який готується із холодної води і солі (на 1 л води 20 г солі). Герметично закриваємо банки і кип'ятимо у водяній бані 1 годину.

220. САЛАТ-ПЕРЕЦЬ. М'ясистий перець миємо, витираємо і насіння, складаємо у глибоку посудину і заливаємо оцтом. Залишаємо в оцті до наступного дня. Потім витягаємо перець, віджимаємо оцет, складаємо в банку. Посипаємо кожен ряд невеликою кількістю солі, чорним перцем, кладемо кілька зерен запашного перцю, 1-2 лаврових листки. Коли банка наповниться, заливаємо її зверху олією на 2 пальці. Плотно зав'язуємо пергаментним папером або целофаном і зберігаємо у прохолодному місці.
Це один із кращих салатів на зиму.

221. СМАЖЕНИЙ ПЕРЕЦЬ. Обсмажуємо перець, щедро поливаючи олією, і складаємо у банку, перекладаючи прянощами: червоним перцем, лавровим листом, нарізаною кружальцями ріпчастою цибулею, праним корінням, зеленню петрушки. Уклавши перець, зверху притискаємо виноградною лозою. Заливаємо холодним розсолom, який готуємо із води і оцту у такій пропорції: на 4-4,5 л оцту 8 л води і 0,5 кг солі. Зверху заливаємо олією, у якій смажився перець.

222. СМАЖЕНИЙ ПЕРЕЦЬ. Надсікаємо ножem верхівки перцю і смажимо його на олії. Як тільки трохи підсмажиться, складаємо у широку посудину. Остиглий перець солимо всередині і складаємо у скляний посуд. Перекладаємо перець кружальцями моркви, петрушки і - хто любить - часником. Заливаємо 3 л оцту, 0,5 л кип'яченої води. На 10 кг перцю беремо 3/4 кг солі і 1 л олії.

223. ПЕЧЕНИЙ ПЕРЕЦЬ. Обпалюємо перець у жаровні на вогні. Остудивши, обрізаємо плодоніжки, пересипаємо сіллю і залишаємо в солі на кілька годин, потім зціджуємо рідину і складаємо в посуд, перекладаючи чорним перцем, петрушкою і шматочками часнику (для любителів). Заливаємо міцним розчином оцту - три частини оцту і 1 частина розсолу (на 10 кг перцю 3/4 кг солі).

224. МАРИНОВАНИЙ ПЕРЕЦЬ. Довгі м'ясисті стручки перцю миємо, обрізаємо плодоніжки, наколюємо у 2-3 місцях голкою. Варимо суміш із однакової кількості оцту і води, додавши трохи олії (на 4-5 л розсолу - 1 склянку олії), кілька лаврових листків і по 1 ложці зерен чорного і запашного перцю. Стручки перцю опускаємо у киплячий розсіл по 5-6 шт. зразу і, трохи попаривши, витягаємо. У розсолі відварюємо також очищену моркву і ріпчасту цибулину.

Коріння петрушки, моркви, пастернаку і цибулі нарізаємо кружальцями, селеру - дрібною соломкою і кладемо кілька гілочок зеленої петрушки.

У велику банку складаємо шар холодного перцю, шар інших овочів, потім знову шар перцю, шар овочів, кожен ряд посипаючи сіллю. Зверху заливаємо розсолom, а потім на 1 палець додаємо свіжої олії.

225. ВАРЕНІ МАРИНОВАНІ ОВОЧІ. Відбираємо довгі червоні стручки перцю. Обрізаємо верхівки ножem. В емальованій або лудженій посудині кип'ятимо 3 л оцту, 2 л води, 1 л оливкової або соняшникової олії, пригорщу чорного перцю, 1 ложку запашного перцю, 10-12 лаврових листків, 3/4 кг солі із розрахунку на 10 кг перцю. Стручки

перцю опускаємо по 10-15 штук у киплячу суміш, розмішуючи ложкою-шумівкою. Залишаємо їх там, поки суміш знову закипить (треба стежити, щоб перець не переварився). Коли закипить, стручки перцю витягаємо, складаємо в широкий посуд, який не вбирає в себе олію (краще скляний), остуджуємо і заливаємо холодною сумішшю, у якій варився перець. Якщо її не досить, додаємо розсіл із 3-х частин оцту і 1 частини кип'яченої води. Такий маринад можна зберігати протягом багатьох місяців.

226. ЗАПАРЕНИЙ ПЕРЕЦЬ. 8 кг м'ясистого червоного перцю миємо і чистимо від насіння. Опускаємо перець невеликими порціями у киплячу суміш, яка складається із 2 л оцту, 1 л води, 1 склянки оливкової олії, 1/4 кг солі. Як тільки суміш закипить, негайно витягаємо перець ложкою-шумівкою і опускаємо у киплячу суміш нову порцію перцю. Коли перець остигне, перекладаємо його в банку, пересипаючи кружечками хрону. Зверху кладемо гніт, заливаємо остудженим розсолom, зав'язуємо полотняною і зберігаємо у холодному місці.

227. ФАРШИРОВАНІЙ ПЕРЕЦЬ. Крупні стручки перцю миємо, розрізаємо вздовж, видаляємо насіння. Начинка готується із дрібно нарізаної капусти, моркви, селери, чорного перцю і листя селери. Солимо за смаком, перемішуємо і даємо постояти кілька годин. Потім зціджуємо відстояний сік і наповнюємо перець начинкою. Закриваємо отвір стручка листям селери і складаємо в посуд. Зверху кладемо гніт, заливаємо кип'яченим розсолom, змішаним з оцтом (на 1 л води 1 л оцту, 50 г солі). Перші два тижні міняємо розсіл двічі на тиждень.

228. ДРІБНИЙ ПЕРЕЦЬ. Беремо 1 кг дрібних зелених помідорів, 1 кг дрібного перцю, 1 кг моркви, нарізаної тонкими кружальцями, 1 червону капустину, нарізану, як лапша, 2 голівки цвітної капусти, нарізаної шматочками, 1 кг чищеної дрібної цибулі, 10 голівок очищеного і розділеного на зубчики часнику. Все це пересипаємо сіллю і залишаємо на ніч. Наступного дня складаємо суміш у банку і заливаємо холодним розсолom, який готуємо з 1 частини оцту і 1 частини солоної води (на 1 л води 50 г солі) і 2 столових ложок готової гірчиці.

Цей перець має приємний пікантний смак, красивий на вигляд і дуже гарний як гарнір.

229. КВАШЕНИЙ ПЕРЕЦЬ. Беремо 10 кг перцю, 5 л води, 2,5 л оцту, 1,5 кг меду, 0,5 кг солі, по кілька зерен чорного і запашного перцю, гвоздику. Обрізаємо плодоніжки перцю

і складаємо його в банки. Суміш варимо, охолоджуємо і заливаємо нею перець. Банки закупорюємо герметично.

230. СТРОКАТЕ КВАШЕННЯ. У банку складаємо 4 кг перцю, по 3 корені петрушки і селери, нарізаних скибками, 1 кг квасолі, 3 кг зелених помідорів, по 1 виделці простої і цвітної капусти, нарізаної шматочками, 2 кг дрібних цілих гарбузів, кілька голівок часнику, 20-30 огірків, моркви, дрібник кавунів. Вся ця суміш заливається гарячим розсолон із 20 частин води і 1 частини солі.

231. ЗМІШАНЕ СИРЕ КВАШЕННЯ. Стручки перцю миємо, наколюємо голкою в 5-6 місцях, наколюємо зелені помідори, миємо молоду моркву, листя селери, нарізані шматочки капусти. Наколюємо молоді огірки, гарбузи і дині, все це укладаємо рядами і між овочами кладемо помите виноградне і вишневе листя. Зверху на овочі кладемо гніт і заливаємо розсолон (на 20 л води 1 кг солі). Можна додати і оцет. Заливати розсолон можна як холодним, так і гарячим.

232. ЗААТИЦЬКЕ КВАШЕННЯ. Беремо перець, сині баклажани, зелену квасолу, моркву, селеру, дрібні огірки, кавуни, дині і червону капусту, яку ріжемо на чвертки.

Перець миємо і залишаємо з хвостиками, не наколюючи його; сині баклажани нарізаємо скибками; зелену квасолу, якщо вона стара, обдаємо окропом (якщо дуже молода парити не варто). Решту овочів викладаємо рядами до тих пір, поки не наповниться посуд. Розсіл готуємо із 2/3 води і 1/3 оцту, лаврового листу, запашного і чорного перцю. Сіль додаємо за смаком. Заливаємо киплячим розсолон.

233. СОЛОНІЙ ПЕРЕЦЬ. Вибираємо не дуже великі стручки перцю. Миємо їх, витираємо і видаляємо плодоніжки і насіння. Кожен стручок посипаємо сіллю і вкладаємо один в один. Складаємо перець у велику банку, добре його притискаємо гнітом і залишаємо на всю ніч. За ніч перець виділить сік. Якщо соку виявиться мало, додаємо розсіл.

Перед вживанням перець добре промиваємо і вимочуємо у холодній воді всю ніч.

