



УКРАЇНСЬКА КУХНЯ



Передмова

Безперервне зростання доходів населення значно підвищує загальний рівень народного споживання. В результаті цього радісні люди дістають можливість задовольняти в достатку свої потреби у високоякісному і різноманітному харчуванні.

Зростання сільськогосподарського виробництва створює потужну сировинну базу для дальшого неухильного розвитку харчової промисловості — м'ясо-молочної, консервної, кондитерської та інших її галузей, а також забезпечення потреб населення у харчових напівфабрикатах і готовій для споживання продукції.

Розвиток харчової і особливо консервної промисловості обумовив появу в українській кухні нових страв, що приготуються з м'ясних, рибних і овочевих консервів, а це значно полегшує працю господарки і скорочує час на приготування гарячої їжі для сім'ї.

Ще в давні часи українська кухня славилась своєю різноманітністю і високими смаковими якостями. Різноманітність страв створювалась не тільки різноманітністю використовуваних для їх приготування продуктів, але й складною рецептурою і складними комбінованими способами обробки продуктів, що входять

у ці страви. Так, до складу борщу, найбільш популярної і дуже поширеної в українській кухні страви, входить багато різноманітних продуктів, які в своєму поєднанні дають приємний смаковий букет. Наприклад, до українського борщу з м'ясом входить 20 назв продуктів, селянського — 18, київського — 20, полтавського з галушками — 18, чернігівського — 16, з потрухами — 16, бурякового з грибами — 15, зеленого українського — 18, з карасями — 17 і т. д.

При готуванні борщів продукти не тільки варять, але деякі з них (моркву, цю булю, корінь петрушки) попередньо ще й обсмажують. У багатьох других стравах продукти проходять складну обробку: спочатку їх обсмажують або варять, а потім тушкують або обсмажують, в результаті чого приготовлені таким способом страви зберігають аромат і набувають соковитості.

Багато страв української кухні приготують у фаршированому або шпигованому вигляді. Особливо смачні і корисні комбіновані страви з м'яса і овочів — голубці з м'ясом, крученики волинські, яловичина шпигована з буряками, кабачки і помідори, фаршировані м'ясом, свинина тушкована з капустою і картоплею та ін.

Значну кількість страв приготують з молока та сиру — супи, бабки, пудинги, сириники, млинчики з сиром, желе, киселі та ін.

На Поліссі у великому асортименті приготують страви з картоплі та грибів — картопляні оладки, пиріжки, бабки, борщі з кислотою капуста; на Поділлі поширені страви з кукурудзи. Особливості в харчуванні населення є також і в придніпровських районах, південних областях, Закарпатті і т. д.

Багата українська народна кухня стравами і різноманітними виробами з борошна. Найпоширенішими стравами з борошна є вареники, галушки, млинці, бабки, гречаники тощо.

Залежно від сезону року вареники виготовляють з різною начинкою: м'ясом, рибом, сиром, грибами, картоплею, капустою, маком, вишнями, полуницями, сливами, яблуками.

Галушки виготовляють з різноманітного тіста — здобного, заварного пшеничного і гречаного, а також із манних крупів, сиру, хлібних сухарів, картоплі та ін.

Млинці також виготовляють різноманітних видів: гречані, пшеничні, гречано-пшеничні, пшоняні, пшоняно-гречані, манні, кукурудзяні, з білого хліба, з яблуками тощо.

В українській кухні є великий асортимент виробів з різних видів солодкого тіста — дріжджового, здобного, пісочного, бісквітного і заварного. Серед цих виробів значно поширені різного виду пампушки, бабки, вергуни, соложеники, мандрики, капами і т. д.

Населення України з давніх давен приготувало в домашніх умовах різноманітні напої — наливки, настоянки, запіканки, варенухи, тертухи, спотикачі, пиво, кваси тощо.

Стародавнім національним напоєм є мед, який приготують різними способами. Особливим способом приготують мед домашній, старосвітський, межигірський, київський та ін.

Є особливості в приготуванні українського квасу — броварського, запорозького, козацького.

В результаті тісних економічних зв'язків українського і російського народів багато страв російської кухні — щі, солянки, пельмені, кулебяки та інші — використовуються в українській кухні і, навпаки, чимало українських

страв запозичено російською кухнею — борщі, вареники, сириники, шпиговане сало м'ясо, фарширована риба та ін. Українська народна кухня має багато спільного також і з білоруською кухнею, особливо у використанні картоплі.

Немало українських страв за своїми назвами і складом є однаковими із стравами західних слов'ян. Так, у словаків відомі галушки, локшина, пшоняна каша, квас-сирівець і т. д.

Ця книга викликала інтерес населення до української кухні не тільки на Україні та інших республіках Радянського Союзу, а також у зарубіжних країнах — Чехословаччині, Болгарії, Німецькій Демократичній Республіці, Канаді, США та ін. У цих країнах відкриті ресторани і їдальні з українською кухнею.

У багатьох містах України організовані підприємства громадського харчування з вузьким асортиментом страв української кухні, які користуються підвищеним попитом населення, — вареничні, галушечні, кулішні та ін.

Автори, враховуючи великі зрушення в поліпшенні харчування населення України і дальший розвиток української кухні, а також побажання читачів, за пропозицією видавництва «Техніка» докорінно переробили і доповнили видану раніше книгу «Українські страви», яка виходить тепер під назвою «Українська кухня».

Із книги вилучено розділи: «З історії розвитку української кухні», «Їжа і здоров'я», а також опис різних порід риб, фруктів, плодів, овочів та кондитерських виробів. Об'єднано розділи «Закуски і холодні страви» та «Другі страви». Матеріал викладено за певними видами оброблюваної сировини, що полегшує домашній господарчі користувачі книгою. Значно розширений асортимент холодних закусок і страв, перших та других страв, напоїв домашнього приготування.

Окремі розділи і підрозділи книги написали: М. І. Георгієвський, канд. економ. наук — «Естетика і режим харчування», «Напої домашнього приготування», «Сервірування стола», «Машини, прилади, пристрої і електрична апаратура для приготування їжі», «Зберігання продуктів»;

М. І. Георгієвський, О. А. Шадура, О. С. Шемякінський — «Перші страви», «Закуски, холодні і другі страви», «Соуси», «Солодкі страви»; О. С. Шемякінський

ський — «Солодке тісто», М. Є. Мельман, канд. техн. наук — «Сир», «Ковбаси», «Консерви», «Домашні заготівлі», «Харчові концентрати», «Напої промислового приготування».

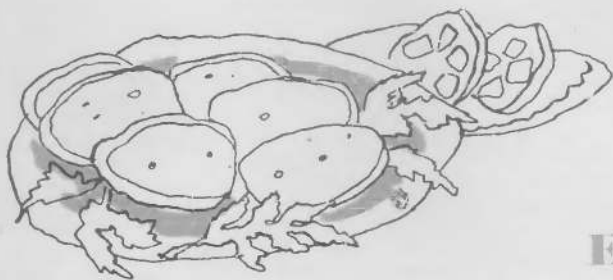
Страви для фотографування готували: Є. С. Кузьмичов, В. А. Лотош,

О. П. Наумова, О. Г. Дяченко, Я. С. Осадчий, Я. Ф. Борщенко.

Відгуки і побажання щодо поліпшення змісту книги просимо надсилати на адресу: Київ, 4, Пушкінська, 28, видавництво «Техніка».

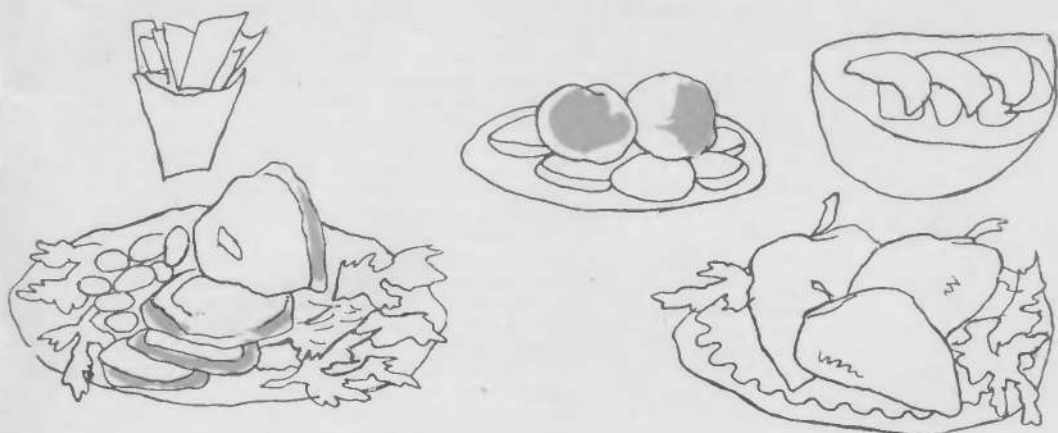
Автори





Естетика і режим харчування





Естетика в харчуванні — це насолода, яку одержує людина від їди. Їжа — потреба людини, їда — її насолода.

Щоб викликати насолоду, їжа має бути смачною, апетитною і зовнішньо привабливою. Великий фізіолог акад. І. П. Павлов у своїх «Лекціях про роботу головних травних залоз» писав, що люди завжди стараються забезпечити увагу до їди, інтерес, насолоду нею, заклопотані тим, що в ужитку називається апетитом. Всі усвідомлюють, що нормальна і корисна їда є їда з апетитом, їда з відчуттям насолоди; будь-яка інша їда, їда за наказом, їда з розрахунку вважається вже в більшій або меншій мірі злом і інстинкт людського здоров'я спонукає усунути його.

Для того щоб смачно приготувати страву, необхідно додержувати установлені для неї рецептури, послідовності закладання продуктів і їх теплової обробки. Якщо порушити, наприклад, рецептуру борщу і покласти в нього більше буряків або капусти, то борщ буде мати присмак цих овочів, а не смаковий букет. Якщо ж покласти спочатку картоплю, а потім капусту, то картоплю дуже розвариться, а капуста буде недовареною і смак борщу погіршиться.

Приготовляючи їжу, важливо зберегти кращі властивості продукту, його смак

і запах, корисні речовини і пом'якшити, зменшити його вади. Так, наприклад, смачне соковите відварне м'ясо буває тоді, коли його опускають в окріп. Щоб одержати смачне смажене м'ясо, його кладуть на сильно розігріту з жиром сковороду, бо інакше воно втрачає сік і набуває смаку вареного.

Щоб позбутися сильного специфічного запаху тріски, камбали, морського окуня, під час їх варіння у воду додають огірковий розсіл або ароматизований оцет, а щоб риба не мала запаху твані, її промивають у міцному холодному розчині солі.

Для збереження зеленого кольору лопаточок зеленого горошку, стручків квасолі, шавлію і шпинату їх варять у великій кількості киплячої води.

Збереження вітамінів при варінні овочів забезпечується вкиданням останніх малими порціями в киплячу рідину.

Велике значення для приготування смачної їжі має правильне використання приправ і прянощів — солі, оцту, перцю, лаврового листу, гірчиці, хріну, кориці, гвоздики, ванілі, анісу, кмину, естрагону, бо зайва кількість пряностей або їх неправильне використання може зіпсувати смак страви. Так, наприклад, сильний запах лаврового листу заглушає натуральний запах супів і борщів, а тривале



варіння його в їжі надає їй гіркуватого смаку; зайва сіль погіршує смак страви, сіль можна додати в готову їжу, а пересолену — виправити важко.

Добре оформлена страва збуджує апетит. Для оформлення страв і особливо закусок (бо їда починається саме з них) використовують продукти, які надають їм привабливого вигляду і відповідають їх смаку. Найбільший апетит викликає поєднання зеленого і червоного кольорів.

Зернисту і кетову ікру прикрашають зеленою цибулею, зеленою петрушкою, розетками із вершкового масла.

Очищеного і нарізаного оселедця кладуть на оселедницю у вигляді цілої риби і прикрашають тонкими кільцями сирої ріпчастої цибулі, приробляючи до голови «вусики» із зеленої або ріпчастої цибулі. Оселедця можна також загарнірувати кругом шматочками вареної картоплі, буряків, огірків.

Вийняту з консервних банок рибу в томатному соусі розкладають на тарілку або блюдо, ділять на невеликі кусочки і прикрашають листочками салату, кружальцями свіжого або соленого огірка.

Очищену від нутрощів, голівок і хвостиків кілька пряного посолу прикрашають шматочками круто зварених яєць, а викладені на тарілці шпроти в маслі — гілочками петрушки і частками лимона.

Вінегрет можна прикрасити вирізаними з варених буряків або моркви зірочками, кружальцями і красиво обкласти шматочками овочів.

Викладений у формі піраміди салат поливають майонезом і прикрашають шматочками невеликих огірочків, кружальцями вареного яйця, рівними шматочками вареного м'яса. По краях посудини кладуть зелений горошок і шматочки огірків.

Готовий майонез світло-кремового кольору можна зробити жовтим, додавши до нього добре розтертий жовток крутого яйця, або червоним чи рожевим — додавши трохи червоного столового вина або бурякового соку, оранжевим — додавши томату-пюре або томату-пасту і зеленим — додавши готового пюре із шавлю або шпинату.

Різноколірним майонезом можна прикрашати приготовлені або куплені в готовому вигляді паштети, заливні та інші страви, випускаючи з паперової трубочки наперемінно майонез різних кольорів і створюючи красивий візерунок.

Перші страви при подачі на стіл поливають дрібно нарізаною зеленню кропу або петрушки. При подачі других смажених страв із м'яса і риби з боку основного продукту розкладають гарнір букетами і прикрашають зеленню.

Велике значення для збудження апетиту і, отже, для одержання відчуття насолоди їжею має регулярне приймання їжі. Акад. І. П. Павлов у статті «Рефлекс мети» з цього приводу писав, що правильним харчовим режимом — відповідною масою їжі і правильною періодичністю в її прийманні — забезпечується завжди здоровий сильний апетит, нормальний харчовий рефлекс, а за ним і нормальне харчування. І навіпаки. Нагадаємо досить частий життєвий випадок. У дитини дуже легко збуджується харчовий рефлекс від слова про їжу, а тим більше від виду їжі, раніше належного строку. Дитина тягнеться до їжі, просить їжу і навіть з плачем. І якщо мати сентиментальна, а не розсудлива, буде задовольняти ці її перші і випадкові бажання, то закінчиться тим, що дитина, перехоп-

люючи їжу уривками, до часу належного годування зіб'є собі апетит, буде їсти головну їжу без апетиту, з'їсть в цілому менше, ніж слід, а при повтореннях такого безпорядку розладнає і своє травлення, і своє харчування. В кінцевому результаті ослабне, а то й зовсім втратиться апетит, тобто прагнення до їжі, харчовий рефлекс.

Систематичне вживання їжі через певні проміжки часу і в певні для цього години закріпить умовні рефлексі на їжу в певний час і сприятиме появі апетиту. Встановлено, що перерви між окремими прийманнями їжі не повинні перевищувати 4—5 год. протягом яких закінчується травлення.

Дуже важливо визначити, в які саме години і скільки треба приймати їжі. Найбільш раціональним вважається чотириразове харчування, при якому перше приймання їжі (сніданок) ранком перед відходом на роботу має бути достатньо ситним і становити близько 25% (за калорійністю) всієї їжі, що з'їдається за день. Другим її прийманням є полудень (о 12—13 год), яке повинне становити 10—15% добового раціону; третім — обід (о 17—18 год) — близько 45% і четвертим — вечеря — 15—20% раціону.

При триразовому харчуванні сніданок повинен становити близько 30% добового раціону, обід під час перерви на роботі — 40—50%, а вечеря — 20—



25% (має бути з'їдена не пізніше як за 1½—2 год до сну).

Добовий раціон харчування повинен забезпечити потребу організму людини в їжі. Ця потреба визначається калорійністю, правильним співвідношенням основних елементів їжі, включаючи необхідні вітаміни і мінеральні солі.

Людина має потребу, не рахуючи води, в п'яти групах складових частин харчового раціону: білках, жирах, вуглеводах, вітамінах, мінеральних солях.

Білки становлять основу кожної живої клітини. Вони безпосередньо беруть участь у процесах життєдіяльності організму і є основним матеріалом при формуванні в організмі нових клітин. Найбільш цінними білками є білки продуктів тваринного походження — м'яса, птиці, риби, сиру. Дуже цінні білки знаходяться також у деяких продуктах рослинного походження — гречаних крупах, рису, вівсяних крупах, картоплі і в свіжій капусті.

Продукти, які містять білки більш низької поживної цінності (квасоля, горох, капуста, хліб та ін.), треба використовувати разом з продуктами, що містять повноцінні білки. Таке поєднання утворює суміш амінокислот — складових частин білка, близьких до білків людського тіла. Однак при багатому білковому харчуванні в тканинах відкладається значна кількість жиру.

Жири є необхідною складовою частиною їжі. Вони є й одним з основних джерел енергії. Як надмірне вживання жирів, так і недостача їх в їжі несприятли-





во впливають на ріст, розвиток і діяльність організму людини. Відсутність жирів у їжі порушує апетит, їжа без жирів погано засвоюється організмом і часто викликає огиду.

При готуванні їжі треба використовувати жири не тільки тваринного походження, а обов'язково й рослинного.

Вуглеводи (цукор і крохмаль) мають велике значення в харчуванні людини. Розладаючись в організмі, вони віддають йому енергію, яка витрачається при роботі м'язів та інших органів. Клітковина майже зовсім не засвоюється організмом, але вона посилює рух стінок кишечника і допомагає просуванню по ньому неперетравлених решток їжі. Їжа без достатньої кількості клітковини може бути причиною запору.

При надмірному харчуванні вуглеводи переходять в організмі в жир. При недостатньому одержанні організмом жирів і вуглеводів відкладений раніше в організмі жир перетворюється в цукор і використовується як джерело енергії. Таким чином, жири і вуглеводи можуть утворитися в організмі з усіх трьох основних речовин — білків, жирів і вуглеводів. Лише одні білки є незамінними і можуть утворюватися тільки з білків.

Дуже важливу роль в організмі людини відіграють вітаміни, які беруть участь в обміні речовин (білків, жирів, вуглеводів, мінеральних солей). Без вітамінів організм не може використовувати харчові речовини. Відсутність же або недостача їх у їжі можуть виклика-

ти порушення обміну речовин в організмі, що призводить до різних захворювань і навіть до смерті.

Для нормальної роботи організму велике значення мають такі основні вітаміни.

Вітамін А — вітамін росту і розвитку організму. Він забезпечує нормальну діяльність шкіри й слизових оболонок і підвищує опірність організму до інфекційних захворювань. Недостача цього вітаміну викликає сповільнення росту, розвиток хвороби «куряча сліпота» (при якій люди ввечері не бачать), ослаблення захисної ролі слизових оболонок дихальних шляхів, що спричиняє захворювання горла та ін. Частина шкіри обличчя і рук стає шершавою, покривається прищами, волосся втрачає блиск і випадає. Вітамін А є у вершковому маслі, молоці, яечному жовтку, риб'ячому жирі.

Каротин, який в організмі переходить у вітамін А, також відіграє важливу роль у харчуванні людини. Є він у моркві, буряках, помідорах, салаті, шпинаті, шавлі, абрикосах і червоному перці.

Вітамін РР (нікотинова кислота) відіграє важливу роль у підтриманні нормального функціонального стану центральної нервової системи. При недостатці його в їжі відмічається дратівливість, безсоння, забудливість, пригнічений стан, головний біль. Повна відсутність у їжі вітаміну РР призводить до захворювання пелагрою, уражується шкіра, слизові оболонки рота і язика, спостерігається розлад психічної діяльності. Багаті на цей вітамін молоко, яйця, крупи, картопля, помідори, капуста, салат, шпинат, апельсини, лимони, виноград.

Вітамін С — аскорбінова кислота — є протичинотним вітаміном. При недостатній кількості його в їжі спостерігається зниження працездатності людини, в'ялість, сонливість, знижується опірність організму до інфекційних захворювань, при чищенні зубів pojawiaється біль і кровотеча з ясен. При тривалій відсутності цього вітаміну в їжі розвивається цинга — у хворого розхитуються і випадають зуби, ясна покриваються виразками, відмічаються крововиливи під шкірою, у зв'язках і в суглобах. Вітамін С є у свіжих овочах і фруктах.

Вітамін D необхідний для нормального росту й розвитку організму, особливо дитячого. При його недостатці різко зменшується відкладання кальцієвих



солей у кістках, внаслідок чого кістки, зокрема ніг, стають такими м'якими, що не витримують ваги тіла і викривляються, у маленьких дітей розвивається рахіт. Цей вітамін є в риbachому жирі, вершковому маслі і яєчному жовтку.

Вітамін B_1 (тіамін) — забезпечує організму більш високу працездатність і захищає нервову систему від виснаження і перевтоми. При недостатньому вживанні цього вітаміну настає швидка втома, болить голова, прискорено б'ється серце, бувають судороги кінцівок, а при відсутності його в їжі — паралічі нижніх і верхніх кінцівок, набряки, уражаються органи травлення, а потім настає смерть.

Вітамін B_2 . При недостатці його в їжі сповільнюється ріст організму, запалюється слизова оболонка очей, кути рота, появляются судороги, людина втрачає свідомість.

Вітамін B_{12} сприяє утворенню червоних кров'яних тілець і корисний при лікуванні злоякісного недовкр'я. Ця група вітамінів є в пивних дріжджах, печинці, серці, молоці, яйцях, капусті і шпинаті.

Потреба у вітамінах змінюється залежно від віку, характеру праці і фізіологічного стану.

Без мінеральних солей, так само як і без води, життя неможливе. Вони необхідні для нормальної життєдіяльності організму.

Кальцій, фосфор і магній входять до складу кісток, зубів. Крім того, магній впливає на роботу серця, а фосфор, є складовою частиною нервової тканини і клітин мозку. При недостатці в організмі солей кальцію і фосфору кісткова тканина погано розвивається, процеси росту й розвитку сповільнюються.

Основним джерелом кальцію є молоко і молочні продукти — кисле молоко, звичайний та плавлений сир, а також життій хліб, овочі й фрукти.

Солями фосфору багаті яєчний жовток, мозок, риба, сир, молоко, печінка, м'ясо, горіхи, горох, вівсяні, гречані, пшеничні крупи, життій хліб, ціла пшениця. На магній багаті грубі сорти пшеничного й життійого хліба, квасоля і сир.

Залізо необхідне для перенесення червоними кров'яними тільцями кисню з легень у тканини організму. Недостача його спричинює недовкр'я. Залізо є в яєчному жовтку, картоплі, м'ясі, капусті, горосі, салаті, яблуках.

Калій необхідний для підтримання осмотичного тиску в рідинах організму, а хлор — для утворення соляної кислоти в шлунку. Калій є в усіх продуктах харчування, але найбільш багаті ним овочі і плоди.

Всі наведені в книзі рецептури приготування закусок і страв розраховані на 4 чоловіка. Для полегшення розрахунку необхідної кількості продуктів, виражених у різних одиницях виміру, подається порівняльна таблиця ваги і міри деяких продуктів (табл. 1).

Їжа повинна бути різноманітною, до того ж не тільки протягом тижня, а й протягом дня. Навіть смачно приготовлена страва при щоденному її повторенні набридає і може викликати навіть огиду. При одноманітній їжі виділяється менше травних соків. Різноманітні страви підвищують апетит, краще



Ворієвська таблиця ваги і міри деяких продуктів

Продукти	Склянка (250 см³)	Столова ложка	Чайна ложка	шт.	Продукти	Склянка (250 см³)	Столова ложка	Чайна ложка	шт.
	у грамах					у грамах			
Борошно і крупя					Молоко сухе	120	20	5	—
Борошно пшеничне	160	25	10	—	» згущене	—	30	12	—
» картопляне	200	30	10	—	Сметана	250	25	10	—
Сухарі мелені	125	15	5	—	Овочі				
Крупя гречаві	240	25	—	—	Морква середня	—	—	—	75
» манні	200	25	8	—	Картопля »	—	—	—	100
» перлові	230	25	—	—	Цибуля »	—	—	—	75
» ячні	180	20	—	—	Огірок середній	—	—	—	100
Рис	230	25	—	—	Томат-паста	—	30	10	—
Сага	180	20	—	—	Томат-пюре	220	25	8	—
Пшоно	220	25	—	—	Петрушка	—	—	—	50
Квасоля	220	—	—	—	Цукор, сіль та інші продукти				
Горox нелущений	200	—	—	—	Цукор-пісок	200	25	10	—
» лущений	230	—	—	—	Сіль	325	30	10	—
Сочевиця	210	—	—	—	Оцет	250	15	5	—
Толокно	140	—	—	—	Желатин (листок)	—	—	—	3,5
Молоко і молочні продукти					» (в порошок)	—	15	5	—
Масло тваринне (роз- топлене)	245	20	5	—	Лавровий лист	—	—	—	0,2
Молоко незбиране	250	20	—	—	Гвоздика	—	—	—	0,06
					Перець гіркий	—	—	—	0,05

засвоюються і з'їдаються із задоволенням.

Тому при складанні меню необхідно різноманітнити використовувані для приготування страв продукти. Наприклад, брати не тільки яловичину, а й свинину, баранину, птицю; використовувати всі види крупів (гречані, рис, ячні, пшоно та ін.), бобових (горох, квасоля, зелений горошок), овочів (капусту різних видів, буряки, моркву та ін.), фруктів та інших продуктів.

Слід уникати одноманітності продуктів, з яких виготовляються страви протягом дня. Якщо, наприклад, приготовлений рисовий суп, не слід на гарнір до м'ясної або рибної страви давати рис. Якщо на сніданок приготовлено страву з сиченого м'яса, не слід приготувати таку ж страву і на обід.

Здорова їжа повинна бути не тільки поживною і висококалорійною, а й створювати відчуття насиченості, тобто мати відповідний об'єм.

Відчуття насиченості залежить також і від тривалості перебування їжі в шлунку. Найдовше затримується в шлунку жирна їжа, найбільш швидко переходять із шлунка в кишечник молочні продукти. Їжа, що складається з вуглеводів (овочів, крупів) залишає шлунок швидше, ніж із вуглеводів з білками (м'ясо з овочевим гарніром та ін.).

Відчуття насиченості залежить від звичок людини, які в неї склались. Людина, яка звикла до об'ємної їжі, не відчуватиме насиченості навіть від висококалорійної і поживної їжі, якщо вона буде меншого об'єму.

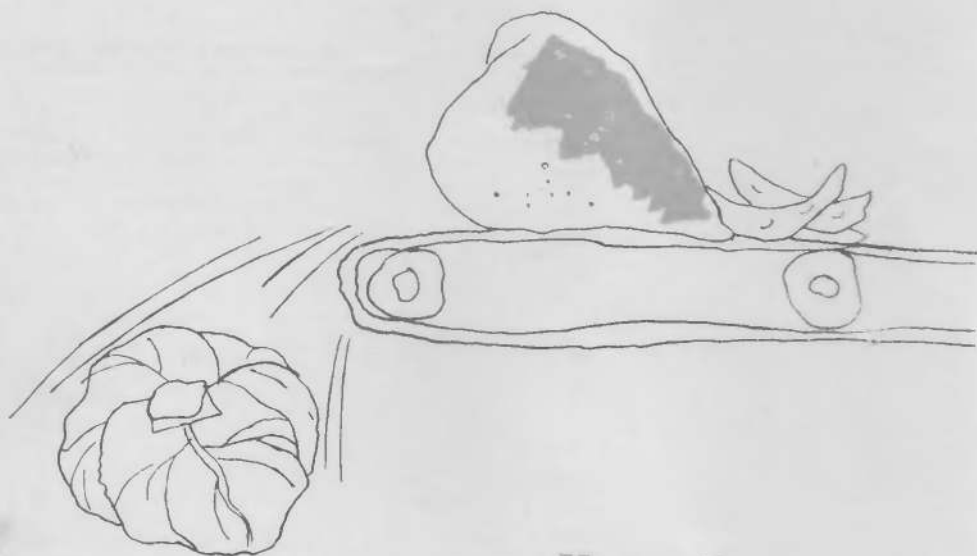
Найбільш здоровою і корисною їжею

є звичайна проста їжа, а не вишукані делікатеси. Вірно говорить народне прислів'я: «Їж просто, проживеш років до ста»

Для підтримання апетиту і одержання задоволення від їди велике значення має обстановка, в якій людина їсть. Хороша сервіровка, чиста скатертину, тиша, спокій підтримують апетит і сприяють кращому перетравлюванню їжі.

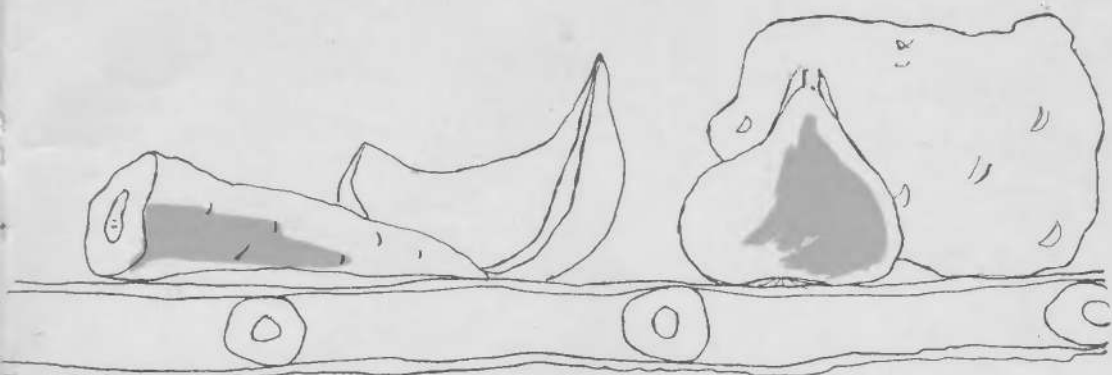
Неправильне харчування, відсутність твердо усталеного режиму харчування з раннього дитинства спричиняють багато порушень в організмі, що спостерігаються в осіб не тільки середнього і літнього віку, але й у молодих людей. Рационально організоване харчування забезпечує здоров'я, нормальну працездатність і довголіття.





Перші страви





Перші страви в харчуванні людини мають велике значення: вони становлять необхідну частину її основного раціону — обіду. Призначення їх — збудження апетиту і посилення діяльності травних залоз для підготовки шлунка і кишечника до перетравлювання їжі. Кращими в цьому відношенні є перші страви, приготовлені на м'ясному або овочевому наварі, гіршими — супи без м'яса, заправлені крупами або борошном.

Висока температура перших страв впливає на розширення кровоносних судин у стінці шлунка, що посилює постачання її кров'ю, і сприяє виділенню великої кількості травних соків.

БОРЩИ

Борщі готуються з різних видів продуктів, у різних поєднаннях, але обов'язковою складовою частиною їх є буряки, які по-старослов'янському називались «бърщь».

Спосіб приготування борщу в різних областях України має свої особливості, тому борщі здебільшого носять назви місцевостей і міст, наприклад: київський, полтавський, волинський, чернігівський, львівський та ін.

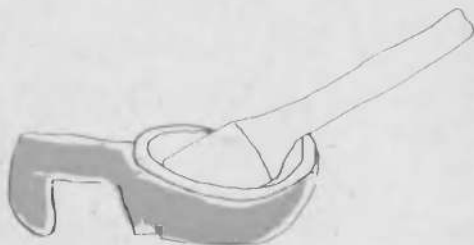
Для одержання смачного борщу велике значення має правильне приготу-

вання бульйону, правильна підготовка продуктів, які входять до складу борщу, і послідовне їх закладання в посудину під час варіння.

Наваристі й смачні борщі бувають тоді, коли бульйони для них готують з передньої частини грудинки яловичини або з грудинки, реберних і хребцевих частин свинячої туші. Готують бульйон для борщів також з яловичих, баранячих і свинячих кісток, які перед варінням старанно подрібнюють і по можливості повніше розтинають, щоб краще вилучалися з них харчові речовини. Варити кістки не слід більше 6 год, а м'ясо — не більше 2½—3 год (залежно від виду і віку тварин).

