

Содержание

Размер имеет значение	9	5
-----------------------------	---	---

СПЕЦИИ, ПРИПРАВЫ, АРОМАТИЗАТОРЫ, ПРЯНОСТИ

17

Специи.....	19
Приправы.....	24
Ароматизаторы.....	29
Пряности	30

ЗАПЕКАНКИ.....

53

Пудинги.....	55
Крупеники	59
Лапшевники и лазаньи	60
Овощные запеканки	62
Мясные запеканки	65
Хлебные запеканки.....	67
Яичные запеканки.....	69

САЛАТЫ

71

Правила составления салатов.....	74
Салаты из отварных овощей.....	76
Салаты из свежих овощей.....	80
Фруктовые салаты	83
Теплые салаты.....	84
Салатные заправки	85

ЗАКУСОЧНЫЙ СТОЛ (ФУРШЕТ).....

87

6	ФАРШИРОВАННЫЕ ИЗДЕЛИЯ	97
	Тесто с начинками	99
	Фаршированные овощи	109
	ПАСТА	113
	Самые знаменитые соусы к пасте.....	118
	Самые интересные виды пасты	121
	БОЛЬШАЯ ЕДА	125
	Пловы.....	127
	Квашеная капуста	131
	Холодцы (студни)	135
	Большая птица	137
	Фаршированная рыба.....	138
	АЛКОГОЛЬНЫЕ НАПИТКИ	141
	Как подавать спиртное	143
	Посуда для вина и не только.....	151
	Аксессуары	153
	ПОСУДА, ИНВЕНТАРЬ И ПРОЧИЕ ГАДЖЕТЫ	155
	Посуда для варки	157
	Посуда для жарки и запекания	159
	Колюще-режущие инструменты.....	165
	Кухонные гаджеты	171

БЫТОВАЯ ТЕХНИКА	177	7
Крупная бытовая техника.....	179	
Мелкая кухонная техника.....	185	
Микроволновая печь	195	
Заключение	203	

**РАЗМЕР ИМЕЕТ
ЗНАЧЕНИЕ**



10

В мире музыки существует всего лишь семь нот. В спектре радуги — только семь цветов. В мире вкусовых ощущений тоже, скажем, немного: четыре базовых вкуса — сладкий, горький, кислый, соленый. А также три дополнительных — жгучий (острый), терпкий и жирный. Те же семь нот и семь красок. Есть еще «полутона», например вкус умами, который называют пятым базовым, а также белковым или мясным вкусом. При этом глутаминовой кислоты, дающей вкус умами, в мясе гораздо меньше, чем в ферментированных продуктах.

Можно немного расширить спектр за счет эфирного или ментолового (холодящего) вкуса. Есть еще два вкусовых ощущения, свидетельствующих не о вкусовых качествах продукта, а о его несъедобности или о неправильном сочетании, — мыльный привкус и металлический.

Вот и вся база вкусовых ощущений, на которые можно влиять, сочетая различным образом те или иные продукты, приправы и специи, выбор которых тоже не бесконечен.

Органолептическая оценка еды не ограничивается лишь определением вкусовых ощущений. Органолептика — это то, что мы воспринимаем всеми органами чувств. Здесь важны и внешний вид (особенно цветовая гамма) продукта, и ароматы, и консистенция (тактильные ощущения). Еду мы не оцениваем разве что на слух. И то есть исключения: речь не о том, пищат ли устрицы, когда мы их едим (нет, не пищат), и не о «хрусте французской булки», а о скворчащем на сковородке стейке, шорохе кукурузных хлопьев, когда их заливаешь молоком, треске попкорна, тихом шипении пузырьков в игристом вине и даже о том, как по-разному звенят приборы в простой столовой и в ресторанной торжественной тишине, когда все звуки приглушены специальными подкладками под скатерть (муле-

тонами). Весь этот звуковой ряд также настраивает нас на определенные ощущения, не говоря уже о музыкальном сопровождении в местах общепита.

Практика экспериментов с дегустацией вслепую или «ресторанов в темноте» показывает, что без опоры на зрительный образ человек не всегда способен разгадать, что же находится у него в тарелке, — нет, овощи от мяса мы, скорее всего, отличим, а вот птицу от рыбы — уже не всегда.

Что же касается ароматов, то они иногда бывают коварны. Экзотический плод дуриан имеет отвратительный запах, но при этом прекрасен на вкус. А такая пряность, как ваниль, которая из-за сладкого и даже душистого аромата тесно ассоциируется с десертами (мороженым, пирожными, тортами, шоколадом и сладкой выпечкой), сама по себе горькая и даже слегка жгучая. Когда человек по причине простуды временно лишается обоняния, то бывает, что и еда теряет вкус — становится похожей на картон и совершенно одинаковой.