234. СУШЕНИЙ ПЕРЕЦЬ. Стручки перцю миємо, видаляємо насіння і ріжемо на частини. Відварюємо протягом 3-4 хвилин, охолоджуємо і сушимо на сонці.

ОГІРКИ

СЕРЕДНІЙ ХІМІЧНИЙ СКЛАД: води - 95,4%, білка 1,09%, жирів - 0,11%, вуглеводнів - 2,21%, клітковини 0,78%, золи - 0,5%.

Огірки містять у достатній кількості вітаміни В і С.

ЩО МОЖНА ПРИГОТУВАТИ З ОГІРКІВ:

235. САЛАТ. Беремо невеликі огірки, чистимо їх і нарізаємо тонкими скибочками. Все це треба робити дуже швидко, щоб огірки не встигли пустити сік. Складаємо у банки, заливаємо перекип'яченим і остиглим оцтом. Закриваємо банки і стерилізуємо їх у киплячій водянній бані 15 хвилин.

236. РОСІЙСЬКІ ОГІРКИ. На 8 л кип'яченої води беремо 400 г солі, 1,5 л оцту. Кладемо на дно глиняної банки або дерев'яної діжечки виноградне і вишневе листя, часник, кріп і кілька стручків дрібного гіркого перцю. Розкладаємо огірки рядами. На середині посудини знову кладемо листя і спеції, а потім знову огірки, зверху кладемо крупно нарізані кріп і хрін. Заливаємо кип'яченим і остиглим розсолон, закриваємо кришкою і кладемо гніт.

237. КИСЛІ ОГІРКИ

А. Вибираємо молоденькі хрумкі огірочки, витримуємо 2 дні, добре промиваємо, підрізаємо біля хвостика, наколюємо голкою у кількох місцях, складаємо в посуд разом із гілочками кропу. Заливаємо кип'яченим розсолон (на 20 л води 1 кг солі) і такою ж кількістю прокип'яченого оцту. Якщо оцет дуже міцний, його вливаємо менше.

Огірки, засолені на початку літа, можна зберегти до наступної весни, якщо їх засолити у чистій бляшаній банці і закрити (запаяти кришку). Запаяні огірки стерилізуємо: у великий котел опускаємо банку з огірками, заливаємо холодною водою, ставимо на вогонь і з моменту закипання кип'ятимо ще 30 хвилин. Зберігаємо огірки у холодному погребі. Час від часу банку перевертаємо.

Б. Маленькі огірки миємо і опускаємо на кілька годин у холодну солону воду. Потім витягаємо огірки, витираємо і складаємо у банки, між ними кладемо чорний перець у зернах, дрібні цибулини, нарізаний хрін, кріп, лавровий лист. Кип'ятимо винний оцет. На 1 л оцту всипаємо 1 ложку солі. Охолоджуємо оцет і заливаємо огірки. На третій день заціджуємо оцет, кип'ятимо його і, остудивши, знову заливаємо огірки. Потім огірки притискаємо гнітом і добре зав'язуємо банку.

238. ОГІРКИ В РОЗСОЛІ. Середнього розміру здорові огірки чистимо від плодоніжок, миємо, складаємо у глибокий посуд і заливаємо холодним розсолон (на 1 л води

30 з солі). Залишаємо на кілька годин. Наступного дня огірки витягаємо і перекладаємо у велику банку або діжечку. Між шарами огірків кладемо: вишневе і виноградне листя (можна замінити листям чорної смородини), стебла кропу, коріння хрону і зерна гірчиці польової. Заливаємо холодним перекип'яченим розсолон (на 1 л води 50 з солі). Накриваємо посуд з огірками легкою полотнинкою і залишаємо просолюватись (на два тижні). Як тільки прокисання припиниться, видаляємо піну, накриваємо полотниною, а кладемо кружок і гніт (пропарений камінь). Зверху рекомендується накривати кришкою або зав'язувати пергаментним папером. Потім огірки ставимо на зберігання у холодний підвал або погріб.

239. ОГІРКИ З СІЛЛЮ. Свіжі огірки чистимо і нарізаємо скибочками. На дно скляної банки насипаємо шар солі завтовшки 5 см. Потім кладемо такий же шар нарізаних огірків, потім знову шар солі і так доверху. Верхній шар має бути покритий сіллю. Через кілька днів, коли у банці з'явиться вода, виливаємо її і докладаємо огірки з сіллю. Банку зав'язуємо пергаментним папером. Для вживання витягаємо потрібну кількість огірків, кладемо на 1 годину у воду, а потім подаємо до столу.

240. КВАШЕНІ ОГІРКИ. На 1 частину оцту сильною концентрації беремо 8 частин води. Кип'ятимо воду, змішану з оцтом, сіллю і прянощами: чорним перцем в зернах, цукром і лавровим листом. Розсіл остуджуємо. Огірки поперець-но витираємо серветкою, змоченою у солоній воді, і складаємо у великі скляні банки, глиняні глечики, діжечки. На дно посуду кладемо вишневе або виноградне листя, селеру, потім огірки і знову листя та інші приправи. Перекладаємо огірки невеликими зеленими помідорами і морквою, за бажанням можна покласти і дрібний гіркий перець. Заливаємо огірки остиглим розсолон і добре закриваємо посуд.

241. ОГІРКИ У ПІДСОЛОДЖЕНОМУ ОЦТІ. Чистимо огірки від шкірки і насіння, нарізаємо тоненькими скибочками, збризуємо оцтом, солимо і залишаємо на 1 годину. Варимо огірки поки не розм'якнуть. У розчин однакової кількості оцту і цукру для аромату додаємо гвоздику і корицю. Виймаємо і зціджуємо огірки, кладемо в банку і наливаємо туди оцет з цукром.

За цим же рецептом можна приготувати солодке соління із зелених помідорів, зелених динь або гарбузів.

КАПУСТА

Капуста посідає одне із чільних місць в історії городництва.

СЕРЕДНІЙ ХІМІЧНИЙ СКЛАД: води - 90,11%, білка - 1,83%, жирів - 0,18%, вуглеводнів - 5,05%, клітковини - 1,65%, золи - 1,18%.

Капуста містить вітаміни А, В, С.

ЩО МОЖНА ПРИГОТУВАТИ З КАПУСТИ:

242. САЛАТ. Нарізаємо капусту, почищену моркву, червоний і зелений перець, листя селери. Перемішуємо і за смаком солимо. Салат щільно натоптуємо у глиняний чи фаянсовий посуд, який на три пальці залишаємо незаповненим. Заливаємо оцтом і накриваємо. Коли салат почне бродити, заливаємо оцет в іншу посудину і, як тільки бродіння припиниться, знову наливаємо оцет. Цим салатом можна наповнити перець, видаливши з нього насіння. Кожен стручок перець загортаємо у виноградний листок, кладемо у глиняний глечик або горщик і заливаємо оцтом, наполовину розведеним водою.

243. ШАТКОВАНА КАПУСТА. Здорові щільні голівки капусти розрізаємо, видаляємо качани і дрібно шаткуємо. На відро капусти беремо невелику пригорщу солі. Розтираємо капусту з сіллю, складаємо її у діжечку або глиняний горщик шар за шаром, вминаючи кожен шар рукою або дерев'яним товкачем.

Між шарами капусти кидаємо зерна чорного перецю, шматочки яблука або айви, недостиглі виноградини. Зверху капусту накриваємо цілими капустяними листками і полотниною. На полотнину кладемо дерев'яний кружок і притискаємо каменем. Капустяний сік має добре покривати кружок і камінь. Якщо капустяного соку мало, підливаємо трохи солоної води. Ставимо капусту в тепле місце на 3 тижні. Після цього виносимо у підвал або погріб, і через 6 тижнів капуста готова до вживання. Під час бродіння треба часто дивитись на капусту, мити камінь, кружки і капусту. За цим же способом можна квасити червону і цвітну капусту.

244. КИСЛА КАПУСТА. Качани капусти чистимо і в кожній голівці вирізаємо качан. У заглиблення насипаємо сіль. Капусту складаємо у діжечки так, щоб кожен качан лежав отвором вверху, щільно притиснутий до сусіднього. Наповнивши діжечку, кладемо зверху кружок і притискаємо його каменем. Сіль, що залишилась після наповнення,

насипаємо зверху. На 100 качанів капусти беремо 3 кг солі. Капусту заливаємо водою. Через тиждень після засолювання починаємо перемішувати розсіл. Його робимо так: під чіп або кран діжечки ставимо відро, зціджуємо розсіл і знову виливаємо його у діжечку. Перемішування робимо двічі на тиждень до тих пір, поки розсіл не стане кислим.

245. ШАТКОВАНА КИСЛА КАПУСТА. Капусту шаткуємо або дрібно січемо, змішуємо з дрібною сіллю (на кожен кілограм капусти 50 г солі) і добре перемішуємо у великому посуді. Дно діжечки або глиняного горщика застеляємо листям капусти або винограду, потім кладемо капусту, щільно утрамбовуємо і потроху додаємо кисле молоко (на кожен кілограм капусти 50 г молока) до тих пір, поки не буде викладена вся капуста і зверху не виступить сік. Накриваємо капусту стерильною полотнинкою, кладемо кружок і камінь, зверху накриваємо серветкою і ставимо у холодне місце. Щотижня знімаємо шумовиння, миємо кружок і камінь, виварюємо серветку.

