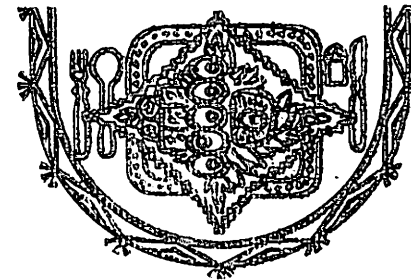


ПРИЄМНОГО АПЕТИТУ

ВИДАННЯ ДРУГЕ



Видавництво «Реклама»
Київ — 1972

Як відомо, правильне харчування є запорукою міцного здоров'я. Рационально організувати харчування — значить врахувати такі фактори, як смакові якості та калорійність їжі, а також доброякісність продуктів споживання.

Апетит збуджує не лише смачно приготовлена страва, а й добре накрытий стіл. Тому здавна люди приділяли велику увагу сервіруванню, основна мета якого — забезпечити зручність, чистоту, приємний вигляд столу.

Страва може бути смачною, та не калорійною. Тому треба знати, скільки білків, жирів, вуглеводів містить той чи інший продукт, чи багатий він на вітаміни, — без цього не можна скласти правильний раціон харчування.

Пропонована брошура має допомогти господарці готувати смачні страви, підкаже, що саме потрібно для створення невимушеної обстановки за святковим чи буденним столом, дасть поради щодо сервірування столу, нагадає правила гостинності та поведінки в товаристві, розкриє деякі «секрети» кулінарії.



СЕРВІРУВАННЯ СТОЛУ ДЛЯ СНІДАНКУ, ОБІДУ ТА ВЕЧЕРІ

✦ Для обіду та вечері стіл слід накривати білою, добре випрасуваною скатертиною, для сніданку та полудня — скатертиною пастельних тонів. Коли частують гостей в садку чи на веранді, рекомендується стелити строкаті скатерті.

✦ Серветки, складені трикутником, кладуть на закусочні тарілки.

✦ Для кожного члена сім'ї чи гостя ставлять тарілочку, на яку кладуть серветку. Праворуч від тарілки, лезом до неї, кладуть ніж, поруч — столову ложку, ліворуч від тарілки — виделку. Ложки й виделки треба класти увігнутих боком догори.

Чашку ставлять на блюдечко, праворуч від нього кладуть ложечку.

Вершкове масло, яке звичайно подається на сніданок, має бути м'яким, тому його треба вийняти з холодильника заздалегідь. Хлібницю з нарізаними скибками хліба та булочками розташовують поблизу маслянки. На столі має бути цукерниця з пиляним цукром або з цукром-піском. Вазочки з варенням та медом ставлять на блюдечка, щоб не забруднити скатерть.

Якщо на сніданок подають каву з молоком, то молочник і кав'яник ставлять на стіл, щоб кожен міг наливати на свій смак.

Вздовж лінії центру столу розташовують блюда чи глибокі тарілки зі стравами. На них кладуть лопатки, виделки, великі ложки тощо, користуючись якими, кожен, хто сидить за столом, може взяти собі їжу.

✦ Стіл по змозі сервірується приборами, однаковими за формою та розв'язкою.

✦ На великий стіл ставлять дві-три хлібниці з тонкими скибочками білого та чорного хліба.

✦ Біля кожного прибору розставляють стопочки для горілки, келихи та чарки для вина, склянки або фужери для фруктові чи мінеральної води.

✦ Вино (за винятком шампанського) ставлять у відкритих пляшках. Мінеральну воду перед подачею слід також відкупорити. Горілку і настоянки подають у графинчиках. Шампанське відкorkовують перед тим, як наливати у келихи.

✦ Закуски розташовують по всьому столу.

✦ Соусники з приправами ставлять вздовж середньої лінії столу.

✦ Поруч з місцем господині можна поставити столик, на якому зручно розмістити супницю, чисті тарілки тощо.

✦ Якщо за столом сидять 5—6 чоловік, господар або господиня можуть передавати їм зі свого місця тарілки з печеною, рибою та ін. Якщо за столом сидить багато людей, зручніше страви розносити.

✦ Коли ви розносите страви, вже розкладені на тарілки, то їх слід подавати гостеві з правого боку; якщо ж страва подається на блюді і гість повинен сам покласти її на свою тарілку, треба підійти з лівого боку.

Використаний посуд забирають, заходячи з правого боку гостя, чистий посуд ставлять з лівого боку.

✦ Коли подають чай або каву на полудень, чашку з блюдечком ставлять на відстані приблизно 4 см від краю столу.

✦ При сервіруванні вечері всі страви можна одразу поставити на стіл. В центрі столу ставлять блюдо з печеною, праворуч та ліворуч від нього — блюдо з рибою та іншими закусками. Зі столових приборів кладуть лише ніж та виделку. Столові ложки не потрібні, бо суп на вечерю звичайно не подається.

✦ Перед подачею солодощів слід прибрати зі столу непотрібний посуд, а також соусники з приправами і спеціальну щіточкою змести крихти на тарілочку.

✦ Вечірній чай сервірують трохи інакше. Стіл накривають кольоровою скатертю. На столику, щільно присутньому до краю столу, біля якого сидить господиня, що розливає чай, розставляють чайний посуд — чашки та склянки. В центрі столу ставлять вази з варенням і цукерками, коло них — сухарниці з печивом і тарілки з тонко нарізаним лимоном, глечики з вершками та молоком, розетки для варення. До столу рекомендується подати десертне вино.

✦ Якщо до вечірнього чаю подають легку вечерю, на столі слід поставити маслянки з вершковим маслом, тарілки з шинкою, ковбасою, сиром, холодною відвареною телятиною та іншими продуктами для бутербродів.

✦ Для кожного члена сім'ї та гостя слід поставити десертну тарілку і покласти на неї чайну серветку. Ліворуч від тарілки кладуть десертну виделку, праворуч — десертний ніж.





СЕРВІРУВАННЯ СВЯТКОВОГО СТОЛУ

✦ Як сервірувати святковий стіл, особливо в тих випадках, коли запрошено багато гостей?

Столові прибори слід розкласти біля тарілок у тому порядку, в якому вони будуть використовуватись. Супову ложку кладуть праворуч від тарілки, ближче до тарілки — ніж для риби або іншої закуски, яка подається перед супом, ще ближче — ніж для наступної страви і біля самої тарілки — ніж для головної страви. Ножі кладуть лезом до тарілки. Ліворуч кладуть виделку для риби або іншої закуски, потім, ближче до тарілки, — виделку для наступної страви і біля самої тарілки — виделку для головної страви. Ложки та виделки мають лежати увігнутих боком догорні. Якщо буде подано більш як три страви, столові прибори треба класти не всі одразу, щоб на столі не було тісно. Десертний ніж та виделку для тістечка кладуть перед тарілкою, паралельно краю столу, з таким розрахунком, щоб ручки знаходились з того боку, з якого їх братимуть.

Склянки та чарки розставляють півколом перед тарілкою в такому порядку (справа наліво): фужер для мінеральної води, келих для шампанського, безбарвна чарка для червоного вина, безбарвна або зеленкувата чарка — для білого вина, чарочка для аперитиву. Херес та порто подають налитими в склянки. Білі вина подають охолодженими, червоні — злегка підігрітими.

Зліва від тарілки ставлять мисочки для салату.

Посеред столу ставлять низьку вазу з квітами.

✦ Скільки подавати страв і в якій послідовності? Це залежить від характеру свята і кількості запрошених гостей. Спочатку подають легкі закуски, за ними — більш «солідні» страви. Послідовність подачі напоїв така: спочатку легкі вина, потім — міцні вина та інші напої.

✦ Святковий обід починають з аперитиву — спиртного напою, що збуджує апетит.

✦ Після аперитиву йде закуска — корзиночки з яєць із салатом, м'ясні та печінкові паштети, вінегрет, сардини, шинка тощо.

✦ Після холодної закуски подають суп, налитий в глибокі тарілки або в бульйонні чашки. Під чашки ставлять блюдечка, на які кладуть ложки.

✦ Після супу звичайно подають рибу, потім одну-дві м'ясні страви, з яких перша приготовлена з яловичини або дичини, а друга — це обсмажена в сухарях або фарширована птиця. На великих банкетах після м'ясних страв подають солодкі страви, потім — морозиво, цукерки, фрукти й чорну каву.

✦ Вино і пиво не можна подавати одночасно. До закусок, риби та птиці подають злегка охолоджені білі вина, а до дичини й сиру — червоні. Міцні десертні вина (неохолоджені) слід подавати до тістечок наприкінці обіду.

Шампанське перед подачею до столу необхідно охолоджувати.

✦ Мінеральні води, напої з содовою водою та білі вина перед подачею охолоджують.

✦ Коньяк і лікер подають до кави.

✦ Улюблений напій багатьох — пиво. Його подають після супу в охолодженій вигляді.





КІЛЬКА СЛІВ ПРО ХОРОШІ МАНЕРИ

✦ Зелений качаний салат подають до столу розрізаним з таким розрахунком, щоб гостям не доводилося робити цього самим.

✦ Спаржу треба класти на блюді головками в один бік. При цьому слід пам'ятати, що головки спаржі мають бути зліва від того, хто їсть. До спаржі звичайно подають розтоплене вершкове масло або обсмажені в маслі товчені сухарі. Спаржу кладуть собі на тарілку спеціальними щипчиками. Якщо немає спеціальних щипчиків, то спаржу можна брати за стебло кінчиками пальців, вмочати в розтоплене масло та в сухарі, і їсти, підтримуючи головку виделкою, яку слід тримати в лівій руці.

✦ Кукурудзу їдять, тримаючи качан за обидва кінці, обгорнуті паперовими серветкою. Можна також настромити качан на виделку.

✦ Редиску слід подавати на стіл з листочками. Їдять її, очистивши трохи ножем та посипавши сіллю, беручи сіль кінцем ножа зі спільної сільнички. Можна також відсипати трохи солі на тарілку.

Категорично забороняється вмочати редиску в спільну сільничку.

✦ Помідори та свіжі огірки їдять за допомогою ножа й виделки. Якщо потрібна сіль, відсипають трохи в тарілку.

✦ Салати і вінегрети треба їсти виделкою, допомагаючи собі при цьому скоринкою хліба. Ні в якому разі не можна, з'ївши салат, витирати тарілку хлібом.

✦ Ковбасу, буженину, шинку, рулет, сьомгу, балик та подібні їм види закусок слід їсти за допомогою закускових виделки та ножа, виделку тримаючи в лівій руці, а ніж — у правій. Відкусувати від цілої скибки не можна. Треба відрізати невеликі кусочки. Якщо ви присмачуєте закуски гірчицею, не вмочайте їх в гірчицю; а намазуйте ножем.

✦ Бульйон п'ють з чашки, ложкою виймають кусочки м'яса, галушки, фрикадельки тощо. Закінчивши їсти, ложку кладуть на блюдечко поруч з чашкою.

✦ Птицю споживають за допомогою ножа та виделки. Розрізати її слід обережно, щоб була кусок не вислизнув та не впав на скатерть чи на коліна сусіду. Вдома, за сімейним столом, великі куски можна брати руками, користуючись при цьому паперовими серветками. На банкетах та урочистих прийомах цього робити, звичайно, не слід: обов'язково користуються ножем та виделкою. Маленькі кісточки, що потрапили до рота, слід обережно виплюнути на виделку, намагаючись робити це якомога непомітніше, і покласти на край своєї тарілки або на спеціальну тарілочку, яку ставлять на стіл перед кожним прибором, коли подають птицю або рибу.

✦ До риби належить подавати особливий лопаткоподібний ніж і тризубу виделку. Можна також їсти рибу двома виделками або однією виделкою, допомагаючи собі скоринкою хліба. Кісточки, що потрапили до рота, слід обережно виплюнути на виделку і покласти на край тарілки або на спеціальну тарілочку, тобто зробити так само, як і при споживанні птиці.

✦ Якщо м'ясо подане у вигляді порційного куска, відріжьте маленькі шматочки, починаючи з того краю, який ближчий до вас. При цьому виделку тримають у лівій руці, а ніж, як годиться, — у правій.

✦ Всі страви з меленого м'яса їдять за допомогою виделки, відокремлюючи нею невеличкі шматочки. Ні в якому разі не дозволяється користуватися ножем.

✦ Ячню їдять виделкою, допомагаючи собі в разі потреби скоринкою хліба, яку тримають в лівій руці.

✦ Рідко зварені яйця подають у спеціальних підставках. Верхівку яйця розбивають ложкою й обережно знімають шкаралупу. Білок та жовток виймають ложкою, бажано

кістяною чи пластмасовою, металева надає неприємного присмаку.

✦ Яйця, зварені «в мішечок», їдять так само.

✦ Яйця, зварені круто, подають звичайно обчищеними від шкаралупи. Якщо господиня не дотримала цього правила, то шкаралупу слід обережно зняти й покласти на край тарілки, а яйця їсти за допомогою виделки.

✦ Вареники їдять виделкою. До вареників із сиром сметану подають окремо в соуснику. Виливати її в тарілку не можна. Треба, не виливаючи сметану з соусника, вмочати в неї кожний вареник.

✦ Великі бутерброди з шинкою, твердим сиром, ковбасою тощо кладуть на тарілку, відрізають від нього ножем невеликі кусочки і поступово з'їдають їх за допомогою виделки.

Маленькі бутерброди їдять відкусуючи, а не відламуючи куски.

✦ Тверді сири рекомендується подавати до столу цілим куском. Кожен сам відрізає скибочку сиру і кладе собі на тарілку. Скибку хліба чи булочки намащують маслом і кладуть зверху сир.

✦ Масло на свою тарілку кожний кладе ножем, що лежить поруч з маслянкою. Не можна користуватися своїм ножем, бо масло належить до тих продуктів, які швидко набирають різних запахів. До речі, масло треба подавати до столу в закритому посуді саме з цієї причини.

Намащувати скибку хліба маслом треба не всю одразу, а поступово, в міру того, як її з'їдають.

Варення, мед, джем та подібні продукти також намащують не на всю скибку, а поступово.

До речі, ці продукти також не можна брати зі спільної посудини своїм ножем чи ложкою.

✦ Дині та ананаси слід подавати нарізаними на тонкі довгі скибочки. Якщо немає двозубої спеціальної виделочки, можна користуватися чайною ложечкою. Ананаси та деякі сорти динь можна трохи посипати цукром.