При варінні м'ясо-кісткового бульйону спочатку варять кістки, а потім за 2 год до закінчення їх варіння закладають в посудину м'ясо і варять його до готовності. Після цього м'ясо виймають на тарілку, накривають марлевым ковпаком, охолоджують, нарізають впоперек волокон на порціонні куски і зберігають на холоді. За 30 хв до обіду нарізане м'ясо кладуть у каструлю з борщем і доводять його до кипіння.

М'ясо-кістковий бульйон варять і іншим способом: відокремлені від м'яса і розрубані кістки кладуть на дно каструлі, зверху кладуть м'ясо, заливають холодною водою і варять 2 год, після чого



Ковганка.

м'ясо виймають, а кістки продовжують варити ще 3—4 год. Якщо м'ясо покласти в холодну воду, а потім поступово нагрівати її до кипіння, то бульйон буде більш наваристий, а м'ясо — менш смачне, ніж тоді, коли його кладуть у киплячу воду.

Під час варіння бульйону не можна допускати надмірного кипіння, бо бульйон від цього стає каламутним. Після закипання бульйон ставлять на легкий вогонь і періодично знімають з нього жир і піну. Знятий жир використовують для підсмажування коріння, а піну — для приготування соусів. Готовий бульйон проціджують.

Буряки, які входять до складу всіх борщів, тушкують окремо від інших овочів, бо час теплової їх обробки більш тривалий і коливається в межах 1—2 год залежно від сорту й стиглості буряків та від форми і величини їх нарізки. Щоб зберегти червоний колір буряків, перед тушкуванням їх збризкують оцтом і добре перемішують, потім перекладають у розігрітий жир і тушкують до готовності під кришкою, періодично помішуючи, щоб не пригоріли. В посудину з борщем молоді тушковані буряки кладуть приблизно за 10 хв, а старі — за 15 хв до готовності борщу.

Ріпчасту цибулю, моркву і петрушку дрібно нарізують, кладуть на сковорідку з розігрітим до 140°С жиром і злегка підсмажують протягом 15—20 хв, помішуючи, щоб овочі були весь час покриті жиром. Перед закінченням підсмажування в овочі кладуть томат-пюре (якщо він входить до складу борщу) і продовжують підсмажувати доти, поки жир не забарвиться в колір томату.

Однією з основних умов правильно-го приготування борщів є послідовне

додавання овочів відповідно до тривалості їх варіння. Тривалість варіння овочів характеризується такими даними, хв:

Капуста білоголова	20—30
Картопля ціла	25—30
» нарізана	12—15
Коріння злегка підсмажене	10—15
Шпинат	8—10
Щавель	5—7
Буряки тушковані	10—15
Квасоля	1—2 год

Одночасно з обсмаженим корінням і цибулею в посудину з борщем кладуть лавровий лист, перець горошком та інші спеції. Основним видом жиру, на якому готують борщі, є сало. Його в більшості випадків товчуть разом з іншими продуктами (часником, цибулею, зеленню і т. д.) у дерев'яній ковганці або в фарфоровій ступці, поки маса не стане гладенькою.

Більшість борщів для надання їм кислуватого смаку готують на сирівці або на буряковому квасі (стор. 27).

Варять борщ у закритій посудині. Коли всі продукти в борщі будуть доведені до готовності, його відставляють на край плити або розсіювач на газовій горілці із слабким полум'ям, дають настоятися протягом 20—25 хв, а потім подають на стіл.

До борщів можна подавати гречану і пшоняну каші, млинчики з пшоном і гречаною кашею пампушки з часником, бабку з млинчиків із гречаної каші і м'ясом та ін.

Борщ український з м'ясом

Дрібно нарубані миті кістки варять 3—4 год, додають м'ясо і продовжують варити до готовності. Зварене м'ясо нарізують порціями, а бульйон цідять.

Обчищені і промиті буряки шаткують соломкою, солять, збризкують оцтом, змішують, кладуть у каструлю, додають жир, зібраний з відвару, томат, цукор і тушкують до напівготовності. Цибулю, обчищену і обмиту коріння моркви та петрушки шаткують соломкою і злегка обсмажують на маслі.

У проціджений бульйон кладуть нарізану частками картоплю, доводять до





кипіння, додають нарізану квадратиками свіжу капусту і варять 10—15 хв.

Потім у бульйон кладуть тушковані буряки, злегка підсмажене разом з цибулею коріння, нарізані свіжі помідори, гіркий і запашний перець, лавровий лист і підсмажене, розведене відваром, борошно. Дають 5 хв покипіти, заправляють товченим з зеленню петрушки і часником салом, доводять до кипіння і дають настоятися протягом 15—20 хв.

Подаючи на стіл, у борщ кладуть порцію вареного м'яса, сметану і посипають зеленню петрушки й кропу.

● На 400 г м'яса — 400 г капусти, 400 г картоплі, 250 г буряків, по $\frac{1}{2}$ склянки томату і сметани, по 1 кореню моркви і петрушки, 1 цибулину, 20 г сала, 1 ст. ложку вершкового масла, по 1 ст. ложці оцту і цукру, 1—2 зубки часнику, по 2 горошини гіркого та запашного перцю, 1 лавровий листок.

Борщ полтавський

Підготовлену курку чи гуску варять до готовності. Нарізані соломкою буряки тушкують до напівготовності, додаючи бульйон і оцет. Нарізане соломкою коріння моркви і петрушки злегка обсмажують з цибулею і змішують з томатом. У проціджений киплячий бульйон кладуть нарізані кубиками картоплю і капусту, варять 10—15 хв, додають напівтушковані буряки, обсмажене з цибулею коріння, товчене з зеленню петрушки сало, варять до готовності і дають настоятися 15—20 хв.

Приготування галушок. У киплячу воду засипають третину просіяного підсушеного гречаного борошна, добре розмішують і знімають з вогню. Після охолодження додають яйце, решту борошна і вимішують. Потім тісто пороху набирають столовою ложкою, кидають у підсолону воду і варять до готовності.

Подаючи на стіл, у борщ кладуть м'ясо (куряче або гусяче), галушки, сметану і посипають дрібно нарізаною зеленню петрушки.

● На 600 г гусятини чи курятини — 400 г капусти, 400 г картоплі, 300 г буряків, 120 г гречаного борошна, 40 г сала, 20 г вершкового масла, по $\frac{1}{2}$ склян-

ки томату і сметани, по 1 кореню моркви і петрушки, цибулину, $\frac{1}{2}$ яйця.

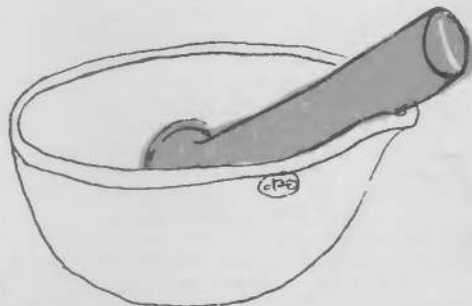
Борщ київський

Яловичину заливають буряковим квасом і гарячою водою, варять до готовності. М'ясо нарізують шматочками, а бульйон проціджують. Поміті помідори нарізують, припускають на маслі і протирають крізь сито. Буряки шаткують соломкою і тушкують з дрібно порубаною баранячою грудинкою, додаючи прозорого бульйону. Цибулю і коріння моркви, петрушки та селери шаткують і злегка обсмажують на маслі. Сало товчуть з сиром цибулею і зеленню петрушки.

У проціджений киплячий бульйон кидають нарізану кубиками картоплю, шатковану капусту і варять 10 хв. Потім кладуть тушковані буряки разом з бараниною, злегка обсмажене коріння, цибулю, томат, нарізані кислі яблука, зварену квасоллю, товчене сало, лавровий лист, червоний перець, сіль, вливають квас і варять до готовності картоплі і капусти.

У тарілку з борщем кладуть м'ясо, сметану і посипають січеною зеленню петрушки.

● На 200 г яловичини і 200 г баранини — 400 г свіжої капусти, 400 г картоплі, 250 г буряків, 2 ст. ложки квасолі, $\frac{1}{2}$ склянки томату-пюре, 2 кислих яблук, 2 помідори, $\frac{1}{2}$ склянки сметани, 2 ст. ложки вершкового масла і 1 ст. ложку дрібно нарізаного сала, по 1 кореню моркви і петрушки, $\frac{1}{2}$ кореня селери, 1 цибулину, 1 ст. ложку дрібно посіченої



Фарфорова ступка.

зелені петрушки, 0,5 л бурякового квасу і 1,5 л гарячої води, 2 горошини запашного перцю, 1 лавровий листок.

Борщ київський без м'яса

Промиті розмочені гриби варять разом з морквою і коренем петрушки до готовності, додають злегка обсмажену цибулю і кип'ять 10—12 хв. Відвар цідять, а гриби дрібно січуть. Буряки шаткують соломкою, заливають частиною грибного киплячого відвару і варять до розм'якшення. В решту грибного відвару кидають картоплю, дрібно шатковану капусту і варять 10—12 хв. Потім додають варений буряк з його відваром, зварену квасолу, нарізані варені гриби, зварені і протерті свіжі помідори або злегка підсмажений томат-пюре, злегка обсмажене на маслі і розведене грибним відваром борошно, дають 5 хв прокипіти, вливають буряковий квас, змішаний з цукром, солять і варять до готовності.

Подаючи на стіл, борщ заправляють сметаною, змішаною з сирими жовтками, і посипають зеленню петрушки.

■ На 300 г картоплі і 300 г свіжої капусти — 60 г сушених грибів, 320 г буряків, по 1 кореню петрушки і моркви, 1 цибулину, 2 склянки бурякового квасу, 1/2 склянки сметани, 2 чайних ложки цукру, 300 г свіжих помідорів або 1/2 склянки томату-пюре, 1/2 склянки квасолі, 2 чайних ложки пшеничного борошна, 3 ст. ложки вершкового масла, 2 яйця (жовтки), 2 чайні ложки дрібно посіченої зелені петрушки.

Борщ волинський

Кістки відокремлюють від м'яса, дрібно рубають, кладуть у каструлю, заливають холодною водою, ставлять на плиту і варять бульйон. Коли відвар закипить, кидають м'ясо, варять його до готовності, виймають і ріжуть на порції. Кістки продовжують варити ще 2—3 год, а потім відвар проціджують.

Нарізане соломкою коріння моркви і петрушки та ріпчасту цибулю злегка підсмажують. Обчищені і помиті буряки варять до напівготовності і нарізують соломкою. Промиті свіжі помідори нарізують кубиками, підсмажують з жиром і протирають крізь волосяне сито. У проціджений бульйон кладуть нарізану ка-

пусту і напівзварені буряки, варять 10—15 хв, додають злегка підсмажені корені і цибулю, протерті помідори, лавровий лист, запашний перець, сіль і все добре кип'ять.

Розливаючи, в тарілки кладуть по куску нарізаного вареного м'яса, сметану і посипають дрібно посіченою зеленню петрушки.

■ На 400 г м'яса — 800 г свіжої капусти, 4 помідори, по 1 кореню моркви і петрушки, 2 ст. ложки вершкового масла, 250 г буряків, 1 цибулину, 2 горошини запашного перцю, 1 лавровий листок, 2 л води.

Борщ чернігівський

Варять бульйон, як і для борщу волинського.

Обчищені і помиті буряки шаткують соломкою і тушкують. Нарізані коріння петрушки і ріпчасту цибулю трохи обсмажують. Окремо варять до готовності квасолу. У проціджений бульйон кидають нарізану кусочками чищену картоплю, доводять до кипіння, кладуть нашатковану соломкою капусту і варять 15—20 хв. Потім додають нарізані кубиками обсмажені кабачки, нарізані кусочками яблука і свіжі помідори, зварену квасолу, тушкований буряк, підсмажені петрушку і цибулю, лавровий лист, запашний перець, сіль і варять до готовності.

Розливаючи, в тарілки кладуть по куску вареного м'яса, сметану і посипають зеленню петрушки.

■ На 400 г м'яса — 400 г свіжої капусти, 400 г картоплі, 240 г буряків, 1 кабачок середньої величини, 1/2 склянки квасолі, 2 кислих яблука, 2 помідори, 1/2 склянки томату, 1/2 склянки сметани, 2 ст. ложки вершкового масла, 1 цибулину, 1 корінь петрушки, 1 лавровий листок, 2 горошини запашного перцю.

Борщ галицький

З кісток, що лишилися після приготування других страв, варять бульйон. Нарізують шматочками буряки і тушкують їх з томатом і буряковим квасом. Одночасно окремо злегка обсмажують ріпчасту цибулю, коріння моркви і петрушки та борошно.

У проціджений бульйон кидають дрібно нарізані буряки, капусту, нарізану кубиками картоплю і варять 10—15 хв, потім додають тушковані буряки, підсмажені моркву, петрушку, цибулю і борошно, лавровий лист, запашний перець, сіль і варять до готовності.

За 10—15 хв до подавання на стіл у гостий борщ вливають переварений буряковий квас.

Розливаючи борщ, у тарілки кладуть сметану.

● На 400 г свіжої капусти і 400 г буряків — 500 г картоплі, по 1 кореню моркви і петрушки, 1 цибулину, 3 ст. ложки томату-пюре, 2 чайні ложки борошна, по 2 ст. ложки вершкового масла і сметани, $\frac{1}{2}$ склянки бурякового квасу, 1 лавровий листок, 2 горошини гірко-го перцю, 2 л води.

Борщ львівський

З кісток, що залишилися після приготування другої страви, варять бульйон і проціджують його. Промиті буряки варять у шкірці до напівготовності, додаючи оцет, обчищають шкірку, нарізують соломкою і тушкують з томатом 20—30 хв. У проціджений бульйон кидають чищену, нарізану картоплю, кип'ятять, додають підготовлені буряки, цукор, лавровий лист, перець, сіль, злегка обсмажені моркву, петрушку та цибулю і варять до готовності. У готовий борщ вливають навар з буряків.

Розливаючи борщ, у тарілки кладуть ошпарені окропом і нарізані дрібними кусочками сосиски, сметану і посипають зеленню петрушки.

● На 600 г буряків — 500 г картоплі, по $\frac{1}{2}$ кореня моркви і петрушки, 2 ст. ложки томату-пюре, 1 цибулину, 1,5 ст. ложки вершкового масла, 2 ст. ложки сметани, 1 чайну ложку цукру, 2 ст. ложки оцту, 2 горошини гірко-го перцю, 1 лавровий листок, 1 ст. ложку дрібно посіченої зелені петрушки.

Борщ крижеський

Готують так само, як і борщ український, але при подачі в нього кладуть окремо приготовлені м'ясні кульки. Подають із сметаною.

● На 50 г буряків — 200 г білоголової капусти, 100—150 г картоплі, 80 г квасолі, 100 г ріпчастої цибулі, 100 г моркви, 60 г томату-пюре, 9 г цукру, 9 г — 9%-ного оцту, 12 г пшеничного борошна, 50 г жиру, солі, перцю, лаврового листу — на смак, 12 г часнику, 80 г сметани.

Для фрикадельок: на 300 г м'яса — 25 г ріпчастої цибулі, $\frac{1}{2}$ яйця, 1 ст. ложку води, солі, перцю — на смак.

Борщ з потрухами

Очищені і добре промиті потрухи (шийку, крильця, шлунок, серце, печінку) варять до готовності, додаючи частину взятого квасу. Цибулю і решту коріння нарізують соломкою, злегка обсмажують і змішують з підсмаженим борошном.

Нарізані соломкою буряки тушкують до готовності, додаючи томат, сіль і частину взятого квасу. Цибулю і решту коріння нарізують соломкою, злегка обсмажують і змішують з підсмаженим борошном.

У бульйон, в якому варились потрухи, кидають нарізані картоплю і капусту, доводять до кипіння, додають підготовлені буряки, коріння з цибулею і борошном, квас, сіль, варять до готовності.

Подаючи на стіл, в борщ кладуть потрухи, сметану і посипають зеленню петрушки.

Примітка. Печінку птиці варять окремо від інших потрухів, а бульйон від неї не використовують.

● На 600 г потрухів птиці — 320 г буряків, 400 г свіжої капусти, $\frac{1}{2}$ кореня петрушки, 3 корені моркви, 2 ст. ложки вершкового масла, по $\frac{1}{2}$ кореня пастернаку і селери, 1 цибулину, 400 г картоплі, 3 склянки хлібного квасу, 2 ст. ложки томату-пюре, 1 ст. ложку пшеничного борошна, 4 ст. ложки сметани, 1 ст. ложку дрібно посіченої зелені петрушки.

Борщ буряковий з грибами

Очищені і промиті петрушку, цибулю-порей, $\frac{3}{4}$ взятої кількості буряків нарізують соломкою і тушкують до готовності, додаючи половину передбаченого рецептом квасу-сирівцю.



З кісток варять бульйон, проціджують, кладуть у нього тушковані буряки з петрушкою, шатковану капусту, чищену і порізану картоплю, варені пошатовані соломкою гриби з їх відваром, злегка обсмажену цибулю, лавровий лист, перець, гвоздику, сіль і варять до готовності. Решту буряків натирають, змішують з рештою квасу, доливають бульйону, доводять до кипіння, проціджують і кладуть разом з сметаною в борщ при його розливанні в тарілки; борщ посипають зеленню петрушки.

● На 400 г буряків — 400 г свіжої капусти, 400 г картоплі, 2 склянки квасу-сирівцю, 80 г вершкового масла, 6 г сушених грибів, 80 г кореня петрушки, $\frac{1}{2}$ склянки сметани, $\frac{1}{2}$ г гвоздики, 20 г зелені петрушки, 2 горошини гіркого перцю.

Борщ з квашеними яблуками

З кісток, що лишилися після приготування другої м'ясної страви, варять бульйон. Нарізані соломкою буряки тушкують до напівготовності, додаючи вершкове масло, бульйон, оцет і сіль.

У проціджений киплячий бульйон кидають нарізану часточками картоплю і доводять до кипіння. Потім додають нарізані соломкою квашені яблука, капусту, тушковані буряки, підсмажені цибулю і борошно, сіль і варять до готовності.

Розливаючи борщ, у тарілки кладуть сметану і посипають зеленню петрушки.

● На 150 г квашених яблук — 320 г буряків, по 400 г картоплі і свіжої капусти, 1 цибулину, по 1 ст. ложці сметани, вершкового масла, оцту, пшеничного борошна і дрібно посіченої зелені петрушки.

Борщ селянський

З м'яса і кісток варять бульйон і проціджують його. Окремо варять квасолу. Буряки очищають, миють, шаткують соломкою і тушкують, додаючи томат, жир і квас-сирівець. Моркву, петрушку і цибулю злегка обсмажують, змішують з буряками і тушкують.

У проціджений киплячий бульйон кидають картоплю, нарізану кубиками, капусту, доводять до кипіння, кладуть тушковані з корінням буряки, квасолу з її відваром і варять ще 15—20 хв. Потім кладуть нарізані яблука, лавровий лист, запашний перець, сіль, направляють товченим салом і варять до готовності.

Подаючи на стіл, у борщ кладуть м'ясо, сметану і посипають зеленню петрушки.

До борщу рекомендується подавати пампушки з часником.

● На 500 г баранини — 300 г буряків, 400 г свіжої капусти, 400 г картоплі, $\frac{1}{2}$ склянки квасолі, $\frac{1}{2}$ кислого яблука, 1 морквину, 100 г ріпчастої цибулі, 1 корінь петрушки, 1 ст. ложку насіченої зелені петрушки, 1 ст. ложку вершкового масла, 50 г сала, 3 ст. ложки томату-пюре, 1 склянку квасу-сирівцю, 4 ст. ложки сметани, 1 лавровий листок, 2 горошини запашного перцю.

Борщ зелений український

Свинину варять до готовності, нарізують порціями, а бульйон проціджують. Буряки шаткують соломкою, солять, збризкують оцтом, добре розмішують і тушкують до готовності, додаючи цукор і бульйон. Очищене коріння моркви і петрушки та цибулю нарізують соломкою, злегка обсмажують і змішують із злегка підсмаженим борошном.

У підготовлений киплячий бульйон кидають картоплю, варять 10—15 хв, додають тушковані буряки, підсмажені моркву, петрушку, цибулю і борошно, перебрані, промиті і дрібно посічені шпинат.

нат та щавель, запашний перець, лавровий лист, сіль і варять до готовності.

В тарілки, розливаючи борщ, кладуть варену свинину, нарізані варені яйця, сметану, посипають зеленню кропу і дрібно посіченою зеленою цибулею.

● На 500 г свинини — 250 г буряків, 600 г картоплі, по 1 кореню моркви і петрушки, 1 цибулину, по 300 г щавлю і шпинату, 1 чайну ложку пшеничного борошна, 2 яйця, 4 ст. ложки сметани, 1 чайну ложку цукру, 1 ст. ложку оцту, 3 ст. ложки вершкового масла, 2 ст. ложки дрібно посіченої зеленої цибулі, 2 чайні ложки січеної зелені кропу, 1 лавровий листок і 2 горошини гіркого перцю.

Борщ з карасями

Промиті гриби варять до готовності, відкидають на сито, шаткують соломкою, а відвар проціджують. Квасолу попередньо розмочують і варять до напівготовності. Обчищені і промите коріння моркви, петрушки, пастернаку і ріпчасту цибулю нарізують соломкою і злегка обсмажують. Буряки шаткують соломкою і тушкують разом з томатом і буряковим квасом до напівготовності.

У киплячий грибний відвар засипають напівтушковані буряки, нарізану часточками картоплю, обсмажені цибулю і коріння, шатковану капусту, зварені гриби, квасолу з відваром, підсушене борошно, лавровий лист, запашний перець, солять і варять до готовності овочів.

У готовий борщ кладуть смажені карасі і доводять його до кипіння.

Розлитий в тарілки борщ посипають нарізаною зеленню петрушки.

● На 500 г свіжих карасів — 400 г свіжої капусти, по 1 кореню моркви, петрушки і пастернаку, 400 г картоплі, 1 цибулину, 250 г буряків, по $\frac{1}{2}$ склянки квасолі і томату-пюре, 2,5 ст. ложки оцту або 1 склянку бурякового квасу, 20 г сушених грибів, 1 ст. ложку пшеничного борошна, 2,5 ст. ложки олії, 2 лаврових листки, 3 горошини запашного перцю, 1 ст. ложку посіченої зелені петрушки.

Борщ з м'ясними галушками

В обчищені нашатковані столові буряки вливають буряковий квас, добре змішують, додають 8 склянок звареного

з кісток бульйону, солять, добре кип'ятять, проціджують крізь сито, добре віджимають буряки і доводять до кипіння.

Підготовлене для галушок м'ясо пропускають через м'ясорубку, додають розмочену в молоці і віджату булку, сіль, вдруге пропускають через м'ясорубку і заправляють сирими яйцями. З підготовленої м'ясної маси ложкою роблять м'ясні галушки і варять у підсоленій воді до готовності.

Подаючи на стіл, у борщ кладуть приготовлені галушки і посипають зеленню петрушки.

● На 400 г м'яса — 800 г буряків, 80 г булки, $\frac{1}{2}$ склянки молока, 1 яйце, 2 склянки бурякового квасу.

Борщ з грибами і чорносливом

Промиті гриби варять до готовності і дрібно шаткують. До нарізаних соломкою буряків додають сіль, томат, грибний відвар (1 склянку) і тушкують до напівготовності. Дрібно посічені цибулю, коріння моркви і петрушки обсмажують на маслі і змішують з підсмаженим борошном. У грибний відвар кидають нарізані капусту і картоплю, доводять до кипіння, додають підготовлені гриби, промитий чорнослив, лавровий лист, перець, сіль, тушковані до напівготовності буря-



24

ки, обсмажені коріння, цибулю і варять до готовності.

Подаючи на стіл, борщ посипають посиченою зеленню петрушки.

● На 400 г буряків — 400 г капусти, 500 г картоплі, по 1 кореню моркви і петрушки, 1 цибулину, $\frac{1}{2}$ склянки томату, 100 г сушених грибів, 100 г чорносливу, 1 ст. ложку вершкового масла, 1 ст. ложку пшеничного борошна, 4 горошини перцю, 2 лаврових листки, 1 ст. ложку оцту, солі на смак.

Борщ з баклажанами

У киплячий м'ясний бульйон кладуть нарізані частками картоплю і баклажани; після закипання додають нарізану соломкою капусту і варять 15—20 хв. Потім кладуть нарізаний соломкою солодкий (болгарський) перець, свіжі помідори (частками), буряки, тушковані з жиром, томатом-пюре і буряковим квасом, злегка обсмажені цибулю, моркву і петрушку, варять 5—7 хв і заправляють сіллю, цукром, перцем та лавровим листом.

Подають із сметаною і січеною зеленню.

● На 200 г буряків — 200 г картоплі, 100 г баклажанів, 150 г білоголової капусти, 40 г солодкого (болгарського) перцю, 100 г свіжих помідорів, 100 г моркви, 40 г петрушки (кореня), 100 г ріпчастої цибулі, 60 г томату-пюре, 2 ст. ложки жиру, 1 чайну ложку цукру, 1 склянку бурякового квасу, солі, перцю, лаврового листу — на смак, 3 ст. ложки сметани, 20 г зеленого кропу, петрушки.

Борщ з гречаними вушками

У киплячий м'ясний бульйон кладуть буряки, тушковані з жиром, цукром і буряковим квасом або оцтом, злегка обсмажені ріпчасту цибулю, моркву і петрушку, варять 5—7 хв і заправляють сіллю, перцем та лавровим листом.

Для вушок готують прісне тісто; гречану кашу заправляють смаженою цибулею і перцем. Вушка готують у вигляді маленьких вареників і варять у підсоленому окропі.

Вушка кладуть у борщ при подачі на стіл

● На 250 г буряків — 100 г моркви, 40 г петрушки (кореня), 80 г ріпчастої цибулі, 3 ст. ложки жиру, 1 чайну ложку цукру, солі, перцю, лаврового листу — на смак, 1 склянку бурякового квасу або $\frac{1}{2}$ ст. ложки 9%-ного оцту.

На вушка: для тіста — 8 ст. ложок пшеничного борошна, $\frac{1}{2}$ яйця, 4 ст. ложки води; для фаршу — 100 г гречаних крупів, 100 г ріпчастої цибулі, 1 ст. ложку вершкового масла.

Борщ приворізький холодний

У киплячу воду або бульйон кладуть картоплю, варять 3—5 хв, додають капусту і варять 10—15 хв. Потім кладуть варену квасолу з відваром, нарізаний соломкою солодкий (болгарський) перець, буряки, тушковані з томатом-пюре, оцтом і олією, злегка обсмажені борошно, цибулю і петрушку, варять 5—7 хв, заправляють сіллю, цукром, перцем і охолоджують.

Подають у холодному вигляді із сметаною і нарізаною зеленню. Окремо можна подавати пампушки з часником, фаршировані м'ясом. Борщ можна також подавати з консервованими бичками в томатному соусі.

● На 200 г буряків — 200 г картоплі, 200 г капусти, 60 г квасолі, 50 г солодкого (болгарського) перцю, 100 г моркви, 40 г петрушки (кореня), 100 г ріпчастої цибулі, 3 ст. ложки томату-пюре, 1 чайну ложку пшеничного борошна, $2\frac{1}{2}$ столові ложки олії, 1 чайну ложку оцту, 3 ст. ложки сметани, солі, перцю, зелені кропу або петрушки — на смак.

Борщ роменський холодний

У киплячий грибний бульйон кладуть картоплю, варять 3—5 хв, додають капусту і варять 10—15 хв. Потім кладуть печені, нарізані соломкою, буряки, варену квасолу з відваром, злегка обсмажені ріпчасту і зелену цибулю, моркву і томат-пюре, варені, нарізані соломкою гриби, злегка обсмажене борошно, розведене бульйоном, буряковий квас і варять 5—7 хв. Борщ заправляють сіллю, цукром, перцем і лавровим листом.

Подають у холодному вигляді, посипавши дрібно нарізаною зеленню петрушки або кропу.

● На 300 г буряків — 200 г картоплі, 200 г капусти, 50 г квасолі, 15 г сушених грибів, 80 г моркви, 80 г ріпчастої або зеленої цибулі, 2 ст. ложки томатупюре, $\frac{1}{2}$ ст. ложки пшеничного борошна, $2\frac{1}{2}$ ст. ложки олії, 1 склянку бурякового квасу, 4 ст. ложки сметани, солі, перцю, лаврового листу і зелені кропу або петрушки — на смак.

Борщ селянський холодний

Буряки миють, печуть у духовці до готовності. Обчищають від шкірочки, шаткують, збризкують оцтом і дають постояти 2—3 год. Картоплю чистять, нарізують кубиками і варять до готовності. Сухофрукти (яблука, сливи, вишні) перебирають, миють і варять до готовності в окремому посуді. Відвари з картоплі і сухофруктів охолоджують, заливають в одну посудину, кладуть варені фрукти, картоплю, підготовлені печені буряки, нарізані свіжі огірки, варені нарізані яйця і заправляють сіллю та цукром.

Розливаючи борщ, у тарілки кладуть сметану і посипають його нарізаною зеленою цибулею та зеленню кропу.

● На 400 г буряків — 400 г картоплі, 2 яйця, 200 г сухофруктів (яблука, сливи, вишні), 200 г свіжих огірків, $1\frac{1}{2}$ ст. ложки цукру, $\frac{1}{2}$ склянки сметани, 2 ст. ложки дрібно посіченої зеленої цибулі, 2 чайні ложки дрібно нарізаної зелені кропу, 1 ст. ложку оцту.

Борщ холодний з квасолею

У готовий хлібний квас кладуть буряки, зварені в шкірці з оцтом, обчищені і нарізані соломкою, варену, нарізану шматочками, картоплю, капусту, нарізану соломкою і зварену в невеликій кількості води, варену квасолу і дрібно нарізані яйця (білки), зелену цибулю і кріп, заправляють жовтками, розтертими з цукром, сіллю, гірчицею, сметаною і охолоджують.

При подачі на стіл додають харчовий лід.

● На 200 г буряків — 200 г картоплі, 100 г білоголової капусти, 60 г квасолі, 100 г зеленої цибулі, 1 яйце, $\frac{1}{2}$ ст. ложки цукру, 4 склянки хлібного квасу, 3 ст. ложки сметани.

Борщ холодний буряковий

Частину взятих буряків печуть у шкірці, а другу — обчищають і варять у підкисленій оцтом воді. Печені буряки обчищають від шкірки і разом з вареними нарізують соломкою, додають варену, нарізану часточками, картоплю, заливають змішаним відваром з буряків і картоплі і ставлять у холодне місце.

Після остигання в борщ додають нарізану зелену цибулю і варені яйця, обчищені і нарізані шматочками огірки, сіль, цукор і все добре змішують.

Розливаючи борщ, у тарілки кладуть сметану і посипають зеленню кропу.

● На 800 г буряків — 600 г картоплі, 2 яйця, 200 г огірків, $\frac{1}{2}$ склянки сметани, 4 ст. ложки дрібно посіченої зеленої цибулі, 1 ст. ложку дрібно посіченого кропу, 2 чайні ложки цукру, по $3\frac{1}{2}$ склянки картопляного і бурякового відварів.

Холодник наддніпрянський

Щавель і шпинат перебирають, миють і варять (припускають) у невеликій кількості підсолоної води. Замість шпинату можна взяти молоде бадилля буряків. Коли щавель і шпинат зваряться, їх протирають кризь сито.

Обчищені огірки нарізують дрібними кубиками. Зелень кропу, естрагону, петрушки і зелену цибулю перебирають, промивають і дрібно шаткують.

Телятину або яловичину заливають окропом, варять і нарізують дрібними кубиками. Варять раків, відокремлюють від них шийки і ніжки. Шийки чистять, а ніжки дрібно товчуть, заливають хлібним квасом, добре розмішують і проціджують. У проціджений квас кладуть зварені і протерті шпинат та щавель, нарізані огірки, зелень кропу, зелену цибулю, телятину або яловичину, зварені посічені яйця, цукор, сіль. Все добре змішують і ставлять у холодне місце.

Подаючи на стіл, у холодник кладуть обчищені ракові шийки.