246. СІЧЕНА КИСЛА КАПУСТА. Вибираємо здорові тугі голівки капусти. Видаляємо верхні порвані листки, а голівки дуже дрібно січемо. Пересипаємо дрібною сіллю, беручи на середню голівку капусти 20-25 г солі і по 1 г лимонної кислоти або кілька нарізаних лимонів. Добре розтираємо все це руками і складаємо у дерев'яну діжечку, щільно утрамбовуючи капусту. Сік зціджуємо, заливаємо холодною водою, накриваємо полотнинкою і кладемо кружок з гнітом.

247. ЗБЕРІГАННЯ СВІЖОЇ КАПУСТИ. Вибираємо тугі здорові голівки з корінням і опускаємо в канавку коріння капусти, прикопуючи його землею. Канавка має бути сухою. Голівки капусти накриваємо соломкою, дошками і землею. Найкращий час збирання капусти - початок листопада.

Зберігання капусти гарантоване, якщо капуста зібрана в сухий час.

ЦИБУЛЯ

Цибулю люди знають вже тисячі літ.

Цибуля - корисна і необхідна у раціоні і є чудовою приправою до страв, особливо жирних.

Відомо багато сортів цибулі.

СЕРЕДНІЙ ХІМІЧНИЙ СКЛАД: води - 85-89%, мінеральних солей - 0,7%, цукру - 1-10%, жирів - 0,1%, білка - 1,62%.

Містить вітаміни В і С у великій кількості.

ЩО МОЖНА ПРИГОТУВАТИ ІЗ ЦИБУЛІ:

248. ЦИБУЛЯ З ОЦТОМ. Беремо невеликі цибулини (завбільшки з горіх). Чистимо, зверху надрізаємо навхрест. Складаємо в банки, пересипаючи чорним перцем в зернах, лавровим листом і гірким червоним перцем. Солимо і заливаємо оцтом.

249. ЗБЕРІГАННЯ ЦИБУЛІ. Для тривалого зберігання беремо тільки стиглі тверді цибулини. Найкраще зберігати у сухому провітрюваному місці. Щоб не замерзла накриваємо соломкою.

ЧАСНИК

Часник - цінна приправа до страв.

СЕРЕДНІЙ ХІМІЧНИЙ СКЛАД: води - 60%, азотних речовин - 7%, вуглеводнів - 30%, золи - 1%.

Часник містить вітаміни В і С, екстрактивні речовини, а також калій, натрій, кальцій, магній, хлор, фосфорну, сірчану і кремнієву кислоти.

ЩО МОЖНА ПРИГОТУВАТИ З ЧАСНИКУ:

250. ЧАСНИК ІЗ ОЦТОМ. Вибираємо крупні голівки недостиглого часнику. Чистимо їх і паримо у киплячій солоній воді. Стежимо, щоб часник не розм'як. Зціджуємо, заливаємо оцтом і солимо за смаком.

251. СОЛОНІЙ ЧАСНИК. Беремо 2 кг часнику, літр оцту, столову ложку солі, 2 чайних склянки води.

Відбираємо не зовсім стиглий, але з добре розвиненими голівками часник, чистимо і відрізаємо стеблину за 4-5 см від голівки. Опускаємо на 2-3 хвилини в окріп, витягаємо, кладемо у банку або глиняний глечик і заливаємо маринадом.

БУРЯК

Столовий червоний буряк незамінний при приготуванні страв (борщу, вінегрету, салатів).

ХІМІЧНИЙ СКЛАД: води - 83,14%, білка - 2,51%, жирів - 0,08%, вуглеводнів - 11,59%, клітковини - 1,08%, золи - 1,53%.

Буряк багатий на цукор і мінеральні речовини (особливо солями калію і натрію).

ЩО МОЖНА ПРИГОТУВАТИ ІЗ БУРЯКІВ:

252. ПОВИДЛО. Миємо цукрові буряки у кількох водах і нарізаємо тонкими шматочками. Заливаємо водою.

Варимо до пом'якшення. Проціджуємо, вижимаючи їх. Проціджений сік фільтруємо крізь білий пісок і далі робимо так, як при приготуванні повидла із винограду (див. рецепт 29).

253. СОЛОНІ БУРЯКИ. Буряки варимо 2-3 години, чистимо і нарізаємо тоненькими скибочками. Розкладаємо шарами в банці, чергуючи кільцями цибулі, чорного перцю і лаврового листу. Заливаємо підсоленим оцтом, а зверху заливаємо приблизно на палець оливковою олією.

Банки найкраще зав'язувати пергаментним папером.

РИБА

Риба дуже швидко псується, тому для зберігання треба брати найсвіжішу, яку легко визначити по еластичному і твердому м'ясу, прозорих і блискучих очак, світло-червоних зябрах і запаху свіжої риби.

ЩО МОЖНА ПРИГОТУВАТИ З РИБИ:

254. КОНСЕРВУВАННЯ СПОСОБОМ СТЕРИЛІЗАЦІЇ. Рибу смажимо на олії, складаємо у скляні банки місткістю 250 г, заливаємо олією (найкраще оливковою) або томатним соусом, герметично закриваємо, варимо, стерилізуємо в котлі 2 години. Після стерилізації в банках кришки мають бути здуті. Якщо кришки не здуваються, це значить, що є отвори, крізь які із посуду вийшла пара. Такі консерви непридатні для вживання. Після того як посуд остигне, кришки мають стати нормальними.

Консерви зберігаємо у сухому провітрюваному і холодному місці.

При відкриванні банок м'ясо риби не повинне мати стороннього запаху і гіркого смаку: наявність їх свідчить про псування консервів.

255. САРАДИНИ. Беремо дрібну морську рибу, чистимо луску, миємо в холодній воді, гострим ножом легко розрізаємо живіт, видаляємо нутрощі, відрізаємо голову і плавці, в тому числі й на хвості, миємо в холодній воді і зціджуємо в воду. Складаємо рибу в друшляк і в друшляку занурюємо в киплячу олію. Варимо 1-2 хвилини. Коли риба остигне, викладаємо в банки, сюди ж, до готових сардинок, кладемо одну-дві скибочки лимона, по два зернятка чорного перцю, прямих насінин, сіль; зверху заливаємо олією, в якій сардини варились, герметично закриваємо банки (місткістю 250 г) і стерилізуємо їх півтори години.

256. СУШЕНА РИБА. Для сушіння звичайно беруть скумбрію, пеламіду (тунець), осетра, сома і тараню.

Риба, яку використовуємо для сушіння, має бути свіжою, без пошкоджень. Рибу миємо і сортуємо за розміром. Солимо сухим або мокрим способом. При сухому засолюванні витрачаємо 9-15% солі від ваги риби, залежно від розміру риби і зовнішньої температури. При засолюванні мокрим способом рибу опускаємо в розсіл, який містить 22% солі.

Риба вважається засоленою, якщо її м'ясо увібрало від 3 до 6% солі, залежно від зовнішньої температури. Рибу сушимо у спеціальних сушарнях при певній температурі або на відкритому повітрі.

Сушена риба упаковується у дерев'яні ящики, які мають отвори для провітрювання, а між рибою для цієї мети прокладаємо тонкі лозинки. Зберігаємо рибу у сухому провітрюваному місці. Сушена таким способом риба може зберігатися майже рік.

257. КОПЧЕНА РИБА. Щоб надовго зберегти рибу, її коптять. Коптити можна димом, який дає неповне згорання дров, у пристосованому для цього дерев'яному ящику з дверцятами і трубою зверху.

Вузьку стінку ящика виймаємо і опускаємо на викопану в землі яму, куди кладемо розпечене вугілля. На вугілля насипаємо дерев'яні стружки для утворення великої кількості диму, який заповнює ящик, і коптимо рибу, підвішену вгорі. Крізь трубу дим виходить назовні. Температура у ящику не повинна перевищувати 25-30 °C.

Коптіння триває 8-10 днів, за цей час м'ясо риби висихає. Для коптіння можна використовувати дерев'яні стружки, соснові шишки і т. ін. Паливо має бути сухим.

258. МАРИНОВАНА РИБА. Чистимо рибу від луски, слизу, нутрощів, відрізаємо голови. Нарізаємо рибу шматочками, на 1-2 доби кладемо у розчин з 1 л води, 1 л оцту і 50 г солі. Потім рибу виймаємо і складаємо у посуд, який можна герметично закрити. Рибу заливаємо оцтово-соляним розчином, приблизно таким, у якому вона вимокла. Посуд з рибою закриваємо і ставимо у холодне місце.

Цим способом звичайно маринують скумбрію, пеламіду, кефаль, лосося та ін.

259. ГІРЧИЦЯ З ХАМСОЮ. Чистимо і видаляємо кістки з 10-12 рибин. Витираємо їх, пропускаємо крізь м'ясорубку, а потім протираємо крізь густе сито. Розчиняємо у воді 250 г гірничого порошку. Змішуємо його з пюре із хамси.