✦ До фруктів подаються десертні ножі. Не забувайте також й про паперові серветки.

✦ Сливи та абрикоси беруть в руку і злегка надують на них так, щоб вони відкрилися й з них випали кісточки.

Робити це слід обережно, щоб не залити соком скатерть чи одяг.

✦ Яблука та груші слід їсти, розрізавши їх на четвертинки та знявши тонким шаром шкірочку.

✦ Шкірочку апельсина перед подачею рекомендується надізнати ножем у вигляді «зірки» і потім злегка розняти зверху (знизу апельсин лишається нерознятим). Це дає гостям змогу їсти апельсин, не вдаючись до ножа.

✦ Виноград слід подавати до столу цілими гронами. Гроно тримають за гілочку в лівій руці, а правою рукою відривають виноградини. Підносити ціле гроно до рота та відкушувати виноградини зубами — негарно. Кісточки обережно випльовують на ложечку і струшують з неї на тарілку.

✦ Персики їдять так: беруть плод рукою, розламують, виймають кісточку, з'їдають спершу одну половинку, потім другу. Якщо подано десертний ніж та виделку, то персик розрізають на тарілці, відокремлюють кісточку, розрізають половинки на кусочки та їдять їх за допомогою виделки.

✦ Полуниці, суниці, малину, чорниці та інші дрібні ягоди накладають на тарілку столовою ложкою, посипають цукром і їдять чайною ложкою.

✦ Коли подають полуниці, не відірвавши плодоніжки, то на тарілку насипають трохи цукру чи цукрової пудри і їдять, беручи кожну ягідку за стеблинку і вмочаючи її в цукор. Стеблинки акуратно кладуть на край тарілки.

✦ Мисочку для компоту завжди слід ставити на блюдечко. Фрукти подрібнюють в разі потреби не ножем, а ложечкою. Кісточки випльовують на ложечку, намагаючись робити це якомога непомітніше, з ложечки перекладають на блюдечко. Закінчивши їсти, ложечку кладуть на блюдечко. Рідину набирають з мисочки лише на ложечку, пити її, як зі склянки, не прийнято.

✦ Пудинги, морозиво, суфле, муси їдять маленькою ложечкою. Звичайно до них подають сухе печиво, яке слід брати рукою.

✦ Тістечка та інші дрібні кондитерські вироби їдять за допомогою десертних ложечок або десертних виделок та ножів.

✦ Розливаючи заварку чаю, треба обов'язково користуватися спеціальним ситечком, щоб запобігти потраплянню у чашки чайнок.

✦ Чай за спільним столом розливає завжди сама господиня. Турботи про горілчані напої та вина бере на себе господар.

✦ Якщо до чаю подано ром, кожний наливає його собі сам.

✦ До чаю з вершками або молоком ні лимона, ні рому не подають.

✦ Якщо до кави подано коньяк чи лікер, то слід спочатку влити його в ложечку, а вже з неї — в каву.

✦ Пиляний цукор беруть з цукерниці щипчиками і обережно кладуть у чашку так, щоб не вихлюпати рідину на скатерть. Якщо на столі немає щипчиків для цукру, то можна взяти грудочку чистою ложкою або просто рукою, але так, щоб не дотикатися до інших грудочок.

✦ Не можна брати цукор ложечкою, яка вже була занурена в чашку з напоєм. Ложечка служить тільки для розмішування цукру, не слід залишати її в чашці або склянці та вискрібати нею цукор. Розмішавши цукор, її кладуть на блюдечко.

✦ Можна відмовитися випити чарку, коли ви відчуваєте, що це вам зашкодить, але не пригубити чарку при виголошенні тосту — значить образити товариство.

✦ Надмірне споживання алкоголю несприятливо позначається на самопочутті протягом кількох днів і знижує працездатність.

✦ Для спиртних напоїв використовують посудини різної місткості і форми. Пиво та содову воду з вином наливають у великі келихи, лікери та міцні напої — в чарочки. У келихів для вина ніжка звичайно довга. Для білого вина найкраще підходить безбарвне або блідо-зелене скло. Якщо всі келихи для вина безбарвні, червоне вино наливають у келихи меншої місткості.

✦ Піднімають келих, тримаючи його за середину ніжки.

✦ Шампанське наливають у високі вузькі келихи на високій ніжці.

✦ Відкоркувавши пляшку, слід спочатку трохи відлити в свою чарку, щоб випадково шматочки корка не потрапили до чарок гостей, потім наповнити всі чарки гостей, а тоді вже долити свою. При цьому пляшку слід тримати за нижню частину, але не коло самого дна.

✦ Стежте за собою, коли розливаєте вино по чарках. Не слід вивертати руку при цьому: це негарно і до того ж незручно (можна ненароком облити скатерть чи сусіда по столу).

✦ Наповнювати фужери, келихи, чарки по самісінькі в'яця не слід.

✦ Спочатку слід наливати вино тим, хто сидить поруч з вами, перед тим запитавши: «Дозвольте налити?» або «Дозвольте наповнити ваш келих?». Якщо ви розливаєте вино стоячи, робіть це, зайшовши з правого боку гостя. Собі завжди наливайте останньому.

✦ Ложку слід тримати так, щоб великий палець лежав на її ручці зверху.

✦ Набираючи в тарілці суп, ложку треба вести до себе, а не навпаки.

✦ Піднести ложку до рота треба передньою частиною лівого боку.

✦ Коли їсте першу страву, намагайтеся робити це нечутно.

Погане враження справляє людина, яка голосно сьорбає за столом, розмовляє, не проковтнувши шматка.

✦ Закінчивши їсти першу страву, покладіть ложку в тарілку. Не обпирайте її ручкою на стіл, а кінцем — на край тарілки.

Так само чинять, припиняючи їсти на якийсь час. Краплі з ложки можуть забруднити скатерть.

✦ Фрикадельки та борошняні вироби, що ними засипано суп, слід подрібнювати за допомогою ложки. Користуватися ножем у цьому разі неприпустимо.

✦ Коли користуються виделкою та ножем, то виделку тримають у лівій руці, а ніж — у правій. Якщо ніж не потрібен, то виделку тримають у правій руці. Ножі, виделки й ложки слід тримати за ручки біля верхнього краю.

✦ Тверду картоплю можна розрізувати ножем, але краще користуватися виделкою.

✦ З ножа їсти не можна.

✦ Ніколи не відкушуйте хліб від цілої скибки. Відламуєте від неї дрібні шматочки, тримаючи решту скибки на тарілці.

✦ Якщо ви захочете під час їди напитися води чи, скажімо, взяти скибочку хліба — одним словом, якщо вам треба на хвилю вивільнити руки, — то слід покласти ніж та виделку на тарілку в тому положенні, в якому ви їх тримали, тобто ніж ручкою праворуч, а виделку — ліворуч. Якщо ж ви закінчили їсти, то слід покласти ніж та виделку на тарілку разом, ручками праворуч.

✦ Вилучати застряглі в зубах залишки їжі можна лише за допомогою зубочистки, та й то не у всіх на очах. Якщо ж ви кінце потребуєте цього, зробіть це швидко, непомітно,

прикривши рота лівою рукою. Скориставшись зубочисткою, розламайте її і покладіть на свою тарілку. В усякому разі, рекомендується зачекати, поки не стане можливим вилучити застряглий в зубах шматочок їжі десь осторонь, коли ніхто не бачитиме.

✦ Використану паперову серветку кладуть на тарілку. Витирати серветкою тарілку і столовий прибор, що стоять перед вами, не можна, бо це б образило господарів дому. Не можна цього чинити і в ресторані.

✦ Коли виголошують тости чи здравиці, підносять келихи і дивляться просто у вічі винуватцеві торжества. До келиха того, з ким цокуються, дотикаються верхнім краєм свого келиха.

✦ Виголошуючи тост, немає потреби цокатися з усіма присутніми, оскільки не завжди легко дістатися з келихом у руці до протилежного кінця столу. Цокуються тільки з тими, хто сидить близько. Тим, хто сидить подалік, автор тосту має вклонитися, простягнувши в їхньому напрямку руку з келихом. Якщо вам неодмінно хочеться цокнутися з кимось з далеких співтрапезників, вибачтесь перед сусідами, вийдіть з-за столу і прямуйте до нього, несучи келих у руці.

✦ Для оголошення тосту слід обрати слушний момент. Той, хто збирається виголосити здравицю, повинен підвестися, гості на цей час припиняють розмови, безшумно кладуть прибори. Обслуговуючий персонал припиняє розносити страви і відходить убік, щоб усі присутні за столом могли бачити оратора. Тости не мають бути надто довгими. Краще коли вони веселі, дотепні. По закінченні тосту музики (якщо на свято запрошений оркестр) виконують туш. Оратор направляється до винуватця торжества, щоб цокнутися з ним, а той робить два — три кроки назустріч і у відповідь промовляє кілька щирих слів на знак подяки.

Якщо тост за молодшого віком пропонує старший, то перший зобов'язаний сам підійти до оратора, щоб цокнутися з ним. Так само чинить молодший гість — автор тосту на честь старшої за себе людини.

✦ Прикривати склянку серветкою, рукою чи ставити її догори дном, щоб більше не наливали, не прийнято. Досить просто відмовитися пити.

✦ Не можна надміру набивати їжею рота. Це виглядає дуже неестетично.

✦ Неприємне враження справляють гості, які надмірно захоплюються закускою і потім уже не в змозі віддати належну увагу решті страв.

✦ Перш ніж покласти страву з блюда на свою тарілку, слід запропонувати її сусідам по столу, а потім поставити блюдо на попереднє місце.

✦ Напої наливають, не беручи чарку (фужер, келих, склянку тощо) в руки, пляшку тримають з правого боку гостя. Наливати жінкам повинні чоловіки. Якщо жінка не хоче пити, умовляти її не слід.

✦ Не можна запалювати сигарету чи цигарку, поки всі, хто сидить за столом, не скінчили їсти. Якщо хто-небудь лише розпочинає їсти, коли ви вже запалили, намагайтеся не пускати дим в його бік.

✦ Читати під час їди книгу чи газету не слід ні вдома, ні в громадському місці.

✦ Обережно маніпулюйте ножем, виделкою, ложкою, не стукайте ними по тарілці, загалом не справляйте шуму. Не слід нюхати страви, що подаються, вголос їх критикувати, робити різкі зауваження й сердито проявляти своє невдоволення.

✦ Прийшовши в гості, вітаються спочатку з господарем, потім з господарем, а вже потім — з рештою присутніх, починаючи з жінок.

✦ До кафе, ресторанів та місць розваг чоловік завжди заходить першим, жінка — за ним. Заходячи, чоловік знімає капелюх, виходячи, надіває його в дверях.

✦ Коли чоловік приходить до ресторану чи кафе з жінкою, то насамперед він повинен допомогти їй зняти пальто, і лише після цього роздягається сам.

✦ Не прийнято, щоб жінка допомагала чоловікові знімати верхній одяг.

Виняток робиться лише для престарілих, інвалідів, хворих. У таких випадках звичайно приходять на допомогу швейцар.

✦ Знайти в ресторані чи кафе вільне місце — обов'язок чоловіка. Якщо це йому одразу не вдасться зробити, то правильніше буде звернутися за допомогою до офіціанта, а не бігати взад-вперед по залу. Якщо вільного столу не знайдеться, то можна, попередньо діставши дозвіл, підсісти до столу, де ще лишилися вільні місця.

✦ До столу жінка сідає з правого боку від чоловіка або навпроти нього.

✦ Коли столики маленькі, краще сидіти один навпроти одного, але в усякому разі так, щоб не купчитися з одного боку.

✦ Сівши в залі ресторану до столу, чоловік має подати жінці меню для вибору страв. Замовляє страви офіціантові чоловік. Не слід довго вивчат і меню, робити голосні зауваження щодо вартості страв або підраховувати перед замовленням вартість обіду.

✦ Коли в ресторані ви запрошуєте знайомого приєднатися до вашого товариства за столом, то повинні представити його всім співтрапезникам.

При цьому той, кого представляють, — чоловік це чи жінка — стоїть.

Чоловіки, з якими ви знайомите того, хто підійшов, встають, жінки лишаються сидіти. Коли підходить жінка, встають усі — і чоловіки, і жінки.

✦ Якщо ви зустрінете в ресторані знайомого і він пропонує вам присісти до столу, зробіть це лише зі згоди членів товариства.

✦ Якщо в ресторані хтось захоче підісти до вашого столу, не заперечуйте і люб'язно погодьтеся, навіть якщо це вам не зовсім подобається.

✦ З обслуговуючим персоналом ресторану слід поводитися ввічливо. Зрозуміле ставлення до працівників підприємств громадського харчування — ознака обмеженості та невихованості.

✦ У кафе, ресторанах та інших громадських місцях не слід говорити про важливі службові справи, вдаватися до висвітлення інтимних сторін особистого життя чи життя ваших співробітників та знайомих.

Не обговорюйте ніяких непорозумінь, що виникли в сім'ї чи на роботі. Слід уникати суперечок на очах у сторонніх людей.

✦ Займатися своїм туалетом — зачісуватися, поправляти одяг, краватку тощо, фарбувати губи — в залі ресторану не рекомендується.

✦ Якщо ви потребуєте послуг офіціанта, зачекайте поки він опиниться поблизу від вашого столу і зробіть запрошувальний жест рукою — він зрозуміє.

✦ Готуючись до домашнього свята, треба заздалегідь домовитися про всі подробиці: коли воно розпочнеться, коли скінчиться, як будуть розставлені прибори, в якій послідовності подаватимуться страви і напої.

✦ Успіх свята залежить не лише від асортименту страв та напоїв, що подаються, а й від атмосфери, в якій воно проходить. Приємна, дотепна бесіда, невимушеність, радість, веселощі — такі неодмінні супутники свята, яке надовго запам'ятовується. Звичайно, багато залежить від гостей, але головну роль все ж відіграють господарі дому. Вони зобов'язані піклуватися про гостей з моменту їхнього приходу і до кінця свята.

✦ Тон всьому свята задає господиня дому — вона перша сідає до столу, перша й встає, даючи цим зрозуміти, що час трапези минув. Тому перш ніж устати, господиня має впевнитися, що всі вже скінчили їсти.