Плотность (консистенция) блюда также играет довольно существенную роль в органолептической оценке. Тут важно все: нарезка, степень термообработки, температура подачи. Можно до хрипов спорить в кулинарных сообществах о правилах нарезки моркови на плов, но стоит согласиться с тем, что морковь, натертая на терке, и морковь, нарезанная крупными длинными ломтиками, в итоге создают совершенно разный вкусовой эффект. Вот мясо — казалось бы, как оно может изменить вкус? Но измельченное и обжаренное мясо невозможно на вкус перепутать со стейком. Картофель, жаренный половинками и жаренный тонкой соломкой, — это два совершенно различных блюда, которые требуют и разных закусок, и соусов.

12

Имеют значение каждая мелочь, каждый нюанс — даже форма, размер и цвет тарелки, в которой подают блюдо, не говоря уже про форму, размер и цвет винного бокала. На различных кулинарных курсах я с интересом наблюдаю, как из совершенно одинаковых продуктов у участников получаются разные блюда. Даже какое-то моноблюдо из одного-единственного ингредиента.

На конечный результат влияют крупность и способ нарезки, выбор посуды для термообработки, режим и время термообработки, момент добавления специй и пряностей (в начале, середине или конце), в холодную или горячую воду мы закладываем продукт, а также внутреннее ощущение кулинара относительно нужной степени готовности и, наконец, выбор способа подачи, когда важны не только форма тарелки (плоская, глубокая, большая, мелкая, круглая, квадратная), но даже ее температура. Холодное блюдо должно подаваться на охлажденной тарелке, а горячее — на подогретой. Правила легкие, но из-за их простоты ими довольно часто пренебрегают

Что же касается восприятия этих нюансов, то, конечно, имеет значение и степень подготовленности. Вкус — способность, нуждающаяся в развитии. Когда рождается ребенок, то его восприятие и вкусовые ощущения достаточно примитивны. Детям нравятся яркие, особенно красные, игрушки и нравится сладкий вкус, малыши не готовы признавать даже соленое, осознание его приходит позже, затем наступает период принятия кислого вкуса (сначала как сочетание кисло-сладкого), а вот продукты с горьковатым или жгучим привкусом дети отвергают достаточно долго. Здесь, кстати, присутствует некий природный защитный механизм, потому что такие продукты, как правило,

содержат алкалоиды, которые не очень-то подходят для детского организма, – например, кофеин или капсаицин (вещество, содержащееся в остром стручковом перце). Что касается сладкого вкуса как первичного, тут все очень просто. Сахара – это быстрые углеводы, главный строительный материал нашего организма, сахарами проще всего удовлетворить голод. Именно поэтому мы не разрешаем детям есть конфеты перед обедом, объясняя: «Перебьешь аппетит».

Дети не всегда соглашаются пробовать новое, но любопытство борется с консерватизмом, и постепенно гамма любимых продуктов расширяется. Но бывают и взрослые, которые травмированы, например, детсадовским питанием и от каких-то блюд или продуктов отказываются наотрез, не желая даже попробовать. Встречаются взрослые люди, которые не любят напиток какао, потому что в детском саду он был невозможно переслащен и при этом водянист (из-за малой концентрации самого какао-порошка), или терпеть не могут манную кашу, потому что в их представлении она всегда холодная и всегда комочками. А еще очень часто детская нелюбовь к тушеным кабачкам остается на всю жизнь и только по той причине, что эти самые кабачки тушили до кашеобразного состояния, причем, поскольку нормы соли для детского питания малы, а никаких приправ не предусмотрено, кабачковая каша получалась совершенно невозможной – на цвет, по консистенции и вкусу.

Зачастую мы настороженно относимся и к неожиданным сочетаниям базовых вкусов. Так, например, сладко-соленая лакрица на любителя именно потому, что мы с детства не были приучены смешивать два этих вкуса.