Зберігаємо у добре закритих банках, попередньо простерилізувавши їх протягом 50-60 хвилин.

260. ЗБЕРІГАННЯ РИБИ ДОМАШНІМ СПОСОБОМ. Варимо рибу в олії до побіління. Складаємо шматочки риби у скляну банку, між ними кладемо кружальця лимона, зелені петрушки, горошини чорного перцю, невеликі шматочки лаврового листу, маслини. Зверху притискаємо маленькою тарілкою або блюдцем і заливаємо олією, у якій варилась риба, щоб вона була покрита на два пальці. Банку тримаємо відкритою, доки риба не охолоне, а потім щільно закриваємо кришкою і зберігаємо в сухому прохолодному місці протягом 4-5 днів. Стежимо, щоб риба завжди була покрита олією.

При вживанні витягаємо шматочки риби з банки, притискаємо тарілкою ті шматочки, що залишились, стежимо, щоб вони були покриті олією не менше ніж на 3 см.

261. СУШЕНА СОЛОНА СКУМБРІЯ. Навесні, зразу після нересту, скумбрію використовують переважно для приготування чирозі. Скумбрію чистять, а нутрощі видаляють крізь зяброві отвори, не розрізаючи живота, мийуть і зв'язують по дві рибини ниткою або тонким шпагатом, який пропускають крізь хвостове пір'я. Опускають рибу на 8 годин у соляний розчин (на 1 л води 25 г солі). Потім витягають рибу із розсолу, промивають її у холодній воді, розвішують на жердках, які підняті на підставки, і просушують протягом двох тижнів.

Сушену і зв'язану в пучки рибу складаємо у мішки і зберігаємо в сухому провітрюваному приміщенні.

М'ЯСО

Зберігати м'ясо можна різними способами.

262. ТРИВАЛЕ ЗБЕРІГАННЯ М'ЯСА:

а) *Засолювання.* Сіль не дає розкладатись м'ясу. Засолювання може бути сухим і у розсолі.

б) *Коптіння.* М'ясо, призначене для коптіння, попередньо солимо. Підсушені шматочки м'яса при коптінні не повинні торкатись один одного.

М'ясо легко вбирає сторонні запахи, тому смак і аромат копченого м'яса залежать від того, які дрова були використані для коптіння. Найкраще для коптіння використовувати дубові, горіхові, букові, березові, ялинові і соснові.

Коптіння відбувається димом при неповному згоранні дров. Дим має бути чистим і рівномірним.

Найкраще коптити у спеціальних коптильних. Для домашніх потреб можна використати ящик (див. рецепт 257). Простий і практичний спосіб - підвісити м'ясо над вогнищем при температурі 25-30 °C і підтримувати безперервний вогонь. Коптіння триває безперервно 10-14 днів для окорока і стегнових частин туші, для дрібних шматків - 8-9 днів. Добре прокопчене м'ясо стає ламким, набуває темно-коричневого кольору.

в) *Сушіння.* Сушіння м'яса можна робити відкритим способом або в спеціальних сушарках. Сушіння має проводитись рівномірно. При сушінні на повітрі місце, де сушиться м'ясо, має бути захищене від вітру, пилу і прямих сонячних променів.

Сушіння м'яса проводять після його засолювання і коптіння.

г) *Варіння* проводять у так званих водяних банях, на парі або у герметично закритих коробках при високій температурі.

263. КОРОТКОЧАСНЕ ЗБЕРІГАННЯ М'ЯСА:

а) *В оцті.* У глиняний посуд з кришкою, яка добре закривається, наливаємо 350 г міцного оцту і кладемо м'ясо над рідиною на відстані 2-2,5 см на дерев'яних прутиках. Щільно закриваємо посуд.

б) *У олії.* М'ясо можна зберігати протягом кількох днів, якщо його опустити сирим у киплячу воду на одну хвилину, а потім тримати у холодному місці. Або опустити у киплячу воду, щоб воно побіліло, а потім - у горщик з водою і залити зверху олією.

264. САЛО. Поки туша свині ще тепла, натираємо відрізані пласти сала сіллю. Краще сало вирізається зі спинки. Сало нарізаємо прямокутними або квадратними шматками, не дуже великими, бажано однаковими. Натираємо їх сіллю і складаємо у попередньо пропарену дерев'яну діжку. Між кожним пластом сала насипаємо шар солі. Через 20 днів сало готове до вживання.

Зберігаємо сало у холодному місці. Просолене сало можна закоптити. Шматки сала чистимо від солі, споліскуємо у воді; коли вода стече, натираємо меленим червоним перцем і коптимо до тих пір, поки сало не стане золотаво-жовтого кольору.

265. СВИНЯЧИЙ СМАЛЕЦЬ. Сало ріжемо шматочками, заливаємо холодною водою з лугом і протягом 24 годин вимочуємо. Потім споліскуємо кілька разів холодною водою, зціджуємо і ставимо на вогонь у чистому лудженому посуді. Сало кипить до тих пір, поки шматочки не стануть

рожевими і весь жир із них витопиться. Жир не можна пересмажувати, так як він потемніє і матиме неприємний запах. Але не варто жир знімати раніше, ніж він стане прозорим; каламутний колір розтопленого жиру свідчить про наявність у ньому білків та води, які його псують. Смалець виливаємо у скляні банки і зберігаємо у холодному провітрюваному місці.

266. ЛІВЕРНА КОВБАСА. На одну частину печінки беремо три частини жирного свинячого м'яса. Печінку паримо у воді, в яку попередньо кладемо дві цибулини, дві-три гвоздики, два лаврових листки і сіль за смаком. Пропарену печінку разом із м'ясом нарізаємо дрібними шматочками, засипаємо сіллю, чорним перцем і добре перемішуємо. Цією начинкою наповнюємо широкі свинячі кишки, обидва кінці яких зав'язуємо нитками. Легенько проколюємо кишку у кількох місцях і опускаємо варитися в ту воду, у якій парилась печінка. Коли кишка стане м'якою, витягаємо її з води, витираємо і вішаємо у провітрюване місце.

267. СВИНЯЧА В'ЯЛЕНА КОВБАСА. Беремо 6 кг свинячого м'яса, 3 кг ялового або свинячого сала, 200 г солі, 45 г червоного перцю, 45 г цукру, 30 г тмину і 9 г селітри (для збереження кольору м'яса).

М'ясо пропускаємо крізь м'ясорубку, добре розмішуємо, кладемо сіль і нарізаний кубиками жир, все добре перемішуємо. Накриваємо м'ясо тканиною, щоб не припало пилом, і залишаємо на ніч.

Наступного дня додаємо приправу, знову розмішуємо м'ясо і наповнюємо ним кишки, які попередньо мокли у холодній воді. Найкраще для цього використовувати овечі кишки. Кишки проколюємо у кількох місцях, щоб вийшло повітря.

Ковбасу підвішуємо у провітрюваному холодному місці, а через день знімаємо і злегка пресуємо качалкою, щоб розрівнялась начинка. Пресування ковбаси робимо протягом двох тижнів.

268. ДОМАШНЯ КОВБАСА (НАДЕНИЦЯ). Готуємо суміш із 3/4 частин свинини і 1/4 частини телятини. На 1 кг меленого м'яса додаємо 25 г солі, 5 г запашного перцю, 6 г чорного перцю, 2 г тмину і 0,5 г селітри, яка зберігає червоний колір м'яса. Ретельно вимішуємо протягом 1 години всю суміш, причому при вимішуванні на 3-4 кг м'яса вливаємо 1 склянку води. Залишаємо м'ясо на 3-4 години, потім наповнюємо ним сухі телячі кишки за допомогою м'ясо-

рубки і спеціальної трубки, на яку натягуємо кишку завдовжки 30 см.

Якщо ця ковбаса призначена для вживання у в'яленому вигляді, то її готуємо так: беремо найтонші кишки і через 3-4 дні після їхнього наповнення розкачуємо качалкою, щоб стали плоскими; розкачування повторюємо 3-4 рази підряд, після чого ковбасу підвішуємо у сухому провітрюваному місці.

269. ДОМАШНЯ В'ЯЛЕНА КОВБАСА. На 1 кг добре меленої яловичини додаємо чверть кілограма сала, яке також пропускаємо крізь м'ясорубку, пересипаємо сіллю, змішуємо все із спеціями і готуємо цей сорт ковбаси у тонких кільцевидних кишках, два кінці яких зв'язуємо шпагатом. Цю ковбасу також наколюємо голкою, нанизуємо ковбасні кільця на довгу жердку, підвішуємо і сушимо у провітрюваному приміщенні. Ковбасу можна зберігати тривалий час, але за період сушіння її треба часто знімати з жердки і на столі розкачувати товстою качалкою, щоб стали плоскими і вийшло все повітря.