● На 500 г телятини або яловичини — 500 г свіжих огірків, по 200 г шпинату і щавлю, 150 г зеленої цибулі, 100 г кропу, 1,5 л хлібного квасу, 2 яйця, 20 раків, $\frac{3}{4}$ склянки сметани, 2 чайних ложки цукру, 100 г естрагону.

Холодник з осетриною

Шпинат перебирають, миють, варять у невеликій кількості підсоленої води і відціджують. Шпинат протирають крізь сито і кладуть у супову миску. Туди ж кладуть 20 варених очищених ракових шийок, дрібно нарізані і очищені від шкірки огірки, дрібно посічену ріпчасту цибулю, зелень кропу та петрушки, нарізану кубиками варену осетрину. Все добре перемішують, заливають натуральним хлібним квасом без цукру і виносять у холодне місце.

● На 400 г осетрини — 600 г шпинату, 20 ракових шийок, 5 свіжих огірків, 1 цибулину, 2 ст. ложки посіченої зелені петрушки і кропу, 6 склянок хлібного квасу.

КАПУСНЯКИ

Капусняки приготують з квашеної капусти. Капусту перебирають, віджимають, промивають (якщо вона дуже кисла) і січуть ножом або пропускають через м'ясорубку на крупну решітку.

Капусняк заправляють салом, товченим з пшоном або з підсмаженим борошном.

Капусняки відрізняються один від одного набором продуктів, з яких їх приготують. Для капусняків запорізького і звичайного з свининою капусту тушкують до напівготовності, для капусняка з грибами — тушкують до готовності, а для капусняка з кашею — підсмажують. Капусту тушкують у закритому посуді, додаючи 10—15% бульйону (за її вагою). Спочатку капусту прогривають на сильному вогні, а потім продовжують тушувати на слабкому вогні, періодично помішуючи.

Напівтушковану капусту закладають у бульйон після того, як він закипить з картоплею (якщо вона передбачена рецептурою). Потім додають сало, розтерте з пшоном або цибулею, і злегка підсмажене коріння. Перед закінченням варіння кидають лавровий лист і перець.

Капусняк з грибами

Гриби промивають, розмочують і варять. Зварені гриби відкидають на друшляк і шаткують, а відвар проціджують.

У квашену капусту додають частину грибного відвару, цукор і тушкують до повної готовності.

У грибний відвар, який лишився, кидають картоплю, доводять до кипіння, кладуть напівтушковану капусту, гриби, злегка обсмажені і нарізані коріння моркви, пастернаку, селери та цибулю і доводять до повної готовності картоплі й овочів.

Подаючи на стіл, капусняк посипають дрібно нарізаною зеленню петрушки або кропу.

● На 800 г квашеної капусти — 400 г картоплі, по 1 кореню моркви, пастернаку і селери, 1 цибулину, 60 г сушених грибів, 2 ст. ложки олії, 1 чайну ложку цукру, 1 лавровий листок, 2 горошини гіркого перцю, 1 ст. ложку дрібно посіченої зелені петрушки або кропу.

Капусняк з кашею

З кісток, що лишилися після приготування другої м'ясної страви, варять бульйон, додаючи коріння моркви і петрушки та цибулю.

Квашену капусту добре віджимають і смажать на вершковому маслі, а потім, додаючи бульйон, тушкують до готовності і заправляють меленим перцем.

Гречані крупи злегка підсмажують і, додаючи вершкового масла, варять кашу.

Подаючи на стіл, у тарілку кладуть капусту і заливають бульйоном; окремо подають гречану кашу.

● На 800 г квашеної капусти — по 1 кореню петрушки і моркви, 1/2 цибулини, 2,5 ст. ложки вершкового масла для капусняка і 1 ст. ложку вершкового масла для каші, 1 склянку гречаних крупів (ядра), 2 горошини гіркого перцю.

Капусняк запорізький

Відварюють свинину. Віджату квашену капусту тушкують до напівготовності, додаючи жир і бульйон. Нарізані соломкою коріння моркви, петрушки, пастернаку, селери і цибулю злегка підсмажують на маслі. Пропущене через м'ясорубку свиняче сало розтирають у ступці разом з посіченою цибулею, зеленню петрушки і промитим пшоном.

У проціджений бульйон кладуть нарізану кубиками картоплю, варять 10—

15 хв, додають напівтушковану капусту, розтерте з салом і зеленню пшоно, лавровий лист, перець, злегка підсмажене коріння і варять до готовності. Подаючи на стіл, у капусняк кладуть порцію вареної свинини, сметану і посипають зеленню петрушки.

● На 400 г свинини — 600 г квашеної капусти, 400 г картоплі, 2 ст. ложки пшоно, по 1 кореню моркви, петрушки, пастернаку і селери, 1 цибулину, 2 ст. ложки вершкового масла, 50 г сала, 4 ст. ложки сметани, 2 лаврових листки, 2 горошини запашного перцю, 1 ст. ложку дрібно нарізаної зелені петрушки.

Капусняк знічний

Варять до готовності свинину і ріжуть її на порції, а бульйон проціджують. Квашену капусту віджимають і тушкують до напівготовності, додаючи бульйон. Ріпчасту цибулю, коріння петрушки і моркви нарізують соломкою, злегка обсмажують на вершковому маслі і змішують з підсмаженим борошном.

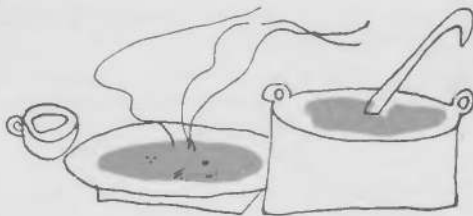
Беруть половину цибулини і дрібно січуть її разом з салом і зеленню петрушки. В проціджений бульйон кладуть нарізану часточками картоплю, доводять до кипіння, додають напівтушковану капусту, підсмажені цибулю, коріння і борошно, перець, сіль, посичене з цибулею і зеленню сало і варять до готовності.

Подаючи на стіл, у тарілки з капусняком кладуть свинину і сметану.

● На 500 г свинини — 800 г квашеної капусти, 400 г картоплі, по 1 кореню моркви і петрушки, 1 цибулину, 2 зубки часнику, 50 г сала, 2 ст. ложки пшеничного борошна, 4 ст. ложки сметани, 2 чайних ложки дрібно посиченої зелені петрушки, 2 горошини гіркого перцю.

Квас буряковий для борщу

Столовий червоний буряк очищають і промивають. $\frac{1}{8}$ частину його нарізують кружальцями, кладуть впереміжку з цілими буряками у чисту бочку, заливають холодною водою і ставлять на дві доби у тепле місце. Після закінчення процесу бродіння квас виносять у льох або під-



вал; через 13—15 днів квас готовий для споживання.

В міру витрачання квасу, бочку 4—5 разів доливають холодною водою (скільки береться квасу, стільки доливається води). Періодично з поверхні квасу збирають плісняву.

● Для приготування 10 л бурякового квасу — 5 кг буряків і 10 л води.

Квас-сирівець з борошна для борщу

Цей квас готують з житнього борошна, дріжджів і води. Житнє борошно заливають киплячою водою, заварюють тісто до густоти сметани і ставлять на добу в тепле місце. Окремо в каструлі теплою водою розводять дріжджі, досипавши частину призначеного для приготування квасу борошна, і дають перебродити. Дріжджі, що перебродили, змішують з тістом і розводять теплою водою.

Зберігають квас в прохолодному місці, доливаючи в міру його витрачання водою.

● Для приготування 12 л квасу — 3 кг житнього борошна, 50 г дріжджів і 12 л води.

Квас-сирівець із сухарів

Нарізаний шматками черствий житній хліб злегка підсушують (зарум'янюють) в духовці, всипають $\frac{2}{3}$ призначеного для приготування квасу житнього борошна, запарюють окропом, накривають густою тканиною і залишають на добу. $\frac{1}{3}$ взятого житнього борошна розбавляють теплою водою, вливають дріжджі і залишають в теплому місці на добу. Цю масу (опару) вливають в посудину з хлібом, добре розмішують і доливають теплою водою. Через кілька днів квас готовий для споживання. Квас зберігають

28 у прохолодному місці, доливаючи його в міру витрачання водою.

● Для приготування 12 л квасу — 2,5 кг сухарів, $\frac{1}{2}$ кг житнього борошна, 50 г дріжджів, 12 л води.

ЮШКИ

Юшки (супи) в українській кухні приготують з найрізноманітніших продуктів, але здебільшого з крупів, бобових, овочів та грибів. Щоб юшка була смаочною, треба перед варінням відповідно підготувати продукти, які входять до її складу.

Коріння (моркву, селеру, пастернак, петрушку) і цибулю злегка підсмажують, що значно поліпшує аромат і смакові якості юшки.

Бобові (квасолі, горох) замочують у холодній воді протягом 8—10 год. що скорочує тривалість варіння (лущений горох перед варінням не замочують).

Сушені гриби добре миють, заливають чистою холодною водою і замочують протягом 6—12 год до розм'якнення. Слід пам'ятати, що недостатньо розмочені гриби не розварюються, набувають гумо- або шкіроподібної консистенції і погано перетравлюються в шлунку людини.

Окремою групою перших страв є куліші — рідкі кашки, приготовлені з пшона або інших крупів.

Звичайний куліш варять так: підготовлене пшона або інші крупы засипають у посудину, заливають водою, солять і варять до готовності крупів. Потім куліш направляють товченим салом з цибулею або, подаючи на стіл, кладуть у нього смажене невеличкими шматочками сало.

Куліші готують рідкі та густі, з картоплею і на грибному відварі.

Юшка з квасолею і вермішелем

З кісток і м'яса варять бульйон. Зварене м'ясо ріжуть на порції, а бульйон проціджують і варять в ньому попередньо розмочену у воді квасолі. За 15—20 хв до готовності квасолі в юшку кладуть нарізані соломкою, злегка підсмажені цибулю, коріння моркви і петрушки, а також вермішель і варять до готовності.

Подаючи на стіл, юшку посипають зеленню петрушки.

● На $\frac{3}{4}$ склянки квасолі — 250 г яловичини або свинини, 100 г вермішелі, по 1 кореню моркви і петрушки, 1 цибулину, 2 ст. ложки вершкового масла, 1 лавровий листок.

Юшка домашня з нирками

Нирки промивають, ошпарюють окропом, заливають свіжою холодною водою і варять до готовності. Зварені нирки нарізують шматочками, а бульйон проціджують.

Гриби промивають, варять і теж нарізують шматочками. Грибний відвар і бульйон від нирок зливають в одну каструлю, додають нарізані нирки і гриби, посичені і злегка обсмажені моркву і ріпчасту цибулю, нарізані кубиками картоплю і капусту, солоні огірки, злегка підсмажене борошно. Все разом варять 30 хв, додають перець, сіль і доводять до готовності.

Не доводячи до кипіння, юшку направляють сметаною, змішаною з сирими жовтками.

● На 600 г нирок — 50 г сушених грибів, 500 г картоплі, 200 г капусти, 1 корінь моркви, 1 цибулину, 2 солоних огірки, 1 склянку сметани, 1 яєчний жовток, 2 ст. ложки вершкового масла, 2 ст. ложки пшеничного борошна, 8 склянок суміші грибного і ниркового відварів, 2 горшки гіркої перцю.

Юшка з потрухів

Потрухи свійської птиці (шийка, крильця, шлунок, печінка, серце) очищають, промивають і варять до готовності. Печінку птиці варять окремо від решти потрухів, бо бульйон з неї для приготування юшки не використовується. Рис перебирають, промивають, засипають у бульйон, в якому варились потрухи, варять 5 хв, кладуть нарізану часточками картоплю, кип'ятять 15—20 хв, додають злегка обсмажені коріння моркви, петрушки і цибулю і варять до готовності рису та картоплі.

Дрібно посичену м'яту розтирають з сирими жовтками, розводять попередньо провареним огірковим розсолі і направляють цією масою юшку.

● На 400 потрухів — 600 г картоплі, 2 корінці моркви, 1 корінь петрушки, 1 цибулину, 4 ст. ложки рису, 1 яйце, 1 ст. ложку вершкового масла, 2 чайні ложки дрібно посіченої свіжої м'яти, 1 склянку огіркового розсолу.

Юшка мисливська

Курячі потрухи очищають, добре промивають і варять до готовності. В каструлю з вареними потрухами кладуть промиту пшоно, нарізану великими кубиками картоплю, злегка підсмажені на свинячому салі моркву, петрушку і цибулю, варять 10—15 хв, додають гіркий перець, лавровий лист, сіль і продовжують варити до готовності.

Розливаючи в тарілки, юшку посипають нарізаною зеленню петрушки та зеленою цибулею.

● На 400 г потрухів — 600 г картоплі, по 1 кореню моркви і петрушки, 1 цибулину, 2 ст. ложки нарізаної зеленої цибулі, 1 ст. ложку посіченої петрушки, $\frac{1}{2}$ склянки пшоно, 20 г сала, 4 горошини гіркого перцю, 2 лаврових листки.

Юшка картопляна з кабачками

У киплячий бульйон кладуть нарізану частками картоплю, варять 5—10 хв, додають нарізані частками кабачки і варять 10—15 хв. Потім кладуть нарізані помідори, злегка підсмажені цибулю, моркву і петрушку (корінь), сіль, перець, лавровий лист і варять 3—5 хв.

Подають із сметаною і посипають нарізаною зеленню петрушки або кропу.

● На 650 г картоплі — 200 г кабачків, 200 г помідорів, 80 г моркви, 40 г петрушки (кореня), 80 г цибулі, 3 ст. ложки жиру, 3 ст. ложки сметани, солі, перцю, лаврового листу і зелені на смак.

Юшка горохова з салом

Горох перебирають, промивають і варять до напівготовності. Потім кладуть очищену, нарізану кубиками картоплю, кип'ятять, додають насичене дрібними кубиками і злегка підсмажене коріння петрушки, моркви і цибулю, лавровий лист, запашний перець, сіль і варять до готовності. Юшку заправляють злегка підсмаженим на нарізаному кубиками



салі борошном і дають ще 3—5 хв прокипіти.

Подаючи на стіл, юшку посипають зеленню петрушки

● На 200 г гороху — 500 г картоплі, по 2 корені моркви і петрушки, 1 цибулину, 50 г сала, 1 ст. ложку пшеничного борошна, 2 горошини запашного перцю, 1 лавровий листок, 1 ст. ложку дрібно нарізаної зеленої петрушки.

Юшка з грибними вушками

Сушені гриби промивають, заливають 2 л води, варять 1—1,5 год, додають 1 ст. ложку підсмаженого на вершковому маслі борошна, коріння петрушки і моркви, гвоздику і варять все до готовності грибів.

Зварені гриби дрібно січуть і заправляють злегка підсмаженою, посіченою цибулею, перцем, сіллю і зеленню петрушки.

В просіяне борошно вбивають сирі яйця, замішують прісне тісто (як для вареників), тонко його розкачують, розрізують чотирикутниками, кладуть на них підготовлений грибний фарш і роблять вушка (маленькі варенички). Вушка варять у підсоленій воді до готовності і потім виймають.

Перед подачею на стіл грибний відвар проціджують, заправляють злегка підсмаженою цибулею, зеленню кропу і кладуть у нього зварені вушка.

● На 80 г сушених грибів — 5 ст. ложок пшеничного борошна, $\frac{1}{2}$ яйця, 2 ст. ложки олії, по 1 кореню петрушки і моркви, по $\frac{1}{2}$ кореня пастернаку і селери, 2 невеликих цибулини, 5 гвоздик,



З горошини гірконого перцю, по 1 ст. ложці дрібно посіченої зелені петрушки і кропу.

Юшка з печерицями і горошком

Печериці очищають, промивають, нарізують дрібними кубиками, кладуть у добре розігріте вершкове масло і тушкують до готовності. Горошок перебирають, промивають і варять.

З кісток, що лишилися після приготування другої страви, варять бульйон, додаючи петрушку, моркву, селеру і цибулю. Готовий бульйон проціджують, кладуть у нього тушковані печериці, зварений горошок, солять і доводять до кипіння.

Подаючи на стіл, юшку посипають дрібно посіченою зеленню петрушки.

● На 500 г печериць — 2,5 ст. ложки вершкового масла, 500 г свіжого лущеного зеленого горошку (або склянку сушеного), по $\frac{1}{2}$ кореня петрушки, моркви і селери, $\frac{1}{2}$ цибулини, 1 ст. ложку дрібно посіченої зелені петрушки, 2 л води для приготування бульйону.

Юшка грибна з галушками

Гриби промивають і варять до готовності, відвар проціджують, а гриби дрібно шаткують.

Борошно просіюють, додають воду, яйця, сіль, замішують прісне тісто, розкачують його до товщини 1 см, розрізують на смужки шириною 2 см і нарізують з них галушки.

Обчищену картоплю нарізують часточками, кладуть в грибний бульйон і варять 10—15 хв. Потім у відвар кладуть нарізане соломкою, злегка підсмажене коріння моркви, петрушки, пастернаку і цибулю, а також підготовлені гриби, галушки, лавровий лист, перець, сіль і варять все разом до готовності.

Подаючи на стіл, юшку посипають зеленню петрушки.

● На 40 г сушених грибів — 1 склянку пшеничного борошна, 1 яйце, 2 ст. ложки вершкового масла, 600 г картоплі, по 1 кореню моркви, петрушки і пастернаку, 1 цибулину, 1 лавровий лист, 1 ст. ложку дрібно посіченої зелені петрушки, 2 горошини гірконого перцю.

Юшка перлова з грибами

Цибулю, моркву і петрушку дрібно шаткують, злегка обсмажують в маслі, додають підсмажене борошно, змішують, кладуть у каструлю з напівзвареними на 8 склянках води грибами і продовжують варити до готовності грибів.

Готові гриби нарізують дрібними кубиками або дрібно січуть, а відвар, у якому вони варились, проціджують.

У проціджений відвар кладуть нарізану великими кубиками картоплю, варять 15—20 хв, додають напівзварені перлові крупи, посічені гриби, перець, сіль, буяковий квас і варять все разом до готовності.

Готову юшку заправляють сметаною, а подаючи на стіл, посипають дрібно посіченою зеленню петрушки.

● На 100 г сушених грибів — 100 г перлових крупів, 1 кг картоплі, по 1 кореню моркви і петрушки, 1 цибулину, 2 ст. ложки вершкового масла, $\frac{1}{2}$ склянки сметани, 1 ст. ложку пшеничного борошна, 1 склянку буякового квасу, 2 горошини гірконого перцю.

Юшка грибна по-волоському

У грибний бульйон кладуть зварену майже до готовності квасолу разом з відваром, варені, нарізані брусочками,

гриби, картоплю — часточками, солять, варять до готовності картоплі і заправляють смаженою цибулею.

● На 40 г сушених або 300 г свіжих грибів — 250 г квасолі, 500 г картоплі, 100 г ріпчастої цибулі, 3 ст. ложки олії, солі — на смак.

Щучина

З очищеної і промитої щуки видаляють кістки, нарізують її порціонними кусками, варять до готовності, дають прохолонути, кладуть на тарілку і обкладають гарніром з варених обчищених ракових шийок або консервованих крабів та нарізаних кубиками огірків, подрібненої зеленої цибулі, тертого хрину, дрібно посиченої зелені кропу і петрушки.

Дрібну рибу потрошать, промивають, додають промиті кістки, плавники і голову щуки, заливають бульйоном, у якому варила щука, додаючи при потребі воду, і варять 1 год. Потім у бульйон кладуть моркву, селеру, цибулю, лавровий лист, перець, сіль, варять ще 25—30 хв і проціджують.

До рибного бульйону окремо на тарілці подають щуку з гарніром.

● На 1 кг щуки або судака — 500 г йоржів або іншої дрібної риби, 30 шт. раків, 500 г свіжих огірків, 300 г зеленої цибулі, по 50 г зеленої петрушки і кропу, 150 г кореня хрину, по 30 г селери і ріпчастої цибулі, 60 г моркви, 2 горошини запашного перцю і 1 лавровий листок.

Юшка з риби

Судак і дрібну рибу (йоржі, окуні) обчищають, промивають і зрізують м'ясо з кісток. Велику рибу нарізують кусками. Кістки заливають 2 л холодної води і варять 1 год. Потім додають цибулю, лавровий лист, перець, сіль і продовжують варити ще 30 хв. Зварений бульйон проціджують, кладуть у нього обчищену нарізану картоплю, доводять до кипіння, кладуть відокремлене від кісток риб'яче м'ясо і варять до готовності. Подаючи на стіл, юшку посипають зеленню петрушки.

● На 500 г судака — 500 г дрібної риби, 500 г картоплі, 1 цибулину, 1 лавровий листок, 2 горошини перцю.

Щипанка

Сушені гриби промивають, заливають в каструлі 2 л води і варять до готовності. Зварені гриби нарізують шматочками, а відвар проціджують.

Пшеничне борошно просіюють, замішують тісто на воді з яйцем і руками відщипують від нього маленькі кушочки.

У проціджений грибний відвар кладуть нарізану великими кубиками картоплю, перець, січені варені гриби, солять і варять 10—12 хв. потім кладуть щипане тісто, дрібно нарізане і підсмажене з цибулею сало і все разом варять до готовності.

● На 150 г пшеничного борошна — 600 г картоплі, 1 цибулину, 1 яйце, 50 г сушених грибів, 50 г сала, 2 горошини гіркого перцю.

Затірка

У просіяне борошно вливають трохи холодної води, розмішують (але не місять) і розтирають у руках, поки не утворяться дрібні горохоподібні кульки.

З кісток, що залишилися після приготування другої страви, варять бульйон, додаючи корін'я петрушки. Потім у нього кладуть нарізану великими кубиками картоплю, солять, доводять до кипіння, засипають борошняні кульки, підсмажене разом з цибулею сало, запашний перець і варять ще 15—20 хв.

Подаючи на стіл, затірку посипають дрібно посиченою зеленню петрушки.



32

● На 150 г пшеничного борошна — 500 г картоплі, 1 цибулину, 1 корінь петрушки, 60 г сала, 1 ст. ложку дрібно посіченої зелені петрушки, 2 горошини запашного перцю.

Куліш з салом

Перебране і добре промите пшоно всипають у киплячу підсолону воду (2 л), варять до готовності, додають нарізану кубиками картоплю і продовжують варити ще 25—30 хв. Потім кладуть дрібно нарізане, підсмажене разом з посіченою цибулею, сало і кип'ятять 4—5 хв.

Подаючи на стіл, куліш посипають зеленню петрушки.

На 120 г пшона — 600 г картоплі, 2 цибулини, 150 г сала, 1 ст. ложку дрібно посіченої зелені петрушки.

Куліш на грибному відварі

Промиті гриби варять в 2 л води до готовності і дрібно січуть. Пшоно 2—3 рази промивають у холодній або теплій воді, кладуть у грибний відвар, варять 10—15 хв, додають картоплю і продовжують варити до готовності. Дрібно посічену цибулю злегка підсмажують на олії, додають дрібно нарізані гриби, смажать ще 3—4 хв, а потім змішують з кулешем і доводять його до кипіння.



Щилянка.



Затірка.

Подаючи на стіл, куліш посипають зеленню петрушки.

● На 60 г сушених грибів — $\frac{1}{2}$ склянки пшона, 800 г картоплі, 2 цибулини, 2,5 ложки олії.

Юшка кийська

Промиті і подрібнені телячі та яловичі кістки і курку кладуть у каструлю, заливають холодною водою і варять до готовності курки.

Зварену курку виймають з відвару і відокремлюють м'ясо від кісток. Курячі кістки варять разом з телячими або яловичими ще 2—3 год, потім бульйон проціджують.

До вареного курячого м'яса додають сиру телятину і яловичину, шинку, моркву, петрушку, селеру і все разом двічі пропускають через м'ясорубку з густою решіткою.

Одержану масу підсмажують на маслі, додають розмочену в бульйоні булку, добре перемішують, знову пропускають через м'ясорубку, розводять готовим бульйоном, солять, кладуть гіркий і запашний перець, варять до готовності, заправляють сметаною, змішаною з сирими жовтками і вершковим маслом.

Подаючи на стіл, юшку посипають зеленню петрушки.

● На 200 г курки — 200 г телятини, 50 г шинки, 150 г яловичини, 100 г булки, $\frac{1}{2}$ склянки сметани, 2 жовтки, по 1 кореню моркви і петрушки, $\frac{1}{2}$ кореня селери, 1 цибулину, по 2 горошини запашного і гіркого перцю.

Кулешня горховий

Горох перебирають, промивають, попередньо розмочують у холодній воді і варять (при цьому води наливають стільки, щоб вона тільки покривала горох), додаючи частину взятого масла і терту черству булку. Зварений горох розводять непроцідjenим овочевим відваром з коріння моркви і петрушки, протирають крізь сито, заправляють злегка підсмаженою посіченою цибулею, змішаною з підсмаженим борошном, солять і доводять до кипіння.

До кулешу подають нарізаний дрібними кубиками і зарум'янений у духовці білий хліб.

● На 300 г гороху — 2 корені моркви, 1 корінь петрушки, 1 цибулину, 2 ст. ложки пшеничного борошна, 3 ст. ложки вершкового масла, $\frac{1}{2}$ міської булки.

● Примітка: Рецептуру на всі перші страви складено з розрахунку приготування 4—5 порцій.

ПЕРШІ СТРАВИ З КОНСЕРВІВ

Для приготування перших страв використовуються консерви напівфабрикатів — перших страв (борщів і супові заправки) і консерви готових перших страв.

Борщова заправка

Напівфабрикат «Борщову заправку» використовують для приготування різних борщів — з капустою, картоплею і капустою, з квасолею.

У киплячий бульйон кладуть нарізану частками картоплю, нарізану у вигляді локшини капусту, варять 15—20 хв, добавляють борщову заправку, підсмажене борошно і лавровий лист, доводять борщ до потрібного смаку і прогрівають при слабкому кипінні 20—25 хв.

● Норма закладання борщової заправки — 75—100 г на порцію.

Супова заправка

Напівфабрикат «Супову заправку» добавляють в супи під кінець варіння і варять ще 20—15 хв при повільному кипінні.

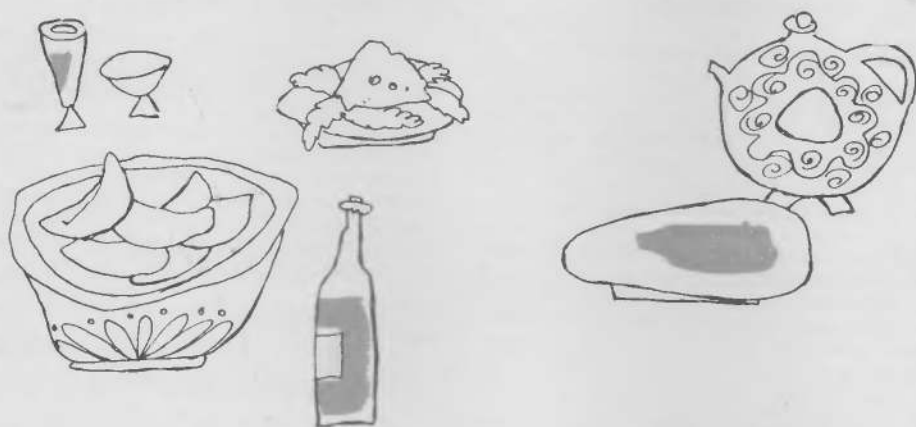
● Норма закладання супової заправки — 40 г на порцію.

Харчова промисловість виробляє десятки видів перших обідніх страв.

Найбільш поширеними з них є: «Борщ із свіжої капусти», «Розсолник», «Суп м'ясо-овочевий», «Щі з м'ясом із свіжої капусти» та ін.

Консервовані перші страви перед вживанням розводяться киплячою водою або бульйоном (1,0—1,5 л на одну банку консервів вагою 480—510 г). При подачі в готові супи і борщі добавляють сметану і посипають дрібно нарізаною зеленню кропу або петрушки.





Закуси, холодні і другі страви





РИБНІ СТРАВИ

Риба за своїми поживними якостями не поступається перед м'ясом тварин. Вона має всі необхідні поживні речовини — білки, жири, мінеральні речовини. Рибний жир у великій кількості містить вітаміни А і D, а в м'язовій тканині деяких порід риб є вітаміни B₁ і B₂. Кількість білків у різних породах риби коливається від 13 до 23%.

За вмістом жиру рибу поділяють на 3 групи — жирну — більше 8% жиру (осетрові породи, сом, камса, оселедцеві та ін.); середньої жирності — 4—8% (короп, камбала, карась, лин, сазан та ін.); худу — до 4% жиру (тріскові, щука, судак, окунь, минь та ін.).

Риба містить до 5% мінеральних речовин, в основному калій, залізо, фосфор, а морські риби мають, крім того, багато йоду.

Риба має деякі переваги перед м'ясом: вона краще засвоюється організмом, страви з неї приготуються швидше, ніж м'ясні.

Різні породи риб відрізняються одна від одної також своєю величиною, будовою тканини м'яса і за смаком. Відповідно до цього для кожного виду риби слід знайти правильний спосіб і рецептуру приготування страв.

Кращими з риб вважаються осетрові — осетер, севрюга, білуга, стерлядь. З цих риб можна готувати закуски, перші і другі гарячі страви у відвареному, смаженому і запеченому вигляді, з різними соусами і без соусів. Не слід забувати, що осетрові риби надходять у продаж з віднятими головами, потрошеними і без кісток, що при високій їх ціні робить ці риби економічними.

Коропові риби (лящ, короп, вобла, карась, лин та ін.) добрі на смак, але недоліком їх є велика кількість міжм'язових кісток. Ці риби готують в усіх видах. Особливу популярність має карась у сметані.

Лин має мулистий присмак, для усунення якого при його тепловій обробці використовують більше, ніж звичайно, ароматичних коренів і спецій. Цю рибу готують переважно в смаженому і запеченому вигляді.

Високої якості страви виходять з окунів і судаків — їх смажать, відварюють, готують заливними і фаршированими.

З дрібних йоржків та окунів готують юшку.

В українській кухні з кожним роком збільшується споживання тріски. Щоб вона не мала специфічного морського запаху, у воду, в якій її відварюють, добавляють огіркового розсолу. Перед ва-



Обчищення луски.

рінням її також вимочують у розчині ароматизованого оцту.

Щуку використовують у відвареному, смаженому і запеченому вигляді, а також для приготування начинок, заливних і фаршированих страв.

Широко використовуються в українській кухні бички, які мають хороший смак, особливо у вареному і смаженому вигляді, камса і тюлька.

Багато страв, переважно в смаженому вигляді, готують із камбали.

Готуючи страви з риби, насамперед звертають увагу на її свіжість. Внутрішній бік зябер свіжої риби червоний, без неприємного запаху, у несвіжої — сіруватого кольору, з неприємним запахом. М'ясо свіжої риби тверде, не залишає сліду від вдавлювання пальцем, луска блищить і важко обчищається. Свіжа риба тоне у воді, і несвіжа — спливає.

Мороженій рибі перед приготуванням страви дають відтанути в холодній воді (відтавання в теплій воді зменшує вміст мінеральних речовин у рибі і готові страви з неї будуть несмачними). Тривалість відтавання залежить від ваги риби. Риба вагою до 1 кг відтає протягом 1—2 год, а вагою від 2 до 5 кг — 3—4 год. Щоб зменшити втрати мінеральних речовин в рибі при відтаванні, воду підсолюють (1 чайна ложка солі на 1 л води). Морожене рибне філе відтає при кімнатній температурі без води.

Живу рибу забивають тупим предметом по голові, бо при довгому лежанні

вона повільно засипає і м'ясо її стає несмачним. При перенесенні уникають класти на рибу якісь важкі предмети, оскільки від цього може лопнути жовчний міхур і м'ясо риби матиме гіркий присмак.

Призначену для приготування страви рибу очищають, видаляють плавці, луску, потрошають, промивають, відрубують голову і ріжуть на шматки.

Щоб видалити спинний плавець, м'якоть надрізують з обох його боків по всій довжині і витягують останній в напрямі від хвоста до голови. Потім обрубують решту плавців.

Луску обчищають так. Лівою рукою беруть рибину за хвіст, а в праву — ніж і, тримаючи його похило, роблять короткі рухи. Щоб полегшити обчищення деяких риб, у яких важко знімається луска (лин), їх занурюють на 15—20 сек у киплячу воду.