✦ Надто пригощати гостей не треба. Досить запропонувати страву один раз, двічі — тим, хто з якоїсь причини особливо соромиться.

✦ Між господинею та господарем має існувати повна узгодженість. Чоловікові слід докласти всіх зусиль для того, щоб розважити гостей, уладнати неприємності, які можуть виникнути.

✦ Господині слід заздалегідь визначити весь хід сервірування так, щоб мати змогу цілком займатися гостями.

✦ Господарям, звичайно, неприємно, коли хтось із гостей розіб'є якийсь предмет з коштовного сервізу, але свою прикрість вони мають приховати. Треба якнайшвидше відволікти увагу присутніх від неприємного випадку, розповівши якийсь жарт або порушивши розмову на сторонню тему. Добрий настрій повинні підтримувати і господарі, і гості.

✦ При невеликих сімейних святах господиня сама обслуговує запрошених. Дуже зручний у таких випадках підсобний стіл, на який вміщують усе, що знадобиться протягом свята: чисті тарілки, додаткові прибори, а також страви, що подаватимуться поступово, в міру потреби (закуски, тістечка, компоти, печиво, фрукти, напої, звичайно, за винятком тих, що їх тримають у льоду).

✦ Обслуговують гостей у певному порядку, починаючи з жінок, які сидять на почесних місцях. Господарю звичайно подають останньому.

✦ Тарілкам з відбитими краями, чашкам без ручок, поламаним виделкам не місце навіть на повсякденному столі.

✦ Запрошуючи гостей, слід повідомити їх принаймні за тиждень до свята.

Якщо у вас маленька квартира, не запрошуйте занадто багато гостей. Коли ж у гості прийшли з дітьми, не садуйте їх разом з дорослими — накрийте для малят окремий столик.

Гостей ведеться вітати стоячи. Неприємне враження справляють господарі, які зустрічають друзів, сидячи у кріслі або лежачи на канапі. Коли ж ваші знайомі залишають товариство, не лінуйтесь провести їх, не змушуйте гостей самих шукати двері й відчиняти замок.

Коли сідають до столу, господині слід виявити максимум такту. Ввічливо і ненастирливо розсадіть гостей, щоб подружжя не опинилося поруч, а молоді й літні не утворювали окремих груп. Це допоможе підтримувати загальну розмову на теми, що цікавлять усіх.



ЩО МАЄ ЗНАТИ ГОСПОДАРКА ПРО ЯКОСТІ ТА ВЛАСТИВОСТІ ПРОДУКТІВ

✦ За якістю яловичину підрозділяють на п'ять гатунків: вищий, перший, другий, третій і четвертий. До м'яса вищого гатунку відноситься філейна вирізка; до м'яса першого гатунку — товстий і тонкий краї, задній окіст; до м'яса другого гатунку — лопатка, пруг, грудна частина; до м'яса третього гатунку — шия, пашина, рулька; до м'яса четвертого гатунку — голова та голінки.

✦ Яловичину варять, смажать, тушкують, обираючи прийом теплової обробки залежно від вмісту в м'ясі сполучної тканини. Найменше сполучної тканини міститься в м'ясі вищого і першого гатунків. Сполучна тканина, яка міститься в цих гатунках м'яса, легко розкладається при нагріванні, тому це м'ясо найчастіше використовують для смаження порційними та великими кусками. Вирізку, товстий і тонкий краї, а також м'якоть задньої ноги смажать як великими кусками, так і невеликими порціями, а також відварюють. З лопаткової частини готують тушковані страви, з грудинки — наваристі, міцні бульйони, що є основою супів.

✦ При швидкому розморожуванні м'ясо втрачає багато соку. Краще, якщо воно розморожується поступово.

Порушення правил розморожування м'яса різко знижує його поживність, призводить до значної зміни структури

м'ясних волоконць і втрат соку. Страви, приготовлені з такого м'яса, не мають смаку й аромату. Тому розморожувати м'ясо слід при кімнатній температурі. Не треба розрізати м'ясо на дрібні шматки, як це роблять деякі господарки, щоб прискорити його розморожування. Ні в якому разі не слід розморожувати його у воді, особливо в теплій чи гарячій. В цих випадках втрати м'ясного соку становлять 20—25%. Справа в тому, що в процесі швидкого заморожування м'яса при температурі -20° і нижчій м'ясний сік частково виходить з м'ясних волоконць і замерзає в проміжках між ними у вигляді дуже дрібних кристалів, які не можуть руйнувати оболонки клітин. Коли розморожувати м'ясо, як ми рекомендуємо, то м'ясний сік не виллється, а знову вбереться у клітинні волоконць.

✦ Як вибрати м'ясо? Як розрізнити молоде і старе м'ясо? Телятина має забарвлення від світло-рожевого до світло-червоного і щільний білий внутрішній жир. М'ясо молодняка (до 2 років) — світло-червоного кольору з майже білим жиром. М'ясо дорослої худоби (2—5 років) — соковите, ніжне, червоне.

Стара яловичина — темно-червоного кольору, з жовтим жиром, груботканинна, багата на екстрактивні речовини.

✦ Якщо сире м'ясо посолити, то через певний проміжок часу воно почне виділяти сік, що погіршує його якість. Під час варіння м'ясо стане сухим, жорстким. Якщо немає потреби довго зберігати м'ясо, присолюйте його безпосередньо перед тим як класти на сковорідку, а січене м'ясо соліть тільки тоді, коли розмішуєте фарш.

✦ Свіжість м'яса визначають органолептично — за зовнішнім виглядом та запахом, а також за допомогою хімічних аналізів. М'ясо є сприятливим середовищем для розвитку мікроорганізмів через те, що воно містить багато води і поживних речовин. Під впливом гнильних бактерій білок м'яса розкладається й утворюються отруйні речовини небезпечні для організму людини. Свіже м'ясо сухе і вкрите сухою плівкою. М'ясо, яке довго лежало, — вологе, сковзке, вкрите слизом, інколи сірувате або дуже темне. Свіже м'ясо має червоний колір, приємний запах, несвіже — сірувато-зеленкуватий відтінок, що відливає на сонці веселкою, та неприємний запах. У місці розрізу з несвіжого м'яса виділяється клейкувата безбарвна рідина. Тканини свіжого м'яса еластичні, і ямка, що утворюється при натисканні пальцем, швидко вирівнюється. Визначити свіжість м'яса

допомагає консистенція та колір жиру. У свіжого м'яса жир білий або жовтуватий (за винятком старої яловичини, жир якої має жовте забарвлення), крихкої консистенції, не липне до пальців. У зіпсованого м'яса жир липучий, сірого кольору. Червонуватий колір жиру вказує на те, що кров у вбитої тварини не була випущена, або на те, що м'ясо повторно заморожено. Кістковий мозок трубчастих кісток у свіжого м'яса має світло-жовтий колір і заповнює всю порожнину кістки, у зіпсованого м'яса він відстає від стінок кістки.

✦ Якщо хочете приготувати м'ясний салат, скористайтесь з наведеного рецепта.

На 400 г курятини 5—6 картоплин середнього розміру, 5 огірків, 120—130 г зеленого горошку, 4 яйця, баночку майонезу, 20 г зелені петрушки, кропу, спеції.

Куряче м'ясо (м'якоть) пропускають крізь м'ясорубку, присолюють, добре розмішують, роблять дрібні фрикадельки та відварюють їх.

Нарізають кубиками відварену картоплю, очищені свіжі огірки, варене яйце, поєднують їх з відвареними фрикадельками та зеленим горошком, посипають сіллю, перцем, приправляють майонезом та перемішують.

Усю масу викладають у салатницю та оформляють зеленню й продуктами, що входять до складу салату.

✦ Найкращою вважають печінку телят, птиці, потім свиней, овець та молодняка. Яловича печінка від тварин старших від 6—7 років несмачна.

✦ Доброякісна печінка має рівномірне забарвлення без плям, на розрізі вона гладенька без затверділостей і порожнин. Якщо перелічені ознаки відсутні, значить її не можна споживати.

✦ При обробці печінки її не слід вимочувати у воді та піддавати тривалому нагріванню.

✦ Для усунення неприємного запаху і присмаку нирки замочують у воді з оцтом. Найчастіше їх готують у тушкованому вигляді, а також використовують для супів. Крайшми вважаються нирки молодих тварин.

✦ Мозок добре перетравлюється, легко засвоюється через те, що в ньому мало сполучної тканини, тому його рекомендується використовувати для дитячого та дієтичного харчування.

Вадою мозку як продукту харчування є те, що він дуже швидко псується.

✦ Свіжий мозок щільний, не дуже наповнений кров'ю (внутрішні тканини), світло-рожевого кольору. Він не повинен бути плямистим і слизьким. Якщо мозок має останні з перелічених ознак, то його одержано від хворих тварин або ж він зіпсувався при зберіганні.

✦ При обробці легені слід піддавати тривалому нагріванню, тому що в них можуть бути різні хвороботворні мікроби.

✦ Кендіох та кишки важко перетравлюються і їхня поживна цінність невисока. Проте люди з нормальним травленням цілком можуть їх споживати. Ніяких шкідливих речовин у кендіоху та кишках не міститься, але перед споживанням їх треба ретельно вичистити.

✦ Холодець готують із субпродуктів, які мають високий вміст сполучної тканини і відповідно невелику кількість цінних білків. Вітамінів у холодцю немає. Холодець, так само як і ковбаса, не може замінити в раціоні свіже м'ясо і є додатковою м'ясною стравою.

✦ Пам'ятайте, що селезінка для приготування їжі не використовується.

✦ Бульйон з кісток не такий смачний, як із м'яса, тому що в них міститься менше екстрактивних речовин. Смак бульйону поліпшується, якщо кістки перед тим як відварювати, обсмажити в духовці.

✦ Найчастіше кров використовують для приготування круп'яної ковбаси. Кров перетравлюється не гірше, ніж м'ясо. Найкраща кров молодих та добре вгодованих тварин.

✦ Майонез з мозку можна приготувати в такий спосіб. Мозок (телячий) замочують на 30—40 хвилин у холодній воді з оцтом, потім промивають, очищають від плівки, вартять у підсоленій воді, проціджують крізь серветку і розтирають у пюре виделкою. В одержане пюре поступово, краплями, вливають олію доти, доки не одержать густий майонез. Після цього додають лимонний сік і сіль за смаком. Майонез викладають на тарілку, прикрашають скибочками жовтка та зеленню петрушки. З цим майонезом можна також приготувати бутерброди.

✦ Втрати поживних речовин у в'яленій рибі невеликі — при висушуванні лише окислюється частина вітамінів. Склад і кількість поживних речовин не змінюються при дуже поширеному у нас способі зберігання риби — коптінні.

✦ Натуральні консерви зі скумбрії, так само як з лососевих, рекомендується використовувати в різноманітних салатах. Скумбрія придатна також і для приготування перших страв.

✦ Ставриду в томатному соусі краще над усе використовувати для приготування бутербродів та як закуски, а у підігрітому вигляді — з гарнірами як поживну обідню страву.

Деякі види консервів зі ставриди готують з додаванням моркви, квасолі та капусти. При подачі до столу їх треба лише підігріти.

✦ Відомо, що смак страви багато в чому залежить від правильного розморожування і підготовки риби. Кращим способом розморожування вважається витримання риби на повітрі в прохолодному місці. Якщо ви поспішаєте, можна помістити нерозібрану рибу (але не філе) у злегка підсолену воду. Ніколи не прагніть, щоб риба розморожувалася повністю. Обробляйте її у напівзамороженому стані, щоб зберегти соковитість м'яса.

Видаліть луску, плавці, голову, нутрощі і добре промийте тушку в проточній воді. Для усунення специфічного запаху збризніть її лимонним соком або слабким розчином столового оцту. Посоліть рибу лише перед самим приготуванням страви.

Проробіть усе, що ми рекомендуємо, і можете не мати сумніву в успіху.

✦ Риба дуже швидко псується, особливо її нутрощі, що містять багато мікроорганізмів та ферментів. Гнильні бактерії, розкладаючи білок риби, виділяють отруйні речовини, небезпечні для організму людини. Особливо обережно треба поводитися з копченою рибою, свіжість якої визначити важче і яку перед споживанням не піддають тепловій обробці.

✦ Свіжість риби перевіряють органолептично, тобто за зовнішнім виглядом та запахом. Свіжа риба вкрита прозорим слизом, луска на ній блискуча, зябра без слизу, світло- або темно-червоні тканини еластичні (ямка, що утворюється при натисканні пальцем, швидко вирівнюється).

Зіпсована риба неприємно тхне, має сірі слизуваті зябра.

✦ Риба нерідко може бути проміжним носієм лентеців, глистів та інших паразитів, які, потрапляючи в організм людини, завдають величезної шкоди її здоров'ю. Таку заражену рибу споживати ні в якому разі не можна.

✦ З риби можна приготувати холодні закуски, перші або другі страви. Пропонуємо рецепти приготування риби під маринадом, оселедцевого масла, смаженого оселедця з цибулею та яйцем.

Приготувати під маринадом можна будь-яку рибу — осетра, судака, щуку, навагу тощо. Велику рибу (наприклад, судака, осетра) треба нарізати кусками, дрібно — залишати цілою. Підготовлену рибу солять, посипають перцем, обкачують у борошні, обсмажують на олії, охолоджують і заливають маринадом.

Для приготування маринаду потрібно 2—3 морквини, 1 корінець петрушки, 2—3 цибулини дрібно нарізати, скласти в каструлю, додати 3—4 ложки олії та злегка обсмажити протягом 10—15 хвилин. Потім додати склянку томатного пюре та прянощі — лавровий листок, перець, гвоздику, корицю, накрити каструлю кришкою і тушкувати страву протягом 15—20 хвилин. Потому влити півсклянки розведеного оцту, одну-півтори склянки розведеного бульйону або води, дати закипіти, всипати сіль, цукор та охолодити.

Подають рибу під маринадом на довгастому блюді.

Оселедцеве масло можна приготувати так. Філе солоного чи копченого оселедця двічі пропускають крізь м'ясорубку, протирають крізь сито, змішують з м'яким вершковим маслом або вершковим маргарином і добре збивають лопаткою до утворення пухнастої однорідної маси.

На філе одного оселедця — 200 г вершкового масла або маргарину.