270. СУШЕНЕ М'ЯСО. Це м'ясо можна готувати з кісткою і без неї. М'ясо нарізаємо довгими смужками разом із жиром. Туші овець і кіз розсікають на дві половини, лопатки і окороки відокремлюють і розрізають у кількох місцях, щоб краще просолились. Якщо сушене м'ясо готується з ребрами, то їх перерубують у кількох місцях. М'ясо пересипають сіллю і складають у діжку, а між кожним пластом м'яса насипають багато солі. У діжці м'ясо стоїть 15 днів, після чого його виймають, миють у холодній воді і розвішують сохнути. За час сушіння м'ясо кілька разів пресується. Після того як воно добре висохне, зберігаємо у холодному сухому місці. Сушене м'ясо зберігається протягом 6-8 місяців.

271. СМАЖЕНЕ М'ЯСО. Жирну свинину нарізаємо шматочками і ставимо посуд на вогонь. Після того як википить сік, який пустило м'ясо, воно починає смажитися. У цей час м'ясо безперервно перевертаємо, щоб не підгоріло, доки зовсім не засмажить і не набуде красивого кольору і приємного запаху.

Готове м'ясо пересипаємо сіллю і перекладаємо в іншу посудину. Зверху м'ясо заливаємо жиром.

272. КОВБАСА КОПЧЕНА. Беремо 2,5 кг яловичини, 1,5 кг свинини, 1,5 кг твердого хребтового сала. М'ясо перемелюємо, а сало дрібно нарізаємо. Змішуємо все і залишаємо на 24 години у холодному місці. Додаємо 160

з солі, 60 г товченого перцю, 40 г товченого кардамону. Добре розмішуємо суміш і наповнюємо нею товсті кишки, зав'язуємо кінці кишки, наколюємо голкою у кількох місцях. Підвішуємо у димарі, коптимо на слабкому диму і провітрюємо протягом 16 днів. Зберігаємо у такому місці, де ковбаса не замерзне.

273. ДОМАШНЯ В'ЯЛЕНА КОВБАСА. Змішуємо свинину навпіл з яловичиною. Яловичину пропускаємо крізь м'ясорубку, а свинину нарізаємо дуже дрібними шматочками. На кожні 2 кг фаршу з яловичини кладемо 1/4 кг свинини. На 1 кг загальної суміші додаємо: 20 г солі, 9 г чорного перцю, 9 г запашного перцю, чабер, 6 г тмину, чверть мускатного горіха і 1 натерту на тертці цибулину. М'ясо добре вимішуємо і начиняємо ним товсті кишки. Підвішуємо у провітрюваному місці.

274. ПАШТЕТ ІЗ ПЕЧІНКИ. Дрібно січемо 1 кг свинячої печінки, 1/3 кг свинини, трохи сала, 1/4 м'якушки хлібини, намоченої у воді, і три цибулини. Коли ця суміш добре посічена, додаємо у неї за смаком сіль, третій мускатний горіх, чорний перець, 100 г топленого масла, 3 яєць склянку білого вина. Збиваємо все виделкою і складаємо у глиняні горщики, на дно яких кладемо шматочки нарізаного сала.

Печемо паштет у духовці або варимо його у водяній бані, попередньо герметично закривши. Паштет, проварений протягом 1,5 години, зберігається тривалий час.

275. РОЗСІЛ. М'ясо без кісток нарізаємо шматочками, варимо у воді доки не звариться. За 15 хвилин до закінчення додаємо по 14 г солі і по 1 г чорного перцю в зернах на кожен кілограм м'яса. Остуджене м'ясо щільно укладаємо в скляні банки місткістю до 1 кг, заливаємо водою, у якій варилося м'ясо, закриваємо герметично кришкою і стерилізуємо 60 хвилин у відкритому котлі. Таке м'ясо можна використовувати при приготуванні м'ясних страв із соусом.

276. ГУЛЯШ. Ніжну телятину ріжемо дрібненькими шматочками, смажимо в маслі разом із дрібно посіченою цибулею. Додаємо одну ложку борошна і кілька зерен чорного перцю, заливаємо водою з розведеною в ній ложкою томатного пюре, сіллю, склянкою білого вина і кладемо один лавровий листок, варимо м'ясо до готовності. Остудивши м'ясо доверху наповнюємо бляшані коробки або банки місткістю до 1 л, герметично закриваємо і стерилізуємо протягом 90-100 хвилин.

277. СМАЖЕНА СВИНИНА. Нарізані шматочки м'яса підсмажуємо в смальці до зарум'янення. Після того як м'ясо остигне, щільно укладаємо в банки, зверху заливаємо смальцем, у якому смажилось м'ясо, змішаним із томатом, слегка солимо, герметично закриваємо і стерилізуємо протягом 1 години 40 хвилин.

Таке м'ясо можна подавати з кислою капустою, картоплею, рисом, цибулею.

278. КОРЕЙКА. Перев'язуємо шматки свинини шпагатом, злегка змащуємо їх смальцем, посипаємо сіллю і чорним перцем, на сковорідку кладемо посічену цибулю, а зверху м'ясо. Заливаємо томатом, водою і смажимо, час від часу перевертаючи. Остудивши м'ясо, знімаємо шпагат, нарізаємо м'ясо шматочками, складаємо у банки або коробки місткістю 500 г, заливаємо томатом, посипаємо сіллю, кладемо кілька горошин чорного перцю, один лавровий листок, герметично закриваємо і стерилізуємо протягом 60-65 хвилин.

279. ФІЛЕ ЯЛОВИЧИНИ З ТОМАТНИМ СОУСОМ. Молоде філе наколюємо ножом і в отвори вкладаємо шматочки старого сала, моркви, часнику, чорного перцю, лаврового листу і трохи солі. Зав'язуємо шпагатом і смажимо у духовці. Потім знімаємо шпагат, нарізаємо м'ясо шматочками, щільно складаємо у коробки місткістю 500 г, заливаємо томатом і посипаємо сіллю, герметично закриваємо і стерилізуємо 1 годину 10 хвилин.

280. ВАРЕНІ КУРЧАТА. Гарно обчищених курчат варимо в солоній воді до готовності. Коли остигнуть, розрізаємо кожне курча на 4 частини, складаємо в банки місткістю 1 л, заливаємо бульйоном, герметично закриваємо і стерилізуємо 1 годину 40 хвилин.

281. МЕЛЕНЕ М'ЯСО. Свинину, яловичину або телятину (можна і суміш) пропускаємо крізь м'ясорубку, смажимо на смальці або маслі, додаємо трохи солі, кілька зерен чорного перцю, заливаємо томатом і невеликою кількістю води, наповнюємо м'ясом і соусом банки і герметично закриваємо. Банки вагою до 1 кг стерилізуємо 1 годину 40 хвилин. Таке м'ясо використовується для приготування різних страв, у тому числі голубців, фаршированої капусти.

282. СІРЕ М'ЯСО. Свинину або телятину нарізаємо шматочками, складаємо у банку місткістю 1 л. Заливаємо гарячою підсоленою водою, герметично закриваємо і стерилізуємо 1 годину 40 хвилин. Збережене таким способом м'ясо готуємо з різними овочами.

ЯЙЦЯ

ЗБЕРІГАННЯ ЯЄЦЬ. Зберігання яєць полягає в тому, щоб штучно перешкодити повітрю проникнути всередину яйця крізь пори у шкаралупі.

Існує багато способів зберігання яєць.

283. У ВАПНЯНОМУ МОЛОЦІ. Кладемо яйця у посудину і заливаємо вапняним молоком, яке готуємо з 3,5 кг свіжого гашеного вапня і такої ж кількості води. Після того як вапню остигне, додаємо 120 г солі і 20 г винного оцту. Це пропорція на 100 яєць.

Зберігаємо у темному місці.

284. У СОЛОНІЙ ВОДІ. Кип'ятимо воду з сіллю - 20 г солі на 1 л води. У глиняний посуд кладемо ряд яєць, заливаємо їх холодною солоною водою, потім знову ряд яєць і знову заливаємо солоною водою, і так до тих пір, поки не заповнимо посудину. Зверху яйця мають бути покриті водою.

285. У АБЯНІЙ ОЛІІ, ПАРАФІНІ, ВАЗЕЛІНІ. Намазуємо яйця однією із вказаних речовин. Розкладаємо на звичайній дошці. Зберігаємо у холодному приміщенні.

286. З ВОСКОМ І ОЛІЄЮ. 80 г воску і 100 г олії нагріти і змішати. Яйця обмазати цією сумішшю і розкласти на дошці так, щоб вони не торкались одне одного.

287. У ПІСКУ. Яйця можна зберігати у добре висушеному в печі піску.

288. У ПОПЕЛІ. Яйця можна зберігати, пересипавши поцелом.

289. ВИЗНАЧЕННЯ СВІЖОСТІ ЯЄЦЬ. Приготувати солену воду у пропорції: 100 г солі на 1 л води. У наповненій солоною водою посудині свіже яйце падає на дно, несвіже - спливає.

Додаток 1

Таблиця калорійності окремих продуктів та овочів

Енергія, що надходить в організм із їжею, витрачається на різні життєві процеси (підтримання постійної температури тіла, роботу м'язів, ріст і т. ін.). Енергетична цінність харчових продуктів вимірюється у калоріях. Для найуживаніших продуктів ці дані наведені в таблиці.