Один из самых частых «плачей Ярославны», мол, надоело готовить одно и то же, одно и то же, посоветуйте новых

Еда — значимая часть нашей жизни, к ней можно относиться как к необходимости (чтобы организм мог продолжать функционировать), а можно — как к одному из самых простых и доступных удовольствий. Причем удовольствием каждый день — и даже несколько раз в день

рецептиков. А никаких новых рецептиков не существует, набор продуктов и правда ограничен, но безгранично количество их сочетаний. Нет такого блюда, как мясо с картошкой, а есть сотни вариаций на тему — от жаркого в горшочке до пастушьего пирога, от котлет с картофельным пюре до стейка с картофелем пай. Сразу вспоминается фильм «Девчата», где юная героиня, возмущенная пренебрежением к ее профессии (повар), начинает скороговоркой перечислять десятки способов приготовления картофеля. Можно спорить о десятках и сотнях вариантов простого борща, потому что действительно у каждого кулинара получается разный борщ, а значит, и у одного кулинара могут получаться разные, если менять не только список ингредиентов, но и технологию (способ приготовления), порядок закладки, нарезку, способ предварительной обработки продуктов (свеклу сначала отваривать или запекать, припускать в собственном соку или обжаривать в масле). Вкусовые нюансы могут зависеть даже от выбора посуды, в которой готовится борщ.

Цель этой книги — разговор и о классических сочетаниях, и о возможности внести в них изменения, подогнать их под собственный вкус, сезонность, исправить, дополнить. А также о том, что из любого правила — и даже из «правил сочетания» — существуют исключения. На самом деле в мире сочетаний все правила можно (и нужно) нарушать, но для этого желательно их сначала изучить.

Чтобы экспериментировать, необходимо изучить основы – например, почему к такому виду пасты подается именно такой соус (потому что паста – короткая, длинная, гладкая, шершавая, простая, фигурная, полая и т. д.). Знать, как работают специи, пряности и приправы – и то, что это вовсе не синонимы. Понимать, какие вам нужны бытовая техника, инвентарь, посуда и прочие кухонные штучки; как алкоголь сочетается с едой; какие базовые салаты существуют и как их можно разнообразить при помощи заправок и соусов. И если в предыдущей книге («Сам себе шеф-повар. Как научиться готовить без рецептов») разговор шел о самых базовых понятиях, технологиях и принципах, то здесь мы будем говорить о том, как из простых кирпичиков выстраивать полноценную конструкцию. Как превращать набор блюд в гармоничный обед, не подавая плов вторым блюдом после борща, например. Какие правила существуют для каждой группы блюд, и – самое главное – какие бывают исключения из общих правил.

И да, каждая мелочь имеет значение! И даже размер – например, размер порций.



**СПЕЦИИ,
ПРИПРАВЫ,
АРОМАТИЗАТОРЫ,
ПРЯНОСТИ**



18 Интерес к пряностям и специям в Средние века был чуть ли не выше, чем сейчас, что объяснялось скорее скудностью рациона. Приморские жители питались в основном рыбой, обитатели средней полосы – продуктами земледелия и скотоводства, жители лесов – добытым на охоте и посредством собирательства. Транспортировать пряности и специи куда проще, чем мясо, рыбу или свежие овощи и фрукты. Поэтому именно пряности давали возможность разнообразить привычное меню. А также наряду со специями (солью, сахаром и уксусом) помогали продлить срок годности продуктов методом консервирования, сделать запасы на зиму.

Сейчас разнообразием продуктов нас не удивишь, мы едим землянику в апреле и мандарины в Новый год (не говоря уже о круглогодичных апельсинах и бананах). Из известных полутора сотен пряностей мы регулярно используем, дай бог, пару десятков. Но давайте разберемся хотя бы с самыми распространенными – что, для чего и почему.

Названия четырех групп вкусовых добавок, вынесенные в заголовки этого раздела, настолько близки по значению, что в некоторых случаях кажутся синонимами, однако это не так. Так что для начала стоит уяснить терминологию.

Специи

19

Специи – это активные химические вещества минерального или органического происхождения, в значительной мере изменяющие вкус продукта, а также его структуру; помимо этого, специи служат катализатором различных кулинарных процессов. Но специи не работают с ароматом продукта, не придают ему дополнительных запахов.

- **Соль** – белые кристаллы хлорида натрия. Ее добывают, используя естественное испарение морской воды (морская соль), а также путем разработки соляных шахт (каменная соль) и выпаривания соляного рассола, полученного из каменной соли. Соль бывает крупного и мелкого помола, делится по сортам в зависимости от количества примесей других минеральных солей, которые могут придавать ей различный оттенок от серо-желтоватого до розового (так называемая гималайская соль). Во многом обеспечивает нормальное функционирование организма человека и животных, способствуя образованию соляной кислоты (основы желудочного сока). Суточная потребность в соли – 10–15 г. Соль не просто придает пище соленый вкус, но влияет на консистенцию различных блюд. Даже тесто для самого обычного хлеба или для пельменей не получится нужной плотности, если забыть добавить соли. Соль также является простейшим консервантом для мяса, рыбы, овощей.