Це основа, до якої кожна господарка може додати на свій смак ті чи інші продукти. Наприклад, пропустити крізь м'ясорубку разом з оселедцем круте яйце, покласти в суміш чайну ложку столової гірчиці, дрібно посічену зелену цибулю, свіже чи мариноване яблуко, одну-дві столові ложки натертого твердого сиру, зелень петрушки, кропу, трохи цукру, солі, оцту. Одним словом, варіантів може бути багато.

Оселедець рублений можна приготувати в такий спосіб. Філе добре вимоченого й очищеного оселедця дрібно січуть, змішують з вершковим маслом і протирають крізь сито. Потім маленькою лопаткою чи ложкою добре вибивають. Можна додати мускатний горіх. Підготовлену масу викласти у спеціальну посудину, сформувати у вигляді рибки, прикрасити скибками обчищених яблук та зеленню петрушки.

Рублений оселедець можна подавати також на підсмажених скибочках хліба.

На один оселедець — 2 столові ложки вершкового масла, 1 велике яблуко.

Смаженого оселедця з цибулею та яйцем можна приготувати в такий спосіб. Філе оселедця обкачують у борошні, збитому яйці і обсмажують з обох боків, кладуть на блюдо, посипають зверху смаженою цибулею.

На 3 оселедці — столова ложка борошна, 2 яйця, 2 цибулини, 3 столові ложки олії.

✦ Свіжість яєць визначають різними способами. Коли струшують свіже яйце, не чути ніякого звуку, вміщене навпроти яскравого світла (в овоскопі) яйце має бути світлим, без темних плям. Занурені в 11%-ний розчин кухонної солі (110 г солі на 1 л води) свіжі яйця опускаються на дно.

✦ Замість яєць можна використовувати яєчний порошок, одержуваний шляхом висушування яєчної маси в спеціальних пристроях. Порошок має бути розсипчастим, з приємним запахом, яскраво-жовтого кольору. Його використовують для приготування окремих страв, а також як зв'язувальний засіб у виробках з тіста і т. ін. Перед використанням яєчний порошок заливають для набухання водою або молоком.

✦ Температура плавлення яловичого жиру — від 42 до 52°, він має світло-жовтий колір, своєрідний запах та смак, тверду консистенцію. Вміст води — 0,2%.

✦ Температура плавлення свинячого жиру — від 36 до 46°, він має білий колір, приємний запах та смак, середню консистенцію. Вміст води — 0,25%.

✦ Температура плавлення баранячого жиру — від 44 до 55°, він має білий чи жовтуватий колір, своєрідний запах та смак, що посилюється в процесі зберігання. Вміст води — 2%.

✦ Доброякісне вершкове масло має приємний запах та смак, еластичну консистенцію. У недоброякісному маслі міститься багато води та білку, що сприяє швидкому розвитку мікроорганізмів. Якщо масло кришиться, це означає, що його приготовлено з несвіжої сметани.

Йвже вершкове масло можна промити у воді з содою (на 1 кг масла — 0,5 л води, чайна ложка соди).

✦ Вершкове масло поліпшує смак страв. Щоб воно не втратило своєї дієтичної цінності, його додають в приго-

товлену страву не нагріваючи. При нагріванні вершкового масла на сковороді воно набуває коричневого кольору, специфічного аромату та своєрідного смаку, тому його додають у страви, приготовлені з продуктів, бідних на смакові речовини, наприклад, у відварені макарони, каші, деякі овочеві страви. При такому використанні масло частково втрачає свою поживну цінність, але поліпшує смак страви.

✦ Білки, що містяться в молоці, від присутності кислот зсідуються. Тому, коли молоко п'ють швидко й великими ковтками, воно, потрапляючи в шлунок і зазнаючи діяння кислого шлункового соку, зсідается згустками, які можуть утворити важко перетравлювану казеїнову масу. Щоб уникнути цього, рекомендується пити молоко маленькими ковтками, заїдаючи хлібом або печивом.

✦ При нагріванні ферменти молока втрачають свою активність.

✦ Кисле молоко організм засвоює краще ніж свіже, оскільки воно містить молочну кислоту, яка гальмує процеси гниття в травних органах. Особливо корисно пити кисле молоко увечері, перед сном.

✦ Якщо заквашують бактеріологічно чисте молоко, то кисляк має вигляд цілісного непорушеного згустка. Якщо ж заквашене молоко не було бактеріологічно чистим, то воно згортається грудками, здійсмається в посудині, виділяючи сироватку, в якій видно бульбашки газів; часто воно стає тягучим.

Заквашують молоко при температурі від 15 до 18°.

✦ Поживні речовини, які містяться у сметані та вершках, добре засвоюються.

✦ Сметану і вершки широко використовують у кулінарії для поліпшення смаку страв.

✦ При нагріванні склад поживних речовин у сметані змінюється, тому її краще додавати в готові страви.

✦ Сир споживають у свіжому вигляді, а також готують з нього різні страви.

✦ Якщо сир дуже кислий, то для видалення зайвої кислоти його треба загорнути в марлю і вимочити в посудині або під струменем води (в посудині треба кілька разів змінити воду). Оброблений в такий спосіб сир не втрачає своєї поживної цінності.

✦ Тверді сири дуже добре засвоюються організмом.

Характерно, що при розкладанні білків у процесі дозрівання сиру, ніяких отруйних продуктів білкового розпаду

не утворюється, як це буває при гнильних процесах. При дозріванні твердого сиру молочний цукор (лактоза) перетворюється в молочну кислоту, яка діє на білки молока та солі кальцію, перетворюючи їх у легко розчинні у воді та добре засвоювані організмом сполуки.

Крім молочної кислоти у твердих сирах утворюються й інші органічні кислоти, наприклад, оцтова, пропіонова тощо, що також сполучаються з продуктами білкового розпаду, а це зменшує кислотність сиру.

У процесі дозрівання твердого сиру утворюються алкоголі, складні ефіри та інші леткі сполуки, що надають сиру аромат і специфічний смак.

✦ Салат з голландського сиру можна приготувати з такого набору продуктів: 200 г голландського сиру, 4 яйця, баночка майонезу, 50—60 г зеленої цибулі; сіль, перець за смаком.

Голландський сир та круті яйця натирають на тертушці з великими отворами, додають пошатковану зелену цибулю, майонез, сіль, перець і перемішують.

✦ Організм краще засвоює поживні речовини, що містяться в білому хлібі, але поживна цінність його набагато нижча ніж хліба з борошна грубого помелу. Постійне споживання самого лише білого хліба призводить до зниження активності перистальтичної діяльності травного тракту.

✦ Споживати черствий хліб набагато корисніше, ніж свіжий м'який.

✦ Відварюючи рис, не слід додавати цукор, бо від цього рис твердне.

✦ Щоб відварений рис був розсипчастим, його треба вкидати у підсолений окріп (на 1 кг крупів — 6—7 л води і 50 г солі), варити протягом 25—35 хвилин, а потім відкинути на сито і обдати гарячою водою. Промивати холодною водою відварений рис не рекомендується.

✦ Рисову розсипчасту кашу, яка використовується на гарнір до підварених курей, баранини, яловичини, рекомендується варити на м'ясних бульйонах з цих же продуктів.

✦ Розсипчастий рис можна заправляти пасерованим томатом-пюре, а також томатом, змішаним з пасерованими овочами.

✦ Рис під час варіння не прилипатиме до каструлі, якщо на дно покласти тонку перепічку з прісного тіста.

✦ Щоб рис зварився швидше, його попередньо замочують у воді, причому поживні речовини в ньому не втрача-

ються, бо крохмаль у воді не розчиняється. Рисові відвари (туми) показані при шлункових розладах.

✦ Залежно від помелу розрізняють два види ячмінної крупи — ячну та перлову. Поживна цінність крупи залежить не від величини крупинок, а від того, якою мірою вивільнена зернина від зовнішньої оболонки. У перловій крупі цих оболонок менше.

Ячна та перлова крупи використовуються в кулінарії дуже широко.

✦ Щоб поживні речовини, які містяться в ячній крупі, засвоювалися краще, її треба варити поки вона не розм'якшиться. Крупа швидше звариться, якщо за кілька годин до початку варіння замочити її в холодній воді і потім варити в тій же воді.

✦ Доброякісна манна крупа не містить частинок борошна і під час варіння її крупинки добре розварюються. Манна каша добре засвоюється організмом і тому широко рекомендується для дитячого й дієтичного харчування. Вітамінів у манній крупі дуже мало.

✦ Крім всім відомої каші, з манної крупи можна приготувати й інші смачні та поживні страви. Пропонуємо одну з них — ікру. Ікру з манної крупи можна приготувати в такий спосіб. Налити в каструлю 6—8 столових ложок води, засипати туди 3 столові ложки манної крупи. Коли крупа вбере всю воду, додати розбавленого томатного пюре, проварити ще кілька хвилин, зняти з вогню й дати остигнути. В холодну кашу додати майонез, приготовлений з 2 яєчних жовтків, 3 столових ложок олії, 1 цибулини, подрібненої на тертушці, сіль, лимонний сік або лимонну кислоту, розведену за смаком.

✦ В'язкі та рідкі каші подавати на гарнір не рекомендується.

✦ Розсипчасту гречану кашу можна подавати з фаршем з печінки, посіченим яйцем, зі шкварками та смаженою цибулею.

✦ Молочні каші слід солити менше ніж каші, зварені на воді, а сіль засипати раніше ніж крупу.

✦ Вівсяні пластівці добре засвоюються організмом. Свіжі вівсяні пластівці мають характерний запах горіхів. Відвари з вівсяних пластівців (туми) рекомендуються для дієтичного харчування.

✦ Макаронні вироби та крупи з неподрібненого зерна погано розварюються в молоці, тому ці продукти рекомен-

дується попередньо проварювати протягом 3—5 хвилин у воді.

✦ Макаронні вироби зручні в домашній кулінарії: їх легко зберігати, приготування страв з них забирає мало часу.

✦ У страви з круп'яних та борошняних виробів слід додавати смакові речовини, що їх ці продукти не містять. Гарнірувати м'ясні страви кашами або макаронами не слід, оскільки при цьому не буде досягнуте потрібне співвідношення мінеральних солей і не вистачатиме вітаміну С. Тому м'ясо слід подавати з овочами.

✦ Салати — смачна, легкозасвоювана, поживна страва. До складу їх входять овочі, зелень, фрукти, ягоди.

Розрізняють два види салатів: 1) салати з сирих овочів (зелена салата, свіжі огірки, помідори, селера) і фруктів. Ці салати подають до смаженого або вареного м'яса, птиці або риби; 2) салати з сирих та варених овочів (морква, буряки, ріпа, картопля, зелений горошок, боби тощо) з додаванням вареного чи смаженого м'яса, птиці, риби, варених яєць. Такі салати подаються як закуска перед початком обіду або вечері.

✦ Якість салату значною мірою залежить від заправки. Салати заправляють майонезом або сметаною, присмаченою сіллю й лимонним соком, або оцтом і олією.

✦ Салати прикрашають тими самими продуктами, що входять до їхнього складу. Ці продукти можна розташовувати симетрично або у вигляді візерунків. Листочки салати або гілочки селери надають страві завершеного вигляду.

✦ Шпинат використовується для приготування супів, (у тушкованому вигляді), а також для виготовлення салатів.

✦ Споживають лише молоді соковиті пагони спаржі, поки вони ще не стали жорсткими та грубими (з ранньої весни до середини червня). Перерослі пагони спаржі дерев'яністі, гіркі.

✦ Спаржу використовують для приготування супів, тушкують, а також відварюють і в такому вигляді споживають, поливши розтопленим вершковим маслом.

✦ Не радимо господаркам, очищаючи качани капусти, викидати зовнішнє зелене листя. Воно багате на вітаміни і мінеральні солі; тому ранньої весни являє собою дуже цінний продукт. Листя капусти містить в собі значно більше каротину та вітаміну С порівняно з качанами.

♦ Восени зелене капустияне листя не споживають, тому що целюлоза протягом тривалого вегетаційного періоду сильно дерев'яніє і поживні речовини стають важко засвоюваними.

♦ Качани савойської капусти складаються з ніжного гофрованого листя. Ефірних олій у ній менше, ніж в інших видах капусти. Різниця у вмісті решти поживних речовин незначна. Використовується вона в тушкованому вигляді та для приготування супів.

♦ З брюссельської капусти готують супи або відварюють її у солодкуватій воді і подають до столу, поливши розтопленим вершковим маслом.

♦ Готуючи супи з квашеної капусти, солоних огірків, спочатку кладіть картоплю (у кислій воді вона погано розварюється), а вже потім решту продуктів.

♦ Натерту редьку слід споживати одразу, бо через деякий час вона набуде неприємного запаху і стане несмачною.

♦ Споживання великої кількості редьки може викликати болі в печінці та інші хворобливі явища.

♦ Консервовані патисони подають як закуску або гострий гарнір до м'ясних та рибних страв.

♦ Поживні й смачні баклажани смажені з цибулею можна приготувати в такий спосіб. Баклажани ошпарюють окропом, нарізають тоненькими скибочками, солять, обкачують з обох боків у борошні та смажать у вершковому маслі. Обсмажені баклажани перекладають на іншу сковороду, посипають смаженою цибулею, а на сковороду, де смажилися баклажани, наливають сметану, томат-пюре, перемішують, дають закипіти, готовим соусом заливають баклажани і тушкують їх протягом кількох хвилин.

На 2 баклажани — 2 цибулини, 3 столові ложки борошна, півсклянки сметани, 1 столову ложку томату-пюре, 3 столові ложки вершкового масла.

♦ У молодій капусті кольрабі целюлоза ніжна, в старій — здерев'яніла. Тому стару кольрабі споживати не слід. Кольрабі не піддається зберіганню, бо через великий вміст води швидко в'яне.

♦ Кольрабі готують у тушкованому вигляді, а також використовують для приготування супів.

♦ Сирі бруква та ріпа гірчать, тому перед тушуванням або запіканням ці овочі слід ошпарити окропом. Це поліпшить їхні смакові властивості.

♦ З багатьох сортів брукви споживають лише плескати невеликі коренеплоди, що містять нездерев'янілу целюлозу.