100 г яловичини утворюють в середньому . . .	131 калорій
" баранини	167 калорій
" свинини засоленої	213 калорій
" молока	64 калорії
" масла вершкового	787 калорій
" олії рослинної	865 калорій
" пшеничного хліба	230 калорій
" житнього хліба	190 калорій
" картоплі	83 калорії
" цукру	390 калорій
" повноцінної бринзи	334 калорії
" рису	332 калорії
" квасолі	290 калорій
" різних овочів	24-30 калорій
" різних фруктів	45-50 калорій
" макаронів	343 калорії
1 яйце	159 калорій

Додаток 2

Таблиця домашніх кухонних мір і ваг

СКАЛЯНКА			
Рису	важить	приблизно	220 г
Борошна	"	"	130 г
Манної крупи	"	"	185 г
Цукрової пудри	"	"	190 г
Товчених сухарів	"	"	140 г
Товчених горіхів	"	"	120 г
Топленого масла	"	"	220 г
Вершкового масла	"	"	210 г
Топленого смальцю	"	"	200 г
Нетопленого смальцю	"	"	230 г
Цукру-піску	"	"	200 г
СТОЛОВА ЛОЖКА			
Рису	містить	приблизно	30 г
Борошна	"	"	25 г
Манної крупи	"	"	25 г

Цукрової пудри	"	"	25 г
Товчених сухарів	"	"	20 г
Товчених горіхів	"	"	20 г
Топленого масла	"	"	50 г
Вершкового масла	"	"	40 г
Топленого смальцю	"	"	40 г
Нетопленого смальцю	"	"	60 г
Цукру-піску	"	"	30 г

ЧАЙНА ЛОЖКА

Рису	містить приблизно 10 г		
Борошна	"	"	5 г
Манної крупи	"	"	7 г
Цукрової пудри	"	"	7-8 г
Меленого червоного перцю	"	"	1 г
Товчених горіхів	"	"	6-7 г
Топленого масла	"	"	20 г
Вершкового масла	"	"	15 г
Чебрецю	"	"	2 г
Чорного перцю	"	"	5 г
Цукру-піску	"	"	12 г
Тмину	"	"	1 г
Кориці	"	"	1,5 г
Солі	"	"	7 г
Товчених сухарів	"	"	6 г
Склянка містить	220 г рідини		
Кавова чашка містить	75 г рідини		
Столова ложка містить	20 г рідини		
Чайна ложка містить	5 г рідини		

Додаток 3 КОМЕНТАРІ

БАЗИЛІК. Однорічна пряна трава з приємним кислуватим запахом. Сухе або свіже листя базиліку - прекрасна приправа до м'ясних страв і консервів.

БІЛЕ КОРИННЯ

Петрушка - городня культура, яка має два види: коріння і листя. Цінна як ароматична, пряна приправа до різних страв. Пастернак, як і петрушка, належить до праних овочів. За смаком він дещо грубіший. У городнього пастернаку товстий м'ясистий корінь, який, як і листя, широко використовується у свіжому і сухому вигляді.

Пастернак використовують при консервуванні, солінні огірків, у маринадах та ін.

Селера - із білого коріння найароматніша і найніжніша.

Є три види городньої селери: кореневий (для супів, бульйонів і т. п.), черешковий (для салатів) і листковий (його використовують як пряну зелень).

ВАПНЯНА ВОДА. У 2-3 л води гасять 250 г вапна. Відстояну холодну воду заливають і кладуть у неї плоди, призначені для варення, повидла і т. ін. Вапняну воду можна замінити содовим розчином.

ЧЕРВОНИЙ ПЕРЕЦЬ. Розрізняють солодкі і гострі (гіркі) сорти перцю.

Найпоширеніший і найкращий сорт солодкого перцю - болгарський: у нього крупний майже чотиригранний плід (задовжки 7-8 см). Стиглим цей плід буває яскраво-червоним або жовтим, але йому рідко дають достигнути бо збирають зеленим, коли він особливо гарний для консервування.

Найкращий сорт гострого гіркого перцю - Каєнський: у нього плід червоного кольору, смак пекучий. Висушений і розтертий, він заміняє чорний перець в заправці багатьох страв.

Червоний перець перевершує всі інші види овочів за вмістом вітаміну С. У деяких сортах перцю вміст вітаміну С втричі більший, ніж у лимонах.

Перець також багатий на вітамін А. У ньому міститься біля 2,5% цукру, 1,2% білків, 0,5% мінеральних речовин.

Враховуючи високі смакові і корисні властивості солодкого перцю, консервна промисловість широко використовує його для консервування. Фарширований солодкий перець в олії належить до найсмачніших закусочних консервів.

ЛИМОННА КИСЛОТА. Лимонна кислота незамінна в кулінарії і в харчовому виробництві як сіль, оцет, перець. Вона необхідна при виготовленні кондитерських виробів, компотів, безалкогольних напоїв.

Натуральна лимонна кислота міститься, звичайно, в лимоні, а також у журавлині та інших ягодах, у плодах та інших рослинах.

Порівняно з оцтом, лимонна кислота має не такий різкий і гострий смак, тому їй віддають перевагу, додаючи в тісто, деякі супи і соуси.

МУСАКА - популярна болгарська страва - запіканка із січеного м'яса, яєць і овочів. Готують мусаку з шпинату, зе-

леної цибулі, баклажанів. Наводимо рецепт найсмачнішо їмусаки.

МУСАКА З БАКЛАЖАНІВ. Беремо приблизно 1 кг баклажанів, чистимо, миємо, нарізаємо скибками і, не посоливши, злегка обсмажуємо у сильно розігрітому жиру. Окремо підсмажуємо 2-3 цибулини з кавовою чашечкою олії.

Коли цибуля стане м'якою, додаємо півсклянки рису, злегка підсмажуємо і наливаємо півтори склянки гарячої води, солимо і тримаємо на слабкому вогні, доки рис не вбере воду.

Невеликою кількістю жиру змащуємо лист, укладаємо на нього шматочки помідорів, на них - половину напівсмажених баклажанів, а зверху розстеляємо рис. Решту баклажанів кладемо на рис і накриваємо шматочками помідорів. Печемо в духовці протягом 30 хвилин.

Збиваємо троє яєць із трьома столовими ложками борошна, розводимо суміш 1,5 склянки молока, заливаємо мусаку і знову запікаємо у гарячій духовці.

Таким же способом готується мусака з кабачків.

ПЛАКІЯ - популярна болгарська страва із овочів, цибулі, часнику і приправ, тушкованих в олії. Готують плакію із стручкової квасолі, картоплі, свіжих грибів, квасолі і сочевиці, равликів або мідій, з риби. Наводимо рецепт приготування плакії.

ПЛАКІЯ З КАРТОПЛІ. Дрібно нарізаємо 2-3 морквини, невеликий корінь селери і 2-3 цибулини, тушуємо у невеликій кількості води разом із 5-6 зубчиками часнику. Чистимо, миємо нарізаємо кружальцями 1 кг картоплі, розкладаємо на листі і перемішуємо з тушкованим корінням. Додаємо 5-6 нарізаних помідорів. У холодній воді розводимо столову ложку борошна і виливаємо на лист. Товчемо 5-6 зубчиків часнику, розмішуємо з невеликою кількістю оцту і заливаємо плакію, додаємо скибочки лимона, петрушку і неповну чайну склянку олії. Випікаємо в помірно гарячій духовці. Подаємо холодною.

ПРИПРАВИ І ПРЯНОСТІ. Найпопулярніша приправа до страв - столова гірчиця. Її готують з гірчичного порошку, олії, оцту, цукру, солі та прянощів.

Гірчичний порошок - це подрібнена макуха насіння гірчиці - олійної рослини, яка культивується у багатьох країнах.

При заварюванні гірчичного порошку гарячою водою виділяється ефірна олія, яка й надає гірчиці гострого гіркого смаку і своєрідного запаху.

Останнім часом промисловість виробляє гірчицю різноманітного асортименту, тому відпала потреба готувати гірчицю вдома.

Оцет - незамінна приправа до закусок, салатів, деяких перших страв, маринадів.

Поширена приправа - чорний перець-горошок. Кладуть його у страви за смаком. В борщі і супи рекомендують класти по 1-2 горошини-перцю на тарілку, при тушкуванні м'яса та овочів - по 2-3 горошини на порцію, у маринади - 10-15 горошин на 1 л рідини.

Мелений червоний і чорний перець ставлять на стіл, як сіль, гірчицю і оцет, щоб за смаком користуватися цією приправою.

Мелений перець додають у м'ясний і рибний фарш, його використовують також у салатах, вінегретах, гарячих соусах.

Запашний перець - висушене насіння гвоздичного дерева. Вживається як приправа для тушкованих м'ясних страв і маринадів.

Висушене листя лаврового дерева - лавровий лист - дуже ароматна і приємна приправа. Використовується для ухи, борщів, солянок, картопляних супів, маринадів, а також при тушкуванні овочів і м'яса.