- **Сахар** – дисахарид (состоит из глюкозы и фруктозы). Добывают из сахарного тростника, сахарной свеклы, сахарного сорго, сахарной кукурузы, кокосовой пальмы и т. д. Для производства

20

сахарного песка проводят кристаллизацию уваренного сахарного сиропа, побочным продуктом этого процесса является патока (некристаллизуемый сироп). Помимо сахарного песка (белого или коричневого), бывает прессованный (кусковой) сахар, леденцовый и в виде пудры. Патока представляет собой коричневый густой сироп, который является незаменимым компонентом многих кондитерских изделий (имбирного печенья и пряников, кексов и т.д.). Польза коричневого (нерафинированного) сахара значительно преувеличена, в принципе это тот же сахар — с остаточной патокой, он имеет более насыщенные цвет и аромат, но никакими особыми диетическими свойствами не обладает. Как сахар, так и патока широко используются в кондитерском производстве, но не только.

Сахар играет очень важную роль в кулинарии. Он не только сделает блюдо сладким, но и поможет сбалансировать избыточно соленый, кислый и даже острый вкусы. При помощи сахара (и его производных, например сиропов) создается глянцевая корочка (глазурь) на обжариваемых продуктах; сахар входит в состав многих соусов и так же, как соль, является простейшим консервантом. Сахар добавляют не только в сладкие консервы — варенья и компоты, его используют и при засолке рыбы.

В настоящее время растет популярность различных сахарозаменителей, но стоит обратить внимание на то, что они не столь универсальны, как сам сахар. Сахарозаменители могут прекрасно проявить себя в холодных или горячих напитках, но не каждый из них подходит для длительной термообработки (при готовке варенья, для выпечки, добавления к соусам и т.д.). Скажем, такой подсластитель, как аспартам, при термообработке просто разрушается

- **Уксус** (и другие пищевые кислоты) как специя известен и популярен с древнейших времен. По сути уксус – побочный продукт винопроизводства: если вино окислилось (при открытом брожении), то получается уксус, при этом используют как красные, так и белые винные материалы. Помимо винного уксуса, популярен яблочный. Существует и спиртовой – на основе этилового спирта (окисленного уксусными бактериями). Самый интересный представитель этой группы – бальзамический, то есть виноградный, уксус, длительно выдержанный в бочках. Производится также концентрированная уксусная эссенция, которую при употреблении в пищу необходимо разбавлять водой. Уксус обладает резким кислым вкусом и специфическим ароматом. Кроме того, он способен менять структуру продукта и подавлять гниение; эти два свойства используют для маринования (мяса, рыбы, птицы) и консервирования. Уксус также входит в состав различных соусов и салатных заправок (в том числе и майонезов), он идет в ход при варке бульонов и супов, а также при выпечке. Схожий диапазон применения у лимонной, яблочной и других пищевых кислот. В сладкие напитки и десерты добавляют скорее лимонную кислоту, чем уксус, потому что она не обладает столь резким ароматом.

- **Сода** – бикарбонат натрия. В кулинарии в основном используется в качестве разрыхлителя в выпечке (с той же целью употребляется углекислый аммоний). Сода служит разрыхлителем в сочетании с уксусом или другими пищевыми кислотами. Иногда с содой варят цукаты (которые она размягчает особым образом) и варенья, а также тушат мясо, замешивают крутое тесто для азиатской лапши и т. д.

- 22 • **Крахмал** — безвкусный порошок белого цвета. Крахмал содержится во многих углеводных продуктах, но получают его, как правило, из картофеля и кукурузы, реже из злаковых (пшеницы, овса, риса). Высоко его содержание в бананах, каштанах и бобовых. Нерастворимый в холодной воде крахмал при нагревании (добавлении в горячую воду) растворяется, образуя клейстер. Крахмал обеспечивает особо нежную (бархатистую) консистенцию блюда, его добавляют в соусы, с ним варят кисели и различные десерты, в сладкой же выпечке замена части муки на крахмал, наоборот, обеспечит рассыпчатость готового теста.
- **Желатин** (а также агар-агар, карлук, пектин и другие железирующие вещества). Желатин — это фактически костный клей, продукт гидролиза коллагеновых волокон. Он обеспечивает застывание — необходимую плотность консистенции — при изготовлении различных десертов (фруктовых и ягодных желе), муссов, кремов, а также заливных блюд. Нерастворим в холодной воде, но растворяется при нагревании, а при последующем охлаждении застывает. Желатин выпускается в виде кристаллического золотистого порошка или тонких прозрачных пластинок (листовой желатин). И тот и другие следует замочить в холодной воде до набухания (30–40 минут), а потом нагреть, не доводя до кипения. **Карлук** — это желатин, получаемый из рыбных продуктов. **Агар-агар** — вытяжка из красных и бурых водорослей, оказывает сильное железирующее действие, является растительным заменителем желатина, широко применяется в вегетарианской кухне и кондитерской промышленности. Есть еще один желатин растительного происхождения — **пектин**, железирующие свойства его не столь ярко выражены, как у агар-агара, тем не менее он значительно уплотняет структуру про-

дукта, чаще всего используется в приготовлении джемов, конфитюров, зефира, пастилы, а также индийской приправы чатни.