♦ Під впливом теплової обробки, бруква набуває різкого специфічного запаху. Тому в набір овочів для приготування супів або гарніру її можна додавати в дуже обмеженій кількості.

♦ Оскільки в моркві є дуже багато розчинних у воді поживних речовин, її при обробці не слід вимочувати; воду, в якій варилася морква, можна використати для приготування соусу або супу.

♦ Найсмачніша морква, тушкова у власному соку або приготовлена на парі.

♦ Каротин не розчиняється у воді, зате добре розчиняється в жирах, тому для надання страві, особливо супу, гарного золотавого забарвлення, моркву натирають, тушкують у жирі і потім кладуть у страву, що готується.

♦ Пастернак, як і моркву, споживають у тушкованому вигляді і використовують для супів.

♦ З бобових готують окремі страви або ж гарніри до м'яса. Їх використовують також для супів.

♦ Для приготування їжі придатні як зелені, так і дозрілі зерна бобових, а також інколи зелені стручки із зав'язями зерен. Найчастіше використовуються горох, боби, квасоля, соя, сочевиця, арахіс.

♦ Краще засвоюються страви, приготовлені з лущених або подрібнених зерен бобових. Такі страви мають вигляд пюре.

♦ Варяться бобові довго. Щоб прискорити процес приготування, їх треба замочити у холодній воді за 12 годин до початку варіння.

У жорсткій воді, тобто воді, що містить багато солей кальцію, бобові довго не розварюються.

♦ Коли пюре з бобових вийшло дуже густим, його треба розвести відваром бобових, гарячим молоком або м'ясним бульйоном.

♦ Свіжозаморожений зелений горошок вкидають у крутий окріп не розморожуючи.

♦ До столу відварений зелений горошок можна подати з посиченим крутим яйцем або смаженими гречками.

♦ Пошкоджені та зіпсовані зерна бобових споживати не слід.

♦ Зелену квасолю, яка містить отруйну білкову речовину фазин, не можна споживати в сирому вигляді. Відварена,

вона абсолютно нешкідлива, бо при температурі 90° отрута руйнується.

✦ Пропонуємо рецепт приготування зеленої стручкової квасолі з яйцями. У каструлі з розігрітим жиром (2—3 столові ложки) потушувати 1 кг стручкової квасолі, посічену цибулину, додавши зелені петрушки. Коли випарується вся вода, квасолою залити сумішшю, приготовленою з півлітра молока та 1—2 яєць. Каструлю поставити в духовку і тримати на малому вогні доти, доки страва не запечеться, а поверхня не стане рум'яною.

✦ Картопля смажиться швидше і буде смачніша, якщо її спершу потримати кілька хвилин у гарячій воді, а потім вийняти і обсушити.

✦ Картопляні котлети стануть пухкіші, якщо в них покласти трохи соди.

✦ Обчищаючи картоплю, треба зрізати лушпиння якомога тоншим шаром, бо безпосередньо під ним кількість солей та білків найбільша.

У тих випадках, коли обчищену картоплю готують не одразу, рекомендується тримати її у холодній воді, куди додано трохи оцту.

✦ Молоду картоплю легше обчистити, якщо потримати її протягом 15—20 хвилин у холодній підсоленій воді.

✦ Влийте у воду трохи оцту або свіжого молока, і на старій картоплі під час варіння не з'являться темні плями.

✦ Картопля, яка вариться у лушпинні, не розрепається, якщо у воду влити трохи оцту.

✦ Картопляне пюре краще розводити гарячим молоком, бо від холодного воно набуває неприємного сірого кольору. Вливати молоко треба тонким струменем, весь час збиваючи пюре, щоб не утворилися грудочки.

✦ Картопляне пюре буде легким та пухким, якщо додати в нього збитий білок.

✦ Картопля деяких сортів сильно розварюється і стає водянистою. Щоб уникнути цього, треба злити воду приблизно через 15 хвилин після початку кипіння і, закривши каструлю кришкою, доварювати картоплю на малому вогні в мінімальній кількості води.

✦ Досвідчені господарки з білої картоплі готують пюре, а жовтої — суп, а рожеву картоплю смажать.

✦ Смажать картоплю на сильно розігрітій сковорідці, присолюють, коли скибочки зарум'яняться з усіх боків.

Якщо солити картоплю до того, як утвориться кірочка, сіль розчиниться, змішається з жиром, скибочки розсипатимуться і страва втратить смак.

✦ Варіть картоплю на помірному вогні. Якщо вогонь надто сильний, картопля ззовні розварюється та розсипається, а всередині лишається твердою.

✦ Найменше поживних речовин картопля втрачає тоді, коли її варять у лушпинні або печуть.

✦ Воду, в якій варилася картопля; використовують для приготування соусу або супу, тому що вона містить багато мінеральних солей і вітаміну С.

✦ Примерзла картопля не матиме властивого їй неприємного присмаку, якщо потримати її трохи у холодній воді, а потім вкинути в окріп, куди крім солі додано чайну ложку оцту.

✦ Картопляний салат можна приготувати в такий спосіб. На 500 г картоплі взяти 50 г зеленої цибулі, 2 столові ложки олії, чверть склянки оцту.

Зварену картоплю очищають від лушпиння, нарізають скибочками, складають у миску, посипають перцем, підсолюють, поливають оцтом та олією. Потім перекладають у салатницю, посипають кропом, петрушкою або дрібно посіченою зеленою цибулею. Салат може правити за окрему страву, а також за гарнір до гарячого або холодного смаженого м'яса.

✦ Картоплю можна споживати не тільки вареною, смаженою, додавати в перші страви, але й робити з неї котлети, готувати в молоці, фарширувати грибами.

Щоб приготувати картопляні котлети слід обчищену картоплю зварити, злити воду, картоплю викласти на блюдо, щоб вона обсохла, і, не даючи їй остигнути, розім'яти. Потім додати столову ложку масла, жовтки яєць, ретельно вимішати і сформувати котлети.

Обкачавши їх у борошні або товчених сухарях, смажити на розігрітій сковорідці. Окремо до котлет подати грибний соус.

На 1 кг картоплі — 2 яйця, півсклянки борошна, вершкове масло.

Пропонуємо рецепт приготування картоплі у молоці. Обчищену та вимиту картоплю нарізати кубиками, проварити 10 хвилин у воді, потім воду злити, а натомість влити гаряче молоко і варити ще 20—30 хвилин на слабкому вогні. У готову картоплю покласти вершкове масло, каструлю

10—20 хвилин (рахуючи з початку кипіння). Гарячі гриби разом з відваром розлийте у скляні банки, накрийте їх кришками і стерилізуйте: півлітрові — 25 хвилин, літрові — 35 хвилин, потім негайно закатайте банки кришками.

✦ Для сушіння придатні, як правило, тільки губчасті гриби. Найсмачніші, звичайно, білі гриби, але можна сушити також підберезники, підосичники, маслюки. Візьміть свіжі міцні гриби, обчистіть їх від глици та листя і протріть вогкою ганчіркою, щоб видалити пісок. Шапочки відокремте від ніжок і наріжте. Сушіть гриби в помірно нагрітій духовці, над гарячою плитою, на сонці. Для кращої циркуляції повітря дверцята духовки треба трохи відкрити. Починайте сушити гриби при 40—45°, а після того як вони пров'яляться, підвищуйте температуру до 60—70°. Гриби зручно сушити нанизаними на шпагат або на підставках, а потім досушувати у печі або в духовці. Висушені гриби нанижіть на нитки, шапочками донизу, або покладіть у торбочки з тканини. Зберігайте в сухому провітрюваному приміщенні.

✦ Не жадуйте в лісі: не кладіть до кошика старі гриби, все одно викинете. Для сушіння, соління та маринування придатні тільки гриби молоді, цілі. Навіть невинний підосичник, коли він переріс та одряхлів, може викликати отруєння.

✦ Ніколи не беріть незнайомі гриби, ті що в них ви не впевнені. Краще залишити в лісі з десяток хороших грибів, ніж випадково натрапити на отруйний.

✦ Грибне масло, салат із солоних або маринованих грибів, макарони з грибами придуться до смаку всім.

Для приготування грибного масла помітіть й зварені сухі гриби дрібно посікти, пересмажити з цибулею на олії та охолодити. Додати вимочену у молоці м'якоть булки, пропустити двічі крізь м'ясорубку й гарненько перемішати зі сметаною та розтертим вершковим маслом. Додати за смаком оцет, цукор та сіль.

На склянку відварених грибів — середня цибулина, скибочка булки, 2 столові ложки сметани, ложка вершкового масла, чайна ложка олії, стільки ж оцту, півсклянки молока.

Салат із солоних або маринованих грибів можна приготувати в такий спосіб. Нарізати 500 г грибів, 2 цибулини або 100 г зеленої цибулі, додати 100 г зеленого горошку і перемішати з майонезом. Можна покласти в салат 2—3 відварені картоплини.

Макарони з грибами можна приготувати так. Підсмажити в олії цибулю, зварити та нарізати локшиною гриби (сухі — попередньо замочити), пересмажити їх разом з цибулею, потім змішати з гарячими макаронами і залити невеликою кількістю міцного грибного відвару.

✦ Із сушених грибів можна приготувати суп, підливи, котлети; з жолудів — каву; з солодких ягід — варення, пастилу, мармелад, джем, мус, желе, соки, сиропи, киселі; з листя ягідних рослин — чай.

✦ Початки кукурудзи краще варити з листям, лише зрізавши основу. Воду присолюйте наприкінці варіння.

✦ Черешки листя ревеню використовують для приготування солодких страв.

✦ У невеликих кількостях один або два рази на тиждень ревінь не може зашкодити, а ранньої весни навіть корисний, бо містить вітаміни і збуджує апетит.

✦ Споживати ревінь у великих кількостях не рекомендується, бо щавлева кислота, що міститься в ньому, має властивість зв'язувати в організмі одержані з їжею мінеральні солі, а це призводить до порушення обміну речовин.

✦ Консервовані овочі (зелений горошок, квасоля, кукурудза, цвітна капуста тощо) слід підігрівати разом з відваром, а потім відвар злити.

✦ Стручки квасолі, гороху, спаржі, артишоки краще збережуть своє забарвлення, коли їх відварити у великій кількості води.

✦ Хочете підвищити калорійність овочевих та рибних страв? У такому разі подавайте до них жирні соуси, зокрема, сухарний або польський. Замість сухарів у приготуванні сухарного соусу можна використати кукурудзяні пластівці, подрібнені, підсмажені й змішені з маслом.

✦ До відвареного м'яса краще подавати сметанный соус з цибулею та хроном.

✦ Овочі для заправки можна приготувати так. Добре промийте 1 кг помідорів, 1 кг моркви, 1 кг ріпчастої цибулі, 300 г кропу, 300 г солодкого перцю, 300 г петрушки, 300 г селери, дайте воді стікти, дрібно наріжте, моркву натріть на крупній тертушці. Овочі покладіть у велику миску або каструлю і всипте 1 кг солі. Добре перемішайте, розкладіть по банках, зав'яжіть їх чистим папером або закрийте поліетиленовою кришкою. Ця заправка з овочів стане вам у пригоді взимку для супів, соусів, других страв — тільки солити їх вже не треба.

✦ Лісові ягоди — поживні й смачні. Їх можна консервувати, сушити; а також готувати з них найрізноманітніші страви.

Щоб законсервувати суниці, підготовлені ягоди щільно укладіть, злегка струшуючи, в чисті сухі гарячі банки, залийте гарячою водою, а ще краще — гарячим процідjenим соком цих же ягід, накрийте кришками, на 15—20 хвилин занурте по шийку в каструлю з гарячою водою; вийнявши, одразу закатайте. Вода в каструлі має бути не надто гарячою — 80—85°. В окропі ягоди розваряться.

Суниці протягом зими можна зберігти в цукрі. Для цього укладіть ягоди в банку, пересипте цукром-піском, накрийте кришками, потримайте 30 хвилин у гарячій воді і закатайте. На півлітрову банку — склянку цукру.

Щоб засушити полуниці, переберіть (але не мийте) їх, насипте тонким шаром на сито і сушіть у печі або духовці, спочатку при температурі 40—50°, а потім — 60°. Ягоди висохнуть швидко, за 2—4 години. За цей час кілька разів перемішайте їх і слідкуйте, щоб вони не підгоріли.

З сушених полуниць можна готувати дуже смачні киселі, компоти, начинки для пирогів. Відвар їх є сечогінним та потогінним засобом.

Журавлину краще збирати одразу, як тільки вона дозріє. Приморожена журавлина смачніша, але містить менше вітаміну С.

Переберіть і вимийте ягоди, викиньте розчавлені та пошкоджені, решту насипте в банки, емальовані відра чи діжечки і залийте холодною кип'яченою водою. Зверху на дерев'яний кружечок покладіть гніт і поставте в прохолодне місце. Через деякий час можна ласувати моченою журавлиною.

Сік з обліпихи готують в такий спосіб. Переберіть ягоди, ошпарте окропом, потім покладіть у чисту 2—3-шарову марлю і віддушіть над емальованою каструлею. Найкрийте кришкою і поставте охолонуту. Приготуйте цукровий сироп (1 кг цукру-піску на 1,5 склянки води), профільтруйте його, остудіть і змішайте 1 частину соку з 2 частинами сиропу. Залишіть сік на кілька годин на холоді, зрідка помішуючи, а потім розлийте в приготовлені для консервування банки. Накривши банки чистими кришками, поставте їх на дерев'яній підставці у відро, простерилізуйте, витримавши у киплячій воді 15—20 хвилин, і, вийнявши банки з води, одразу ж закатайте кришки.

Можна розлити сік і в пляшки, закупорити їх пробками та зав'язати шпагатом, а після того, як простерилізуєте, залити сургучем, парафіном чи воском. Зберігати в прохолодному місці.

Якщо хочете приготувати компот з обліпихи, переберіть ягоди, видаліть плодоніжки, промийте і дайте воді стекти. Насипте ягоди у скляні банки, потрусіть банки, щоб ягоди вляглися щільніше, залийте цукровим сиропом, накрийте кришками і простерилізуйте 20—30 хвилин. Вийнявши банки остудіть їх, поставивши догори дном.

Чорниці відомі як чудовий засіб при розладах шлунку. В них є також речовини, що сприятливо впливають на зір.