У перші страви лавровий лист, як правило, треба класти наприкінці. Детальніше про використання лаврового листу сказано в рецептах окремих страв.

Для рідких маринадів, а також при тушкуванні м'яса, капусти також використовують гвоздику і корицю.

Меленою корицею разом із цукровою пудрою посипають печиво, булочки перед тим, як ставити їх у піч.

Можна класти мелену корицю у кисле молоко, варенець, ацидофільне молоко.

Шафран - ароматні сушені приймочки квіток рослини роду цибульних - вживається при приготуванні тіста, фаршированої риби і багатьох східних страв. Шафран надає печиву і стравам яскраво-жовтого кольору і дуже приємного аромату.

Для солодких страв і здобного тіста вживають ваніль (стручки орхідей) або її замінник - ванілін (штучний білий порошок), який має аромат натуральної ванілі.

У приготуванні лікерів і в кондитерському виробництві використовують імбир. У нього пекучий смак і дуже сильний пряний запах.

Дуже сильний аромат і пекучий смак має мускатний горіх. **ПРЯНА ЗЕЛЕНЬ.** На півдні, особливо у Закавказзі до столу подають різноманітну пряну і гостру на смак зелень - тархун, кінзу, базилік.

Ці пряносмакові рослини ростуть не лише на півдні, а й у середній смузі: чабер, чебрець (богородська травичка), майоран, базилік, полин, м'ята, естрагон (тархун). Петрушка, кріп, селера також належать до пряносмакових рослин. Всі вони надзвичайно корисні, так як надають стравам приємного смаку і аромату, сприяють кращому їх засвоєнню.

Треба нам звикнути подавати до столу так як сіль, оцет, перець - посічений зелений молодий кріп, цибулю, петрушку та іншу зелень.

СОДОВИЙ РОЗЧИН. У двох літрах води розчиняють столову ложку питної соди. Цей розчин заміняє вапняну воду.

ЛУГ. Вживають головним чином для прискорення процесу розварювання плодів до кашоподібного стану. Рецепт приготування лугу простий: 1-2 столові ложки просіяного дерев'яного попелу залити 1-3 л гарячої води. Після осідання попелу прозора вода зливається, проціджується і використовується у приготуванні мармеладів, желе, варення.

ЗМІСТ

I. Поради з питань кулінарії. Казимирчик А., Фельдман І.	1.
Бульйони, супи, борщі	3
М'ясо, птиця	11
Риба	25
Круп'яні страви, страви з бобових, борошняні вироби, соуси	31
Молочні продукти, яйця, жири	46
Овочі і гриби	58
Фрукти, ягоди, цитрусові. Киселі, компоти, мінеральні води, наливки, лікери та інші напої	73
Корисно знати	82
Про все потроху	89
В світі дієтики	91
Сервірування столу	98
Подавання страв і напоїв	101
Як поводитись за столом	106
Приємного апетиту	111
Додатки	115
II. Домашні заготовки. Крджієва А.	119
ХАРЧУВАННЯ І ЗДОРОВ'Я	123
СПОСОБИ ЗАГОТОВЛЮВАННЯ	123
Варення	125
Мармелад	126
Сироп	127
Желе	127
Повидло	127
Пастила	127
Лікер	128
Компот	128
Квашення	
Консервування: способом стерилізації, стерилізація за допомогою апарату, стерилізація без апарату, консервування з цукром і спиртом, консервування з цукром і оцтом, консервування без цукру, консервування плодів і овочів, зберігання консервів	130
Практичні поради по приготуванню консервів	132
Таблиця температури і тривалості варіння	133
Посуда для приготування консервів	134
РЕЦЕПТИ ЗАГОТОВОК	
СУНИЦІ І ПОЛУНИЦІ	135
1. Варення	135
2. Мармелад	135
3. Компот	136
4. Сік	136
5. Сироп	136
6. Лікер	136
7. Лікер	136
8. Лікер із лісових суниць	136
МАЛИНА	136
9. Варення	137
10. Мармелад	137
11. Компот	

12. Сироп	137
13. Сироп	137
14. Лікер	138
16. Малиновий напій	138
АГРУС	
17. Варення	138
18. Мармелад	138
19. Змішаний мармелад із агрусу і малини	138
20. Желе	138
21. Лікер	139
ВИНОГРАД	
22. Варення	139
23. Мармелад	140
24. Мармелад із винограду й айви	140
25. Сік	140
26. Виноградниця	140
27. Сироп	140
28. Желе	141
29. Повидло	141
30. Мустениця	141
31. Джем	142
32. Зберігання свіжого винограду	142
33. Сушений виноград	142
34. Зберігання виноградного соку	143
ШИПШИНА	
35. Мармелад	143
36. Мармелад	143
ЧЕРЕШНІ	
37. Варення	144
38. Мармелад	144
39. Маринад	144
40. Компот	144
41. Сік	144
42. Лікер	145
43. Черешні з цукром-піском	145
44. Сушені черешні	145
ВИШНІ	
45. Варення	145
46. Мармелад	145
47. Мармелад	146
48. Компот	146
49. Компот	146
50. Сироп	146
51. Сироп	147
52. Сироп із вишневого листя	147
53. Желе	147
54. Лікер	147
55. Вишнівка	148
56. Сушені вишні	148
АБРИКОСИ	
57. Варення	148
58. Лікер	148
59. Компот	148
60. Сушені абрикоси	148
61. Варення з дрібних абрикосів	149

62. Варення з дрібних абрикосів	149
63. Мармелад із абрикосів	149
64. Мармелад із абрикосів	149
65. Змішаний мармелад із абрикосів і яблук	149
66. Компот із абрикосів	150
67. Пастила з абрикосів	150
ПЕРСИКИ	
68. Мармелад	150
69. Компот	151
70. Компот	151
71. Желе	151
72. Лікер	151
73. П'яні персики	151
СЛИВИ	
74. Варення	152
75. Варення	152
76. Мармелад	152
77. Мармелад-конфітур	153
78. Компот	153
79. Маринад	153
80. Маринад із тушкованих слив	154
81. Желе	154
82. Компот-хошав	154
83. Змішаний компот-хошав	154
84. Сушені сливи	154
85. Глазуровані сливи	154
ЯБЛУКА	
86. Варення	155
87. Мармелад	155
88. Мармелад із яблук і груш	156
89. Желе	156
90. Желе	156
91. Лікер	156
92. Лікер із яблучної шкірки	156
93. Пастила	157
94. Варення-хошав із сушених яблук	157
95. Цукерки	157
96. Повидло	158
97. Сушені яблука	158
98. Густий яблучний компот	158
ГРУШІ	
99. Мармелад	158
100. Змішаний мармелад	159
101. Компот	159
102. Лікер	159
103. Джем	159
104. Груші в оцті	159
105. Груші з гірчицею	160
106. Зацукрені груші	160
107. Сушені груші	160
108. Зберігання свіжих груш	161
АЙВА	
109. Варення	161
110. Червоне варення	161
111. Варення	161

112. Мармелад	161
113. Пресований мармелад	161
114. Компот	162
115. Сік	162
116. Желе	162
117. Желе з айви і яблук	162
118. Желе	163
119. Пастила	163
120. Лікер	163
121. Цукерки	163
122. Локум	164
КИЗИЛ	
123. Варення	164
124. Варення	164
125. Мармелад	165
126. Желе	165
127. Желе	165
128. Сироп	165
ГОРІХИ	
129. Варення	165
130. Лікер	166
131. Горіхова низка	166
132. Горіхова ковбаса	166
133. Цукерки з ліщини	166
134. Зберігання горіхів	166
МИГДАЛЬ	
135. Сироп	167
136. Глазурований мигдаль	167
137. Зацукрений мигдаль	167
138. Цукерки	167
АПЕЛЬСИНИ	
139. Варення	168
140. Варення	168
141. Варення із апельсинових шкірок	168
142. Апельсиновий мармелад (джем)	169
143. Мармелад	169
144. Лікер	169
145. Лікер із апельсинових шкірок	170
146. Змішаний лікер із апельсинів і лимонів	170
147. Цукерки	170
148. Сироп	170
149. Апельсинові "равлики"	171
150. Есенція	171
151. Зацукрені апельсинові шкірки	171
152. Цукерки із апельсинових шкірок	171
ЛИМОНИ	
153. Варення	172
154. Біле варення	172
155. Мармелад	172
156. Сироп	172
157. Сироп із лимонних шкірок	172
158. Локум	173
159. Зберігання лимонної і апельсинової шкірки	173
Практичні поради	173