- **Пепсин и ренин** – ферменты, вырабатываемые слизистой желудка млекопитающих. В кулинарии используют как сычужный фермент, при помощи которого добиваются свертывания молока с целью приготовления сыра. Вообще, сычуг – часть желудка жвачных животных, и именно созревание в сычужном мешке давало сыру те самые плотность и остроту вкуса, которые отличают твердый сыр от обычного пресного творога. В настоящее время ни чьи желудки не участвуют в процессе созревания сыра, но пепсин и ренин – это и есть вытяжка из свиных или коровьих желудков.

- **Глутамат натрия** – моновалентная соль глутаминовой кислоты, относящейся к аминокислотам. Белый кристаллический порошок, не обладающий вкусом или ароматом, но значительно усиливающий природный вкус ингредиентов (особенно в сочетании с поваренной солью). Эта специя обеспечивает белковый вкус пищи (он же пятый основной вкус, или вкус умами). Не подлежит длительной термообработке, не подходит для сладких блюд, но добавляется в супы, соусы, различные рагу за пару минут до конца приготовления. В натуральном виде содержится в ферментированных продуктах; значительное количество глутаминовой кислоты присутствует в помидорах, брокколи, грецких орехах, винограде, грибах и т. д.

Приправы

24 Вкусовые добавки этой группы в большей степени, чем специи, работают с консистенцией продукта, как правило размягчая ее, а также придают пище и вкус, и аромат. Прежде всего к приправам относятся всевозможные соусы, и, основываясь на этом, можно сказать, что приправы – это многокомпонентные смеси, однако и алкоголь, и томатная паста, и каперсы, и мед, и орехи, и даже капустный рассол вполне могут служить приправой – меняя консистенцию продукта, придавая ему определенные вкус и аромат. Уксус, настоянный на орехах, луке, сельдерее или ароматных зернах, из специи превращается в приправу. Сухая аджика представляет собой смесь сухих трав, семян, перца (все это пряности) и соли (специя), но будучи заправленной виноградным уксусом (специя) превращается в приправу – аджику-пасту.

- **Столовый хрен** (натертый хрен, смешанный с солью и заправленный уксусом) является приправой. Он подается к мясным и рыбным блюдам (ростбифу, отварному или запеченному языку, отварной рыбе), к заливному и холодцу – к холодным, а не горячим закускам.



- **Горчица** (измельченные или цельные горчичные зерна, заправленные уксусом) подходит только к мясным блюдам (не к рыбе), к холодным и горячим закускам, может служить основой для маринадов при приготовлении мяса или птицы, входит в состав различных салатных заправок (от классического соуса винегрет до майонезов). Горчица бывает разных «стилей» — от сладковатой баварской (с участием зерен крупного помола и с добавлением карамели) до нежной дижонской, где уксус заменяется виноградным соком. И, пожалуй, самая известная и «злая» горчица — это русская, готовится она из высушенных зерен сарептской горчицы, измельченных до состояния порошка и заправленных уксусом.

Как говорилось, с рыбными блюдами горчица не сочетается (не считая горчичного маринада для сельди), но к рыбе подается ориентальный вариант горчицы — **васаби**.

- **Кетчуп** — один из самых известных томатных соусов, незаменимая приправа практически в каждом доме. В состав классического кетчупа входят томаты (уваренные до состояния томатной пасты), уксус, соль, черный перец и красная паприка. Так как густота кетчупа является самоценной, промышленные производители, как правило, добавляют к томатной пасте крахмал. Помимо указанных ингредиентов, в составе кетчупа могут быть сахар, чеснок, ароматные корни (например, сельдерей) и различные пряности — от гвоздики до мускатного ореха.

Подается кетчуп в основном к мясным и овощным горячим блюдам, хотя многие используют его более широко, употребляя с мучными изделиями (пельменями, пастой и т. д.).