Чорниці — напівфабрикат — можна протягом зими використовувати для киселів, компотів, пирогів. Зберігають їх у великих банках, герметично закупорених. Щоб приготувати такий продукт, налийте в емальовану каструлю з розрахунку на 3 кг ягід 1 склянку свіжовіджатого чорничного, а ще краще журавлиного соку, а потім засипайте промиті а ще краще 2—3 хвилини, потім негайно розлийте в стерильні гарячі банки, щойно вийняті з окропу. Наповніть банки по вінця, закатайте кришки і переверніть хвилин на 10—15 догори дном.

✦ Лісові ягоди добре висушувати на осонні. Перед сушінням ягоди треба перебрати, очистити від сміття, потім розкласти їх тонким шаром на марлі, натягнутій на дерев'яні рамки, або розсипати на перегорнутих догори дном решетах.

Решета чи рамки з ягодами виставляють на осоння, а на ніч прибирають у приміщення.

✦ Можна сушити ягоди також у печі, коли вона остигне після топки. Інакше ягоди можуть підгоріти. Для сушіння в печі ягоди розкладають тонким шаром у печі на ґратках, ситах з марлі чи нецупкого полотна, або ж на плетенках з тонко обчищеного верболозу.

✦ Плоди бузини не можна їсти в сирому вигляді, бо вони містять багато синильної кислоти.

✦ Склянка фруктового чи томатного соку, випита маленькими ковтками вранці натщесерце, добре впливає на травлення і до того ж постачає організм вітамінами. Це корисно і дорослим, і дітям.

✦ Для поліпшення смакових якостей хлібного квасу можна додати в нього корицю, м'яту та інші прянощі.

✦ Гіркий мигдаль у невеликих кількостях зовсім нешкідливий.

✦ Корицю, гвоздику, мускатний горіх, чорний перець треба споживати у помірних кількостях. Ефірні масла, що надають їм специфічного аромату, посилюють апетит і виділення шлункового соку, але у великих кількостях ці прянощі шкідливі для здоров'я.

✦ Солити соус до заправлення томатом-пюре не рекомендується. Томат сам по собі може бути солоним.

✦ Щоб томатний соус став гострішим, у нього слід додати лимонну кислоту або сік віджатого лимона.

✦ Пам'ятайте, що томат-пюре або томат-пасту перед тим, як приправляти ними соус, треба трохи підсмажити.

✦ Білі соуси можна готувати на різних бульйонах та овочевих відварах.

✦ Червоні соуси можна приготувати на коричневому бульйоні, який можна одержати шляхом варіння протягом 10—12 годин попередньо підсмажених кісток.

✦ Щоб полегшити приготування кремів та інших мас, користуються збивачками. Замішують круте тісто і маси за допомогою лопатки з твердих несмолистих порід дерева. Круте тісто можна замішувати руками. Тісто розкочують дерев'яними качалками на кухонній дошці або кришці кухонного столу, а також на куску чистої цілої фанери.

✦ Для формування кондитерської маси видавлюванням з мішка, з цупкого матеріалу виготовляють мішок конічної форми, у вузький кінець якого встромляють металеву трубочку. Мішки можна виготовити з поліетилену, не зшиваючи краї ниткою, а придавлюючи їх гарячою праскою. Фасонну трубочку можна зробити самому з куска жерсті чи консервної бляшанки, вирізавши ножицями трикутник, згорнувши його в конічну трубочку, пролудивши зовнішній шов, підрізавши кінці, що виступають у широкому місці, і вирізавши чи випилявши різні зубчики на вузькому кінці.

✦ Кондитерські гребінки використовуються для прокладання прямих чи зигзагоподібних ліній на кремі при оформленні тортів і тістечок.

✦ Коли страва кипить, полум'я пальників слід зменшити і готувати на слабкому вогні. Сильне полум'я лише збільшує витрату газу, не прискорюючи процес приготування їжі.

✦ Слід пам'ятати, що недодержання гігієнічних правил на кухні, непридатний посуд, брудні руки, брудний рушник — все це може спричинитися до різних кишкових захворювань.

✦ Коли їжа із свіжих та доброякісних продуктів готується на брудному столі, невимитими руками, в погано вичищеному посуді, на дні якого могли б бути залишки прокислої їжі, може настати отруєння або шлунково-кишкове захворювання.

✦ Серветки для проціджування бульйонів та соусів треба прати без мила, але добре й ретельно кип'ятити з питною содою.

✦ Столовий посуд треба мити негайно після їди, не даючи йому нагромаджуватися та застоюватися. Спочатку його треба обчистити від залишків їжі. Потім у миску наливають гарячу воду, вкидають туди трохи соди, гірчиці або лугу, щоб жир добре розчинявся.

✦ Посуд миють щіткою або мочалкою. Після першого миття посуд ошпарюють окропом або ще раз обмивають гарячою водою. Вимитий посуд складається догори дном і так обсихає.

Використовують для обсушування посуду також спеціальні металеві «сушилки».

✦ Кухонний рушник має бути бездоганно чистим. Краще мати рушник трохи коротший, але зате міняти його частіше.

✦ Запах риби чи оселедця легко звітряється, якщо помити посуд у воді з оцтом.

✦ Чайний посуд треба мити окремо від столового та кухонного. Користуйтеся для цього окремою мисочкою, а також окремим рушником.

✦ Якщо посуд жирний (після молока, кави, кефіру), у воду слід вкинути жменьку соди чи гірчиці або додати трохи молока. Після жирної та густої їжі (каша, какао, мотлоха, кисіль тощо) посуд треба мити щіткою або чистою мочалкою.

✦ Вода для миття посуду має бути гарячою. Після миття посуд треба виполоскати у чистій воді, а щіточку та мочалку промити й висушити. Кожні кілька днів їх слід кип'ятити.

✦ Ножі та виделки після їди треба негайно витирати папером, знявши з них залишки їжі. Після цього їх миють окремо від тарілок у теплій воді.

✦ Вичищені ножі та виделки промивають у теплій воді, споліскують і витирають досуха. Виделки витирають, протискаючи краї рушника межи зубцями, щоб видалити залишки вологи та піску. Нікельовані виделки та виделки з нержавіючої сталі не потребують чищення, їх треба лише ретельно мити.

✦ Для витирання виделок та ножів треба мати окремий рушник.

✦ Срібні ложки завжди блищатимуть, якщо одразу після використання занурювати їх в окуп, в який додано трохи соди.

✦ Раз на тиждень ложки слід мити у мильній воді з невеликою кількістю нашатирного спирту.

✦ Темні плями, що утворюються від яєчних жовтків, можна видалити, протираючи ложки попелом.

✦ Плями від сирості сходять, коли мити срібло в теплomu окупі.

✦ Перед тим, як різати цибулю, ніж треба натерти сіллю, тоді він не матиме неприємного запаху.

✦ Висота кухонного обладнання має бути однаковою і дорівнювати 85 см — це найзручніше для роботи.

✦ Для освітлення кухні-ніші рекомендується світильник з лампою потужністю 60 вт у вигляді круглого, кулеподібного або видовженого плафона. Не слід розташовувати світильник над пантою.



СКЛАДАЮЧИ МЕНЮ, ЗВАЖАЙТЕ НА ПОЖИВНІСТЬ ПРОДУКТІВ

✦ У м'ясі містяться цінні, добре засвоювані організмом поживні речовини, кількість яких залежить від породи та вгодованості тварин. М'ясо містить 8—20% білків, 30—50% жирів, 70—80% води і 1% мінеральних речовин. Вуглеводів у м'ясі дуже мало. Кількість жирів у м'ясі та його білкова цінність значною мірою залежать від вгодованості тварин. М'ясо вгодованих тварин проростає жиром, тому воно соковите і смачне, а амінокислоти, що містяться у ньому, задовольняють потреби організму. М'ясо тварин низької вгодованості містить дуже мало жирів, у ньому менше ненасичених жирних кислот і білків. У такому м'ясі переважають сполучні тканини, які не містять усіх потрібних організму амінокислот. У м'ясі тварин хорошої вгодованості на частку сполучної тканини припадає 9,6%, середньої вгодованості — 12,3%, низької вгодованості — 14,0%.

✦ З мінеральних солей у м'ясі містяться сполуки фосфору, кальцію, магнію, натрію, хлору. Вміст заліза у м'ясі залежить від кількості жиру та крові. У яловичині солей заліза 3 мг%, у печінці — 14,5 мг%, у крові 39,7 мг%, в язиці — 7 мг%, у серці — 6,2 мг%. Вмісні у м'ясі сполуки заліза дуже добре засвоюються організмом. У м'ясі є всі

вітаміни, але найбільше вітамінів групи В, причому в печінці, нирках та мозку вітамінів значно більше, ніж у м'язах. Кількість вітаміну С у м'ясі невелика.

✦ Білкові речовини, що містяться у м'ясі, мають різний склад амінокислот. Білки м'язової тканини включають всі необхідні для організму незамінні амінокислоти.

✦ У м'ясі містяться водорозчинні речовини, так звані азотисті екстрактивні речовини (0,3—0,4%). Вони надають м'ясу своєрідного присмаку і викликають посилене виділення травних соків. При варінні м'яса вони переходять у бульйон, який внаслідок цього набуває характерного смаку. У вивареному м'ясі екстрактивних речовин мало, тому його споживають при різних дієтах. У смаженому м'ясі цих речовин багато.

✦ М'ясо молодих тварин містить набагато менше екстрактивних речовин, ніж м'ясо старих тварин, тому бульйон з м'яса молодняка не такий смачний.

✦ За своєю поживною цінністю стерилізоване м'ясо не поступається перед свіжим, але в ньому менше екстрактивних речовин і тому готувати з нього бульйон не рекомендується.

✦ Шинка, рулети, карбонад та інші копченості мають високу поживну цінність, бо виготовлені з м'яса першого гатунку, яке містить мало сполучної тканини, і добре засвоюються травними органами.

✦ Дуже багато екстрактивних речовин у м'ясі курей, тому курячі бульйони найбільш ароматні.

✦ М'ясо гусей та качок містить багато жиру, але бідне на екстрактивні речовини, тому його переважно споживають смаженим. У м'ясі добре відгодованого гуся міститься до 50% жиру, качки — до 35% жиру. З м'яса цих птахів можна одержати цінний, легко перетравлюваний жир з низькою температурою плавлення. Найкраще м'ясо качок 8—10 — тижневого віку вагою близько 2 кг. У м'ясі дичини жиру менше, ніж у м'ясі свійської птиці, зате воно багатше на екстрактивні речовини.

✦ М'ясо дичини містить екстрактивні речовини, які надають бульйону різкого неприємного смаку, тому дичину, звичайно, смажать або тушкують.

✦ З усіх м'ясних субпродуктів печінка найбагатша на вуглеводи. У ній містяться всі вітаміни і солі заліза. Всі вмісні у печінці поживні речовини легко засвоюються травними органами.

✦ Нирки щодо вмісту поживних речовин схожі з м'язовими тканинами, але через щільну консистенцію важче перетравлюються. В них багато екстрактивних речовин, через що для дієтичних страв вони не рекомендуються.

✦ Мозок багатий на лецитин, потрібний для розвитку та діяльності нервових і мозкових клітин. Він містить також багато вітамінів.

✦ У легенях мало жирів, тому їх слід готувати разом з іншими м'ясними продуктами, закладаючи багато жиру. Легені мають невелику поживну цінність, бо через значний вміст сполучної тканини вони погано перетравлюються та засвоюються.

✦ Язик складається з тонких м'язових волокон, пророслих жиром, що робить його соковитим і м'яким. Вітамінів у ньому більше, ніж у м'язових тканинах.

✦ Серце — найбільш навантажений м'яз в організмі тварин, тканини його є грубоволокнистими та жорсткими. Серцевий м'яз досить багатий на жири, тому кращий спосіб приготування серця — тушкування. Добре приготовлене тушковане серце перетравлюється так само, як і м'язове м'ясо.

✦ У печінці, серці, язичку, нирках, мозку та інших внутрішніх органах тварин міститься багато цінних поживних речовин, наприклад, біологічно повноцінного білка та жирів у субпродуктах — 16—20%, а вітамінів та мікроелементів — значно більше, ніж у м'язовій тканині. Бажано використовувати свіжі, не морожені продукти, бо в них зберігаються всі вітаміни.

✦ Кров має високу поживну цінність. Вона містить повноцінні білки та інші речовини, необхідні для функціонування організму.

✦ Сполучних тканин у риби приблизно в 5 разів менше, ніж у м'ясних тварин, вона швидко розварюється і приготування риби забирає небагато часу.

✦ М'ясо морської риби містить багато мікроелементів — мідь, цинк, миш'як, йод тощо.

✦ У солоній риби менше білків і екстрактивних речовин. Частина вітаміну А в ній окислюється. Фактично втрати поживних речовин у солоній риби ще більші, бо перед приготуванням її вимочують.

✦ Печінка риби і риб'ячий жир дуже багаті на вітаміни А та Д і на ненасичені жирні кислоти, які становлять 80—90% загальної кількості жирних кислот.

✦ В жирах, які містяться в яйці, досить багато ненасичених жирних кислот, вітамінів А та Д. З мінеральних речовин в яйці є солі кальцію — 60 мг% та залізо — 3 мг%. До складу яйця входять всі вітаміни В, але вітаміну С в ньому мало. Яйце містить біологічно повноцінні білкові речовини.

✦ Тваринні жири за своїм складом дуже різноманітні. Залежно від вмісту насичених та ненасичених кислот жири мають різну температуру плавлення, отже, можуть бути при кімнатній температурі рідкими або твердими. Жир диких тварин містить ненасичених жирних кислот більше, ніж жир свійських. Споживають жир, одержаний топленням жирових тканин (внутрішнє та підшкірне сало) свиней, овець, великої рогатої худоби, птиці. При неповному перетоплюванні в жирі залишається вода та домішки білкових речовин, що сприяє виникненню гнильних процесів, які призводять до псування жиру.

✦ Склад жиру тварин різноманітний. Чим нижча температура плавлення жиру, тим краще він засвоюється організмом. Найвища температура плавлення баранячого жиру — 55°, температура плавлення яловичого жиру дорівнює 50°, свинячого жиру та птишиного — 30°.

В яловичому жирі ненасичених жирних кислот мало, у свинячому та птишиному їх значно більше.