Обчищену від луски рибу потрошають. У рибини вагою понад 1,5 кг розрізають черевце від голови до анального отвору, прорізають біля голови м'якоть і відокремлюють її разом з потрухами. Потім розрізають плівку, яка покриває хребтну кістку, видаляють згустки крові. Випотрошену рибу промивають у холодній воді і ріжуть на порції.

Невелику рибу (вагою до 1,5 кг) потрошають, не розрізаючи черевця, з отвору біля голови. Для цього по краях зяб-



Видалення спинного плавця,



Підрізання м'якоті біля голови.

рових кришок надрізують м'якоть до хребетної кістки, перерубують її і відокремлюють голову, а разом з нею і більшу частину нутрощів. Решту нутрощів видаляють пальцями руки. Потім рибу нарізують цілими кружальцями.

Дрібну рибу (вагою 75—100 г) потрошать так: розрізають черевце від голови до анального отвору, виймають нутрощі, вичищають згустки крові з хребетної кістки і видаляють зябра. Голову не відрізають.

Випотрошену рибу добре промивають холодною водою. Випотрошуючи рибу, треба стежити за тим, щоб не розірвати жовчного міхура.

Велику рибу (вагою понад 1,5 кг) перед різанням на порціонні куски пластують, тобто розрізають вздовж на 2 частини. Для цього її після потрошіння кладуть на стіл хвостом наліво від себе, притискають лівою рукою, а правою по хребту підрізають м'якоть вздовж спинки до самих ребер.

Після такого розрізування одержують два філе: одне з хребтом і реберними кістками, а друге — тільки з реберними. Порціонні куски з пластованої риби нарізають впоперек. Зрізавши хребет і ребра, одержують філе з шкірою без кісток.

Щоб одержати філе без кісток і шкіри, рибу пластують, не очищаючи від луски, оскільки вкрита лускою шкіра не так рветься і краще зрізується. Для зручності видалення кісток і знімання

шкіри філе кладуть на стіл реберними кістками догори і, притримуючи долоною лівої руки, зрізають їх. М'якоть знімають з шкіри, починаючи від хвостової частини, яку тримають лівою рукою, а правою підрізають філе. Зрізане з кісток філе ріжуть на порціонні куски впоперек волокон, скошуючи площину зрізу.

Другі рибні страви в українській кухні готують у відвареному, смаженому, запеченому і фаршированому вигляді.

Призначену для варіння рибу нарізають порціями, укладають в один ряд у сотейник, жаровню або (що найзручніше) у рибний котел з вставною решіткою, заливають підсоленою гарячою водою (2 л на 1 кг риби), додають для поліпшення смаку біле коріння, цибулю, лавровий лист і варять на легкому вогні при температурі 85—90°С протягом 15—20 хв. Куски рибного філе при варінні кладуть шкірою догори. Великі куски риби (вагою 0,5 кг і більше) починають варити у холодній воді.

Готовність риби визначають проколанням одного з кусків її виделкою. Якщо після витягання виделки виступає сік білого, а не червонуватого кольору, риба вважається готовою. Щоб надати рибному м'ясу міцності, його перед варінням заливають холодною водою, змішаною з оцтом (на 1 л води 2 чайних ложки оцту).

Смажать рибу кусками і цілою. Очищену, промиту і нарізану порціонними



Відокремлення голови разом з потрухами (перший прийом).

кусками рибу обкачують у борошні або в сухарях і смажать у неглибоких каstrулях або на сковороді. Для цього в посудині сильно розігрівають жир, кладуть нарізану кусками рибу і обсмажують її спочатку з одного, потім з другого боку.

Для утворення рум'яної кірки рибу ставлять у духовку.

Рибу, призначену для тушкування, спочатку обсмажують на олії, а потім тушкують, додаючи рибний бульйон із злегка підсмаженою цибулею, якою пересипають шари риби.

Запікають рибу сиру або обсмажену. Невеликі сковороди змащують маслом, кладуть на них рибу і різні продукти (цибулю, гриби та ін.), з якими вона запікається, заливають підливою, посипають сухарями, збризкують маслом і ставлять у духовку на 15—20 хв. щоб зарум'янилась.

З одержуваних при розбиранні риби відходів (кісток, голів, хвостів, плавців) варять бульйон. Для цього їх промивають (попередньо вийнявши з голови зябра й очі), заливають холодною водою, солять, кладуть цибулю, лавровий лист, перець, петрушку і селеру, доводять до кипіння, збирають піну і варять ще 2 год на слабкому вогні. Бульйон проціджують.

Ікру і молочко використовують для приготування закусочних страв.



Пластування риби.

Луску добре промивають холодною водою і висушують, а готуючи рибні заливні страви, варять з неї желе.

Закуси і холодні страви з риби

У великому асортименті приготування холодні закуски і страви з риби: оселедців, коропи, щуки, судака, камси та ін., застосовуючи найрізноманітніші способи її обробки.

Описаний нижче асортимент рибних закусок і страв значно поширений.

Мариновані оселедці

Оселедці вимочують у холодній воді, потрошують, відрізають голови, хвости і плавники. Потім промивають, знімають шкірку, вибирають кістки і, добре промивши, складають у банку. Молочко старанно розтирають з гірчицею, цукром і оцтом. До розтертої маси додають сметани, протирають її крізь сито, додають маринованих білих грибів, солі, нарізаних огірків, дрібно посіченої ріпчастої цибулі, добре перемішують, заливають цією підливою складені у банку оселедці, накривають цупким папером, добре зав'язують і ставлять у холодне місце на 4—5 год.

● На 10 оселедців — 1 ст. ложку цукру, 2 ст. ложки гірчиці, 8 ст. ложок оцту, 2 ст. ложки сметани, 1 ст. ложку білих маринованих грибів, 2 огірки, 2 цибулини, $\frac{1}{2}$ чайної ложки солі.



Відокремлення голови разом з потрухами (другий прийом).

Оселедець з яблуками

Оселедець вимочують у холодній воді, потрошують, відрізують голову, хвіст і плавники, промивають, знімають шкіру, видаляють кістки, дрібно січуть, додають пшеничного хліба, розмоченого в молоці або у воді, свіжого вершкового масла, дрібно насічених очищених яблук, сметани, все добре розтирають, кладуть в оселедницю і надають форми оселедця, приклавши голову і хвіст.

● На 1 (200 г) оселедець — 2 кислі яблука, 200 г пшеничного хліба, по 1 ст. ложці вершкового масла і сметани.

Оселедець з підлявою

Обчищений від кісток і промитий оселедець дрібно січуть або пропускають через м'ясорубку разом з розмоченим у вершках або в молоці пшеничним хлібом. Кладуть масу на оселедницю (лоток), надають форми оселедця, приклавши голову і хвіст. Від круто звареного яйця відокремлюють жовток, розтирають його з оном, заправляють гірчицею, солять, додають сметани, все добре розмішують і поливають оселедець. Зварений білок дрібно січуть разом із зеленою цибулею і посипають оселедець. Оселедець обкладають кружальцями із свіжих огірків, помідорів і ріпчастої цибулі. Взмикую його обкладають кружальцями підсма-



Нарізування філе на порційні куски.

женої на олії картоплі, печених буряків, солоних огірків, цибулі та маслинами.

● На 1 (200 г) оселедець — 200 г пшеничного хліба, 1 склянку вершків або молока, 1 яйце, 1 ст. ложку 3%-ного оцту, 1 чайну ложку гірчиці, 3 ст. ложки сметани, по 1 свіжому огірку і помідору, 1 цибулину.

Оселедець по-київському

М'ясо оселедця відокремлюють від кісток і шкірки, додають розмочений у молоці і віджатий хліб, змішують, пропускають через м'ясорубку на густу решітку, протирають крізь волосяне сито, додають вершкового масла, розтертого до густоти сметани, заправляють тертим Голландським сиром, гірчицею, перцем. Все разом добре змішують, викладають на блюдо або салатник у вигляді гірки і прикрашають зеленню петрушки, головками і хвостиками від оселедця.

● На 1 оселедця (200 г) — 200 г вершкового масла, 100 г Голландського сиру, 200 г пшеничного хліба, 1 склянку молока, 0,1 г гіркої перцю, 1½ ст. ложки заправленої гірчиці

Камса січена з яйцем

Промиту камсу вимочують у холодній воді 2—3 год, відрізують головки і хвостики, додають розмоченого і віджатого білого хліба, півцибулини, потер-



Видалення кісток і знімання шкіри.



Риба, нарізана кружальцями.

тої на терці, мелений чорний перець. Все разом пропускають через м'ясорубку, заправляють олією і оцтом, добре змішують, викладають на тарілку гіркою і посилають обсмаженою цибулею, січеним вареним яйцем, нарізаною зеленню петрушки і прикрашають нарізаними огірками і помідорами.

- На 500 г камси — 100 г білого хліба, 1 цибулину, 1 яйце, 100 г огірків, 150 г помідорів, 2 ст. ложки олії, 1 ст. ложку 3%-ного оцту, по одному огірку і помідору, зелень петрушки і перець на смак.

Камса маринована

Обчищені, промиті і нарізані кружальцями моркву і цибулю, лавровий лист і запашний перець добре проварюють у воді з оцтом, охолоджують до кімнатної температури і заливають добре промиту камсу, яка буде готова до вживання не раніш як через 24 год.

При подачі на стіл у маринованої камси відрізають головки і хвостики.

- На 500 г камси — $\frac{1}{2}$ склянки 3%-ного оцту, $\frac{3}{4}$ склянки води, 1 цибулину, 1 корінь моркви, по 0,5 г лаврового листу і запашного перцю.

Салат з камси і овочів

Промиту камсу вимочують у холодній воді 3—4 год, міняючи воду через кожні півгодини, і відрізають головки та хвостики. Гірчицю розтирають, поступово додаючи олію, оцет і мелений перець. Обчищену варену картоплю, огірки і помідори нарізають шматочками, додавають нарізаний зелений салат-латук, камсу, підготовлену гірничу заправку, все добре перемішують і викладають у салатник.

- На 500 г камси — по 200 г огірків і помідорів, 400 г картоплі, по 3 ст. ложки соняшникової олії і 3%-ного оцту, чайну ложку гірчиці, перець на смак.

Кашка з оселедця і цибулі

Великого оселедця обчищають, виймають кістки і дрібно січуть або пропускають через м'ясорубку разом з ріпчастою цибулею, додають густої свіжої сметани і добре перемішують. Подають до млинців і як закуску.

- На 1 оселедця (200 г) — 1 цибулину і 1 склянку сметани.

Щука ікра

Вийняту із щуки ікру кладуть у круто підсолену холодну воду на кілька годин, попередньо знявши з неї плівку. Коли ікра достатньо просоліє, її викладають на решето, щоб стік розсіл. Подають до столу з дрібно посиченою зеленою цибулею.

Ікра закусочна з свіжої риби

Рибну ікру обчищають від плівки, розпушують, заливають окропом і дають постояти 10 хв. Коли ікра побіліє, рідину відціджують крізь сито, а ікру солять, заправляють оцтом, перцем, дрібно посиченою сирого цибулею, олією, вимішують і дають постояти 1 год для надання смаку.

Готову ікру викладають на тарілку і оформляють. При подачі на стіл посилають зеленню.

- На 200 г свіжої ікри — $\frac{1}{3}$ цибулини, $1\frac{1}{2}$ чайної ложки олії, 1 чайну ложку 3%-ного оцту, 0,1 г меленого гіркого перцю, 1 чайну ложку дрібно нарізаної зеленої петрушки.

Закуска із риби з грибами

Рибу чистять, промивають, виймають кістки, розділяють на кусочки. Відварюють картоплю і ріжуть її на кусочки. Сушені гриби вимочують, відварюють у підсоленому окропі і січуть. Ріпчасту цибулю шаткують і злегка підсмажують на олії, охолоджують, кладуть рибу, картоплю, гриби, маслини, перець, додають грибного відвару, тушкують на легкому вогні, обсипають сухарями і ставлять на 15—20 хв у духовку. Подають гарячою.

- На 1 кг риби — 1 кг картоплі, 200 г сушених грибів, 2 цибулини, 10—15 мас-

ли, 2 горошини гіркого перцю, $\frac{3}{4}$ склянки грибного відвару.

Короп з медом

Обчищеного і промитого коропа нарізують на порціонні куски, кладуть у каструлю, заливають холодною водою, додають моркви, петрушки, ріпчастої цибулі, перцю, солять і варять до готовності. Звареного коропа виймають з відвару і кладуть на блюдо, зверху на кожний кусок кладуть шматочок лимона, яйця і листок зеленої петрушки.

Відвар, у якому варився короп, проціджують, уварюють до $\frac{2}{3}$ його початкової кількості і охолоджують. Охолоджений відвар проціджують крізь густу марлю або сито, змішують з розмоченим у воді желатином, доводять до кипіння, проціджують і охолоджують, а потім змішують з провареним разом з ізіумом медом, охолоджують, заливають коропа і ставлять у холодне місце для загустіння.

● На 500 г коропа — 50 г меду, 1 яйце, 10 г оцту, 50 г ізіуму, $\frac{1}{2}$ цибулини, 40 г моркви, 2 горошини перцю, 20 г петрушки (кореня), 10 г желатину.

Заливне з судака по-українськи

Обчищеного судака разом з селерою, морквою, петрушкою, ріпчастою цибулею, лавровим листом, перцем (горошком) і сіллю варять у рибному котлі з решіткою. Потім знімають шкірку і відокремлюють м'ясо від кісток. Остигле м'ясо укладають на блюдо в два ряди. Відвар, у якому варився судак, добре виварюють до світло-жовтого кольору, проціджують, додають попередньо розмочений желатин і розмішують до повного розчинення желатину. Хрін трохи змочують у оцті, труть його на терці і додають нарізаної зеленої цибулі, змішують з підготовленим відваром, дають охолонути.



Риба заливна у формі.

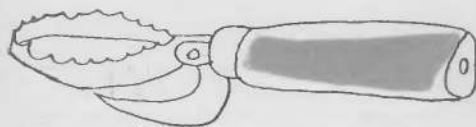
заливають судака на блюді і ставлять у холодне місце для остигання.

● На 2 кг судака — по 1 кореню селери, моркви і петрушки, 1 цибулину, 200 г хрину, 200 г зеленої цибулі, 1 лавровий листок, 10 зерен перцю.

Заливне з судака в цілому вигляді

Судака чистять, обережно відокремлюють ножом верхній плавець і зябра, потрошують і добре промивають. У рибний котел з решіткою кладуть рибу, прив'язавши її до решітки шпагатом за голову і хвіст, заливають холодною водою, кладуть лавровий лист, перець горошком, нарізану моркву, петрушку, ріпчасту цибулю, солять і ставлять на плиту варити до готовності, не даючи сильно кипіти. Потім судака охолоджують у відварі, виймають з решіткою, дають відвару стекти, зрізають шпагат і кладуть рибу на блюдо черевцем донизу.

Відвар виварюють до світло-жовтого кольору, додають желатин, попередньо розмочений у воді, розмішують, щоб він повністю розчинився, і доводять до кипіння. Додають половину злегка збитих і розведених холодним відваром яєчних білків, добре розмішують і знову доводять до кипіння. Після цього додають другу частину білків, доводять їх до кипіння і варять на слабкому вогні 10—15 хв.



Нож для потрошіння риби.

42

Приготовлене желе проціджують, дають прохолоннути і швидко заливають охолоджений судак тонким шаром, дають остигнути і кладуть навколо судака половинки помідорів, яєць і корнішонів. В отвір спинного плавця можна покласти нарізаний гребінцем зелений огірок. Можна заливати судака в формі.

■ На 2 кг судака — по 1 кореню петрушки, моркви, 1 цибулину, 1 лавровий листок, 10 зерен перцю, 8 г желатину на склянку відвару; для освітлення відвару — $\frac{1}{3}$ яйця на склянку відвару.

Завиванець з риби

Судака чистять, відрізають голову, розрізають його задовж, виймають всі кістки і наспівають всередину його круто зварені посічені яйця, перець, сіль, дрібно посічену вимиту петрушку, згортають трубочкою і перев'язують. У киплячу з оцтом воду додають перець, цибулину, лавровий лист, опускають судака і варять. До споживання судака залишають у соусі, в якому він варився.

Завиванець подають на стіл у холодному вигляді, нарізаним на порції. Окремо подають підливу.

Приготування підливи. Яйця варять круто, охолоджують, відокремлюють і розтирають жовтки, додаючи краплями соняшниковою олією, слабкий оцет, приготовлену напередодні гірчицю, цукор і сіль. Підливу протирають крізь сито, додають нарізані кружальцями огірки, мариновані білі гриби 1 ложку сметани. Все добре перемішують.

■ На 1 кг судака — 4 яйця, 10 зерен гіркого перцю, 3 лаврових листки, 25 г зелені петрушки, 6 склянок води, $1\frac{1}{2}$ склянки оцту, 1 цибулину.

Для підливи: 6 яєць, $1\frac{1}{2}$ ст. ложки соняшникової олії, 5 ст. ложок 3%-ного оцту, по 1 чайній ложці гірчиці і цукру, 1 ст. ложку сметани, по 1 ст. ложці подрібнених огірків і маринованих білих грибів.

Гарячі рибні страви**Осетрина відварна гаряча**

Осетрину очищають, м'яють, ріжуть на порції, варять у солоному окропі до готовності, потім відціджують, уклада-

ють на блюдо, посипають дрібно посіченими крутими яйцями, поливають розгрітим вершковим маслом і подають на стіл.

● На 600 г осетрини — 3 яйця, 4 ст. ложки вершкового масла.

Лящ з хрінном і яблуками

Обчищений і промитий лящ нарізають кусками, солять, заливають холодною водою (на 1 л води — 20 г оцту), дають 5—7 хв постояти, перекладають в іншу посудину, заливають овочевим бульйоном або водою, солять і варять до готовності.

Подаючи на стіл, готовий лящ кладуть на тарілку в центрі, а збоку — відварену картоплю і тертий хрін, змішаний з тертими кислими яблуками.

● На 1 кг ляща — 250 г яблук, 100 г хрину, $\frac{1}{2}$ склянки оцту, 1 ст. ложку цукру, по 1 кореню петрушки і моркви, 1 цибулину, 1 кг картоплі.

Відварні бички

Бички очищають, промивають і заливають процідженим відваром з моркви, петрушки, цибулі, запашного перцю і лаврового листу так, щоб він тільки покрив рибу. Потім бички солять і варять до готовності, а бульйон зливають і наполовину випаровують.

Варені бички подають з вареною картоплею, поливають підготовленим бульйоном і посипають зеленню петрушки. Окремо до бичків подають тертий хрін, заправлений оцтом, цукром і сіллю.

● На 1 кг бичків — 800 г картоплі, по $\frac{1}{2}$ кореня моркви і петрушки, $\frac{1}{2}$ цибулини, 4 горошини запашного перцю, 1 лавровий листок, 100 г хрину, 1 чайну ложку цукру, $\frac{1}{2}$ склянки оцту, 2 склянки рибного бульйону.

Тріска відварна

Готують пряний відвар, для чого у воду (1 л) кладуть сіль (15 г), лавровий лист (2 листочки), запашний і гіркий перець горошком (по 1 г), моркву і ріпчасту цибулю (по 15 г), селеру і петрушку (по 10 г) і проварюють все це при слабкому кипінні протягом 6—8 хв. Потім

заливають цим відваром нарізану кусками тріску і варять 15—20 хв.

Зварену тріску подають з відвареною цілими бульбами картоплею, зверну поливають томатним соусом і посипають дрібно нарізаною зеленню петрушки.

● На 500 г тріски — $\frac{3}{4}$ склянки томатного соусу, 900 г картоплі.

Тріска, відварена в молоці

Нарізані куски тріскового філе заливають холодною водою і два рази доводять до кипіння, змінюючи кожного разу воду. Після другого кип'ятіння зливають воду, посипають рибу нарізаною цибулею, перцем, сіллю, добавляють лавровий лист, заливають гарячим молоком і варять до готовності.

Відварену тріску подають з відвареною картоплею або вареними грибами.

● На 500 г тріски — 2 склянки молока, 2 цибулини, 1 лавровий листок, 6 горошин перцю, сіль — на смак.

Січеники з риби

Філе тріски або іншої риби пропускають через м'ясорубку разом з ріпчастою цибулею і черствим пшеничним хлібом, добавляють сіль, перець, яйця і добре перемішують. Масу ділять на порції, обкачують у сухарях, надаючи овально-приплюснutoї форми, і смажать.

Подають з картопляним пюре або комбінованим гарніром.

● На 400 г риби — 50 г ріпчастої цибулі, 50 г пшеничного хліба, 1 яйце, 25 г сухарів, 3 ст. ложки олії, солі, перцю — на смак.

Риба в капусті

Філе тріски, судака або окуня пропускають через м'ясорубку, додають розмочений у воді і злегка віджатий білий хліб і смажену цибулю; масу вдруге пропускають через м'ясорубку і заправляють сіллю та перцем.

На підготовлені, як і для голубців, листки капусти кладуть підготовлену масу і загортають у вигляді конверта. Ви-

роби укладають в посудину, заливають сметанним соусом (див. стор. 177) і тушкують.

● На 700 г риби — 50 г пшеничного хліба, 50 г ріпчастої цибулі, 1 ст. ложку вершкового масла, 700 г капусти, 2 склянки сметанного соусу, 20 г зелені кропу, петрушки, солі, перцю — на смак.

Ковбаски рибні в соусі

Рибне філе (тріски та ін.) пропускають через м'ясорубку разом з сирію ріпчастою цибулею і шпиком, заправляють сіллю, перцем і добре перемішують; масу формують у вигляді ковбасок, обкачуючи в сухарях, і смажать у жирі (фритюрі). Потім ковбаски заливають сметанним соусом з томатом і цибулею і тушкують до готовності.

Подають із смаженою картоплею або комбінованим гарніром.

● На 450 г риби — 80 г шпик, 60 г ріпчастої цибулі, 20 г сухарів, солі, перцю — на смак, олії — залежно від ємності посудини.

Рибні трубочки

Філе тріски, судака або окуня нарізують тонкими шматочками, відбивають, солять і посипають перцем.

Для фаршу — варені яйця, зелену цибулю і зелень петрушки та кропу дрібно нарізують, змішують, солять і заправляють сметаною.

На підготовлене філе кладуть фарш і загортають у вигляді трубочок. Трубочки обкачують у борошні, змочують у яйцях, потім обкачують у сухарях, смажать у розігрітому жирі (фритюрі) і ставлять на 2—3 хв у духовку.

При подачі на стіл поливають вершковим маслом. Трубочки можна подавати і в холодному вигляді.

● На 500 г риби — 2 яйця (для фаршу), 40 г зеленої цибулі, 20 г зелені кропу, петрушки, 3 чайні ложки сметани, 1 ст. ложку пшеничного борошна, 1 яйце (для змочування трубочок), 60 г сухарів, олії — залежно від ємності посудини, 1 ст. ложку вершкового масла, сіль — на смак.



Битки з тріски

Філе тріски відварюють, додають булку, замочену в молоці, підсмажену нарізану цибулю і пропускають через м'ясорубку. В одержану масу добавляють яйце, перець і сіль, добре перемішують, роблять биточки, обкачують їх у сухарях і смажать на олії.

Биточки подають з картопляним пюре, поливають розтопленим маслом і посипають дрібно нарізаною зеленню петрушки.

● На 500 г тріски — 1 шматочок булки, $\frac{1}{2}$ склянки молока, 1 яйце, 3 ст. ложки сухарів, 2 ст. ложки олії, 1 ст. ложку вершкового масла, перець, сіль, зелень петрушки — на смак.

Печеня з тріски

Відварену, як було зазначено вище, тріску нарізають шматочками, змішують з вареною, нарізаною шматочками картоплею, добавляють підсмажену цибулю і смажать на соняшниковій олії. При подачі на стіл печеню посипають дрібно нарізаною зеленню петрушки або кропу. Печеню можна подавати з цибульним соусом (див. стор. 177).

● На 500 г тріски — 600 г картоплі, 2 цибулини, 4 ст. ложки олії, сіль і зелень — на смак.

Тріска, тушкована з капустою

Нарізану на куски підготовлену тріску солять, посипають перцем, обкачують у борошні і обсмажують. Нашатковану капусту з додаванням цибулі, олії і цукру заправляють червоним основним соусом, тушкують і кладуть частину її тонким шаром у сотейник, на неї кладуть куски обсмаженої риби, а зверху кладуть знову шар капусти. Поливають червоним соусом і тушкують протягом 1 год.

При подачі на стіл посипають дрібно нарізаною зеленню петрушки або кропу.

● На 500 г тріски — 2 ст. ложки борошна, 2 ст. ложки топленого масла, 800 г білоголової капусти, 1 склянку червоного соусу, сіль, цукор, перець, зелень — на смак.

Короп, тушкований з цибулею

Обчищений від луски короп потрошать, добре промивають, відрубують голову, розрізають вздовж хребта на 2 частини, нарізають порціями, солять, посипають меленим гірким перцем, обкачують у борошні і смажать на олії.

Цибулю злегка обсмажують на олії. Половину її кладуть у сотейник або каструлю, додають гвоздику, лавровий лист, запашний і гіркий перець, оцет і цукор. На ці продукти укладають смажену рибу, зверху посипають рештою смаженої цибулі, заливають бульйоном, приготуваним з голови і плавців коропа, і тушкують до готовності.

Короп подають з смаженою на маслі картоплею; поливають соком з цибулею, в якому він тушкувався, і посипають дрібно посіченою зеленню петрушки.

● На 1 кг коропа — 3 ст. ложки олії, 1 ст. ложку пшеничного борошна, 2 ст. ложки оцту, 1 ст. ложку цукру, по 2 горішки гіркого і запашного перцю, 3 гвоздики, 600 г ріпчастої цибулі, 1 кг картоплі, 2 ст. ложки вершкового масла (для смаження картоплі), 1 ст. ложку дрібно посіченої зелені петрушки.

Щука з хріном тушкована

Щуку промивають, очищають, нарізають порційними кусками і солять. Обчищений хрін протирають на терці і

злегка підсмажують на вершковому маслі. У добре змащену маслом каструлю кладуть куски щуки, зверху посипають підсмаженим хрінном, заливають сметаною і тушкують на невеликому вогні.

Тушковану щуку перекладають в іншу посудину, а сметану, в якій вона тушкувалась, заправляють вершковим маслом, оцтом і цукром.

Подаючи на стіл, щуку поливають сметаною з хрінном, у якій вона тушкувалась. На гарнір подають відварену картоплю.

● На 500 г щуки — 40 г вершкового масла, $\frac{1}{2}$ склянки сметани, $\frac{1}{2}$ кореня хрину, 1 ст. ложку оцту, 1 чайну ложку цукру, 600 г картоплі.

В'юн з хрінном

В'юнів очищають, промивають, солять, обкачують у борошні і смажать на олії до готовності.

Готових в'юнів подають з вареною або смаженою картоплею і поливають тертим хрінном, заправленим олією, оцтом, цукром та сіллю.

● На 1 кг риби — 2 ст. ложки пшеничного борошна, 5 ст. ложок олії, 2 корені хрину, $\frac{3}{4}$ склянки оцту, 2 чайних ложки цукру, 1 кг картоплі.

Крученики з щуки

Із щуки вагою 1,5—2 кг зрізують шкіру і виймають всі кістки. М'якоть ріжуть на тонкі широкі скибки (по 2 на порцію) і злегка відбивають їх сікачем. Шматочки м'яса, що лишилися, дрібно січуть ножем або пропускають через м'ясорубку, додають до одержаної маси розмочену у рибному бульйоні або воді булку, злегка обсмажену цибулю, сирі яйця, частину взятого масла, перець, сіль, все добре змішують і накладають цю начинку на підготовлені скибки риби, згортають їх трубкою, обв'язують ниткою, обкачують у борошні і смажать на маслі. З голів і кісток риби, петрушки, моркви та лаврового листа варять бульйон і заправляють його підсмаженим борошном.

Крученики складають у сотейник, заливають заправленим рибним бульйоном і тушкують.

На гарнір подають варену картоплю, политу соусом, у якому тушкувалися крученики.

● На 1,5 кг щуки — 250 г вершкового масла, 180 г пшеничного хліба, 100 г пшеничного борошна, 3 яйця, 120 г ріпчастої цибулі, по 60 г коріння петрушки і моркви, 8 горошин гіркого перцю, 3 лаврових листки.

Рибні крученики по-київському

Щуку або судака очищають, промивають, пластують (стор. 37) і, не здираючи шкіри, суцільною скибкою зрізують м'ясо з кісток (стор. 37). На такий шматок накладають один із зазначених нижче фаршів, згортають у трубку, обв'язують міцною ниткою, обкачують у яйцях, посипають сухарями, смажать на розпеченій сковорідці, ставлять у духовку і доводять до готовності.

● На 800 г щуки чи судака — 2 яйця, $\frac{1}{4}$ склянки сухарів, 4 ст. ложки вершкового масла.

Фарш. Рис з яйцями. Відварюють на молоці рис, солять, додають січені варені яйця, вершкове масло і все добре перемішують.

На $\frac{1}{2}$ склянки рису — 3 яйця, 4 ст. ложки вершкового масла.

Цибуля з сухарями. Дрібно посічену цибулю злегка підсмажують, додають сухарі, яйце, сметану і добре перемішують.



● На 3 цибулини — 2 ст. ложки вершкового масла, $\frac{1}{2}$ яйця, $\frac{1}{2}$ склянки сухарів, $\frac{1}{2}$ склянки сметани.

Короп з начинною із гречаної каші та грибів

Короп очищають, промивають, кризь розріз у спинці виймають кістки і нутрощі, стежачи за тим, щоб все м'ясо лишилося біля шкіри.

Промиті і попередньо розмочені гриби варять до готовності, дрібно шаткують і смажать разом з посіченою цибулею.

З підсмажених гречаних крупів на грибному бульйоні варять розсипчасту кашу. В неї додають обсмажені з цибулею гриби, сирі яйця, мелений перець, сіль. Все добре змішують і одержаною масою начиняють підготовленого коропа, солять його, обкачують у борошні, обсмажують у розігрітому маслі до рум'яного кольору, а потім ставлять у духовку і доводять до готовності.

Подаючи на стіл, коропа нарізують порційними кусками і поливають розігрітим вершковим маслом.

● На 1 кг коропа — $\frac{1}{2}$ склянки гречаних крупів, 50 г сушених грибів, 100 г вершкового масла, 3 яйця, $1\frac{1}{2}$ цибулини, 2 горошини гіркого перцю, 2 ст. ложки пшеничного борошна, $1\frac{1}{2}$ склянки грибного бульйону для варіння каші.

Короп з начинною з рису та грибів

Обчищений і промитий короп потрошать, не розрізуючи черевця, для чого навколо спинного плавця роблять глибокі надрізи до реберних кісток і обережно, щоб не пошкодити шкіру, витягають кістки і нутрощі. Потім біля голови і хвоста надламують хребет і видаляють його. З голови вирізують зябра. Рибу вдруге промивають.

Гриби варять до готовності і шаткують. На грибному відварі припускають рис.

До готового рису додають злегка обсмажені посічені цибулю, гриби і яйця, перець, часник, сіль та сирі яйця (для в'язкості начинки). Все добре змішують.

Приготовленою масою кризь отвір у спинці начиняють коропа, зашивають його ниткою, обкачують у борошні, яйцях і цукрі, обсмажують на розігрітому жирі до рум'яного кольору з обох боків, ставлять у духовку і доводять до готовності. Знявши нитки, готового коропа нарізують порційними кусками.

Подаючи, коропа поливають маслом і посипають зеленню. На гарнір подають припущену з маслом моркву.

● На 800 г коропа — 80 г рису, 100 г вершкового масла, по 40 г сушених грибів, сухарів і пшеничного борошна, 2 яйця, 80 г ріпчастої цибулі, 2 мелені горошини перцю.

Для гарніру — 700 г моркви і 50 г вершкового масла.