- 26 • **Ткемали** – грузинский соус. Его готовят из специального сорта слив – ткемали – путем уваривания их до пюреобразного состояния с добавлением красной жгучей паприки, кинзы (иногда и укропа) и – обязательно! – ароматной травы омбало (мята болотная), которая не только придает определенный вкус, но и предупреждает брожение слив. В конце приготовления в соус добавляют виноградный уксус. Ткемали бывает красный и зеленый (из спелых или незрелых слив), подается и к мясу, и к птице, и к рыбе, а также к овощным блюдам и к блюдам из фасоли; служит также добавкой для супа харчо.
- **Аджика** – абхазская приправа, буквальное значение – «перечная соль». По легенде смешивать соль с перцем и пряными травами начали чабаны для того, чтобы овцы, которых они пасли, не покушались на хозяйскую соль. Кроме соли и красного (а иногда зеленого) перца в состав аджики входит уцхосунели (голубой пажитник), а иногда и целый букет пряных трав, известный под названием «хмели-сунели». Аджика может быть в сухом виде, но более популярный вариант этой приправы – паста (смесь пряностей и специй, запавленная виноградным уксусом). Несмотря на красный цвет, никаких томатов в составе аджики нет. Только красный перец (паприка).
- **Соевый соус** – продукт брожения (ферментации) соевых бобов и зерен пшеницы или ячменя при участии плесневого грибка *Aspergillus* (который существенно ускоряет процесс) с добавлением соли и воды. Соевый соус получается в результате длительного – в течение нескольких месяцев – естественного сбраживания. Или же его производят путем гидролиза, на что требуется всего три дня, – но тогда его качество остав-

ляет желать лучшего. Соевый белок гидролизуется при участии серной или соляной кислот, которые затем гасятся щелочью. Благодаря высокому содержанию глутамата натрия соевый соус является одним из самых известных носителей вкуса умами. На основе соевого соуса, куда добавляется сахар и саке, делают **соус терияки** (терияки – это способ обжарки, характерный для японской кухни: за счет сладкого густого соуса достигается особый карамелизованный глянец продукта). Соевый соус служит приправой для мясных и рыбных блюд, холодных и горячих, а также приправой для риса, салатов из свежих овощей; используется в качестве маринада.

- **Наршараб** – азербайджанский соус, получаемый в результате уваривания (сгущения) гранатового сока с добавлением сахара и различных пряностей (кориандра, корицы, лаврового листа). Насыщенный густой кисло-сладкий соус темно-коричневого цвета подходит и для мясных, и для рыбных блюд.
- **Вустерширский соус** – еще один ферментированный соус. В нем более 20 компонентов, прежде всего уксус, сахар и анчоусыпряного посола. Но также в нем присутствуют лук, чеснок, имбирь, мускатный орех, сельдерей, эстрагон, крепкий бульон (аспик), лимонный сок, различные виды перца и т.д. Вустерширский соус – незаменимый ингредиент заправки для салата цезарь, он входит в состав многих алкогольных коктейлей. Подается к блюдам из яиц (яичнице с беконом и пр.), к классическим английским мясным блюдам и используется для маринования рыбы.
- **Устричный соус**, популярный в Восточной Азии, – это устричная эссенция, соль, сахар и крахмал в качестве загустителя. Устричный соус иногда путают с **рыбным** (также

28 популярным в Азии), который готовится из мелкой рыбы путем ферментации. И тот и другой содержат большое количество глутамата натрия и широко применяются при изготовлении самых различных блюд.

- **Табаско** – марка острых соусов на основе кайенского перца (другое название – табаско), уксуса и соли. Зрелые перцы пюреуют с солью, закладывают в дубовые бочки и оставляют на три года для брожения, затем фильтруют и заправляют уксусом. Очень острый соус, его используют в минимальных дозах в различных блюдах (от омлетов до салатов), а также в коктейлях и маринадах.

- **Алкоголь** – одна из самых распространенных пищевых добавок (приправ), причем применяться при готовке могут как пиво, так и вино и дистилляты (ром, виски, различные виды бренди, ликеры и т.д.). Пиво и вино служат в качестве маринадов и основ для различных соусов для длительного тушения или запекания. Крепкий ароматный алкоголь добавляют в десерты, выпечку, напитки, помогая создать определенную структуру и ароматизируя блюдо. Помимо этого, крепкий алкоголь используют для фламбирования (поджигания блюда перед подачей) как горячих основных блюд, так и десертов.

Ароматизаторы

29

Речь пойдет только об ароматических веществах натурального происхождения — ароматных травах, цветах, листьях и других частях растений, а не о синтетических ароматических добавках.