Надзвичайно велика біологічна цінність жирів, що містяться у кістковій та нервовій тканинах, бо вони багаті на лецитин та ненасичені жирні кислоти.

✦ Медичний риб'ячий жир одержують з печінки тріски. Він багатий на вітаміни А та Д, вміст яких сильно коливається залежно від породи риби, часу вилову, свіжості відправного продукту, способу одержання жиру і його зберігання.

Риб'ячий жир, одержаний з несвіжої печінки, має інтенсивно жовтий колір, гіркий неприємний смак.

✦ У рослинних жирах переважають ненасичені жирні кислоти, і залежно від їхнього складу жири поділяються на висихаючі, напіввисихаючі та невисихаючі. У висихаючих міститься багато ненасичених жирних кислот, 50—65% лінолевої кислоти і 17—45% ліноленової кислоти. Ненасичені жирні кислоти на повітрі окислюються і утворюють еластичну цупку плівку. Ця властивість висихаючих жирів зумовила їх використання для технічних потреб. До ви-

сихаючих рослинних жирів належать лляний та конопляний.

✦ У напіввисихаючих жирах з ненасичених жирних кислот переважають олеїнова (28—50%) та лінолева (40—57%). Ця група жирів включає соняшникову, бавовняну, соєву, макову олії, олії з кедрових та волоських горіхів, курудзи.

Невисихаючі жири при зберіганні на повітрі еластичної плівки не утворюють. З ненасичених жирних кислот в їхньому складі переважає олеїнова (до 83%). До цієї групи належать маслинова, мигдалева, арахісова, гірчична, рапсова та інші олії.

✦ Соняшникова олія має інтенсивне золотаве забарвлення і характерний смак смаженого насіння. Рафінована соняшникова олія зовсім прозора, без запаху, світло-золотавого кольору. Нерафінована олія дає осад, вона не така прозора. У соняшниковій олії міститься до 9% ненасичених жирних кислот, до 39% олеїнової кислоти і до 47,2% лінолевої кислоти.

✦ Соева олія містить до 12% ненасичених жирних кислот, до 36% олеїнової кислоти, до 52% лінолевої і до 3% ліноленової кислот.

✦ При зберіганні арахісової олії на холоді вміст в ній тверді рослинні жири випадають в осад. Арахісова олія містить 13—23% ненасичених жирних кислот, 52—80% олеїнової кислоти, 2—7% — лінолевої.

✦ У маслиновій олії міститься до 11% ненасичених жирних кислот, до 83% олеїнової і до 4% лінолевої кислот.

✦ Горіхова олія містить до 7% ненасичених жирних кислот, до 24% олеїнової кислоти, до 47,5% лінолевої та до 16% — ліноленової кислот.

✦ Мигдалева олія містить до 3% ненасичених жирних кислот, до 83% — олеїнової і до 3% — лінолевої кислот.

✦ За поживною цінністю маргарин не набагато відрізняється від вершкового масла, а щодо засвоюваності — поступається перед ним. Калорійність маргарину вища за калорійність вершкового масла. Маргарин бідний на вітаміни, але останнім часом випускається вітамінізований маргарин — з додаванням вітамінів А, Д та В.

✦ Вершкове масло містить 84% молочного жиру, 14% води й білки. Оскільки вершкове масло має низьку температуру плавлення, воно дуже добре засвоюється організ-

мом. Завдяки великому вмістові вітамінів А та Д вершкове масло рекомендується споживати всім, а в дитячому та дієтичному харчуванні воно незамінне.

✦ Молоко дуже багате на вітаміни, в тому числі вітамінів А, Д, Е, С і групи В. Вміст вітамінів у молоці великою мірою залежить від харчування тварин і періоду лактації—так, наприклад, влітку і після отелення тварин вітамінів у молоці більше. Молоко багате також на ферменти, які розщеплюють білки, вуглеводи та жири. У травних органах людини молочні ферменти беруть участь у розкладанні поживних речовин, які надходять до організму разом з їжею.

✦ Мінеральні речовини, які містяться у молоці, включають багато сполук кальцію та фосфору, використовуваних організмом для утворення кісткових тканин. З вуглеводів у молоці містяться молочний цукор (лактоза), добре засвоюваний організмом.

✦ Білки молока містять всі незамінні амінокислоти, тому молоко є необхідним продуктом у раціоні немовлят.

✦ У раціоні дорослих коров'яче молоко один з основних продуктів харчування. Воно містить 87—89% води, 3,4—4,0% білків, 3,0—6,0% жирів, 4,0—5,5% вуглеводів, 0,6—0,8% мінеральних солей, вітаміни, ферменти, гормони та захисні речовини. Всі вмісні речовини добре засвоюються організмом.

Присутні у молоці жири мають вигляд емульсії. У них низька температура плавлення, і вони включають найрізноманітніші амінокислоти (низькомолекулярні, насичені та ненасичені).

Молочний жир багатий також на лецитин і холестерин, він дуже добре засвоюється організмом.

✦ У молозиві дуже багато білків (склад жирних кислот у ньому інший, ніж у звичайному молоці), більше також мінеральних речовин і вітамінів. Білків у молозиві навіть більше, ніж у яйцях, тому при нагріванні воно зсідатися.

✦ Додавши до кип'яченого або сирого молока чисту культуру молочнокислих бактерій і витримавши його кілька днів у теплому місці, одержують кисле молоко — молоко з рівномірно зсілим білком. У кислому молоці менше молочного цукру, ніж у свіжому, але більше вітамінів групи В.

✦ У кефірі крім молочнокислого бродіння перебігає також алкогольне бродіння, вивільнюється вуглекислий

газ, який надає цьому напою пінистості. Кефір виготовляють з пастеризованого молока.

✦ Сметана — це сквашені вершки, які містять 10—40% молочного жиру. Одержують їх з молока шляхом відстоювання або центрифугування. Крім молочного жиру в сметані міститься близько 3% білків.

✦ Сметана та вершки багаті на вітаміни А і Д.

✦ Сир — цінний харчовий продукт, він містить до 24% білків, це набагато більше ніж білків у м'ясі та яйцях. Причому білки сиру містять амінокислоти і добре засвоюються організмом.

У сирі багато солей кальцію і сполук, також добре засвоюваних організмом.

✦ За вмістом жирів тверді сири поділяються на пісні та жирні. За консистенцією вони бувають м'які (бринза), напівтверді (бакштейн, тильзитський), тверді (голландський, швейцарський, латвійський та ін.), плавлені. Кількість білків у твердих сирах коливається від 15 до 24%, жирів — від 13 до 50% та вуглеводів — від 2 до 3,5%. Крім того, в сирах містяться вітаміни А, Д і групи В, багато ферментів, які розщеплюють білки та жири, є смакові речовини та мінеральні солі. З останніх у сирі багато добре засвоюваних сполук кальцію та фосфору. Таким чином, сир являє собою цінний концентрований молочний продукт.

✦ Злакові та вироби з них з давніх давен посідали головне місце у харчуванні людини. $\frac{2}{3}$ всієї необхідної кількості калорій нашому організмові постачає хліб та інші вироби із злакових.

✦ До складу зерна входять усі поживні речовини — білки, жири, вуглеводи, вітаміни, мінеральні солі. Вміст поживних речовин у різних видах злакових різний. Зерно — дуже багате на вітаміни групи В.

✦ Мінеральні солі в зернах знаходяться головним чином у зародку, оболонці і підоболонковому шарі. Переважають солі кальцію, магнію, калію. Мінеральні речовини, вмісні в зерні, засвоюються організмом погано. Лише мінеральні солі бобових добре всмоктуються тканинами.

✦ З вуглеводів у злакових зустрічається крохмаль, різні цукри, целюлоза.

✦ Вівсяна крупа буває кількох гатунків: з лущених неподрібнених чи подрібнених зерен, а також із зерен, розплюснутих у пластівці. Всі види вівсяної крупы багаті на жири і містять багато білків. Оскільки при переробці вівся

в крупу з його зерен не знімається насіннева оболонка, то у вівсяній крупі присутні всі вмісні у зерні вітаміни.

✦ У гречаний крупі міститься 2,5—3% жирів, а також білки, амінокислоти, мінеральні солі.

✦ Овочі в харчуванні людини відіграють велику роль, бо є головними постачальниками вітамінів і мінеральних солей. Овочі містять воду, вуглеводи, білки, мінеральні солі, вітаміни, органічні кислоти та ін.

Склад поживних речовин в овочах різний. Для всіх овочів характерний високий вміст води і низька калорійність. В середньому овочі містять 70—96% води, 0,4—12% вуглеводів. З вуглеводів в овочах містяться різні цукри, крохмаль, целюлоза тощо.

Целюлоза має велике дієтичне значення: вона стимулює роботу кишкового тракту і тим забезпечує краще засвоєння їжі.

✦ Основна поживна цінність овочів полягає в тому, що в них багато мінеральних речовин, вітамінів та ферментів. Овочі містять усі вітаміни групи В, вітаміни С і Р, в них також багато каротину.

✦ Білків в овочах мало, але в них багато таких амінокислот, які не можуть синтезуватися в організмі людини. Тому овочі, особливо листяні, служать дуже цінним доповненням до багатих на білки тваринних продуктів: м'яса, молока.

✦ Деякі овочі (часник, цибуля) містять особливі речовини — фітонциди, які мають бактерицидні властивості, тобто здатні вбивати мікроорганізми.

✦ До листяних овочів належать власне листяні овочі, тобто ті, у яких споживається листя, і овочі, у яких споживаються черешки листя та стеблини (кольрабі, спаржа, ревень). Листяні овочі характеризуються великою кількістю води, невеликою кількістю поживних речовин, наявністю цінних мінеральних солей, вітаміну С, вітамінів групи В і каротину.

✦ У листі з неорганічних речовин під впливом ультрафіолетових променів утворюються вуглеводи, білки, гормони, вітаміни та інші органічні речовини. Тому в листі містяться всі органічні поживні речовини, а також амінокислоти, необхідні для утворення білків.

✦ Споживають соковиту, багату поживними речовинами та ефірними маслами кореневу частину ряду рослин. Серцевина коренеплода дуже багата на клітковину, інші

поживні речовини розташовані переважно в підоболонковому шарі.

✦ Листяна салат містить близько 1% білків, 3% цукру, 10 мг% вітаміну С, 0,6 мг% каротину і в різних кількостях усі вітаміни групи В. У листяній салаті багато ферментів, які розщеплюють білки, та смакових речовин, які підсилюють виділення травних соків і збуджують апетит. У листяній салаті також багато сполук заліза та магнію.

✦ Шпинат є цінним продуктом харчування, бо містить до 3% білків, до складу яких входять несинтезовані в організмі людини амінокислоти і до 3% різних цукрів. Шпинат дуже багатий на каротин (6—15 мг%), вітамін С (20—40 мг%), у ньому багато вітамінів групи В. Оскільки вегетаційний період шпинату дуже короткий, його листя містить багато добре засвоюваної геміцелюлози. З мінеральних солей у шпинаті багато сполук заліза.

✦ Спаржа містить багато мінеральних солей і вітамінів. Кількість вітаміну С у спаржі може досягти 25 мг%.

✦ Буряки містять до 1,5% білків і дуже мало жирів. В них багато цінних поживних речовин та вітамінів, особливо, вітамінів групи В.

✦ У капусті багато сіркувмісних ефірних масел, що надають їй своєрідного гіркуватого присмаку. Ці масла легко випаровуються і при тепловій обробці капусти виділяються. Тому, щоб страва не набула неприємного смаку, посуд під час приготування їжі не слід щільно закривати.

✦ Існує багато різноманітних сортів капусти. Споживають листя, стебла й квіти капусти. Найчастіше споживають білокачанну капусту. Листя капусти містить 1,5—4% білків, 4,5—6% цукру, всі розчинні у воді вітаміни, причому вітаміну С капуста містить 60—100 мг%. Висока концентрація вітаміну С зберігається і в квашеній капусті. Багато вітаміну С та мінеральних солей міститься в капустяному розсолі. З мінеральних речовин у капусті є солі кальцію, фосфору, калію, магнію, натрію, заліза, мистяку, особливо багато сполук сірки.

✦ Червонокочанна капуста має ту ж поживну цінність, що й білокачанна.

✦ Цвітна капуста являє собою недорозвинені суцвіття. Цей вид капусти містить до 2% білків, близько 4% цукру, 80—100 мг% вітаміну С і всі вітаміни групи В. У ній досить багато ефірних масел та целюлози.

✦ Брюссельська капуста має своєрідний гострий смак. В ній міститься багато каротину, вітаміну С, до 4% білків, а також багато мінеральних речовин, які утворюють в організмі кислоти, через що цей вид капусти не слід споживати людям з порушеним обміном речовин.

✦ Редька та редис мають різкий гіркуватий смак, його надає наявність гірчичної олії. Обидва ці коренеплоди посилюють виділення води з організму, тому вони корисні при порушенні травлення та обміну речовин. Поживних речовин у редьці та редисі мало, через те що головною їхньою частиною є вода (до 96%). Проте редьку та редис слід вважати цінними продуктами харчування завдяки наявності в них багатьох вітамінів та мінеральних солей. Кількість вітаміну С коливається в редьці від 10 до 20 мг%, у редисі — від 25 до 35 мг%, досить багато також вітамінів групи В.

✦ Кольрабі містить до 2,5% білків з цінними амінокислотами, до 7,5% вуглеводів. Солей кальцію в кольрабі більше, ніж у будь-якій іншій рослині. Крім того, в ній багато солей магнію та заліза.

✦ У брукві міститься до 11% цукру, 0,6% білків, дуже багато жирів, солей кальцію. З вітамінів у брукві найбільше вітаміну С. Вона містить також вітаміни групи В, а жовта бруква — ще й небагато каротину.

✦ Існує багато сортів моркви. У кращих столових сортів моркви — невелика серцевина і хрустка соковита тканина. З поживних речовин у моркві досить багато цукрів (у деяких сортах — до 9%), причому приблизно половину їх становить глюкоза, до 1,2% білків, 1—1,5% мінеральних речовин. З вітамінів морква містить у значній кількості провітамін вітаміну А — каротин (6 мг%), який надає їй характерного жовтого забарвлення. У моркві довго зберігається вітамін С — до 50 мг%. Крім того, вона містить усі вітаміни групи В.