МАНДАРИНИ	
160. Лікер із мандаринів	174
ЧОРНИЦІ	
161. Мармелад із чорниць	174
БРУСНИЦІ	
162. Консервовані брусниці	174
КАШТАНИ	
163. Варення	175
164. Зацукрені каштани	175
165. Глазуровані каштани	175
ІНЖИР	
166. Варення з інжиру	176
ДИНІ	
167. Мармелад із дині	176
КАВУНИ	
168. Варення із шкірок кавуна	176
169. Варення із шкірок кавуна	177
ТРОЯНДА	
170. Варення	177
171. Сироп	177
172. Лікер	177
ЗМІШАНІ МАРМЕЛАДИ	
173. Мармелад із брусниць і яблук	178
174. Мармелад із яблук і гарбуза	178
175. Мармелад із слив, яблук і помідорів	178
КАРТОПЛЯ	
176. Картопляне борошно	179
177. Картопляний хліб	179
178. Зберігання картоплі	180
МОРКВА	
179. Варення	181
180. Варення	181
181. Квашена морква	181
182. Перець начинений морквою	182
183. Консервована морква у банках	182
184. Сушена морква	182
185. Сушена морква	182
186. Зберігання свіжої моркви	182
СИНІ БАКЛАЖАНИ	
187. Сині баклажани	182
188. Консерви з синіх баклажанів	183
189. Смажені баклажани	183
190. Смажені баклажани без оцту	183
191. Смажений кйоп	184
192. Сині баклажани з начинкою	184
193. Ікра з баклажанів	184
194. Сушені сині баклажани	184
ГАРБУЗ	
195. Варення	185
196. Мармелад	185
197. Сезонний мармелад	185
198. Повидло	185
199. Повидло	186
200. Цукровий рачел	186

201. Цукерки	186
КВАСОЛЯ	
202. Зелена квасоля з оцтом і цукрам	187
203. Зелена квасоля з розсолон	187
204. Консервована зелена квасоля	187
205. Сушена зелена квасоля	188
206. Засолювання зеленої квасолі	188
ГОРОХ	
207. Консервований зелений горох	188
208. Сушений зелений горох	188
ПОМІДОРИ	
209. Варення із зелених помідорів	189
210. Мармелад із помідорів	189
211. Мармелад	189
212. Консервовані помідори	189
213. Помідори у розсолі	189
214. Холодний соус	190
215. Пюре	190
216. Помідори в оцті	190
217. Сушені помідори	190
218. Зберігання помідорів	190
ПЕРЕЦЬ	
219. Консервований перець	191
220. Салат-перець	191
221. Смажений перець	192
222. Смажений перець	192
223. Печений перець	192
224. Маринований перець	192
225. Варені мариновані овочі	192
226. Запарений перець	193
227. Фарширований перець	193
228. Дрібний перець	193
229. Квашений перець	193
230. Строкате квашення	194
231. Змішане сире квашення	194
232. Златицьке квашення	194
233. Солоний перець	194
234. Сушений перець	194
ОГІРКИ	
235. Салат	195
236. Російські огірки	195
237. Кислі огірки	195
238. Огірки в розсолі	195
239. Огірки з сіллю	196
240. Квашені огірки	196
241. Огірки у підсолоджену оцті	196
КАПУСТА	
242. Салат	197
243. Шаткована капуста	197
244. Кисла капуста	197
245. Шаткована кисла капуста	198
246. Січена кисла капуста	198
247. Зберігання свіжої капусти	198
ЦИБУЛЯ	
248. Цибуля з оцтом	199

249. Зберігання цибулі	199
ЧАСНИК	
250. Часник із оцтом	199
251. Солоний часник	199
БУРЯК	
252. Повидло	199
253. Солоні буряки	200
РИБА	
254. Консервування способом стерилізації	200
255. Сардини	201
256. Сушена риба	201
257. Копчена риба	201
258. Маринована риба	201
259. Гірчиця з хамсою	202
260. Зберігання риби домашнім способом	202
261. Сушена солоня скумбрія	202
М'ЯСО	
262. Тривале зберігання м'яса: засолювання, коптіння, сушіння, варіння	202
263. Короткочасне зберігання м'яса: в оцті, в олії	203
264. Сало	203
265. Свинячий смалець	204
266. Ліверна ковбаса	204
267. Свиняча в'ялена ковбаса	204
268. Домашня ковбаса (надениця)	205
269. Домашня в'ялена ковбаса	205
270. Сушене м'ясо	205
271. Смажене м'ясо	205
272. Ковбаса копчена	206
273. Домашня в'ялена ковбаса	206
274. Паштет із печінки	206
275. Розсіл	206
276. Гуляш	207
277. Смажена свинина	207
278. Корейка	207
279. Філе яловичини з томатним соусом	207
280. Варені курчата	207
281. Мелене м'ясо	207
282. Сире м'ясо	207
ЯЦЯ	
Зберігання яєць:	208
283. У вапняному молоці	208
284. У солоній воді	208
285. У льняній олії, парафіні, вазеліні	208
286. З воском і олією	208
287. У піску	208
288. У попелі	208
289. Визначення свіжості яєць	209
Додаток 1. Таблиця калорійності окремих продуктів і овочів	209
Додаток 2. Таблиця домашніх кухонних мір та ваг	210
Додаток 3. Коментарі	210

Довідкове видання

Фест Файна Газдиня

Упорядкування О. Білінської, Н. Кравченко
Переклад і редакція Н. Кравченко
Художнє оформлення Т. Кудиненко
Комп'ютерний макет І. Гожої, Т. Шевченко

Ф63 Фест файна газдиня: Упорядкування О. Білінської, Н. Кравченко. - К.: АТ «Обереги», 1993.
- 224 с.; іл.

ISBN 5-8104-0043-4

«Фест файна газдиня» - колоритний галицький вислів, що характеризує дуже гарну, кмітливу, вправну господиню, яка знає і вміє застосовувати секрети різних національних традицій раціонального і здорового способу ведення домашнього господарства та рецепти страв і заготовок продуктів про запас.

Тисячі унікальних порад, що містяться у цьому своєрідному дайджесті, зроблять кожну жінку фест файною господинею, а сам оригінальний вислів збагатить наше знання рідної мови.

П 3404000000 - 045
93 БЗ-04-031-92

ББК 36.997

Підписано до друку 7.07.93. Формат 84х108/32. Папір книжк.-журн.
Друк офс. Умовн. друк. арк. 11,76. Обл.-вид. арк. 9,79.
Тираж 200 000 пр. Зам. 0213164.
Акціонерне товариство «Обереги». 252054, Київ-54, вул. Тургенєвська, 46.
Комбінат друку видавництва «Преса України». 252047, М. Київ-47,
проспект Перемоги, 50

ЗАПРОШУЄМО ЗАВІТАТИ
ДО АКЦІОНЕРНОГО ТОВАРИСТВА «ОБЕРЕГИ»

ВСЬОГО ОДИН ВІЗИТ ДО НАС НАДАСТЬ ВАМ
БАГАТО МОЖЛИВОСТЕЙ!

ЗАМОВИТИ ПЕЧАТКИ І ШТЕМПЕЛІ

/Короткі терміни, чудовий дизайн, супутні послуги,
поміrkовані ціни/

ВИГОТОВИТИ КОМП'ЮТЕРНІ ОРИГІНАЛ-МАКЕТИ

/Рекламні оголошення, фірмові бланки, візитівки,
поштові листівки, об'яви, запрошення тощо/

ПРИДБАТИ КНИГИ ЗІ СКЛАДУ

/Вроздабріб і оптом без торговельної надбавки/

ПЕРЕДПЛАТИТИ НА МІСЦІ БЕЗ ОБМЕЖЕННЯ
видання АТ «Обереги»

СТАТИ ПОСТІЙНИМ АБОНЕНТОМ

картотеки індивідуальних замовників видань,
що розсилаються накладною оплатою

РОЗМІСТИТИ РЕКЛАМНУ ІНФОРМАЦІЮ

на взаємовигідних умовах у виданнях АТ «Обереги»

ЧЕКАЄМО НА ВАС!

Щодня, крім суботи і неділі, з 9 до 18.

Наша адреса:

252054, м. Київ-54, вул. Тургенєвська, 46,

АТ «ОБЕРЕГИ»

Тел.: 216-63-10, Факс: 212-08-77





ДЕРЖАВНА ТЕЛЕРАДІОМОВНА КОМПАНІЯ УКРАЇНИ

АГЕНТСТВО «ТЕЛЕРАДІОРЕКЛАМА»

ПРОПОНУЄ:

- щоденну рекламу по радіо /репортажі, інтерв'ю, інформації, коментарі, огляди, оголошення/;
- телепередачі "ПЕРСПЕКТИВА" та "ПРЕЗЕНТАЦІЯ" /зустрічі з діловими людьми, виставки, презентації, тощо/;
- щотижневу інформаційну телепередачу з відеоілюстрацією та без неї з вашими оголошеннями і діловими пропозиціями;
- рекламно-інформаційні тематичні блоки.

ВИГОТОВЛЯЄ:

- відеофільми, відеокліпи, відеосюжети, споти - на замовлення;
- розробляє і організовує комерційні теле- і радіоігри, лотереї, конкурси, фестивалі, шоу.

РОЗТАШОВУЄ:

- рекламну інформацію в тижневиках "Говорить і показує Україна" та "7 днів /для України/".

АГЕНТСТВО «ТЕЛЕРАДІОРЕКЛАМА»

готове укласти з вами угоду на довгострокове співробітництво.

НАША АДРЕСА: 252033, Київ-33, вул. Володимирська, 69-А

тел. 220-91-29

224-15-49

факс 224-45-43