От пряностей и специй ароматизаторы отличает то, что они придают только запах, не влияя на вкус блюда. Если пряности обеспечивают целую гамму запахов, то ароматизаторы — лишь один определенный аромат. Чаще всего ароматизаторы используют в напитках, десертах и сладкой выпечке — но не только. Так, в засолке огурцов участвуют **листья хрена и черной смородины**.

Очень многие натуральные ароматизаторы давно имеют синтетический аналог — например, порошок ванилин. Да, **ванильный стручок** стоит на порядок дороже пакетика с ванилином, но все равно лучше один раз купить настоящую ваниль — и с ее помощью ароматизировать сахарный песок или сахарную пудру (просто хранить вместе с сахаром в плотно закрытой банке; вкус сахара не изменится, а вот аромат он впитает в себя охотно и отдаст его потом вашим десертам).

Такой напиток, как чай, довольно часто ароматизируют лепестками и листьями различных растений — **цветками жасмина, бергамота** или опять же листьями черной смородины. Готовя какое-либо блюдо на основе миндальной муки, как правило, к обычному сладкому миндалю добавляют пару орехов **горького миндаля** — совсем немного, чтобы не почувствовать горечи, но чтобы в марципане или других десертах ощущался тонкий миндальный горьковатый запах.

Пряности

30

Пряности – это продукты исключительно растительного происхождения, обладающие бактерицидными (антисептическими) свойствами и придающие блюду своеобразный аромат и острый вкус (у разных пряностей степень остроты различна), а также увеличивающие сроки его хранения (служат консервантами). Они не идут в пищу сами по себе, их добавляют в минимальных количествах. В качестве пряностей могут использоваться листья, кора, корни, цветы, семена и плоды различных растений.

Чаще всего пряности представлены в сушеном виде. Это в первую очередь связано с тем, что большая часть классических пряностей произрастает в южных и экзотических странах, но также значение имеет и тот факт, что именно в сушеном (или ферментированном) виде многие пряности эффективнее всего передают блюду свой вкус и аромат. Есть группа и свежих пряностей – так называемых местных (о них речь пойдет ниже). Это ароматные травы, листья и корни, которые значительно теряют в своих качествах при высушивании или иной обработке. Например, эстрагон (тархун) утрачивает большое количество эфирных масел, а соответственно, и свой освежающий резкий вкус и аромат. Бывает, что одни части растения употребляют в свежем виде, а другие – в сушеном. Например, зелень кинзы и семена этого же растения кориандра. Причем, если зелень кинзы популярна в местах произрастания (в частности, на Кавказе), то семена кориандра используют во многих национальных кухнях (как вкусовую и ароматическую добавку к выпечке, например).

Классические пряности

Классические пряности – перец, гвоздику, корицу, мускатный орех, кардамон – и у себя на родине употребляют именно в сушеном виде.

Высокие цены на «заморские» пряности, затруднительность торговли в связи с войнами или эпидемиями приводили к тому, что люди всегда пытались найти аналоги вместо, так сказать, экзотики, и уже в Средние века думали об «импортозамещении». Например, чеснок, сменивший некогда популярную иранскую асафетиду, почти вытеснил последнюю из нашего меню.

• **Перец** – чаще всего используемая в готовке пряность. Этот плод перечной лианы (*Piper nigrum*) родом из Индии. Жгучим вкусом он обязан веществу пиперин.

Зеленый, белый, черный и красный (довольно редкий) перцы – это все «представители» одного вида. Плоды перечной лианы – костянки шаровидной формы с твердой плодовой оболочкой. Отличаются перцы степенью зрелости и способами обработки:

- **Зеленый перец** – незрелые плоды, собираемые с оболочкой, поверхность их глазируется (чаще солью). Перед сушкой их не вываривают, а вымачивают в соляном растворе. Имеют яркий, но довольно мягкий аромат и нежгучий вкус. Горошины хорошо держать вместе с крупной солью в мельнице, чтобы сдабривать этой смесью еду уже при подаче. Зеленый перец подходит как для мясных, так и для рыбных и овощных блюд.
- **Белый перец** – полностью созревшие плоды, но лишённые оболочки. Белый перец имеет слабовыраженный запах, но добавлять его нужно умеренно: свои вкусовые и ароматические качества он раскрывает при термообработке, давая не резкий, но душистый аромат. Его используют в блюдах из теста, таких как паста, пельмени. В мясных блюдах в качестве сопровождения он больше

подходит к отварному белому мясу – телятине, свинине, птице; сочетается и с рыбой (также не жареной, а отварной). Но лучше всего его применять для приготовления белых соусов на мучной, крахмальной, масляной или яичной основах. Просто потому, что он белый и не создаст черной взвеси в белоснежном соусе.