✦ Пастернак — коренеплід білого кольору, нагадує моркву. Поживних речовин містить більше ніж морква, але вітамінів — менше.

✦ Зрілі зерна бобових містять 22—35% білків і 32—53% вуглеводів. Вміст жирів залежно від сорту рослини коливається від 2 до 20%. У бобових багато вітамінів групи В.

✦ Залежно від сорту картопля містить 15—25% крохмалю, 0,3—1,6% целюлози, 1,4—2% білків, 0,5—2% міне-

ральних солей та 8—40 мг% вітаміну С. Білкові речовини картоплі багаті на незамінні амінокислоти.

✦ Найбільше вітаміну С містить картопля восени, одразу після збирання врожаю. В період зберігання кількість вітаміну С поступово знижується; поживність картоплі щодо вмісту вітаміну С залежить від умов зберігання: температури та вологості повітря. В пророслій та в'ялій картоплі вітаміну С дуже мало.

✦ Суниці містять багато корисних для організму речовин — легко засвоювані глюкозу та фруктозу, органічні кислоти, мінеральні солі. За вмістом вітаміну С суниці в кілька разів багатші від решти лісових ягід.





ДЕЩО ПРО ЗБЕРІГАННЯ ПРОДУКТІВ

✦ Для тривалого зберігання м'ясо заморожують, засолюють або стерилізують. Низька температура не вбиває мікроорганізми, але гальмує їхню діяльність.

✦ У домашніх умовах м'ясо в холодному приміщенні можна зберігати замороженим протягом всієї зими, але це пов'язане з певними труднощами, оскільки температура взимку не є сталою. У період відлиг, що тривають інколи цілий тиждень, не можна допускати відморожування м'яса. Відморожене м'ясо треба негайно використати, поки з нього не витік сік. При заморожуванні м'яса вода перетворюється у кристалики льоду, які розривають клітини м'язової та сполучної тканин, тому після відморожування м'ясний сік витікає. При підвищенні температури, викликаному потеплінням, відновлюється діяльність мікроорганізмів, які легко проникають глибоко в тканини, розірвані кристаликами льоду.

✦ Певний час м'ясо можна зберігати свіжим у жирі. По змозі свіжий та чистий кусок м'яса кладуть у посуд на тоненькі дерев'яні палички так, щоб воно ніде не дотикалося до стінок посуду, і потім обливають киплячим салом, стежачи за тим, щоб вся поверхня м'яса була ним вкрита. Киплячий жир має високу температуру, під впливом якої гинуть мікроорганізми, що знаходяться у м'ясі. Коли ж

сало застигає, воно стає нездоланною перепорою для мікроорганізмів, не даючи їм проникнути в м'ясо. На якості жиру такий спосіб зберігання м'яса не позначається, і після використання жир перетоплюють та вживають у господарчих цілях.

✦ М'ясо можна зберегти, якщо його попередньо обсмажити в якомусь жирі на гарячій сковорідці. Мікроорганізми, що знаходяться на поверхні м'яса, під впливом високої температури гинуть.

Коричнева кірочка, утворена при обсмажуванні м'яса, містить мало води і тому є несприятливим середовищем для діяльності мікроорганізмів.

✦ Щоб уникнути псування м'яса в теплу пору року, його слід тримати у розбавленій оцтом воді, кислому молоці або сироватці, причому кисле молоко та сироватку слід міняти кожні два дні. В прохолодну погоду їх можна міняти рідше. При такому способі зберігання м'ясо набуває своєрідного смаку і при варінні швидко досягає готовності.

✦ У прохолодному місці м'ясо може зберігатися тиждень і навіть довше. Взимку таке місце знайти неважко, але влітку про це треба потурбуватися заздалегідь. Для зберігання продуктів улітку зручні холодильники та льохи. Якщо кусок м'яса треба зберегти свіжим на довший строк, його загортають у змочену оцтом або підсоленою водою чисту полотнянку. Замість оцту можна використати молочну сироватку.

✦ Засолюють м'ясо кухонною сіллю. При цьому м'ясо обезводнюється і насичується сіллю, що створює несприятливе середовище для діяльності мікроорганізмів. При засолюванні м'яса іноді застосовують селітру, яка надає звареній солонині червоного кольору. Велика кількість селітри робить м'ясо жорстким.

Оскільки засолене м'ясо втрачає багато екстрактивних речовин, то при засолюванні до нього треба додавати перець, лаврове листя тощо. Стерилізацію м'яса провадять у скляних або жерстяних банках. Банки щільно закривають і стерилізують.

✦ Для тривалого зберігання рибу обробляють різноманітними способами. Найчастіше використовують соління. При солінні риба втрачає приблизно $\frac{1}{3}$ води, в ній збільшується вміст солі — він досягає 5—10%.

✦ Щоб довше зберегти свіжу рибу, її треба випотрошити, видалити зябра і витерти насухо черевну порожнину.

Потім обкласти порожнину промокальним папером, попередньо насиченим сіллю і висушеним. Після цього кожну рибину загортають у сухий, чистий папір.

✦ Щоб уберегти яйця від псування при зберіганні їх на повітрі, шкаралупу вкривають шаром вазеліну або парафіну.

✦ Якість збережуваних жирів залежить від домішок, що містяться у них, температури та вологості приміщення, діяння повітря, світла, якості посуду. Домішки білків та води в олії створюють сприятливе середовище для діяльності мікроорганізмів, які розкладають ці речовини. Утворені в результаті цього продукти розщеплення з неприємним запахом та смаком псують смак самих жирів.

✦ Якщо гарячий жир одразу злити у великий посуд і поступово, не перемішуючи, остудити, то він після тривалого зберігання набуває зеленкуватого відтінку.

✦ Перетоплене сало зберігають у темному прохолодному місці в оцинкованому, жерстяному, скляному чи дерев'яному посуді.

✦ Рослинні масла та жири слід зберігати у скляному, фаянсовому чи дерев'яному посуді, бо в металевому посуді з часом розкладаються каротин та інші пігменти, жири знебарвлюються і втрачають привабливий зовнішній вигляд.

✦ Соняшникову олію в укрупненій пляшці у кімнатних умовах можна зберігати не більше як 2 місяці. Почату пляшку треба використати протягом місяця, інакше олія згірне.

✦ У маргарині досить багато води і, крім жирів, у ньому містяться інші поживні речовини, тому він швидко псується. Для зберігання маргарину протягом тривалого часу його слід тримати в темному прохолодному місці з хорошою вентиляцією.

✦ Під впливом повітря і світла розкладаються вмісні у вершковому маслі жири, це надає йому неприємного запаху та смаку. Вершкове масло треба зберігати у чистому, добре провітрюваному місці, бажано в скляному, неполив'яному керамічному або камінному посуді.

Для тривалого зберігання вершкове масло солять. Якщо для цього беруть крупну сіль, масло стає плямистим. Тому краще над усе приготувати 2%-ний розчин солі, перемішати з ним масло, скласти його в посуд і налити розчин зверху, щоб верхній шар масла не псувався.

✦ Топлене вершкове масло можна зберігати довго. А якщо в банку з топленим маслом налити зверху шар розтопленого баранячого або яловичого сала, то оброблене в такий спосіб масло може зберігатися протягом кількох років.

✦ Не можна зберігати молоко у погано лудженому посуді, бо в молоко може перейти у шкідливих для організму кількостях свинець.

Пастеризоване молоко, яке довго зберігається, може містити шкідливі продукти білкового розпаду.

✦ Молоко дуже легко сприймає сторонні запахи та присмаки, тому його треба зберігати в чистому посуді в добре провітрюваному приміщенні. Молоко не можна зберігати у близькому сусідстві з оселедцями, кислою капустою та іншими продуктами, які гостро тхнуть.

✦ Щоб зберегти кефірні грибки свіжими та здоровими, їх треба щодня перекладати в свіже молоко, попередньо промивши їх теплою водою для видалення залишків кислого молока.

✦ Тверді сири швидко всихають. Щоб зберегти смак твердого сиру, його слід покласти під кришку або загорнути в змочену підсоленою водою полотнинку. При зберіганні у вологому місці сир вкривається пліснявою. Сир краще зберігати цілим шматком.

✦ При зберіганні хліба випаровується вмісна у ньому вода і місця розрізу підсихають. Щоб уникнути цього, хліб загортають у чисту ганчірку або тримають у спеціально для цього призначеному посуді, який щільно закривається.

✦ Макарони зберігають у сухому місці, найкраще в закритому посуді, щоб не завівся борошняний жук чи міль.

✦ Зів'яле листя салати має дуже малу поживну цінність, тому салату треба зберігати у прохолодному місці і не довше одного дня. Зберігати салату у воді не слід.

✦ Те саме стосується також і шпинату та спаржі.

✦ Буяки зберігають у льохах та закритих кучах.

✦ Качани капусти добре зберігаються в домашніх умовах, якщо восени, перед заморозками, їх вирвати з корінням, видалити зовнішнє зелене листя і підсушити, підвісивши на кілька тижнів на протягу. Потім качани підвішують у льоху чи іншому прохолодному місці до стелі, де вони добре зберезуться до весни. Їх можна зберігати також у прохолодному приміщенні на ґратках.

✦ При зберіганні у теплому приміщенні квашена капуста стає дуже кислою, промивати її, щоб позбавитися зайвої кислоти, не можна, бо це зменшить вміст вітамінів та мінеральних солей. В цьому разі треба при кулінарній обробці такої капусти додати до неї трохи свіжої капусти або цукру.

✦ Редис зберігати важко, бо він швидко в'яне, але протягом кількох днів його можна зберегти свіжим у холодильнику чи прохолодному місці.

✦ Редьку зберігають протягом всієї зими у льоху або в закритих кучах.

✦ Моркву зберігають у льоху в сухому піску.

✦ Щоб зменшити втрати поживних речовин у картоплі, її слід зберігати у добре провітрюваних приміщеннях при температурі від 12 до 6° і вологості повітря 80—85°.

✦ Свіжі гриби не можна зберігати більш як 2—3 години. Особливо швидко псуються гриби, зібрані в дощову, сиру погоду. Якщо одразу не зможете зайнятися грибами, залийте їх холодною підсоленою водою або розкладіть тонким шаром на папері в прохолодному місці.

✦ Мариновані гриби зберігайте в сухому, темному, прохолодному приміщенні. Якщо з'явиться пліснява, зніміть її, переберіть гриби, промийте у підсоленій воді, залийте свіжим маринадом, простерилізуйте і закатайте банки кришками.

✦ Солені гриби зберігають у льохах при температурі від 0 до 7°.

✦ Кріп можна зберегти у сушеному вигляді. Ретельно переберіть та вимийте кріп, дайте воді стекти, підвісьте, щоб він просох. Потім видаліть товсті стеблини, поріжте кріп на кусочки завдовжки 5—8 мм, викладіть на чистий папір і знову сушіть у затінку. Через кожні півгодини ворошіть. Сухий кріп, укладений в чисті сухі банки, зберігайте в темному місці.

Так само можна сушити й зберігати листя петрушки, м'яти, селери.

Можна також скористатися таким способом: підготовлений та нарізаний кріп пересипати сухою чистою сіллю (1 столова ложка на 100 г кропу), перемішати, покласти в чисті сухі банки, укупорити і зберігати в темному, сухому, холодному приміщенні.

✦ Журавлину осіннього й зимового збору добре зберігати у мороженому вигляді в кошиках, діжках, ящиках.

Журавлину весняного збору треба зберігати в діжках, заливши ягоди чистою холодною водою. Виконуючи такі рекомендації, журавлину можна зберігати до весни навіть на балконі.

✦ Брусниці краще зберігати у власному соку, бо при вимочуванні у воді знижується концентрація наявної в брусницях бензойної кислоти, що може призвести до псування ягід.

Брусниці перебирають, відокремлюють недозрілі ягоди, сміття, гілочки, потім промивають у чистій воді та укладають у діжки. При укладанні ягоди злегка трамбують, щоб сік від розчавленої частини ягід (25—30%) вкрив решту.

✦ Кава, особливо в порошку, легко втрачає аромат і сприймає чужі запахи. Зберігати порошок кави треба в спеціальному скляному або жерстяному посуді, що має щільну кришку.

✦ Зерна кави після довгого зберігання в закритій коробці втрачають свій аромат. Його можна відновити, поклавши зерна на 1,5 години в холодну воду та одразу після цього висушивши в духовці.

✦ Щоб довше зберегти хлібний квас, його після виготовлення треба розлити в пляшки, додати в кожную з них чайну ложку цукру і щільно укупорити гумовими пробками, квас не втратить свого смаку протягом 1,5—2 тижнів.



ЗМІСТ ..

СЕРВІРУВАННЯ СТОЛУ ДЛЯ СНІДАНКУ,
ОБІДУ ТА ВЕЧЕРІ

5

СЕРВІРУВАННЯ СВЯТКОВОГО СТОЛУ

8

КІЛЬКА СЛІВ ПРО ХОРОШІ МАНЕРИ

10

ЩО МАЄ ЗНАТИ ГОСПОДАРКА
ПРО ЯКОСТІ ТА ВЛАСТИВОСТІ ПРОДУКТІВ

21

СКЛАДАЮЧИ МЕНЮ,
ЗВАЖАЙТЕ НА ПОЖИВНІСТЬ ПРОДУКТІВ

45

ДЕЩО ПРО ЗБЕРІГАННЯ ПРОДУКТІВ

56

Фролов Владимир Иванович
ПРИЯТНОГО АППЕТИТА
(На украинском языке)

Редактор *Б. И. Латник*
Художник *Т. М. Тарнавський*
Художній редактор *В. Ф. Сергеев*
Технічний редактор *Є. Н. Ровенцовой*
Коректори *Г. М. Радич, Т. Б. Соціян*
Видавництво «Реклама», Київ — 103,
Кіквідзе, 11а.

Здано на виробництво 22.XII 1971 р. Підписано до
друку 29.IV 1972 р. Формат 84×108¹/₃₂. Папір
друкарський № 1. Фіз. друк. арк. 2. Ум. друк. арк.
3,36. Обл.-вид. арк. 3,13. Вид. № 9765. Зам. № 536.
Тираж 50 000. Ціна 13 коп.

Білоцерківська книжкова друкарня Комітету по
пресі при Раді Міністрів УРСР, вул. К. Маркса, 4.