Риба в млинчиках

З борошна, яєць, цукру і молока замішують тісто і випікають млинчики. Обчищене і промите м'ясо судака (без шкіри і кісток) нарізують тонкими пластинками, солять, обсмажують, кладуть на підсмажений бік млинчика, складають у вигляді книжечки, змазують яйцем, посипають сухарями, обсмажують до рум'яного кольору і ставлять у духовку до смажуватись.

До млинчиків з рибою подають томатну підливу.

Приготування підливи. Моркву і цибулю нарізують, злегка обсмажують на маслі, додають злегка підсмажене борошно і томат, розводять рибним бульйоном, варять, проціджують, доводять до кипіння і заправляють вершковим маслом.

● На 1 кг судака — 1 склянку пшеничного борошна, 1 яйце, 1 чайну ложку цукру, 2 склянки молока, 100 г вершкового масла, 2 ст. ложки сухарів, 1 ст. ложку пшеничного борошна, $\frac{1}{4}$ цибулини, $\frac{1}{2}$ кореня моркви, $\frac{1}{2}$ склянки томатного пюре, $3\frac{1}{2}$ склянки бульйону.

Лип з капустию

Гриби попередньо розмочують і варять, додаючи $\frac{1}{3}$ цибулини. Пошатовану капусту солять, кладуть у каструлю, заливають грибним відваром, тушкують до напівготовності, додають товчену гвоздику, корицю, цукор, сметану, злегка під-

смажену цибулю, обсмажені й посічені варені гриби, все змішують і тушкують до готовності.

З очищеного й промитого лина виймають кістки і відрізають голову, нарізають кусками, посипають сіллю, перцем, змазують яйцем, обкачують у сухарях і смажать до готовності.

Лин подають з тушкованою капустою, поливають маслом і посипають зеленню петрушки.

● На 1 кг лина — 1 яйце, 2 ст. ложки сухарів, 150 г вершкового масла, 1 кг свіжої капусти, 35 г сушених грибів, 2 цибулини, $\frac{3}{4}$ склянки сметани, 1 ст. ложку цукру, $\frac{1}{2}$ склянки грибною відвару, 3 горошини гіркого перцю, 5 гвоздик, 0,5 г кориці, 1 ст. ложку дрібно посіченої зелені петрушки.

Короп у кисло-солодкій підливці

Обчищеного коропа нарізують порційними кусками, кладуть у сотейник або каструлю, додають нарізану цибулю, моркву і петрушку, солять, заливають рибним бульйоном, звареним із плавців та голови коропа, або водою і тушкують. Окремо варять чищену картоплю.

Приготування підливи. Пшеничне борошно просіюють, злегка підсмажують на маслі, розводять бульйоном, у якому тушкувався короп, додають злегка підсмажений на маслі томат, лимонну кислоту, розмішують, добре проварюють і відціджують. Потім у підливу кладуть перебрані і перемитий ізіум, доводять її до кипіння і заправляють цукром та вершковим маслом.

Подаючи на стіл, короп і картоплю поливають кисло-солодкою підливою.

● На 600 г коропа — $\frac{1}{2}$ цибулини, по $\frac{1}{2}$ кореня петрушки і моркви, $\frac{1}{2}$ лаврового листка.

Для підливи — 1 ст. ложку пшеничного борошна, 2 ст. ложки ізіуму, 1 ст. ложку цукру, по 2 ст. ложки вершкового масла і томату-пюре, 0,5 г лимонної кислоти, $1\frac{1}{2}$ склянки бульйону.

Для гарніру — 1 кг картоплі.

Карасі в сметані

Карасі потрошать, розрізуючи черевце від голови до анального отвору, виймають нутрощі, видаляють зябра, але

голову залишають. Випотрошені карасі старанно промивають холодною водою, добре обтирають рушником, натирають сіллю, посипають перцем, обкачують у борошні, кладуть на сковороду з розтопленим маслом і обсмажують з обох боків до рум'яного кольору. Смажені карасі кладуть на сковороду з білого металу, попередньо змащену маслом, кругом обкладають нарізаною кружальцями смаженою картоплею, заливають сметаною, посипають сухарями, додають трохи масла і ставлять у духовку запікатися.

● На 600 г карасів — 80 г вершкового масла, 20 г пшеничних сухарів, 25 г пшеничного борошна, 400 г сметани, 1 кг картоплі, 40 г вершкового масла для смаження картоплі.

Бабка з судака або щуки

Судака (або щуку) очищають, промивають, видаляють кістки, здирають шкіру і розрізують м'ясо на частини. В молоці розмочують Миську булку або пшеничний хліб. Ріпчасту цибулю очищають, дрібно нарізують і злегка обсмажують на маслі. М'ясо судака, булку і цибулю змішують, двічі пропускають через м'ясорубку з густою решіткою, кладуть у каструлю, солять, заправляють перцем, добре розмішують і додають, безперервно помішуючи, сирі яйця і розігріте вершкове масло (по $\frac{1}{2}$ чайної ложки на 200 г судака). Виготовлену масу викладають у змащену маслом і посипану сухарями форму або сотейник, ставлять в іншу велику посудину з киплячою водою і варять на парі 1 год.

Готову бабку нарізують порційними кусками і, подаючи на стіл, поливають підливою та посипають зеленню петрушки.

Приготування підливи. Риб'ячі кістки і голову варять, додаючи коріння петрушки і моркви, лавровий лист і гіркий перець. Готовий бульйон проціджують. Борошно злегка підсмажують, розводять рибним бульйоном, проварюють і заправляють маслом.

На гарнір подають відварену картоплю.

● На 1 кг риби — 100 г вершкового масла, 100 г булки, 1 склянку молока,

1 цибулину, 5 горошин гіркого перцю, 3 яйця, по $\frac{1}{2}$ кореня петрушки і моркви, 1 ст. ложку пшеничного борошна, $\frac{1}{2}$ лаврового листка, 1 ст. ложку сухарів, 1 кг картоплі.

Баба-шаршанина з риби

Судак очищають, промивають, видаляють кістки, нарізують кусками і варять до готовності, додаючи петрушку, моркву, лавровий лист, запашний перець, сіль і частину взятої цибулі.

Борошно просівають, пересипають у каструлю, кладуть туди злегка підсмажену на маслі цибулю, потроху доливають рібного бульйону, в якому варився судак, і замішують густе, як сметана, тісто. Зварений судак розділяють на дрібні кусочки, посипають перцем, кладуть у змащені маслом сковорідки з білого металу, заливають підготовленим тістом і перед подаванням страви на стіл ставлять у духовку запікатись.

На 1 кг судака — 1 склянка пшеничного борошна, $2\frac{1}{2}$ ст. ложки олії, по $\frac{1}{2}$ кореня моркви і петрушки, 2 цибулини, по 3 горошини гіркого і запашного перцю, 1 лавровий листок, 2 ст. ложки рібного бульйону.

Судак, тушкований у сметані

Обчищений і промитий судак нарізують порціями, кладуть у змащений маслом сотейник, зверху насипають шар нарізаної тоненькими кружальцями циценої картоплі, потім знову кладуть судак — і так кілька разів, завершуючи картоплею. Потім солять, посипають перцем, заливають розігрітим маслом і сметаною, закривають посудину кришкою, ставлять в духовку і тушкують.

Подаючи на стіл, судак посипають зеленню петрушки.

На 1 кг судака — 100 г вершкового масла, $\frac{1}{2}$ кг сметани, 1,5 кг картоплі, 1 ст. ложку дрібно посіченої зелені петрушки, 3 горошини гіркого перцю.

Судак, запечений з грибами і ринами

Судак очищають, промивають, розрізують на порції, варять 30 хв, знімають з вогню, охолоджують, виймають

кістки, кладуть куски на білі металеві сковорідки, посипають маринованими дрібними грибами, раковими шийками і ніжками, заливають розігрітим вершковим маслом і запікають у духовці.

Подаючи, судак посипають сухарями.

На 600 г судака — 200 г дрібних маринованих грибів, 15 раків, 6 ст. ложок вершкового масла, 4 ст. ложки сухарів.

Судак з печерицями

Цибулю, коріння моркви і петрушки очищають, нарізують, заливають гарячою водою і варять 15—20 хв, відвар проціджують.

Судак очищають, промивають, нарізують порціями, заливають процідженим овочевим відваром, кладуть лавровий лист і варять до готовності.

Печериці очищають, промивають, нарізують шматочками, припускають разом з лимонною кислотою або оцтом, додають підсмажене на маслі борошно, перець, вливають бульйон, у якому варився судак, і добре проварюють. Картоплю очищають і варять до готовності.

Судак подають з відвареною картоплею, поливаючи підливою з печерицями і посипаючи дрібно посіченою зеленню петрушки.

На 1 кг судака — 250 г печериць, 3 ст. ложки вершкового масла, 1 кг картоплі, 1 ст. ложку пшеничного борошна, $\frac{1}{2}$ цибулини, по $\frac{1}{2}$ кореня моркви і петрушки, 1 лавровий листок, 5 горошин гіркого перцю, 1 г лимонної кислоти, 1 ст. ложку дрібно посіченої зелені петрушки, 3 склянки овочевого відвару.

М'ЯСНІ СТРАВИ

М'ясо є цінним продуктом харчування як за своїми харчовими, так і за кулінарними якостями. Воно досить калорійне і має в своєму складі білки, жири і вітаміни А, В₁, В₂, РР та деякі інші.

Багато вітаміну А є в печінці великої рогатої худоби і в приготовлених з неї консервах. Денна потреба людини у вітаміні А може бути задоволена при з'їданні 20 г яловичої печінки.

Вітамін В₁ у великій кількості міститься в печінці, нирках, язичку, худій

свинині та шинці; в інших м'ясних продуктах цього вітаміну буває менше. Вітамін В₂ є в м'ясі і особливо у внутрішніх органах тварин, а вітамін РР — в м'ясі, печінці та нирках.

В м'ясі є також мінеральні солі калію, кальцію, натрію, заліза, фосфору, магнію та ін. Особливо цінне м'ясо наявністю в ньому екстрактивних речовин (що сприяють збудженню апетиту), які різні за своєю природою і добре розчиняються у воді. Під час варіння м'яса екстрактивні речовини переходять у бульйон, внаслідок чого він набуває дуже приємного смаку і аромату. Велика кількість цих речовин є в яловичині, в м'ясі свійської птиці і особливо дичини.

У денному раціоні людини, зайнятої розумовою працею, тобто з калорійною потребою в 3000 кал, м'яса повинно бути 200 г.

М'ясо різних тварин за своїм складом і смаком не однако: яловичина має менше жиру, але більше фосфору і заліза.

При різних захворюваннях м'ясо піддають різним видам кулінарної обробки і змінюють розмір його вживання. Наприклад, при важких серцевих захворюваннях і хворобах шлунка та кишечника м'ясо вживається подрібненим у вигляді котлет, тфотельок та інших подібних виробів, причому ці вироби слід готувати

на парі або варити. При недокрів'ї і виснаженні організму, а також у період виздоровлення після перенесених інфекційних захворювань кількість м'яса в харчовому раціоні збільшується до 300 г на день. Навпаки, при захворюваннях нирок і при подагрі кількість м'яса в раціоні хворого обмежується до 100 г на день і не частіше 2—3 раз на тиждень.

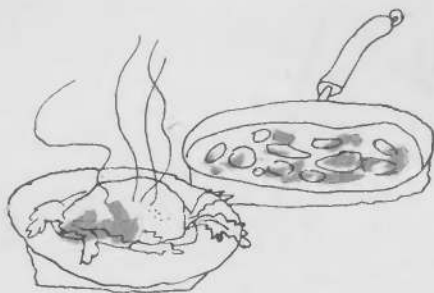
Нежирну свинину можуть їсти навіть хворі люди, тоді як жирна свинина шкідлива багатьом хворим, особливо при захворюваннях печінки і атеросклерозі. Телятина не рекомендується хворим атеросклерозом і подагрою, бо вона містить багато речовин, які надмірно збуджують травні залози.

Не рекомендується при атеросклерозі, хворобах печінки і подагрі вживати печінку, нирки та ін. А при недокрів'ї, навпаки, необхідно їсти печінку, бо речовини, які в ній знаходяться, активізують діяльність кровотворних органів. При інфекційних захворюваннях і підвищеній температурі рекомендується вживати нежирне відварне м'ясо. Білки, які при цих захворюваннях руйнуються, відновлюються в організмі при вживанні м'яса.

У раціоні всіх людей повинна бути достатня кількість м'яса, в підвищеній кількості воно необхідне людям важкої фізичної праці і спортсменам; нежирне м'ясо корисне навіть гладким людям.

В українській кухні готують багато страв у вареному, смаженому і, особливо, в тушкованому та запеченому вигляді.

Для того щоб одержати смачну м'ясну страву, треба підібрати для її виготовлення відповідну частину туші, оскільки різні її частини мають різне кулінар-





Сікач.

не призначення. Наприклад, для відварювання беруть звичайно ті частини м'ясної туші, які мають багато сполучної тканини.

Смачні страви бувають з м'яса молодих тварин. Це м'ясо має світло-червоний колір, жир білий, м'язи м'які і ніжні. М'ясо старих тварин — темно-червоного кольору, жир з жовтим відтінком, тканини крупноволокнисті і грубі.

Із туші яловичини для відварювання беруть грудинку, пружок і частини передніх та задніх ніг. Із туш телятини, свинини і баранини беруть для цього грудинку й лопатку.

Відрубаний сікачем кусок м'яса кладуть у невелику кількість киплячої води (1—1,5 л на 1 кг м'яса) і варять при слабкому кипінні. Не слід відварювати м'ясо кусками більше 2 кг, бо великі куски проварюються нерівномірно, і коли внутрішня частина проварюється до готовності, верхні шари бувають перевареними. При закипанні необхідно знімати піну.

Тривалість варіння окремих видів м'яса така, год: яловичини — 2—2½; телятини — 1—1½; баранини — 2—2½; свинини — 1½—2; молоді курки — ¾—1; старої курки — 3—4; курчат — ½; нирок — 1½. За 30 хв до готовності м'яса у воду кладуть ріпчасту цибулю, петрушку, селеру, моркву і лавровий лист. На 1 кг м'яса кладуть приблизно 15 г овочів і 0,1 г лаврового листу, одночасно з овочами кладуть сіль (10 г на 1 кг м'яса).

Готовність м'яса визначають проколанням кухонною голкою найбільш товстої частини куска. У зварене м'ясо голка входить легко і на місці проколу витікає безбарвний сік. У м'ясо, яке ще не зварилося, голка входить із значним опором у внутрішніх шарах, а сік, що витікає, має червонуватий колір і в киплячому бульйоні швидко згортається. М'ясний бульйон використовують для приготування перших страв і соусів.

Варене м'ясо до подачі на стіл зберігають у закритій посудині з невели-

кою кількістю бульйону при температурі 50—60° С, щоб воно не завітрилось і не прохолодило.

Смажені м'ясні другі страви готують з частин туші, які мають невелику кількість сполучної тканини. З туш яловичини для смаження найбільш придатні вирізка, тонкий і товстий край. Із туш баранини, свинини, телятини можна смажити всі частини.

Смажать м'ясо на сковороді, в яку кладуть жир і добре його розігрівають до температури 140—150° С. У розігрітий жир кладуть куски м'яса на відстані 2—3 см один від одного (при щільній укладці кусків волога, яка повільно з них випаровується, перешкоджає утворенню кірочки). Як тільки утвориться кірочка, м'ясо перевертають на другий бік. Великі куски м'яса, вагою 0,5—2 кг, перед смаженням найчастіше посипають сіллю і обсмажують з усіх боків до з'явлення на м'ясі коричневої кірочки, після чого м'ясо досмажують у смажильній шафі при температурі 150—180° С. При досмажуванні куски м'яса поливають виділеним з них соком. Великі куски телятини, баранини, свинини, тушки поросят, зайців і кроликів смажать у духовій шафі.

Якщо м'ясо кладуть на холодну сковороду, утворення кірочки затримується, частина соку встигає втекти і м'ясо буває менш соковитим.

Жир і сік, що виділяються під час обсмажування, використовують для приготування соусів.

СТРАВИ З ЯЛОВИЧНИНИ

Холодні страви і закуски

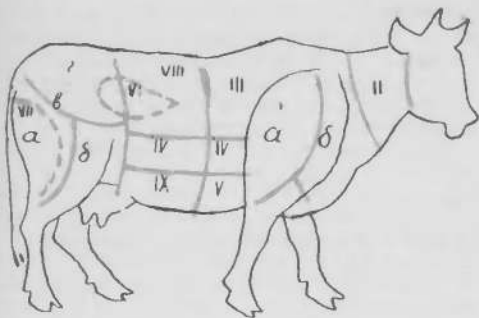
Салат з м'ясом

Варене м'ясо нарізують невеликими кубиками, добавляють нарізані кубиками круто зварені яйця і солоні огірки, ріпчасту цибулю, нарізану тоненькими смічками, дрібно нарізану зелену петрушку, солять, перчать, поливають соусом-майонезом і сметаною, змішують, кладуть у салатник і прикрашають листками зеленого салату.

На 300 г вареного м'яса — по 2 яйця і невеликі солоні огірки, 1 цибулину, 4 ст. ложки бульйону, півсклянки соусу-майонезу із сметаною, перець і сіль.







Яловича туша:

I — лопатка (α і β — плечева і заплична частини); II — шия; III — товстий край; IV — ребра; V — грудинка; VI — вирізка; VII — задня нога (α, β, γ і δ — внутрішня, бокова, зовнішня і верхня частини); VIII — тонкий край; IX — пах-вина.

Салат з м'яса і овочів

Взяте для приготування салату м'ясо зачищають, видаляють плівки, сухожилля, жир, кладуть у гарячу воду і варять (1—1,5 л води на 1 кг м'яса). Шматки м'яса завтовшки 10 см і більше кладуть у холодну воду і варять, а якщо класти їх у гарячу воду, то зовнішній шар може переваритись, і всередині м'ясо буде недовареним.

Коли вода після закладання м'яса закипить, далі варити його слід при температурі 85—90° С до повної готовності. Варять м'ясо під накритою кришкою.

Підготовлені для салату язики кладуть у гарячу воду і після закипання продовжують варити при температурі 85—90° С.

Сіль (так само як і при варінні м'яса) кладуть наприкінці варіння. Зварені язики кладуть у холодну воду на 5—10 хв і, не допускаючи повного остигання, знімають шкіру.

Підготовлене варене м'ясо і язики, а також шинку дрібно січуть і змішують. Картоплю і буряки варять для салату в цілому і необчищеному вигляді.

Мариновані гриби (бажано білі) і солоні огірки повинні бути міцними і пружними. Ні в якому разі не можна брати грибів закислих і дряблх.

Нарізані овочі, гриби і білки яєць змішують з посіченим м'ясом і заливають яєчно-гірчицею підливою.

Приготування підливи. Варені жовтки старанно розтирають з цукром, заправленою гірчицею і сіллю, додаючи потроху олії.

Одержану масу розводять оцтом, безперервно розмішуючи.

Всі продукти, що входять до салату, змішують лише після їх охолодження. Змішування теплих продуктів з охолодженими спричинює швидке скисання їх.

● На 100 г яловичини — 75 г шинки, 100 г язика, 3 яйця, 150 г буряків, 50 г картоплі, 250 г солоних огірків, 75 г маринованих грибів, 3 ст. ложки олії, 1/2 склянки 3%-ного оцту, 1 1/2 чайної ложки заправленої гірчиці, 1 чайну ложку цукру.

Заливне з тушкованого м'яса

Великі шматки м'яса (по 1—1,5 кг) шпигують кусками сала і обсмажують. Потім додають дрібно порубані телячі ніжки, цибулю, селеру, петрушку, моркву, буряки, лавровий лист, запашний перець, сіль і заливають у каструлі бульйоном або водою так, щоб покрити м'ясо, і тушкують до готовності.

Від кісток ніжок відокремлюють м'ясо і разом з корінням протирають крізь сито, заливають соком, у якому тушувалося м'ясо, змішують з розмоченим желатином, доводять до кипіння і проціджують.



Обчищення вирізки від плівки.

ють. Тушковане м'ясо нарізують тонкими шматочками, кладуть у глибоке блюдо, заливають підготовленим соком і ставлять у холодне місце для застигання.

● На 1 кг яловичини — 160 г сала, 40 г селери, по 80 г ріпчастої цибулі, цибулі-порей, коріння моркви і петрушки, 40 г вершкового масла, 10 г желатину, 3 горошини запашного перцю і 1 лавровий листок.

Гарячі страви

Відварна яловичина з овочами і квасолею

Великі куски яловичини (1—1,5 кг) кладуть у киплячу воду, варять до готовності, виймають з каstrулi, нарізують порціями і кладуть у сотейник. В окремій посудині з бульйоном відварюють цілу чищену картоплю і цілу невелику цибулину. Нарізані великими кубиками моркву і свіжу капусту також відварюють в окремій посудині. Квасолі попередньо розмочують і варять. Боршно злегка підсмажують на маслі, розводять бульйоном, у якому варилась картопля і цибуля, проварюють, заправляють посіченою зеленню кропу і петрушки, заливають нарізану шматками яловичину і доводять до кипіння.

Подаючи на стіл, куски м'яса поливають підливою, в якій вони тушкувались, а збоку в цю ж тарілку кладуть варені овочі і квасолі і поливають їх злегка підсмаженим з сухарями вершковим маслом.

● На 1 кг яловичини — 500 г картоплі, 2 морквини, 150 г свіжої капусти, $\frac{1}{2}$ цибулини, $\frac{1}{2}$ склянки квасолі, 3 ст. ложки вершкового масла, по 1 ст. ложці сухарів, пшеничного борошна, дрібно посіченої зелені петрушки і кропу.

Відварна яловичина з грибами

Відварену з корінням моркви і петрушки яловичину нарізують тонкими шматками. Посічені цибулю і сушені варені гриби злегка обсмажують, додають злегка підсмаженого борошна, сметани і все змішують. Потім одержану масу розводять бульйоном, в якому варилось м'ясо, добре проварюють і заправляють січе-

ною зеленню петрушки, маслом та сіллю. Нарізане м'ясо вперемішку з грибною підливою кладуть у змащений жиром сотейник, заливають зверху рештою підливи, посипають сухарями і ставлять у духовку, щоб зарум'янилось.

До м'яса на стіл подають смажену картоплю.

● На 1 кг яловичини — 60 г сушених грибів або 160 г свіжих, $\frac{3}{4}$ склянки сметани, $\frac{1}{2}$ склянки пшеничного борошна, 2 цибулини, $\frac{1}{2}$ кореня петрушки, 1 корінь моркви, 1 ст. ложку сухарів, 4 ст. ложки вершкового масла, $\frac{1}{2}$ склянки м'ясного бульйону, 2 ст. ложки посіченої зелені петрушки.

Відварна яловичина з хрінном

Яловичину кладуть у киплячу воду, додають цибулі, коріння моркви і петрушки, перцю і варять до готовності. Зварене м'ясо виймають з каstrулi, нарізують шматками, вкладають їх у змащений маслом сотейник або каstrулю з широким дном, заливають сметаною, змішаною з тертим хрінном, сирими яйцями та сіллю, і ставлять у духовку, щоб зарум'янилось.

Подають яловичину з відвареною картоплею, заправленою маслом і посипаною зеленню петрушки.

● На 1 кг яловичини — 1 склянку сметани, 2 яйця, 2 корені хрину, 1 цибулину, по 1 кореню моркви та петрушки, 1 кг картоплі, 1 ст. ложку вершкового масла.

Відварна яловичина з овочами

М'ясо м'яють, видаляють кістки, варять разом з корінням моркви та петрушки в підсоленій воді, а потім нарізують по 2—3 куски на порцію.

Цілі, очищені дрібні цибулю і картоплю варять у бульйоні. Моркву і свіжу капусту нарізують шматочками і варять до готовності. Тертий хрін злегка підсмажують на маслі, поливають оцтом, перемішують, випаровують до $\frac{1}{3}$ початкового об'єму, додають злегка підсмаженого борошна, бульйону, сметани, цукру, солі і добре уварюють.

Підготовлене м'ясо кладуть у невеликі з білого металу сковорідки разом з гарніром із вареної картоплі, цибулі, моркви і капусти, заливають все підли-

вою (хрін з сметаною), посипають зверху сухарями, збризкують маслом і ставлять у духовку, щоб зарум'янилось.

● На 1 кг яловичини — 5 коренів моркви, $\frac{1}{2}$ кг картоплі, 200 г свіжої капусти, 3 цибулини, 150 г хрину, по 1 ст. ложці сухарів і пшеничного борошна, 1 ст. ложку вершкового масла, $\frac{3}{4}$ склянки сметани, 2 ст. ложки оцту, 2 склянки бульйону, 1 чайну ложку цукру.

Полядниця

Вирізку або тонкий край очищають від плівки і сухожилля, натирають лимонною кислотою або лимоном, солять, обсипають борошном, обсмажують на добре розігрітому вершковому маслі до рум'яного кольору з обох боків і ставлять на 20—25 хв у духовку досмажуватись.

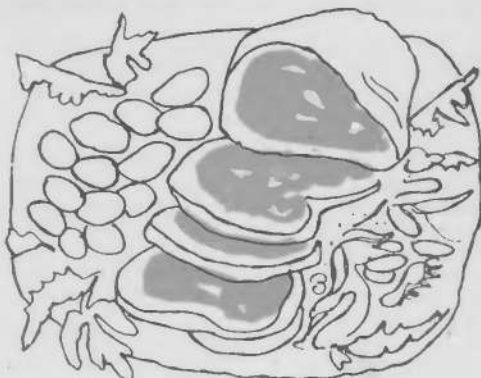
Готову полядницю нарізують впоперек волокон тонкими шматками по 3—4 на порцію. Подають на стіл з смаженою картоплею, поливаючи соком і жиром, у яких смажилась вирізка, і посипаючи зеленню петрушки.

● На 1 кг вирізки або тонкого краю яловичини — 2 ст. ложки вершкового масла, 1 ст. ложку пшеничного борошна, 1 г лимонної кислоти або півлимона, 1 ст. ложку дрібно посіченої зелені петрушки, $1\frac{1}{2}$ кг картоплі, 3 ст. ложки вершкового масла для смаження картоплі.

Душення поснізна

Відокремлене від кісток та очищене від сухожилля і плівки м'ясо нарізують тонкими шматками, відбивають сікачем, солять, посипають перцем, обкачують у борошні, обсмажують з обох боків до рум'яного кольору ікладають на дно сотейника в один ряд.

Обчищену картоплю нарізують кружальцями, додають нашаткованих сирій цибулі і селери, запашного перцю, солі, все добре змішують і накладають шаром на м'ясо в сотейнику. Потім знову кладуть шматочки смаженого м'яса, на них — картоплю з селерою. Так повторюють 2—3 рази з розрахунку, щоб зверху був шар картоплі, заливають бульйonom і тушкують до готовності.



Відварна яловичина з овочами і квасолею.

Подаючи на стіл, душення посипають дрібно посіченим часником і зеленню петрушки.

● На 1 кг яловичини — $2\frac{1}{2}$ ст. ложки пшеничного борошна, 4 ст. ложки вершкового масла, 1,8 кг картоплі, 5 цибулин, $1\frac{1}{2}$ кореня селери, по 1 горошині гіркого і запашного перцю, 1 ст. ложку дрібно посіченої зелені петрушки.

Яловичина в сметані

Великі шматки яловичини (1—1,5 кг) обсмажують, кладуть у сотейник або каструлю, додають шаткованих моркви, пастернаку, петрушки і цибулі, а також лаврового листу, перцю, солі, бульйону або води. Посудину накривають кришкою, ставлять у духовку і тушкують яловичину до напівготовності, перевертаючи її через кожні 12—15 хв. Потім заливають сметаною і тушкують до готовності. Готову яловичину нарізують кусочками по 2—3 на порцію.

Сметану, в якій тушувалась яловичина з корінням, протирають крізь сито, доводять до кипіння і заправляють вершковим маслом.

Яловичину подають на стіл з смаженою картоплею, поливаючи підготовленою сметаною і посипаючи зеленню петрушки.

● На 1 кг яловичини — 1 цибулину, по 1 кореню моркви, петрушки і пастернаку, 2 склянки сметани, $2\frac{1}{2}$ ст. ложки вершкового масла, 1 лавровий листок.

Яловичина, запечена з цибулею

М'ясо кладуть у киплячу воду, варять 1 год, додають коріння моркви і петрушки, $\frac{1}{2}$ цибулини, варять до готовності і нарізують тонкими шматочками.

Шатковану цибулю тушкують з сметаною до готовності, заправляють маслом і сіллю. У сотейник або каструлю, змащену маслом, кладуть нарізане м'ясо, посипають його меленим перцем, тушкованою з сметаною цибулею, посипають сухарями, збризкують маслом і ставлять у духовку зарум'янитись.

До смаження подають відварену картоплю і посипають зеленню петрушки.

● На 1 кг яловичини — по 1 кореню моркви і петрушки, 3 цибулини, $1\frac{1}{2}$ склянки сметани, 1 ст. ложку сухарів, 2 ст. ложки вершкового масла, 3 горошини меленого перцю, 1 ст. ложку дрібно посіченої зелені петрушки, 1 кг картоплі.

Крученики, тушковані з гречаною кашею і грибами

Гриби варять, дрібно шаткують і змішують з половиною посіченої, злегка обсмаженої цибулі. З підсушених гречаних крупів варять розсипчасту кашу і змішують її з грибами, цибулею, вареним січеним яйцем.

Очищене від сухожилля м'ясо нарізують тонкими шматочками, злегка відбивають сікачем, накладають на кожний шматочок підготовлену кашу, згортають трубочку, обв'язують ниткою, смажать у жирі до рум'яного кольору, кладуть у сотейник, додають лаврового листу і другу половину підсмаженої цибулі, заливають грибним відваром і тушкують до готовності, а потім знімають нитку.

Борошно злегка підсмажують у сотейнику на маслі, вливають сік, у якому тушувались крученики, додають сметану, проварюють, проціджують і доводять до кипіння.

Готові крученики подають із смаженою картоплею і поливають підготовленою підливою.

● На 1 кг яловичини — 60 г гречаних крупів, 30 г сушених грибів, 1 яйце, 2 ст. ложки вершкового масла, 1 ст. ложку

пшеничного борошна, $\frac{3}{4}$ склянки сметани, 1 цибулину, по 1 кореню петрушки і моркви, 1 лавровий листок, 1,5 кг картоплі, 2 ст. ложки масла для смаження картоплі.

Крученики волнисті

М'якоть яловичого м'яса нарізують тонкими широкими шматочками, солять, посипають перцем, кладуть у сотейник з розігрітим маслом, накривають кришкою і тушкують до напівготовності.

Шатковану свіжу або квашену капусту тушкують, заправляють злегка обсмаженою цибулею, томатом-пюре і сіллю — за смаком (до квашеної капусти додають цукор).

Підготовлену капусту накладають товстим шаром на кусочки напівтушованого м'яса, обкладають її з усіх боків тонкими шматочками сала, все разом зв'язують ниткою, кладуть у сотейник так, щоб крученики не торкались один до одного, підливають бульйону, ставлять у духовку і запікають їх до рум'яного кольору, періодично поливаючи бульйоном або соком.

● На 500 г яловичого м'яса — 1 кг свіжої капусти, 2 ст. ложки вершкового масла, 100 г сала, 1 ст. ложку пшеничного борошна, $\frac{1}{2}$ склянки томату-пюре, 2 чайних ложки цукру, 5 горошин гірко-го перцю.

Печеня з кислою капустою

Великі куски м'яса (1—1,5 кг) шпигують салом, солять, кладуть у сотейник або каструлю, додають частину передбаченого рецептурою смальцю, нарізані цибулю, коріння моркви і петрушки, злегка обсмажують до рум'яного кольору в духовці, підливають бульйону або води і тушкують до готовності.

Готове м'ясо нарізують невеликими шматочками. В сік, у якому тушувалось м'ясо, всипають підсмаженого борошна, розводять бульйоном, проварюють і протирають крізь сито разом з овочами.