- **Черный перец** – самый распространенный среди своих собратьев. Это незрелый перец; в отличие от зеленого, он ферментируется на солнце, благодаря чему приобретает черный цвет. У него самые яркие вкус и аромат. Употребляется как добавка и к мясным, и к рыбным, и к овощным блюдам. Им ароматизируют растительное масло перед обжаркой продукта или столовые уксусы, а также растительные масла для заправки салатов. Добавляют черный перец и в сладкие блюда (например, в пряничное тесто), а также в такие напитки, как глинтвейн, глэг или сбитень. Отличный вариант для густых сладких настоек на сухофруктах. Например, к настойке на черносливе на литр водки стоит добавить пять-шесть горошин черного перца. Горечи они не дадут, но привнесут легкую нотку остроты, помогая сбалансировать приторность чернослива.
- **Красный, или коричневый, перец** – полностью созревшие, но неферментированные плоды все той же перечной лианы с сохраненной оболочкой. Довольно редкий вид пряностей; используется для декорирования блюд, ароматизации масла, в смесях разноцветного перца. На вкус красный перец острее и грубее черного и не так ароматен. Как правило, его не измельчают.

- **Кубеба** — родственник вышеназванных перцев, родом из Индонезии. Обладает самым ярким ароматом и самым жгучим вкусом из всех перечных, а также легким оттенком камфорного аромата. Идеальный вариант для маринадов и запекания дичи.

Остальные «перцы» никакого отношения к семейству перечных не имеют, а называются так за внешний вид (форма горошин), пряный аромат и жгучий вкус.

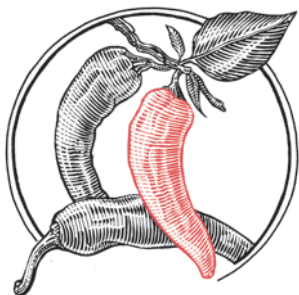
- **Перец розе, розовый, бразильский, перуанский перец** — все это один и тот же плод дерева шинус. Свойственной перечным жгучести у него нет, но есть очень яркий приятный аромат с цветочно-хвойными нотками; вкус скорее сладковатый. Он плохо переносит термообработку, поэтому его следует добавлять в уже готовые блюда или в конце процесса приготовления. Зачастую горошинки розе кладут в смесь разноцветного перца, что совершенно напрасно, потому что среди настоящего жгучего перца розовый теряется. Отлично подходит к рыбным и овощным блюдам, в том числе и к свежим овощам (салатам), часто используется как элемент декора, в том числе и в десертах.

- **Душистый**, или **ямайский, перец** является плодом пименты, вечнозеленого дерева. От черного перца он отличается меньшей жгучестью и более богатым букетом, сочетая в себе свойства корицы, гвоздики и мускатного ореха. В целом виде его чаще всего используют для приготовления бульонов, маринадов, рассолов, горячих напитков, в измельченном — для некоторых видов печений и пряников.

- **Сычуаньский**, или **японский, китайский, перец** растет на дереве рода цитрусовых. Ярким ароматом и вкусом с нотками

34 лимона и аниса, легкой жгучестью обладают не сами зернышки (их при готовке лучше изъять), а оболочка плода. Еще этот перец дает слегка охлаждающий эффект (типа эфирного или ментолового). Отлично сочетается с имбирем. С сычуаньским перцем готовят различные блюда в ориентальном стиле, но при этом он вполне прижился и на европейской кухне (использовать его можно в тех блюдах, в которые вы добавили бы имбирь, но можно и расширить поле для экспериментов).

Все виды перца-горошка стоит хранить именно в виде горошин, измельчая по необходимости перед добавлением в блюдо. В молотом виде перец имеет крайне нестойкий аромат.



- **Стручковый перец** – растения рода *Capsicum* семейства пасленовых. Перцами их назвали только из-за жгучести, а с классическими перечными у них нет ничего общего (включая и внешний вид). Стручковый перец, овощной перец, паприка, перец чили – это практически синонимы. В зависимости от сорта стручковый перец может быть сладким

или острым (жгучим). За степень жгучести отвечает вещество капсаицин – алкалоид, работающий с тепловыми рецепторами.

У древних ацтеков некоторые виды жгучего перца использовались как орудие пыток для пленных; капсаицин применяется в средствах самообороны (перцовых и газовых баллончиках).

Капсаицин содержится как в оболочке, так и в зернах, причем, в зернах его содержание зачастую выше, и, чтобы уменьшить жгучесть, зерна иногда удаляют.

В сладких сортах фенольное соединение капсаицина отсутствует – такие сорта мы называем овощным перцем, салатным