Віджату квашену капусту тушкують, додаючи смалець, до готовності і заправляють злегка підсмаженою цибулею, перцем і частиною підготовленої підливи. На дно сотейника кладуть нарізане шматочками сало, а поверх нього впереміш-

ку кількома шарами — капусту і м'ясо, заливають все рештою підливи, ставлять у духовку і тушкують 15—20 хв.

● На 1 кг м'яса — 80 г сала, 2 ст. ложки смальцю для тушкування капусти, 2 цибулини, 2 корені моркви, $1\frac{1}{2}$ кореня петрушки, $1\frac{1}{2}$ кг квашеної капусти, 1 ст. ложку пшеничного борошна, 4 горошини запашного перцю, 1 лавровий листок, 2 склянки бульйону.

Яловичина, тушкована з чорносливом

Яловичину миють, відокремлюють від кісток, нарізують шматками (по 200—300 г), солять, смажать, кладуть у сотейник або каструлю, додають добре обсмажений з жиром томат-пюре, злегка підсмажену цибулю, заливають невеликою кількістю бульйону і тушкують 20—30 хв.

Борошно злегка підсмажують, розводять бульйоном і разом з промитим чорносливом кладуть у каструлю з м'ясом, тушкують до готовності, підливаючи в міру потреби бульйону. Коли м'ясо буде готове, додають оцет, корицю, гвоздику, цукор і продовжують тушкувати ще 10—15 хв.

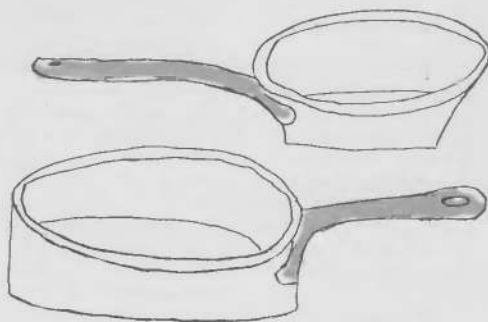
Готову яловичину подають з чорносливом і поливають соусом, у якому вона тушувалась.

● На 1 кг яловичини — 3 ст. ложки жиру, $\frac{1}{2}$ кг чорносливу, 2 цибулини, $\frac{1}{2}$ склянки томату-пюре, 2 ст. ложки пшеничного борошна, 1 ст. ложку цукру, 5 гвоздик, 2 см палички кориці, 1 ст. ложку 3%-ного оцту.

Душеніна з нирками

Великі куски м'яса солять і смажать до рум'яного кольору разом з посіченим корінням моркви, петрушки та цибулею. На дно каструлі кладуть дрібно порубані кістки, нарізані ошпарені нирки, лавровий лист, перець, смажене м'ясо, вливають склянку води або бульйону, ставлять у духовку і тушкують до готовності.

Готову душеніну нарізують шматочками (по 2—3 шт. на порцію), поливають соком, у якому тушувалось м'ясо,



Сотейник.

зверху кладуть кусочки нирок і посипають зеленню петрушки.

Душеніну подають з смаженою картоплею.

● На 1 кг яловичини — 200 г нирок, 2 ст. ложки вершкового масла, по 1 кореню моркви і петрушки, 1 цибулину, 3 горошини гіркого перцю, 1 лавровий листок.

Яловичина, тушкована з картоплею

Яловичину нарізують кубиками, обсмажують на добре розігрітому жирі і тушкують до напівготовності, додаючи томат.

Обчищену картоплю нарізують великими кубиками, смажать, змішують з сирію посіченою цибулею, злегка обсмаженим нарізаним брусочками корінням моркви, меленим перцем і висипають тонким шаром у сотейник. Потім кладуть тушковане до напівготовності м'ясо, лавровий лист, а на них — знову картоплю. Так повторюють 2—3 рази з розрахунком, щоб зверху була картопля, заливають звареним з кісток бульйоном і тушкують до готовності. Готову смажену заправляють дрібно посіченим часником і, подаючи на стіл, посипають зеленню петрушки.

● На 1 кг яловичини — 1,5 кг картоплі, 3 цибулини, 3 морквини, 4 ст. ложки жиру, 2 ст. ложки томату-пюре, 4 зубки часнику, 2 горошини гіркого перцю, 1 лавровий листок, 1 ст. ложку дрібно посіченої зелені петрушки, 2 склянки бульйону.

**Яловичина, тушкована
з овочами**

Великі куски м'яса солять, тримають 1 год у холодному місці, потім кладуть у сотейник з добре розігрітим жиром, обсмажують з усіх боків до рум'яного кольору, підливають бульйону, тушкують 1 год, додають нарізаних кружальцями коріння і цибулю, перець і тушкують до готовності. В сік і жир, у якому тушкувалось м'ясо, всипають підсмажене борошно, замішують, щоб не було грудочок, і добре проварюють.

Нарізане порційними кусками м'ясо подають з смаженою картоплею і заливають приготовленою підливою з корінням.

● На 1 кг яловичини — $2\frac{1}{2}$ ст. ложки вершкового масла, 5 коренів моркви, 3 корені петрушки, $1\frac{1}{2}$ цибулини, 1 ст. ложку пшеничного борошна, 5 горошин запашного перцю, 1 ст. ложку дрібно посіченої зелені петрушки, 2 склянки бульйону.

Для гарніру: 1,2 кг картоплі, 2 ст. ложки вершкового масла.

Яловичина, начинена гречаною кашею і тушкована в сметані

Яловичину, свинину, половину взятої норми смальцю і терту на терці цибулю пропускають через м'ясорубку з густою решіткою або дрібно січуть ножом. Потім додають розмоченого у молоці і віджато білого хліба, перець, солі і вдруге пропускають через м'ясорубку. Одержану масу ділять на порції (по 100 г), роблять у кожній з них заглиблення, кладуть туди зварену з рештою сала гречану кашу, надають вигляду пірижка, обсмажують до рум'яного кольору, заливають підливою і тушкують 15—20 хв.

Готову смажену подають з смаженою картоплею і поливають підливою, в якій вона тушкувалась.

Приготування підливи. Борошно трохи підсмажують на маслі, вливають частину бульйону, вимішують, додають сметану, сіль, розводять рештою бульйону, добре проварюють і проціджують крізь сито.

● На 250 г яловичини і 250 г свинини — 100 г пшеничного хліба, 2 ст. лож-

ки смальцю, $\frac{1}{2}$ склянки молока, 2 ст. ложки вершкового масла, 3 ст. ложки гречаних крупів, 1 цибулину, 3 горошини гіркого перцю.

Для підливи: $\frac{1}{2}$ склянки сметани, 1 ст. ложку пшеничного борошна, $1\frac{1}{2}$ склянки м'ясного бульйону.

Для гарніру: $1\frac{1}{2}$ кг картоплі, 2 ст. ложки вершкового масла.

**Яловичина шпигована
а буряками**

Очищене від сухожилля філе кладуть на 2 год в розведений водою оцет, а потім виймають, віджимають і солять. Через $1\frac{1}{2}$ год філе шпигують салом, кладуть на чавунну сковорідку, додають обрізків сала, ставлять у гарячу духовку і смажать, час від часу поливаючи соком і жиром, у якому воно смажиться. Добре зарум'янене філе перекладають у каструлю, заливають соком і жиром, у якому воно смажилось, посипають борошном і ставлять на 20—25 хв у гарячу духовку. Коли борошно зверху підсмажиться, заливають сметаною і тушкують до готовності.

Готову яловичину подають з тушкованими і заправленими буряками.

● На 1 кг яловичини — 120 г сала, 4 ст. ложки сметани, 1 ст. ложку борошна, 1 склянку 1%-ного оцту, 2 ст. ложки жиру, 2 горошини гіркого перцю, 1 лавровий листок, $3\frac{1}{2}$ кг буряків, 2 склянки бульйону, 1 ст. ложку цукру.

Битки м'ясні по-селянському

Підготовлене м'ясо пропускають через м'ясорубку з крупною решіткою, змішують з посіченою сирим цибулею, додають меленого перцю, солі, добре вимішують, виробляють кульки, надають їм форми битків, обкачують у сухарях і обсмажують на жирі. Половину взятої норми злегка обсмаженої цибулі кладуть на дно сотейника, поверх — половину варених, обсмажених грибів, а потім — обсмажені битки, посипають рештою цибулі і грибів, заливають грибним відваром і тушкують 10—15 хв.

Для гарніру тушкують у грибному відварі очищену картоплю, додаючи томат і жир.

Подаючи на стіл, битки поливають соком, у якому вони тушкувались.

● На 500 г яловичини — 1 цибулину в м'ясо, 1 ст. ложку сухарів, 2 ст. ложки вершкового масла, 50 г сушених або 150 г свіжих грибів, 3 цибулини для пересипання битків, 1½ склянки грибного відвару, 2 горошини гіркого перцю, 1 лавровий листок, 2 ст. ложки томату-пюре, 1 кг картоплі, 1 ст. ложку вершкового масла для тушкування картоплі.

Січеники

Підготовлене м'ясо січуть ножем або пропускають через м'ясорубку. Цибулю шаткують, обсмажують на маслі, вбивають у неї яйця, розмішують, смажать рідку яєчною, остуджують її і вливають у січене м'ясо. М'ясо січуть або пропускають через м'ясорубку, солять, заправляють меленим перцем, виробляють січеники, змазують їх яйцем, обкачують у сухарях і смажать на добре розігрітому маслі до готовності.

● На 600 г яловичини — 2 ст. ложки вершкового масла, 4 яйця, 2 ст. ложки сухарів, 2 цибулини, 4 горошини гіркого перцю.

Січеники полтавські

М'ясо двічі пропускають через м'ясорубку, додають дрібно посіченого сала й часнику, меленого перцю, солі і все добре перемішують, підливаючи потроху води для надання січеникам соковитості.

З цього м'ясного фаршу виробляють січеники (по 2 шт. на порцію), обкачують у сухарях і смажать до готовності.

Картоплю для гарніру варять у шкірці, потім очищають і смажать.

● На 700 г яловичини — 50 г сала, 2 ст. ложки сухарів, 1 зубок часнику, 2 горошини гіркого перцю, 1½ ст. ложки смальцю для смаження січеників, 1 кг картоплі, 2 ст. ложки смальцю для смаження картоплі.

Січеники тушковані, начинені хрінном

Відокремлене від кісток м'ясо нарізують невеликими кусками, пропускають через м'ясорубку, додають розмоченого у молоці віджатої пшеничного хліба, частину січеної злегка обсмаженої цибулі,



Яловичина шпигована з буряками.

солі. Все змішують, вдруге пропускають через м'ясорубку, виробляють з маси січеники (по 2 шт. на порцію), начиняють їх тертим хрінном, злегка підсмажують на маслі і змішаним з сметаною, обкачують у борошні, надають їм овальної форми і смажать з шаткованою цибулею до готовності.

Смажені січеники заливають сметаною, ставлять у духовку і тушують 8—10 хв.

Готові січеники подають з картопляним пюре і поливають сметаною, в якій вони тушувались.

● На 500 г яловичини — 2 ст. ложки вершкового масла, 100 г пшеничного хліба, ½ склянки молока, 2 ст. ложки пшеничного борошна, 1½ цибулини, 4 ст. ложки натертого хрінну, 2 ст. ложки сметани для начинки, 2 ст. ложки вершкового масла для смаження, 1½ склянки сметани для заливання січеників, 1 кг картоплі.

Січеники, фаршировані гречаною кашею

Яловичину, свинину, половину норми сала з нирок і ріпчасту цибулю пропускають через м'ясорубку, добавляють розмочений і злегка віджятий пшеничний хліб, перець, сіль і вдруге пропускають через м'ясорубку.

Для фаршу гречану розсипчасту кашу змішують з обсмаженим салом, що залишилось.

Котлетну масу ділять на порції, формують з неї кружальця, на які кладуть фарш; січеникам надають форми пиріжків, обкачують у борошні і обсмажують, після чого заливають сметаним соусом і тушкують 15—20 хв.

Подають січеники із смаженою картоплею і соусом.

- На 200 г яловичини або свинини — 60 г пшеничного хліба, 3 ст. ложки сала з нирок, 4 ст. ложки молока, 1 ст. ложку вершкового масла, 3 ст. ложки гречаних крупів, 50 г ріпчастої цибулі, солі, чорного перцю — на смак.

Яловичина, запечена з картоплею і кашею

Яловичину, нарізану дрібними кубиками, обсмажують і тушкують. Потім додають розсмажену гречану або пшоняну кашу, обсмажену цибулю, сіль, перець і перемішують. Картоплю, нарізану тонкими шматочками, обсмажують.

У посудину накладають шар обсмаженої картоплі, потім шар м'яса, змішаного з кашею і цибулею, і шар нарізаних помідорів, заливають водою так, щоб продукти були покриті, і доводять до готовності в духовці.

При подачі на стіл посипають дрібно нарізаною зеленню петрушки.

- На 500 г яловичини — 2½ ст. ложки жиру, 2 ст. ложки гречаних крупів або пшона, 100 г ріпчастої цибулі, 600 г картоплі, 200 г свіжих помідорів, солі, перцю і зелені петрушки — на смак.

Запіканка з м'яса, буряків та крупів

Зварені в шкірці і обчищені буряки натирають, змішують з в'язкою рисовою, пшоняною або пшеничною кашею, яйцями, змішаними з борошном. Подріблене на м'ясорубці м'ясо обсмажують, додають трохи води і доводять до готовності.

У змащену жиром посудину кладуть шар протертих буряків з кашею, потім шар м'яса, знову шар буряків з кашею, збризкують розтопленим маслом і запікають. Подають із сметаною.

- На 650 г яловичини — 700 г буряків, ½ склянки рису, пшона або пше-

ничних крупів, 2½ ст. ложки жиру, 2 чайні ложки пшеничного борошна, 1 яйце, ½ склянки сметани.

Запіканка з буряків, бобових і квашеної капусти

Варені і обчищені буряки натирають, додають квашену капусту, тушковану із шпиком і ріпчастою цибулею, варене або тушковане, подрібнене на м'ясорубці м'ясо, варену протерту квасоллю або горох, сирі яйця і перемішують. Масу викладають у змащену жиром і посипану сухарями посудину і запікають у духовці.

Подають із сметаною.

- На 500 г буряків — 300 г яловичини, 300 г квашеної капусти, 50 г ріпчастої цибулі, 50 г шпиків, 1½ яйця, ½ ст. ложки жиру, 2 чайні ложки сухарів.

Картопляники з м'ясом

До вареної протертої картоплі додають 1 яйце, розтоплений (але не гарячий) вершковий маргарин, сіль, перець. Якщо маса дуже густа, додають бульйон, сметану або вершки.

Для фаршу варене м'ясо пропускають через м'ясорубку, змішують із смаженою цибулею і підсмажують.

Картопляну масу ділять на порції, розробляють на кружальця, кладуть на них підготовлений фарш, формують з борошном у вигляді пиріжків і смажать.

Подають з грибним соусом.

- На 800 г картоплі — 1 яйце, 2½ ст. ложки маргарину, 450 г яловичини, 40 г ріпчастої цибулі, солі, перцю — на смак, 2 чайні ложки пшеничного борошна, 3 ст. ложки олії (для смаження), 1½ склянки грибного соусу.

Яловичина, тушкована в сметані

Яловичину кусками в 1—1,5 кг солять, обсмажують і тушкують разом з нарізаними кореннями (морквою, петрушкою, пастернаком), цибулею, перцем і лавровим листом. Потім м'ясо заливають сметаною і тушкують до готовності.

Корені, з якими тушувалось м'ясо, протирають разом із соком, доводять до кипіння і одержану підливу заправляють вершковим маслом.

Готове м'ясо нарізують по 2—3 кусочки на порцію і подають із смаженою картоплею і підливою, посипавши дрібно нарізаною зеленню.

● На 500 г яловичини — 50 г моркви, 50 г ріпчастої цибулі, 20 г петрушки (кореня), 10 г пастернаку (кореня), $\frac{1}{2}$ склянки сметани, $\frac{1}{2}$ склянки м'ясного бульйону, 1 ст. ложку вершкового масла, солі, перцю, лаврового листу, зелені петрушки — на смак.

Ковбаски черв'яські

Яловичину двічі пропускають через м'ясорубку, заправляють сіллю, перцем, смаженою цибулею, добавляють воду і добре вимішують. М'ясо ділять на порції, формують у вигляді ковбасок завдовжки 12—15 см, діаметром 1,5 см і смажать на сковороді до готовності, після чого заливають томатним соусом із сметаною і дають прокипяти.

Подають із смаженою картоплею.

● На 500 г яловичини — 130 г ріпчастої цибулі, солі, перцю — на смак, $2\frac{1}{2}$ ст. ложки жиру, $1\frac{1}{2}$ склянки томатного соусу із сметаною.

М'ясний завиванець

Яловичину у вигляді тонкого шару рівномірно натирають розтертим часником, покривають подрібненим шпиком, смаженою цибулею, посипають сіллю, перцем, згортають у вигляді рулету і перев'язують шпагатом. Рулет обсмажують з цибулею, заливають невеликою кількістю бульйону і тушкують.

Подають порціями у гарячому вигляді із смаженою картоплею і соком, що утворився при тушкуванні.

● На 500 г яловичини — 8 г часнику, 80 г шпик, 40 г ріпчастої цибулі, 1 ст. ложку жиру, солі, перцю — на смак.

Бігус з різним м'ясом і овочами

Яловичину або свинину нарізують порційними кусками, посипають сіллю,

перцем і укладають в посудину з розігрітим жиром. Зверху м'яса кладуть шарами шинку, нарізані соломкою свіжу білоголовкову капусту, ріпчасту цибулю, нарізані часточками яблука, помідори і тушкують до готовності. Під кінець тушкування добавляють трохи води.

● На 500 г яловичини або свинини — 150 г шинки, 3 ст. ложки жиру, 800 г білоголовкової капусти, 80 г ріпчастої цибулі, 200 г яблук, 100 г помідорів, солі, перцю — на смак.

Запіванка із буряків з м'ясом

Варені буряки натирають, з'єднують з сирим, пропущеним через м'ясорубку, м'ясом і яйцем, змішаним з борошном.

У змащену жиром і посипану сухарями посудину укладають підготовлену масу, розрівнюють, посипають сухарями, збризкують розтопленим маслом і запікають у духовій шафі.

Подають з вершковим маслом або із сметанним соусом з хрінном.

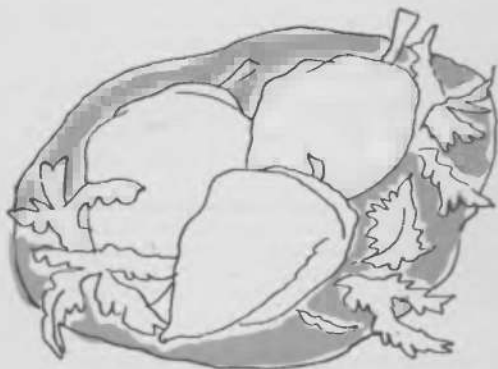
● На 1 кг буряків — 400 г яловичини, $\frac{1}{2}$ яйця, 4 чайні ложки пшеничного борошна, 3 ст. ложки жиру, 1 ст. ложку сухарів, солі, перцю — на смак, 1 склянку сметанного соусу з хрінном.

Завиванець по-ужгородському

Яловичину ріжуть порційними кусками, тонко відбивають, солять і посипають перцем. На кожний кусочок м'яса кладуть $\frac{1}{4}$ вареного яйця, нарізані смужками солоний огірок, шпик і часточками (зубочками) сиру очищену картоплю. Все це загортають, перев'язують ниткою, обсмажують, заливають бульйоном або водою так, щоб вироби були покриті, і доводять до готовності.

Подають з рисом, смаженою картоплею та іншим гарніром, поливши одержаним соком.

● На 450 г яловичини — 1 яйце, 80 г солоних огірків, 65 г шпик, 100 г картоплі, 1 ст. ложку жиру, зелені кропи і петрушки — на смак.



Перець, начинений м'ясом і рисом.

Перець, начинений м'ясом і рисом

М'ясо відокремлюють від кісток, пропускають через м'ясорубку, додають січеної злегка обсмаженої цибулі, вареного рису, меленого перцю, солі і все добре змішують.

Стручки зеленого перцю обмивають, через поперечний розріз вичищають насіння, ошпарюють протягом 10 хв окропом, висушують на ситі, начиняють підготовленим м'ясом з рисом, щільно укладають один біля одного в сотейник або жаровню, заливають підливою, ставлять у духовку і тушкують до готовності.

Подаючи на стіл, перець поливають підливою і посипають зеленню петрушки.

Приготування підливи. Злегка підсмажене борошно розводять м'ясним бульйоном, кладуть сметану, злегка підсмажений томат і лавровий лист. Цю масу розмішують, доводять до кипіння, солять і проціджують.

● На 500 г яловичини — 1 кг солодко-го перцю, 3 ст. ложки рису, $1\frac{1}{2}$ ст. ложки вершкового масла, 2 цибулини, 2 горішки гіркого перцю.

Для підливи: по 1 ст. ложці пшеничного борошна і вершкового масла, $\frac{1}{2}$ склянки сметани, 2 ст. ложки томату-пюре, 2 склянки м'ясного бульйону.

Баклажани, тушковані з м'ясом

Баклажани нарізують кружальцями, солять з обох боків, дають 1 год полежати, потім промивають, обсушують, посипають меленим перцем, обкачують у борошні і смажать на маслі до світло-коричневого кольору.

Яловичину дрібно січуть або пропускають через м'ясорубку, додають посіченої злегка обсмаженої цибулі, меленого перцю, солі, все змішують і обсмажують на маслі.

Промиті помідори злегка обсмажують, протирають крізь сито або друшляк і заправляють сіллю. В каструлю кладуть вперемішку шар обсмажених баклажанів і шар яловичини (так 3—4 рази), заливають протертими помідорами, накривають кришкою і тушкують 15—20 хв на плиті або в духовці.

● На 500 г яловичини — 1,2 кг баклажанів, 4 ст. ложки вершкового масла, 2 ст. ложки пшеничного борошна, 750 г свіжих помідорів, 2 цибулини, 3 горішки гіркого перцю.

Кабачки, начинені м'ясом

Молоді кабачки (не більше 7—8 см у діаметрі) нарізують упоперек на куски завдовжки 5 см, ложкою виймають м'якоть з насінням, варять у підсоленій воді до напівготовності, а потім наповнюють начинкою, приготовленою з сирого м'яса, вареного рису, злегка обсмаженої цибулі і солі.

Зверху кабачки посипають тертим сиром або сухарями, збризкують маслом і запікають у духовці. Подаючи на стіл, кабачки поливають підливою.

Приготування підливи. Злегка підсмажене борошно розводять м'ясним бульйоном, кладуть сметану, злегка підсмажений томат і лавровий лист, розмішують, доводять до кипіння і проціджують.

● На 500 г яловичини — 700 г кабачків, 2 ст. ложки рису, 1 цибулину, $\frac{1}{2}$ ст. ложки натертого сиру або сухарів, 2 ст. ложки вершкового масла.

Для підливи — по 1 ст. ложці вершкового масла і пшеничного борошна, $1\frac{1}{2}$ ст. ложки сметани, 1 ст. ложку томату-пюре, $1\frac{1}{2}$ склянки м'ясного бульйону.

Помідори, начинені м'ясом

Свіжі відібрані помідори промивають у холодній воді, вирізують денця і видаляють сік та зерна.

М'ясо варять, пропускають через м'ясорубку, заправляють підсмаженою цибулею, сіллю і меленим перцем, додають зварений рис і цією начинкою фарширують підготовлені помідори. Зверху начинку посипають сухарями, збризкують розтопленим вершковим маслом і запікають у духовці.

Подаючи на стіл, помідори поливають томатно-сметанною підливою.

Приготування підливи. Злегка підсмажене борошно розводять м'ясним бульйоном, кладуть сметану, злегка підсмажений томат та лавровий лист, розмішують, доводять до кипіння, солять і проціджують.

● На 500 г яловичини — 750 г помідорів, 2 ст. ложки рису, 1 цибулину, 1 чайну ложку сухарів, 1 ст. ложку вершкового масла.

Для підливи — по 2 чайних ложки пшеничного борошна і вершкового масла, 3 ст. ложки сметани і 1 ст. ложку томат-пюре, 1 лавровий листок, 1½ склянки м'ясного бульйону.

Голубці з м'ясом по-українському

Білоголовкову капусту очищають, вирізують качани, варять у підсоленій воді, відкидають на друшляк, дають стекти воді і розбирають на окремі листки. Товсті жилки зрізують або розбивають сікачем.

М'ясо пропускають через м'ясорубку, додають розсипчастої пшоняної або рисової каші, злегка підсмаженої ріпчастої цибулі, меленого перцю, солі і добре розмішують. Цю начинку кладуть на підготовлені листки капусти, краї їх загортають і надають голубцям довгастої форми.

Голубці укладають у сотейник або кастрюлю, заливають сметанною підливою і тушкують у духовці до готовності.

Приготування сметанної підливи. Борошно злегка підсмажують на маслі так, щоб воно не змінило кольору, додають сметани, змішують, потім поступово розводять гарячим буль-



Колончасті виимачі.

йоном, проварюють 8—10 хв на легкому вогні, солять, проціджують крізь сито, доводять до кипіння і заправляють маслом.

● На 1 кг яловичини — 1,2 кг свіжої капусти, 4 ст. ложки рису або пшона, 2 цибулини, 2½ ст. ложки вершкового масла, 2 горошини гіркого перцю.

Для підливи — ½ склянки сметани, 2½ склянки м'ясного бульйону, по 1 ст. ложці пшеничного борошна і вершкового масла.

Запіканка пшоняна з м'ясом і печінкою

Пшоняну в'язку кашу охолоджують до температури 50—60° С, заправляють жиром, збитими яйцями, і ділять на дві рівні частини.

Для фаршу варену або тушковану яловичину і варену печінку пропускають через м'ясорубку, заправляють сіллю, перцем і смаженою цибулею.

У посудину, змащену жиром і посипану сухарями, кладуть частину каші, розрівнюють, потім кладуть шар м'ясного фаршу, другу частину каші, розрівнюють, посипають сухарями, збризкують жиром і запікають.

Подають запіканку з томатним соусом.

● На 250 г пшона — 450 г яловичини, 300 г печінки, 80 г ріпчастої цибулі, 1 яйце, 3 ст. ложки жиру, 25 г сухарів, 1 склянку томатного соусу.

СТРАВИ З СУБПРОДУКТІВ

Холодні закуски

Салат з язика

Зварений з овочами яловичий язик очищають від шкірки, нарізують тоненькими шматочками, додають відваре-

ні і нарізані дрібними кубиками картоплю і моркву, солоні огірки, також нарізані кубиками, змішують, поливають соусом-майонезом, знову перемішують, укладають в салатник, посипають дрібно нарізаною зеленню петрушки і прикрашають посіченими круто звареними яйцями.

● На 1 язик — 2 корені моркви, 4 картоплі, 1 солоний огірок, 2 яйця, $\frac{3}{4}$ склянки соусу-майонезу із сметаною, зелень і сіль — на смак.

Салат з мозку

Підготовлений мозок кладуть у киплячу воду, додають лавровий лист і сіль, варять на помірному вогні протягом півгодини. Потім виймають, охолоджують, нарізують шматочками, кладуть на тарілку, посипають дрібно нарізаними яйцями і заливають соусом-майонезом із сметаною, зверху посипають дрібно нарізаною зеленню петрушки.

● На 300 г мозку — 2 яйця, $\frac{1}{2}$ склянки соусу-майонезу, зелень, $\frac{1}{2}$ лаврового листка, сіль — на смак.

Гарячі страви

Вим'я, тушковане з крупяни

Варене вим'я нарізують невеликими шматочками, укладають в посудину, додають бульйон, цукор і тушкують 10 хв. Потім кладуть промитий рис, перлові або пшеничні крупі і тушкують до готовності крупів. Після закінчення тушкування заправляють вершковим маслом, додають яблучний сік або терті яблука.

● На 350 г вим'я — $\frac{1}{2}$ чайної ложки цукру, 200 г рису, перлових або пшеничних крупів, солі на смак, 1 ст. ложку вершкового масла.

Вим'я, тушковане з картоплею

Вим'я нарізують кусками, промивають у холодній підсоленій воді і варять до готовності. Коли остигне вим'я, нарізують шматочками (по 2 на порцію), смажать і кладуть на дно сотейника, додаючи частину злегка обсмаженої цибулі, шаткованого болгарського перцю і лав-

рового листу. Зверху кладуть обчищену картоплю, нарізаний часник, висипають решту обсмаженої цибулі, заливають бульйоном, у якому варилося вим'я, і тушкують до готовності.

● На 1 кг вим'я — 3 ст. ложки вершкового масла, 1,5 кг картоплі, 2 цибулини, 2 ст. ложки томату-пюре, 50 г болгарського перцю, 2 горошини гіркого перцю, 1 лавровий листок, 2 зубки часнику.

Рубці по-українськи

Добре зачищені рубці кладуть у холодну воду на 5—8 год, міняючи 2—3 рази воду. Потім промивають, варять до готовності, додаючи коляндру, і нарізують дрібними брусочками.

Цибулю, моркву, петрушку і картоплю нарізують соломкою, злегка обсмажують на жирі, всипають злегка підсмаженого борошна, змішують, розводять бульйоном, кладуть підготовлені рубці і промита пшоно, накривають кришкою і тушкують до готовності. Масу заправляють меленим перцем, сирим яйцем, викладають у сотейник, змащений маслом і посипаний сухарями. Зверху поливають маслом і запікають у духовці.

● На 500 г рубців — 2 ст. ложки жиру, 1 ст. ложку пшеничного борошна, 2 ст. ложки пшона, 1 яйце, 1 ст. ложку сухарів, по 1 кореню петрушки і моркви, 1 цибулину, 150 г картоплі, 4 горошини гіркого перцю, $1\frac{1}{2}$ г коляндри, $\frac{1}{2}$ склянки бульйону.

Язик з ізімом

Від язика відрізують горловину, старанно його промивають і варять до готовності; потім заливають холодною водою, ще з теплою здирають шкіру і нарізують тонкими шматочками (по 2—3 шт. на порцію).

Борошно злегка підсмажують на маслі, додають томату-пюре і продовжують смажити 4—5 хв. Потім розводять бульйоном, кладуть перець, лимонну кислоту, добре проварюють, проціджують, досипають промитого ізіму, доводять до кипіння, заправляють маслом і заливають підготовлений язик. Готовий язик подають на стіл з картопляним пюре і поливають підливою з ізімом.

● На 700 г язика — $2\frac{1}{2}$ ст. ложки вершкового масла, 1 ст. ложку пшеничного борошна, 100 г ізюму, 1 корінь петрушки, 1 цибулину, 3 ст. ложки томатного пюре, 1 ст. ложку цукру, 1 г лимонної кислоти.

Печінка, шпигована часником

У печінки обережно вирізують жовчний міхур і жовчні протоки, зачищають від плівок, нарізують широкими тонкими шматочками, шпигують часником, посипають сіллю і перцем, обкачують у борошні і смажать на смальці до готовності. Одночасно приготівляють картопляне пюре на молоці.

Печінку подають з картопляним пюре та злегка підсмаженою цибулею.

● На 500 г печінки — 2 зубки часнику, 1 ст. ложку пшеничного борошна, 2 горошини гіркого перцю, 2 ст. ложки смальцю, $\frac{3}{4}$ склянки молока, 1 цибулину, 1 ст. ложку вершкового масла.

Печінка, шпигована салом

З печінки здирають плівку, шпигують салом і нарізують порційними кусками. У глибоку сковорідку кладуть ложку масла і печінку, пересипаючи кожний її кусок обсмаженою нарізаною кружальцями цибулею і меленим перцем, зверху поливають маслом і тушкують на сильному вогні 20—25 хв. Солять печінку під кінець тушкування.

Готову печінку подають з смаженою картоплею, посипають цибулею, з якою тушувалась печінка, і шаткованою зеленню петрушки.

● На 500 г печінки — 85 г сала, $1\frac{1}{2}$ ст. ложки вершкового масла, 200 г цибулі, 2 горошини гіркого перцю, 1,5 кг картоплі, 2 ст. ложки вершкового масла для обсмажування картоплі.

Тюфтельки (кульки) печінкові

Підготовлену печінку пропускають через м'ясорубку, з'єднують з перебраним і промитим рисом, обсмаженою цибулею,



Печінка, шпигована салом

додають сире яйце, сіль, перець і перемішують. Масу добре вибивають і з неї роблять кульки по 2 шт. на порцію, обкачують у борошні і обсмажують. Потім кульки вкладають у посудину, заливають томатним соусом і тушкують близько години в духовій шафі.

Подають з гарніром і соусом, посипавши зеленню.

● На 200 г печінки — 1 ст. ложку рису, 20 г ріпчастої цибулі, $\frac{1}{2}$ яйця, 2 чайні ложки пшеничного борошна, 1 ст. ложку жиру, $1\frac{1}{2}$ склянки томатного соуса, зелені, солі, перцю — на смак.

Котлети печінкові

Підготовлену печінку нарізують пластинками і злегка відбивають. Для фаршу шпик нарізують дрібними кубиками, обсмажують разом з ріпчастою цибулею, додають круто зварені січені яйця, заправляють сіллю і перцем.

На середину кожної пластинки печінки кладуть фарш, загортають, надаючи виробу овальної форми, змочують в яйцях, обкачують у сухарях і смажать в розігрітому жирі (фритюрі).

● На 300 г печінки — 20 г шпигу, 100 г ріпчастої цибулі, 2 яйця, 3 ст. ложки сухарів, олії — залежно від місткості посудини.

Биточки з печінки

Підготовлену печінку пропускають через м'ясорубку, додають шпик, нарізаний дрібними кубиками, натертий на терці, білий пшеничний хліб, сирі яйця, заправляють сіллю, перцем і вимішують. Масу розділяють по 2 шт. на порцію, обкачують у борошні, надаючи форми биточків, і смажать.



Голка, для шпигування салом.

Подають з комбінованим гарніром, поливши вершковим маслом.

● На 400 г печінки — 50 г шпик, 1 яйце, 60 г пшеничного хліба, солі, перцю — на смак, 2 чайні ложки пшеничного борошна, 1 ст. ложку жиру, 2 ст. ложки вершкового масла.

Язик у кисло-солодкому соусі

Варений очищений язик нарізують тонкими шматочками (по 2—3 на порцію), заливають кисло-солодким соусом і доводять до кипіння.

Подають з картопляним пюре, комбінованим гарніром і соусом.

● На 450 г язика — 50 г моркви, 25 г петрушки (кореня), 1½ склянки кисло-солодкого соусу.

Помідори, начинені мозком

Мозок очищають від плівки, замочуючи його у холодній воді протягом 1—2 год, щоб набрякли плівки. Промитий мозок одним шаром кладуть у каструлю, заливають холодною водою, доливають оцту, доводять до кипіння і дають прохолонути. Потім мозок дрібно січуть, заправляють шаткованою злегка обсмаженою цибулею, меленим перцем і сіллю; все добре змішують.

У помідорів зрізують верхівки, віджимають сік разом з насінням, солять, начиняють підготовленим мозком, накривають зрізаними верхівками, поливають маслом і ставлять на 10—15 хв у духовку.

Подаючи на стіл, помідори поливають маслом і посипають зеленню петрушки.

● На 500 г мозку — 700 г свіжих помідорів, 2 ст. ложки вершкового масла, 1½ цибулини, 4 горошини гіркого перцю, 1 ст. ложку дрібно посіченої зелені петрушки, 1½ ст. ложки 3%-ного оцту, 2 ст. ложки вершкового масла для поливання.

Піджарна по-чумацькому

Підготовлені субпродукти (легені, серце, печінка) дрібно нарізують і злегка обсмажують. Окремо обсмажують дрібно нарізану ріпчасту цибулю, з'єднують з обсмаженими субпродуктами, со-

лять, добавляють трохи води, заправляють перцем і тушкують.

Подають з пшоняною або пшеничною кашею.

● На 700 г субпродуктів — 3 ст. ложки свинячого топленого жиру, 200 г ріпчастої цибулі, солі, перцю — на смак.

СТРАВИ З СВИНИНИ

Окремі частини свинячої туші мають своє кулінарне призначення.

Так, корейка і окіст (задня нога) засмажуються в натуральному вигляді — цілими, великими порціонними кусками. Лопатка (передня нога) і грудинка використовуються для засмажування в натуральному вигляді — цілими або великими кусками, а також для тушкування великими і дрібними кусками.

Холодні страви

Салат з свинячих ніжок

Обчищені і обмиті свинячі ніжки варять на сильному вогні, дають закипіти, добавляють моркву, селеру, корінь петрушки і продовжують варити доти, поки м'ясо не буде відокремлюватися від кісток. Зварені ніжки виймають з води, відокремлюють м'ясо, охолоджують, нарізують його шматочками, заливають соусом з тертим хрінном.

● На 4 свинячі ніжки — 2 моркви, 1 кусочок селери, 3 корінці петрушки, 4 ст. ложки соусу з хрінном.

Холодець з свинячих ніжок

Однією з поширених холодних заливних страв є холодець із свинячих ніжок.

Для того щоб холодець мав певну консистенцію, треба ніжки роз'єднати в суглобах, великі кістки розпилати або розрубати, покласти в каструлю і залити холодною водою з розрахунку 1,3 л на 1 кг ніжок. Ніжки варять при помірному кипінні під накритою кришкою 2½—3 год, поки сухожилля не буде легко відокремлюватися від кісток.

Коли бульйон закипить, з нього зливають піну.

Для поліпшення смаку холодець в бульйон кладуть за 1 год до готовності

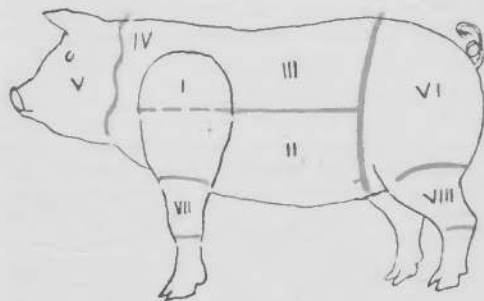
ніжок цибулю, моркву, корінь петрушки і лавровий листок. Коли ніжки будуть готові, їх виймають, відокремлюють м'ясо від кісток і нарізують його дрібними кусочками.

Бульйон проціджують і кладуть у нього сіль, перець і нарізане м'ясо, доводять до кипіння, кладуть товчений або дрібно посічений часник, знімають з вогню і розливають у форми шаром до 4 см. Перед розливанням холодною в листи або форми їх треба добре прогріти в духовці або на плиті. Холодець охолоджують у холодному приміщенні або в холодильнику. Холодець нарізують на порції безпосередньо перед подаванням на стіл.

● На 1 кг свинячих ніжок — по $\frac{1}{2}$ кореня моркви і петрушки, $\frac{1}{2}$ цибулини, 1 зубок часнику, 2 лаврових листки, 0,3 г гіркого перцю.

Кендюх варений з начинкою

Свинячий шлунок очищають і промивають у холодній або теплій воді. Від свинячої голови відокремлюють м'ясо, дрібно його нарізують, додають меленого перцю, дрібно посіченого часнику і солі. Все добре змішують, начиняють свинячий шлунок, зашивають шпагатом, кладуть у гарячу солону воду і варять 2—2 $\frac{1}{2}$ год. Зварений шлунок кладуть у холодне місце під невеликий гніт для остигання. Подають тільки в холодному вигляді.



Свиняча туша:

I — лопатка; II — грудинка; III — корейка; IV — шия; V — бани; VI — оніст; VII — рулька; VIII — підстегник.



Роз'єднання ніжок.

● На 1 кг кендюха — 1,2 кг свинячої голови, 1 зубок часнику, 3 горошини гіркого перцю.

Завиванець з поросяти

Порося ошпарюють, видаляють з шкури щетину і обсмажують. Потім тушку розрізують вздовж по грудній клітці і черевцю, вибирають нутрощі, проминають і знімають з кісток шкуру з м'ясом.

М'ясо, яке лишилось на кістках, зрізують і разом із свинячим м'ясом пропускають через м'ясорубку, додають нарізаного дрібними кубиками сала, перцю і солі.

Все добре змішують, викладають половину підготовленого м'яса на зняту з поросяти шкуру, зверху м'яса кладуть варені яйця, нарізані в довжину на 4 частини.

Зверху яйця покривають м'ясом, що лишилось, згортають рулетом, кладуть на вологий рушник, добре зв'язують в кількох місцях шпагатом, кладуть у гарячу воду, додають коріння, цибулю, лавровий лист, сіль і варять при повільному кипінні 2—2 $\frac{1}{2}$ год.

Готовий завиванець кладуть під невеликий гніт і ставлять у холодне місце для остигання.

● На 1 кг поросяти — 400 г свинини, 60 г сала, 6 яєць, 50 г моркви, по 20 г

ріпчастої цибулі і петрушки (кореня), 4 горошини гірного перцю.

Гарячі страви

Свинина з чорносливом

Промиту свинину відокремлюють від кісток, солять, обсмажують до рум'яного кольору на добре розігрітому маслі, кладуть у каструлю, заливають оцтом і водою (3 склянки води і $\frac{1}{2}$ склянки оцту), додають запашного перцю і лаврового листу. Посудину накривають кришкою і тушкують свинину до готовності, перевертаючи її через кожні 8—10 хв. щоб не пригоріла.

Чорнослив промивають, варять до готовності і протирають крізь сито. Черству булку труть на терці, злегка підсмажують на маслі, змішують з протертим чорносливом, цукром і доливають соку, в якому тушкувалась свинина. Все добре проварюють, протирають крізь сито, доводять до кипіння і заливають свинину, нарізану тонкими шматочками.

Готову свинину подають з смаженою картоплею.

● На 600 г свинини — 80 г черстої булки, 250 г чорносливу*, 1 ст. ложку вершкового масла, 2 ст. ложки цукру, $\frac{1}{2}$ склянки оцту, 1 чайну ложку солі, 1 склянку води для варіння слив, 5 горошин запашного перцю, 1 лавровий листок, 1,2 кг картоплі, 2 ст. ложки вершкового масла для смаження картоплі.

Свинина з овочами

Нарізане дрібними кубиками свиняче м'ясо солять, посипають борошном і обсмажують у жирі до рум'яного кольору. Горох варять до напівготовності. Цибулю і коріння шаткують.

У змащений маслом сотейник кладуть шарами частину коріння і цибулі, на них — обсмажену свинину, а на неї — напівзварений горох. Зверху на горох кладуть другу половину коріння, змішаного з цибулею, меленим перцем та лавровим листом, солять, заливають бульйоном, тушкують 20—25 хв. потім заливають сметаною, обсмаженим з жиром

томатом-пюре і ставлять у духовку на 8—10 хв.

Подаючи на стіл, свинину посипають зеленню петрушки.

● На 500 г свинини — 1 склянку гороху, $\frac{1}{2}$ склянки сметани, $2\frac{1}{2}$ ст. ложки томату-пюре, 1 ст. ложку пшеничного борошна, $2\frac{1}{2}$ ст. ложки вершкового масла, 2 цибулини, по 1 кореню петрушки і пастернаку, 2 корені моркви, 1 лавровий листок, 1 ст. ложку дрібно посіченої зелені петрушки, $\frac{3}{4}$ склянки бульйону.

Свинина смажена, тушкована з картоплею

Нарізане середніми кубиками свиняче м'ясо солять, кладуть на сковороду з добре розігрітим смальцем, обсмажують разом з шаткованою цибулею, перекладають у сотейник або каструлю і заливають підливою.

Для приготування підливи борошно трохи підсмажують на смальці, розводять частиною бульйону, звареного з кісток, і проварюють. Залиту цією підливою смажену свинину тушкують 30—40 хв, додають лаврового листу, перцю, солі, змішують і тушкують у духовці до готовності.

Свинину подають з тушкованою картоплею, для чого очищену картоплю нарізують часточками, кладуть у сотейник, додають злегка обсмаженої січеної цибулі, лаврового листу, перцю, солі заливають рештою бульйону, накривають посудину й тушкують до готовності.

Подаючи на стіл, у тарілку кладуть картоплю, на неї — м'ясо, поливають соусом, в якому воно тушкувалось, і посипають зеленню петрушки.

● На 500 г свинини — $2\frac{1}{2}$ ст. ложки смальцю, 1 ст. ложку пшеничного борошна, 200 г ріпчастої цибулі, 1 кг картоплі, 2 склянки м'ясного бульйону, 2 горошини запашного перцю, 1 лавровий листок, 1 ст. ложку дрібно порізанної зелені петрушки.

Свинина, тушкована з капустою і картоплею

Нарізане середніми кубиками (1,5—2 см) свиняче м'ясо солять, кладуть на





сковороду, смажать на смальці з цибулею; перекладають у сотейник, додають шаткованої свіжої капусти, бульйону, кмину, солі, смажать до напівготовності 20—25 хв, кладуть очищену, нарізану кубиками смажену картоплю і тушкують все до готовності.

Подаючи на стіл, свинину посипають зеленню петрушки.

● На 500 г свинини — 1½ кг свіжої капусти, 2 ст. ложки смальцю, 350 г картоплі, 2 цибулини, ½ чайної ложки кмину, ½ склянки бульйону, 1 ст. ложку дрібно посіченої зелені петрушки.

Свинина, тушкована з капустою і яблуками

Свинину промивають, кладуть на сковороду з розігрітим жиром і смажать до готовності. Смажену свинину нарізують шматочками. Свіжу капусту дрібно шаткують, добре перетирають з сіллю, тушкують 25—30 хв і змішують з посіченою злегка обсмаженою цибулею. Яблука після видалення насіння нарізують.

У сотейник або каструлю шарами кладуть капусту, нарізану свинину і яблука. Так повторюють кілька разів, поливаючи при цьому кожний шар розігрітим маслом. Потім заливають бульйоном, у якому варилась свинина, накривають кришкою і тушкують 30—40 хв у духовці або на плиті.

● На 500 г свинини — 1 кг свіжої капусти, 200 г яблук, 3 ст. ложки вершкового масла, 2 цибулини, 1 склянку бульйону.

Свиняча грудинка з капустою

Свинячу грудинку солять, смажать до готовності, поливаючи через кожні 8—10 хв. соком і жиром, у якому вона смажилась. Смажену грудинку нарізують порційними кусками, заправляють злегка підсмаженими пшеничним борошном і цибулею, томатом, перцем, цукром, сіллю (на смак) і продовжують тушувати ще 8—10 хв.

Свіжу капусту шаткують, поливають оцтом (квашену капусту віджимають) і тушкують до готовності.

Подаючи грудинку на стіл, на гарнір кладуть підготовлену капусту і полива-



Свинина, смажена з овочами.

ють соком і жиром, у якому смажилась грудинка.

● На 500 г грудинки — 2 ст. ложки жиру, 500 г свіжої капусти або 450 г квашеної, 1 цибулину, 2 ст. ложки томату-пюре, по 1 ст. ложці оцту і цукру, 2 горошини гіркого перцю, 1 лавровий листок.

Свиняча грудинка з картоплею і цибулею

Помиту свинячу грудинку солять і смажать на сковорідці з розігрітим жиром до готовності, час від часу поливаючи жиром, у якому вона смажилась.

Обчищену, помиту картоплю та цибулю, нарізані кубиками (розміром 1 см), смажать у різних посудинах до рум'яного кольору, солять, а потім перекладають їх в одну посудину.

Смажену грудинку нарізують порціями, кладуть у сотейник або каструлю, посипають меленим перцем, зверху кладуть змішану з цибулею картоплю, заливають соком і жиром, у якому смажилась грудинка, і ставлять на 10—15 хв у духовку.

Подають грудинку на стіл разом з картоплею і цибулею.

● На 500 г свинячої грудинки — 1 кг картоплі, 2 цибулини, 2½ ст. ложки смальцю, 3 горошини гіркого перцю.

Свиняча поребринка з рисом

Нарізану великими кубиками свинячу поребринку кладуть у каструлю з кип-

лячою водою, солять, додають цибулі, петрушки, моркви, перцю, варять до напівготовності, виймають, а бульйон відкидують.

Перебранний і промитий рис варять 15—20 хв у підсолений воді і відкидають на друшляк.

У сотейник або каструлю кладуть кількома шарами рис і поребрину так, щоб зверху був рис, поливають бульйоном і маслом і ставлять на 25—30 хв у духовку.

Подаючи на стіл, поребрину поливають підливою.

Приготування підливи. Борошно злегка підсмажують, розводять бульйоном, у якому варилась поребрину, і варять 50—60 хв. Підливу проціджують крізь сито, доводять до кипіння, заправляють вершковим маслом і солять.

● На 600 г поребрини — 2 ст. ложки вершкового масла, $\frac{3}{4}$ склянки рису, $\frac{1}{2}$ цибулини, по $\frac{1}{2}$ кореня моркви і петрушки.

Для підливи — 1 ст. ложку пшеничного борошна, 1 ст. ложку вершкового масла, 2 горошини запашного перцю, $1\frac{1}{2}$ склянки бульйону.

Верещани

Свинячу грудинку нарізують великими кубиками, смажать на сковороді у сильно розігрітому смальці до утворення рум'яної кірки, перекладають у каструлю, заливають буряковим квасом або оцтом з водою, додають запашного або гіркого перцю, солі, посіченої цибулі, накривають кришкою і тушкують до напівготовності. Потім кладуть у каструлю тертий черствий хліб і тушкують до готовності.

Подаючи на стіл, верещанку посипають зеленню петрушки.

● На 500 г свинячої грудинки — 100 г чорного хліба, $1\frac{1}{2}$ ст. ложки смальцю, 2 цибулини, $\frac{1}{2}$ склянки оцту або 2 склянки бурякового квасу, 2 горошини гіркого перцю, 2 горошини запашного перцю.

Буженина, шпигована часником і цибулею

З свинячого окосту (окорока) видаляють кістки, шпигують його часником і

цибулею, посипають меленим перцем, натирають сіллю, кладуть у керамічну або емальовану посудину, додають лаврового листу, заливають все хлібним квасом або оцтом, кладуть суху м'яту і ставлять на 12 год на лід для маринування. Через кожні 3—4 год м'ясо перевертають з одного боку на інший. Маринований окіст виймають з маринаду, кладуть у сотейник, ставлять у духовку і смажать до готовності.

Готовий окіст нарізують порціями і подають з смаженою картоплею, поливаючи жиром і соком, у якому він смажиться.

● На 500 г свинини (окосту) — 2 цибулини, 4 зубки часнику, 1 ст. ложку вершкового масла, 1 ст. ложку дрібно посіченої зелені петрушки, 2 горошини гіркого перцю, 1 лавровий листок, 4 склянки хлібного квасу, 10 г сухої м'яти, 1 кг картоплі, 1 ст. ложку вершкового масла для смаження картоплі.

Буженина з пивом

Свинячий окіст нарізують великими кусками (0,5—1,0 кг), солять, кладуть на сковороду і смажать на добре розігрітому жирі. Потім перекладають у сотейник і тушкують до готовності, додаючи коріння, цибулі, пива, лаврового листу, запашного перцю і м'яти. Готову свинину нарізують тонкими порційними кусками. Сік, у якому тушкувалась свинина, проціджують, доводять до кипіння і заправляють вершковим маслом. Буженину подають на стіл з відвареною картоплею і поливають заправленим соком, у якому тушкувалась свинина.

● На 500 г свинини (окосту) — $2\frac{1}{2}$ ст. ложки жиру, 1 корінь моркви, $\frac{1}{2}$ кореня петрушки, 1 цибулину, 4 горошини гіркого перцю, 2 горошини запашного перцю, 1 лавровий листок, 1 ст. ложку вершкового масла, 2 склянки чорного або світлого пива, 5 г сухої м'яти, 1 кг картоплі, $1\frac{1}{2}$ ст. ложки вершкового масла для смаження картоплі.

Свинячі битки по-українському

Нарізану у вигляді битків свинину злегка відбивають сікачем, посипають

сіллю, меленим перцем і злегка обсмажують. На дно сотейника кладуть нарізане кусочками сало, поверх нього — злегка підсмажені битки, на них — злегка обсмажену цибулю, заливають бульйоном і тушкують до готовності. Готові битки укладають на шматочки підсмаженого житнього хліба, поливають соком, у якому тушкувалось м'ясо, посипають шаткованим часником і зеленню петрушки.

На гарнір подають смажену картоплю і огірки.

● На 500 г свинини — 150 г житнього хліба, 100 г сала, 2 цибулини, 5 горошин гіркого перцю, 1 ст. ложку дрібно посіченої зелені петрушки, 1½ склянки бульйону, 1 кг картоплі, 1½ ст. ложки жиру для смаження картоплі, 4 шт. огірків свіжих або малосольних, 2 зубки часнику.

Завиванець по-пoltавському

Свинину пропускають через м'ясо-рубку, додають трохи води, часнику, солі, перцю і перемішують. М'ясо викладають на мокру серветку, розрівнюють, укладають смужками шлик і кінцями серветки з'єднують краї.

Завиванець укладають на змащений жиром лист, зверху змазують сумішшю яєць з водою і запікають у духовці.

Подають гарячим, поливши вершковим маслом, або в холодному вигляді.

● На 550 г свинини — 25 г шпик, ¾ яйця, солі, перцю, часнику — на смак.

Крученики київські

Свинину (кореюку) нарізують по 2 кушочки на порцію, тонко відбивають, посипають сіллю і перцем.

Для фаршу варений мозок січуть, додають смажену цибулю, заправляють сіллю, перцем, сирими яйцями і перемішують. Фарш кладуть на відбиті кушочки свинини, загортають у вигляді пиріжків, змочують у яйцях, двічі обкачують у сухарях, обсмажують і ставлять у духовку на 8—10 хв.

Подають з комбінованим гарніром (смажена картопля, морква в молочному соусі, зелений консервованний горошок та ін.).

● На 500 г свинини — 200 г мозку, 100 г ріпчастої цибулі, 3 ст. ложки маргарину або вершкового масла, 1 яйце (для фаршу), солі, перцю — на смак, 1 яйце (для змочування кручеників), 80 г сухарів, 4 ст. ложки жиру (для смаження).

Крученики по-білгородському

Свинину (кореюку) нарізують невеликими кусками, відбивають, потім роблять підрізи впоперек волокон і заплітають у вигляді коси. Вироби посипають сіллю, перцем, змочують у суміші яєць з молоком, обкачують у борошні і смажать на сковороді.

Подають з комбінованим гарніром (смажена картопля, відварена морква, тушкова капуста), із сметанним соусом.

● На 500 г свинини — 1 яйце, 1 ст. ложку молока, 4 чайні ложки пшеничного борошна, 1½ ст. ложки жиру.

Печення по-житомирському

Картоплю і моркву нарізують великими кубиками, обсмажують, змішують з нарізаною сирим ріпчастою цибулею, заправляють перцем і сіллю, укладають в посудину шарами впереміжку із свининою, обсмаженою окремо, а потім тушкованою до напівготовності з томатом, заливають грибним бульйоном, добавляють нарізані варені гриби, лавровий лист і тушкують до готовності.

При подачі посипають розтертим часником.

● На 550 г свинини — 3 ст. ложки жиру, 1 кг картоплі, 100 г моркви, 80 г ріпчастої цибулі, 3 ст. ложки томату-пюре, 40 г сушених грибів, 8 г часнику, солі, перцю, лаврового листу — на смак.

Шпундра (свиняча грудинка, тушкова в буряковому квасі)

Нарізану дрібними кусками свинячу грудинку обсмажують разом з борошном і цибулею, потім укладають у посудину, добавляють нарізаних шматочками буряків, заливають буряковим квасом, солять і тушкують до готовності.

Подають грудинку разом з овочами і соусом, з якими вона тушкувалась. Зверху посипають дрібно нарізаною зеленню петрушки.

● На 500 г свинячої грудинки — 1½ ст. ложки свинячого топленого жиру, 750 г буряків, 100 г ріпчастої цибулі, 2 чайні ложки пшеничного борошна, 1 склянку бурякового квасу.

Биточки з серця із свининою

Оброблене серце двічі пропускають через м'ясорубку, з'єднують з подрібненою і обсмаженою свининою, заправляють сіллю, перцем, розтертим часником і добре вибивають. Підготовлену масу розробляють на порції, обкачують у сухарях, надаючи виробам кругло-приплюснutoї форми і смажать.

Подають на стіл з різним гарніром.

● На 300 г серця — 150 г свинини, 1 ст. ложку жиру, 2 чайні ложки сухарів, 4 г часнику, солі, перцю — на смак.

Свинячі битки, запечені з картоплею і капустою

Із свинячої корейки нарізують порціонні куски, відбивають, надають їм форми битків, солять, посипають перцем і смажать на добре розігрітому жирі.

Квашену капусту віджимають, тушкують і заправляють злегка обсмаженою цибулею, змішаною з томатом і підсмаженим борошном, цукром, злегка обсмаженою морквою, перцем та сіллю.

Картоплю чистять, миють, варять і приготовляють пюре, додаючи масла.

Сотейник змащують маслом, посипають сухарями і на дно його кладуть рівним шаром приготовлену капусту, на неї — смажені свинячі битки, а на них — картопляне пюре, посипають сухарями, збризкують маслом і запікають у духовці.

● На 500 г свинини — 1½ ст. ложки жиру для смаження битків, 500 г картоплі, 1 ст. ложку вершкового масла для пюре, 500 г квашеної капусти, ½ моркви, ½ цибулини, 1 ст. ложку томату-пюре, 1 ст. ложку жиру для капусти, по 1½ чайних ложки пшеничного борошна і цукру, 1 ст. ложку сухарів, 2 горошини гіркого перцю.

Порося з хрінном

Підготовлене порося кладуть у гарячу воду і варять у несолоній воді до готовності, солять бульйон; дають поросяті охолонути у відварі до 50—60° С, виймають його і нарізують порціями.

Готове порося подають з відвареною картоплею і поливають сметанною підливою з хрінном та посипають зеленню петрушки.

Приготування підливи. Натертий хрін злегка підсмажують на маслі, додають запашного перцю і оцту, кип'ятять, поки оцет не випарується на ¾ свого об'єму. Борошно злегка підсмажують, розводять бульйоном, проварюють, додають сметани. Все добре кип'ятять на легкому вогні, солять, цідять, змішують з хрінном, добре проварюють і заправляють маслом.

● На 1 кг поросятини — 1½ кг картоплі, 1 ст. ложку пшеничного борошна, 1 ст. ложку вершкового масла, 200 г хрину, 2 ст. ложки оцту, 1 склянку сметани, 2 склянки бульйону.

Порося, смажене з начинкою

Очищене і промите порося вимочують у холодній воді 1,5—2 год, виймають, обсушують чистим рушником, солять всередині.

З гречаних крупів варять розсипчасту кашу, змішують її із злегка підсмаженою посіченою цибулею, вареними січеними яйцями, січеною печінкою і нирками з поросяті, меленим перцем і сіллю. Цією начинкою фарширують порося, кладуть його в жаровню і смажать у духовці до готовності, періодично змащуючи зверху смальцем.

Готове порося нарізують кусками і, подаючи на стіл разом з кашею, поливають вершковим маслом.

● На 1 кг поросятини — 250 г гречаних крупів, 100 г смальцю, 3 ст. ложки вершкового масла, 1 цибулину, 2 яйця, 3 горошини гіркого перцю.

Кендях, смажений з начинкою

Із свинячої жирної грудинки з прорістю видаляють кістки, нарізують її дрібними кубиками, додають пропущено-

го через м'ясорубку свинячого м'яса з окосту, яєць, дрібно посіченої ріпчастої цибулі, меленого перцю, солі. Все змішують і начиняють підготовленим фаршем очищений і промитий свинячий шлунок, зашивають його нитками і смажать у духовці до готовності.

Подають на стіл у холодному і гарячому вигляді.

● На 800 г свинячого шлунка — 500 г свинячої грудинки, 200 г свинячого окосту, 2 цибулини, 2 яйця, 4 горошини гіркого перцю.

Сальник з гречаною нашею

З гречаних підсмажених крупів варять розсипчасту кашу. В неї кладуть нарізану підсмажену цибулю, мелений перець, смалець, січену або пропущену через м'ясорубку свинячу печінку і все добре змішують.

Дно і стінки сотейника або каструлі обкладають сальником, накладають підготовленої каші, зверху вкривають сальником і запікають у духовці 30—40 хв.

Якщо немає сальника, каструлю і сотейник можна обкладати тонкими шматочками сала.

Подаючи на стіл, готовий сальник розрізують на куски, поливають жиром і посипають зеленню петрушки.

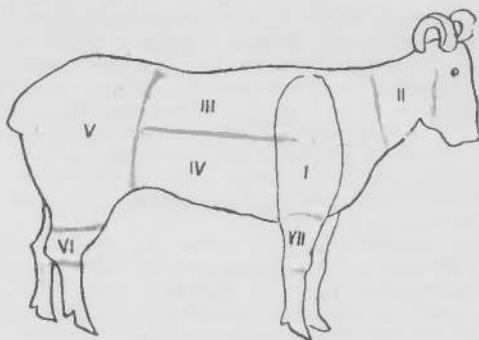
● На 300 г сальника — 400 г свинячої печінки, 1 склянку гречаних крупів, 100 г смальцю, 1 цибулину, 2 горошини гіркого перцю.

Свиняча голова з хріном

Свинячу голову очищають, промивають, кладуть у каструлю, заливають гарячою водою і варять до готовності, додаючи петрушки, моркви, цибулі, лаврового листу, запашного перцю та солі. Потім голову виймають з каструлі і відокремлюють нижню щелепу.

Натертий на терці хрін обсмажують на маслі, всипають підсушеного борошна, розводять бульйоном, додають сметани, вареного оцту, цукру і солі. Все змішують і доводять до кипіння.

Подаючи на стіл, м'ясо голови розрізують на порції і поливають приготовленим хрином.



Бараняча тушка:

I — лопатка; II — шия; III — корейка; IV — грудинка; V — окіст; VI — підстегник; VII — рулька.

● На 1 кг свинячої голови — 1 склянку сметани, 1 ст. ложку пшеничного борошна, 1 невеликий корінь хрину, 1 цибулину, 1½ ст. ложки оцту, 1 ст. ложку цукру, по 1 кореню моркви і петрушки.

СТРАВИ З БАРАНИНИ

В баранячій тушці розрізняють 7 частин. Кожна з них використовується для приготування певних страв.

Корейку і окіст смажать у натуральному вигляді — цілим великим куском або порційними і дрібними кусками. Лопатку і грудинку тушкують порційними і дрібними кусками, варять і смажать в натуральному вигляді цілими. Грудинку можна також смажити дрібними і порційними кусками. Шия йде для приготування виробів з січеного м'яса.

Щоб усунути непріємний смак, який часто буває в баранині, треба старанно зрізати жир, а при варінні — покласти у воду цибулину і кусочок імбиру.

Печеня з баранини

Баранину обмивають, відокремлюють від кісток м'ясо, шпигують його салом, натирають часником, обсмажують, а потім тушкують у сотейнику або каструлі, додаючи половину взятого за рецептом жиру і невелику кількість бульйону або води. Решту жиру добре розігрівають, віддаляють ребзарум'янюють, а потім вилляють у сів, в якому з боку паху підрізують по

засипають злегка підсмажене борошно, розводять звареним з баранячих кісток бульйоном, солять, перчать, варять, проціджують. Одержаною підливою заливають баранину і доводять до кипіння.

Баранину нарізують тонкими шматочками і подають з вареною і заправленою квасолею, поливаючи приготовленою підливою та посипаючи зеленню петрушки.

Квасоллю перебирають, промивають, розмочують, варять до готовності і відціджують відвар. Дрібно посічену цибулю злегка смажать на жирі, додають томату-пюре і продовжують обсмажувати ще 4—5 хв. Потім доливають відвару з квасолі (20 г на порцію), дають закипіти, змішують з вареною квасолею, солять і добре прогрівають.

На 500 г баранини — 2½ ст. ложки вершкового масла, 80 г сала, 5 зубків часнику, 1 ст. ложку пшеничного борошна, 1 ст. ложку вершкового масла для підливи, 2 склянки бульйону, 1 ст. ложку дрібно посіченої зелені петрушки, 4 г запашного перцю, 1 склянку квасолі, 2 столових ложки томату-пюре, 1 цибулину.

Печеня стенова з баранини

Баранячу грудинку рубують великими кусками, обкачують у житньому борошні і обсмажують.

Цибулю, очищене і промите коріння моркви, петрушки, селери і пастернаку нарізують великими кубиками, солять, додають запашного і гіркого перцю, лаврового листу, гвоздики, імбиру і кмину. Все добре змішують, кладуть у сотейник вперемішку з обсмаженою грудинкою, заливають бульйоном, щоб він тільки покрив баранину, накривають кришкою і тушкують у духовці 1,5—2 год.

Печеню подають з смаженою картоплею. Окремо ставлять свіжі або солоні помідори.

На 600 г баранини — 2 ст. ложки житнього борошна, 1½ ст. ложки вершкового масла, 2 цибулини, 3 корені моркви, по 1 кореню петрушки, селери і пастернаку, ½ чайної ложки кмину, по 1 ст. ложку запашного і гіркого перцю, цукру, 1 ст. ложку лаврового листу, 1 гінець гіркого перцю.

лини, 2 ст. ложки вершкового масла для смаження картоплі.

Душення з баранини

Баранячу корейку або грудинку мийють, видаляють кістки, нарізують широкими шматками завтовшки 1—1,5 см, посипають сіллю і меленим перцем, обкачують у борошні і смажать у добре розігрітому жирі до рум'яного кольору.

Картоплю мийють, чистять, нарізують кружальцями або товстими кусочками, змішують з сирим шаткованою цибулею, лавровим листом, запашним перцем та сіллю.

Кістки баранини дрібно рубують, разом з обрізками м'яса кладуть у сотейник і обсмажують у духовці, а потім заливають холодною водою і варять 3—4 год; бульйон проціджують.

У сотейник або каструлю кладуть нарізану шматочками картоплю з цибулею і спеціями, поверх неї — смажену баранину, на останню — знову шар картоплі, заливають бульйоном, накривають кришкою і тушкують до готовності.

Готову баранину заправляють дрібно посіченим часником і, подаючи на стіл, посипають зеленню петрушки.

На 600 г баранини — 2 ст. ложки пшеничного борошна, 2 ст. ложки вершкового масла, 2 цибулини, 4 зубки часнику, ½ кореня петрушки, 2 горошини гіркого перцю, 1 лавровий листок, 1 кг картоплі, 1 ст. ложку дрібно посіченої зелені петрушки.

Баранина з квасолею

Окіст баранини промивають, видаляють з нього кістки, змащують жиром, кладуть на сковороду або жаровню і смажать у духовці. Цибулю нарізують кружальцями. Квасоллю попередньо замочують, а потім варять. Коли м'ясо при обсмажуванні пустить сік, його солять, посипають перцем, кладуть з одного боку підготовлену цибулю, а з другого — зварену квасоллю і продовжують смажити до готовності, періодично поливаючи соком і жиром, у якому смажиться баранина.

Готову баранину нарізують порціями і подають з квасолею, поливаючи соком, який утворився при смаженні.

На 1 кг баранини — $1\frac{1}{2}$ склянки квасолі, $2\frac{1}{2}$ ст. ложки жиру, 2 цибулини, 3 горошини чорного перцю.

Баранина з часником

Окiст баранини промивають, видаляють з нього кiстки, кладуть в емальовану каструлю, заливають оцтом, наповнивши розведеним водою, i вимочують 2—3 год. Потiм м'ясо шпигують салом i часником, кладуть на сковороду або жаровню, солять i смажать у духовцi до напiвготовності, перiодично перевертаючи i потроху посипаючи його борошном. Пiсля цього баранину обкладають цiлою сирого очищеною картоплею i продовжують смажити до готовності картоплi. Обсмажену баранину i картоплю перекладають у сотейник, заливають сметанною i соком, у якому смажилась баранина, солять i тушкують 10—15 хв.

Баранину нарізують порціонними кусками i подають з картоплею, поливаючи пiдливою, в якій тушкувалась баранина, та притрушують зеленню петрушки.

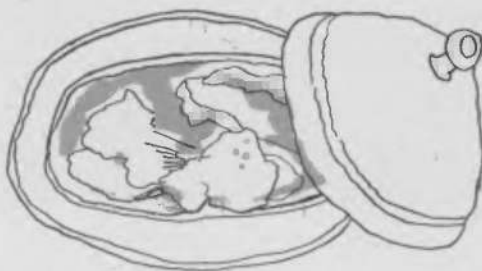
На 1 кг баранини — 2 зубки часнику, 80 г сала, 1 ст. ложку пшеничного борошна, $1\frac{1}{2}$ склянки сметани, $1\frac{1}{2}$ склянки оцту, $1\frac{1}{2}$ склянки води, 800 г картоплi.

Баранина з чорносливом

Баранину нарізують дрібними кусками (до 40—50 г), кладуть на сковороду з розігрітим жиром, солять i смажать. Потiм перекладають у сотейник, додають шаткованої, злегка обсмаженої цибулі i томату-пюре. Все заливають невеликою кількістю бульйону i тушкують 20—30 хв. Кладуть промитий чорнослив, злегка підсмажене борошно i тушкують до готовності, пiдливаючи в разі необхідності бульйону. Потiм додають оцту, кориці, гвоздики, цукру i тушкують ще 10—15 хв.

Баранину подають з чорносливом i поливають пiдливою, в якій вона тушувалась.

На 1 кг баранини — 3 ст. ложки жиру, 500 г чорносливу, 2 цибулини, 3 ст. ложки томату, $\frac{1}{2}$ склянки пшеничного борошна, 1 ст. ложку цукру, 10 гвоздик, 2 г кориці, $1\frac{1}{2}$ ст. ложки оцту, 2 склянки бульйону.



Баранина з чорносливом.

Бараняча грудинка з рисом

Добре промиту баранячу грудинку варять до напiвготовності. Щоб надати м'ясовi кращого смаку i аромату, додають корiння моркви i петрушки, четверту частину взятої цибулі, лаврового листу, запашного перцю i солi. Напiвзварену баранину відокремлюють від кiсток, нарізують середніми кубиками, змішують з перебраним i промитим рисом, заливають бульйоном, у якому варились баранина (на 1 кг рису 2 л бульйону), додають сiченої цибулі, частину взятого жиру, змішують, варять 10—15 хв на плиті, ставлять у духовку i тушкують до готовності під закритою кришкою.

Борошно трохи підсмажують у жирі, розводять бульйоном, у якому варились баранина, добре проварюють, процiджують i заправляють посiченим часником.

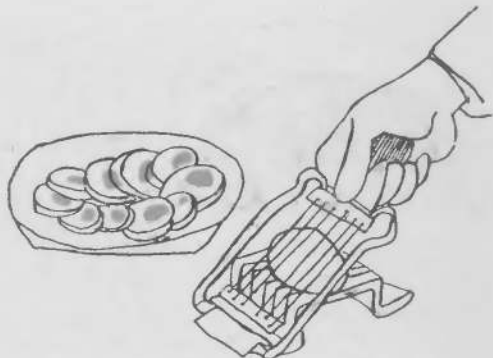
Подаючи на стіл, баранину кладуть у тарілку з рисом, поливають приготовленою пiдливою i посипають дрібно посiченою зеленню петрушки.

На 1 кг баранини — 3 ст. ложки вершкового масла, 1 склянку рису, $2\frac{1}{2}$ цибулини, 1 корiнь моркви, $\frac{1}{2}$ корени петрушки, 1 ст. ложку дрібно посiченої зелені петрушки, 4 горошини запашного перцю, 1 лавровий листок.

Для пiдливи: 1 ст. ложку пшеничного борошна, 1 ст. ложку вершкового масла, $2\frac{1}{2}$ склянки бульйону, 2 зубки часнику.

Бараняча грудинка з начинкою

З баранячої грудинки видаляють ребра. М'якоть з боку паху пiдрізають по



Нарізування варених ісць на яйцерізці.

всій довжині і через утворений отвір заповнюють начинкою.

Начинку готують з печінки, гречаних крупів та цибулі. Для цього печінку зачищають, нарізують і пропускають через м'ясорубку. З гречаних крупів варять розсипчасту кашу, заправляють її січеною, злегка підсмаженою цибулею, меленим перцем, сіллю і добре змішують з печінкою.

Начинену грудинку кладуть на сковороду або жаровню, поливають зверху жиром і смажать у духовці до готовності, періодично поливаючи соком і жиром, у якому смажиться грудинка.

Грудинку нарізують порційними кусками і, подаючи на стіл, поливають соком і жиром, у якому грудинка смажилась.

На 1 кг баранячої грудинки — 300 г печінки, 1 склянку гречаних крупів, 2 цибулини, 4 ст. ложки вершкового масла, 3 горошини гіркого перцю, 1 ст. ложку дрібно посіченої зелені петрушки.

Січеники з баранини

Баранину дрібно січуть або пропускають через м'ясорубку, додають розмоченого в бульйоні або воді пшеничного хліба, добре перемішують і вдруге пропускають через м'ясорубку з густою решіткою. Потім масу заправляють дрібно січеним часником, меленим перцем, сіллю, сирими жовтками, добре змішують, виробляють з неї січеники, змочують їх поверхню яєчним білком, обкачують у

сухарях, надають форми котлет і смажать на добре розігрітому маслі до готовності.

Готові січеники подають з картопляним пюре і поливають жиром, у якому вони смажились.

На 600 г баранини — 100 г білого пшеничного хліба, $\frac{1}{2}$ склянки бульйону або води, 4 ст. ложки мелених сухарів, 4 ст. ложки вершкового масла, 4 яйця, 3 зубки часнику, 3 горошини гіркого перцю.

СТРАВИ З ТЕЛЯТИНИ

Окремі частини телячої туші мають своє певне кулінарне призначення.

Спинку використовують для битків і смаження; лопатки — для завиванців; грудинку смажать цілою або використовують на суп і вироби з січеного м'яса, шийку — для супів, холодцю і виробів з січеного м'яса; серце і легені — для супів. Печінку смажать.

Телячий завиванець

Телячий окорок розрізують у довжину, видаляють з нього кістку. Зрізують частину м'якоті з внутрішньої поверхні окорока, додають до нього промитої і нарізаної печінки, розмоченого у молоці і віджатої хліба. Все змішують, пропускають двічі через м'ясорубку з густою решіткою і заправляють частиною сирих яєць, перцем, вершковим маслом і сіллю.

Підготовлений фарш накладають товстим шаром на окорок, зверху фаршу кладуть варені, нарізані в довжину яйця, згортають м'ясо трубочку, зв'язують шпагатом, заливають водою так, щоб вона покрила телятину, додають дрібно порубаних кісток від телятини, коріння, цибулі, солі і варять $1\frac{3}{4}$ —2 год. Зварений завиванець охолоджують у бульйоні, після чого виймають і ріжуть тонкими кусками. Куски укладають на блюдо з проміжками між ними 1—2 см. Кожен кусок прикрашають листочками зелені петрушки, вареною морквою і яйцями.

В гарячий бульйон, у якому варився завиванець, кладуть розмочений желатин. Коли желатин розпустиється, у бульйон поступово вливають білки, розмішують і доводять до кипіння. Потім дають

йому відстоятись 10—15 хв, проціджують крізь салфетку або вдвоє складену марлю і охолоджують.

Білки кладуть для того, щоб бульйон був прозорим.

Охолодженим желе заливають укладені на блюді куски завивання з гарніром. Щоб гарнір при заливанні не сповзав, його треба полити напівостиглим желе. Після заливання блюдо ставлять у холодне місце для застигання.

При подаванні на стіл куски завивання вирізують кінцем ножа, щоб навколо кожного куска лишалося 5—10 мм желе. Окремо подають в соусниці хрін з оцтом.

● На 1 кг телятини — 5 яєць, 130 г печінки, 130 г пшеничного хліба, 1 склянку молока, 50 г вершкового масла, 100 г кореня моркви, 20 г петрушки (кореня), 25 г ріпчастої цибулі, 15 г желатину (на 2 склянки телячого бульйону), 0,15 г гіркого перцю.

Телячі січеники

Телятину очищають від жил, дрібно січуть, додають ниркового жиру, вершкового масла, намоченого у молоці білого хліба, яйце. Все добре змішують і пропускають двічі через м'ясорубку. З підготовленої маси виробляють довгасті січеники і смажать їх на розтопленому вершковому маслі.

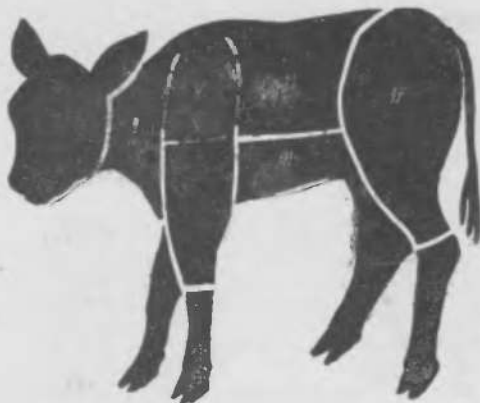
● На 1 кг телятини — 200 г ниркового жиру, 200 г пшеничного білого хліба, 1 яйце, 2 ст. ложки вершкового масла.

Телятина, запечена з локшиною

Телятину м'яють, видаляють кістки, нарізують впоперек волокон тонкими невеликими кусочками, солять, кладуть на сковороду з добре розігрітим жиром і обсмажують з обох боків до рум'яного кольору.

З борошна, $\frac{1}{3}$ взятих за рецептом яєць і води місять круте тісто, розкачують його до товщини 2 мм, нарізують локшиною, варять у підсоленому окропі, відціджують, промивають холодною перевареною водою, заправляють розігрітим вершковим маслом і рештою сирих яєць.

Сотейник змащують маслом, дно його посипають сухарями, кладуть впер-



Теляча туша:

I — шия; II — корейка (спинка); III — грудинка; IV — окіст; V — лопатка.

мішку шарами заправлену локшину і смажену телятину так, щоб зверху була локшина, і запікають в духовці 40—50 хв.

Готову телятину з локшиною нарізують порціями і, подаючи на стіл, поливають маслом.

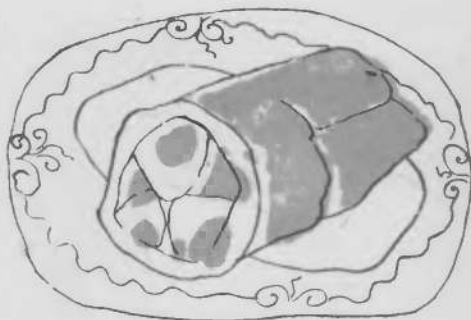
● На 1 кг телятини — 2 склянки пшеничного борошна, 4 ст. ложки вершкового масла, 4 яйця, 1 склянку води, 1 ст. ложку сухарів, 1 ст. ложку вершкового масла для змащування сотейника.

Грудинка теляча з помідорами і картоплею

Телячу грудинку солять, кладуть на жаровню, поливають жиром і смажать у духовці до готовності, час від часу поливаючи соком і жиром, у якому вона смажилася. Картоплю і цибулю нарізують кубиками розміром 1 см і смажать в окремому посуді до рум'яного кольору, а потім змішують і заправляють сіллю і меленим перцем.

Готову грудинку нарізують впоперек волокна порціонними кусками, кладуть у сотейник або каструлю, засипають зверху підсмажену картоплю і цибулю вперемішку з нарізаними свіжими помідорами, поливають соком і жиром, у якому смажилася грудинка, ставлять на 10—15 хв у духовку.

Подаючи на стіл, грудинку посипають дрібно посіченою зеленню петрушки.



Телячий смажений завиванець.

● На 1 кг грудинки — 4 ст. ложки вершкового масла, 1 кг картоплі, $2\frac{1}{2}$ цибулини, 600 г свіжих помідорів, 3 горошини гіркого перцю.

Теляча грудинка з печерицями

Промиту телячу грудинку кладуть у каstrулю і заливають солоною водою, варять 40 хв, додають чверть призначеної для цієї страви цибулі, моркву, корінь петрушки і варять до готовності. Варену грудинку нарізують порціями.

Решту цибулі дрібно січуть, злегка підсмажують, додають до неї промитих, очищених, шаткованих печериць і продовжують смажити ще 10—12 хв.

Борошно злегка підсмажують, розводять бульйоном, у якому варилася грудинка, добре проварюють, проціджують і заправляють сметаною.

Частину цієї підливи змішують з підсмаженими печерицями, накривають посуд кришкою, тушкують до готовності, додають решту підливи, доводять до кипіння і заправляють сіллю та вершковим маслом.

Готову грудинку подають із звареним у невеликій кількості води рисом, поливають підливою і притрушують дрібно посіченою зеленню петрушки.

● На 1 кг телячої грудинки — 1 корінь моркви, $\frac{1}{2}$ кореня петрушки, $\frac{1}{2}$ цибулини.

Для підливи: $1\frac{1}{2}$ склянки бульйону, 1 ст. ложку пшеничного борошна, 200 г свіжих печериць, 3 ст. ложки вершкового масла, $\frac{3}{4}$ склянки сметани.

Для гарніру: 1 склянку рису, 1 ст. ложку вершкового масла.

Телячий смажений завиванець

Телячу лопатку промивають і видаляють кістки. М'ясо відбивають, солять, посипають перцем, кладуть вздовж лопатки нарізане смугами свиняче сало і шинку, варені розрізані по довжині на 4 частини яйця, згортають м'ясо трубочкою (рулетом), обв'язують в кількох місцях (впоперек лопатки) шпагатом, натирають часником, обсипають борошном і обсмажують на підігрітому смальці до рум'яного кольору з усіх боків. Потім завиванець ставлять у духовку, підливають в посудину трохи води, накривають її кришкою, тушкують до готовності, знімають шпагат і нарізують порціями.

Завиванець подають з картопляним пюре, поливають розігрітим маслом і посипають зеленню петрушки.

Картопляне пюре готують так. Очищену і помиту картоплю варять у підсоленій воді, обсушують і пропускають через протиральну машину або м'ясорубку. До одержаного пюре додають масла, добре і швидко збивають, поступово доливаючи гарячого молока.

● На 1 кг телятини — 2 ст. ложки смальцю, 4 яйця, 70 г шпик, 70 г вареної шинки (рулету), 4 зубки часника, 1 ст. ложку пшеничного борошна, 1 ст. ложку масла для підливи, 3 горошини гіркого перцю, 1 ст. ложку дрібно посіченої зеленню петрушки.

Для гарніру: 1 кг картоплі, $\frac{1}{2}$ склянки молока, 1 ст. ложку вершкового масла.

СТРАВИ З КРОЛЯТИНИ

М'ясо кроля містить менше сполучної тканини, ніж яловичина, і відноситься до ніжних сортів. Своєю якістю воно наближається до телятини.

Тушка кролика поділяється на 4 частини.

Найцінніші частини — сідло і задні ніжки (окости) — використовуються для засмажування, а лопатки і грудинка — для страв з січеного м'яса (січеники, бабки) та соусних страв.

Відварна кролятина, обсмажена

Очищену і промиту кролятину кладуть у підсолений окріп, додають цибулю, моркву, петрушку і варять до готов-

ності. Потім м'ясо нарізують кусками, змащують кожний з них яйцем, обкачують в сухарях і смажать в добре розігрітому жирі до рум'яного кольору.

Подають кролятину з картопляним пюре, поливаючи маслом, розігрітим до світло-коричневого кольору.

На 1 кг кролятини — 1 яйце, $2\frac{1}{2}$ ст. ложки сухарів, по $\frac{1}{2}$ кореня петрушки і моркви, $\frac{1}{2}$ цибулини, $2\frac{1}{2}$ ст. ложки жиру для смаження, 1 ст. ложку вершкового масла для поливання.

Для гарніру: 1 кг картоплі, $\frac{3}{4}$ склянки молока, 2 ст. ложки вершкового масла.

Печеня з кролятини

Кролика або зайця вимочують протягом 5—6 год в оцті, наполовину розведеному водою, потім очищають його від плівок, натирають сіллю, шпигують салом, нарізаним брусочками, обсмажують на добре розігрітому вершковому маслі до рум'яного кольору і досмажують у духовці, поливаючи через кожні 8—10 хв сметаною і соком, який виділяється з кролика при обсмажуванні.

Обсмаженого кролика кладуть у кастрюлю, заливають сметаною, соком і жиром, у якому він смажився, дають прокипіти і направляють провареним оцтом за смаком.

Кролика нарізують порційними кусками і подають на стіл звичайно з тушкованими буряками, поливаючи підливою і притрушуючи зеленню петрушки.

Приготування гарніру. Столові буряки добре промивають, варять до готовності, очищають шкірку, шаткують соломкою, злегка підсмажують на маслі, додають трохи підсмаженого борошна, цукру, оцту, солі, все разом змішують і тушують 20—25 хв.

На 1 кг кролятини — 90 г сала, 100 г вершкового масла, 2 склянки сметани, $1\frac{1}{2}$ склянки 3%-ного оцту та води.

Для гарніру: 1 кг буряків, 1 ст. ложку оцту, 2 ст. ложки вершкового масла, 1 чайну ложку пшеничного борошна, $1\frac{1}{2}$ чайної ложки цукру.

Битки з кролятини

Спинку кролика розрубують вздовж на 2 частини, видаляють з них кістки,

нарізують з цього м'яса биточки, відбивають їх сікачем, збризкують оцтом, посипають сіллю і меленим перцем, змащують олією, кладуть один на один в сотейник і ставлять у холодне місце на 1 год. Потім битки змащують яйцем, посипають сухарями і смажать до готовності на добре розігрітому вершковому маслі.

Битки подають з тушкованими буряками і поливають вершковим маслом, розігрітим до світло-коричневого кольору.

Тушковані буряки готують так само, як і для печені з кроликів.

На 1 кг кролятини — 3 ст. ложки вершкового масла, 1 ст. ложку олії, $2\frac{1}{2}$ ст. ложки сухарів, 2 горошини гіркого перцю, 1 яйце, 1 ст. ложку 3%-ного оцту.

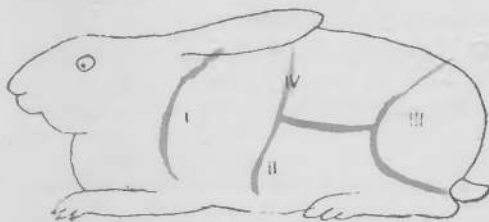
Для гарніру: 1 кг буряків, 1 ст. ложку оцту, 2 ст. ложки вершкового масла, 1 чайну ложку пшеничного борошна, $1\frac{1}{2}$ чайної ложки цукру.

Бабка з кролятини

Тушку кролика промивають, відокремлюють від кісток м'ясо і нарізують його маленькими шматочками. Кістки заливають холодною водою і варять бульйон для соусу, додаючи коріння петрушки і моркви. Нарізане м'ясо змішують з розмоченим у бульйоні білим хлібом і все двічі пропускають через м'ясорубку.

До приготовленого фаршу додають вершкового масла, сметани, яєць і все добре вимішують. Фарш кладуть у змащену вершковим маслом форму, ставлять її в жаровню, наповнену водою, і запікають у духовці.

Подаючи на стіл, бабку поливають грибною підливою.



Тушка кролика:

I — лопатка; II — грудинка; III — задня нога; IV — сідло (ниркова частина).



Приготування підливи. Сушені гриби промивають, варять, дрібно січуть, змішують з підсмаженою цибулею, морквою, петрушкою, борошном, грибним відваром, перцем і все добре проварюють.

На 1 кг кролятини — 1 склянку сметани, 2 яйця, 150 г пшеничного білого хліба, 2 ст. ложки вершкового масла, 40 г сушених грибів, 2 цибулини, 1 морквину, $\frac{1}{2}$ кореня петрушки, $1\frac{1}{2}$ ст. ложки пшеничного борошна, 2 горошини гірко-го перцю.

Січеники з кролятини і пшона

Кролячі тушки промивають, видаляють з них кістки, а м'ясо змішують з охолодженою пшоняною кашею, солять, додають злегка підсмаженої цибулі, пропускають двічі через м'ясорубку, добре вимішують і при потребі розводять молоком. З цієї маси виробляють довгасті січеники, обкачують їх у сухарях і смажать на розігрітому жирі.

На 650 г кролячого м'яса — $\frac{3}{4}$ склянки пшона, 1 склянку води (для каші), 1 склянку товчених сухарів, $1\frac{1}{2}$ цибулини, 100 г жиру.

Кролик, тушкований з овочами

Тушку кролика промивають, розрубують на кусочки, солять, посипають меленим перцем, обсмажують на розігрітому жирі, кладуть у каструлю, заливають

водою, додають злегка підсмажену моркву, петрушку і цибулю, підсмажений томат і лавровий лист. Все добре змішують, накривають кришкою і тушкують до напівготовності. Потім додають очищеної нарізаної картоплі і тушкують все до готовності. Тушковане м'ясо заправляють сіллю, дрібно посіченим часником, злегка підсмаженим пшеничним борошном і дають добре закипіти.

Подаючи на стіл, посипають дрібно посіченою зеленню петрушки або кропу.

На $1\frac{1}{2}$ кг м'яса — 100 г жиру, 4 морквини, 2 кореня петрушки, 3 цибулини, 2 кг картоплі, $\frac{3}{4}$ склянки томатупюре, 2 зубки часнику, 2 л води, 2 ст. ложки пшеничного борошна, 5 лаврових листків, 10 горошин запашного перцю.

Кролятина з рисом

Кроляче м'ясо промивають, розрубують на кусочки, обсмажують на розігрітому жирі, кладуть у каструлю, заливають гарячою водою, додають злегка обсмаженої цибулі, томатупюре і добре промитого рису. Все добре змішують, накривають кришкою і тушкують до готовності рису.

На 1 кг м'яса — 1 склянку рису, 1 цибулину, 3 ст. ложки томатупюре, 3 ст. ложки жиру, $3\frac{1}{2}$ склянки води.

СТРАВИ З ПТИЦІ

За добу перед забоєм птицю припиняють годувати, але дають вволю води, щоб зоб і кишечник випорожнилися від решток корму. Якщо в кишечнику лишився корм, м'ясо швидко псуватиметься і набуде зелено-бурого кольору та неприємного смаку.

Скубити птицю починають з шиї. Захоплюють кілька пір'я і швидким рухом висмикують в протилежному їй природному положенню напрямі. Щоб не порвати шкіру, в місці вискубування її натягують пальцями. Якщо пір'я важко висмикується, тушку занурюють на 2—3 хв у гарячу воду ($70-80^{\circ}\text{C}$). Обскубану тушку обтирають рушником, натирають сухими висівками і обсмажують на вогні. Потім у птиці, за винятком курчат і каченят, відрубують шию, крильця, ніжки і потрошають, стежачи за тим, щоб не розірвати жовчного міхура. Ви-

потрошені тушки промивають холодною проточною водою, але ні в якому разі не залишають їх у воді.

Перед обсмажуванням курку або курча заправляють «кишенькою», для чого кінці ніжок тушки просовують у розрізи шкірки, зроблені з обох боків кінця філе.

Купуючи забиту птицю, слід звертати увагу на її доброякісність. Свіжа забита птиця має білу, з жовтуватим відтінком шкіру без розривів, м'ясо її щільне, очі випуклі, блискучі. Шкіра несвіжої птиці стає темною, а при довгому лежанні — зеленуватою, особливо на черевці. Гузка птиці, яка псується, набуває червоного, а потім темно-фіолетового кольору. При дальшому псуванні дзьоб птиці темніє, очі розм'якшуються, м'ясо втрачає пружність, стає брудно-зеленим, жир — м'яким, кінцівки зеленіють.

Для птиці, яка загинула від хвороби або забита під час хвороби, характерний жовтий або бруднувато-червоний колір м'яса, зморщена шкіра, жовтий або майже білий гребінь.

Вік домашньої птиці визначається за станом шкіри, пір'я, гребеня, пальців та луски на ногах.

Молода птиця має ніжну, гладеньку, з голубуватими жилками шкіру, особливо під крильцями; тверде пір'я, невеликий гладенький тонкий гребінь; гладенькі ноги; гладеньку без зморщок луску на них; не грубі кістки і трохи зігнуті пальці.

Холодець з курки

Очищену і промиту курку, розрізану на частини, заливають холодною водою (на 1 кг курятини 1,5 л води) і варять 1½—2 год, додають цибулі, моркви, лаврового листу, перцю, солі, варять при повільному кипінні до готовності курки і потім виймають, нарізують її невеликими кусочками.

Желатин попередньо розмочують у воді, а потім розчиняють у процідженому курячому бульйоні.

На дно спеціальної форми або сотейника кладуть нарізані варені яйця і фігурно нарізану моркву. Зверху яєць і моркви кладуть нарізану курку, заливають охолодженим курячим бульйоном з желатином і ставлять у холодне місце для застигання.

Перед подаванням на стіл холодець з формою занурюють на 5—6 сек у теплу воду і викладають на блюдо або тарілку нижньою частиною догори.

● На 1 кг курки — 3 яйця, 40 г ріпчастої цибулі, 70 г моркви, 20 г желатину, 1 лавровий листок, 0,25 г запашного перцю.

Курка, тушкована з овочами

Підготовлені і заправлені «кишенькою» курячі тушки солять і обсмажують у жирі до рум'яного кольору. Окремо тушкують до готовності нарізану моркву, додаючи до неї жиру і бульйону. Цвітну капусту розбирають і варять. Зелений горошок припускають на маслі. Сині баклажани обчищають, промивають, нарізують кружальцями, солять, обкачують у борошні і смажать.

Обсмажену тушку курки розрізають на частини, кладуть разом з підготовленими овочами у сотейник, заливають бульйоном і жиром, у якому вона смажилась, і тушкують до готовності. Готову курку подають з овочами, з якими вона тушковувалась.

● На 1 кг курятини — 100 г вершкового масла, по 500 г моркви і цвітної капусти, по 200 г баклажанів і зеленого горошку, 1 ст. ложку пшеничного борошна 1-го сорту, 1 лавровий листок, ½ склянки бульйону.

Курчата, начинені грибами і рисом

Підготовлені тушки курчат заправляють «кишенькою». Сушені гриби промивають, варять до готовності, дрібно січуть, злегка підсмажують і заправляють перцем, сіллю, маслом, сирими яйцями і зеленню петрушки. Перебраний і промитий рис припускають на грибному бульйоні до готовності, додають заправлених грибів, потім змішують і начиняють цією масою підготовлені тушки курчат. Начинені курчата кладуть у сотейник, солять, поливають маслом, ставлять у духовку і смажать до готовності, поливаючи їх через кожні 5—6 хв маслом, у якому вони смажились.

Подаючи на стіл, курчат поливають маслом і посипають зеленню петрушки.

● На 1 кг курчат — 60 г сушених грибів, $\frac{3}{4}$ склянки рису, 2 яйця, 2 горошини гіркого перцю, 2 ст. ложки вершкового масла для смаження, $1\frac{1}{2}$ ст. ложки вершкового масла для поливання.

Курчата, начинені сухарями

Три чверті потовчених у ступці пшеничних сухарів, взятих для приготування страви, змішують з сирими яйцями, маслом, молоком, дрібно нарізаною зеленню кропу і петрушки і начиняють цією масою підготовлених курчат. Потім курчат зашивають, солять, кладуть у сотейник або жаровню з розігрітим жиром, змащують зверху маслом і смажать у духовці 30—40 хв; при цьому їх весь час перевертають і поливають тим соком і жиром, у якому вони смажаться. За 8—10 хв до закінчення смаження курчат посипають рештою сухарів і продовжують смажити у духовці, але вже більше не перевертають.

Готові курчата перекладають в іншу посудину, а в сік і жир, у якому вони смажились, виливають сметану, доводять її до кипіння і проціджують.

Подаючи на стіл, курчата поливають підготовленою підливою з сметани.

● На 1 кг курчат — 2 склянки мелених пшеничних білих сухарів, 2 яйця, $2\frac{1}{2}$ ст. ложки вершкового масла для заправки сухарів, $\frac{1}{2}$ склянки молока, по 1 ст. ложці дрібно посіченої зелені кропу та петрушки, $2\frac{1}{2}$ ст. ложки вершкового масла для смаження і 1 склянку сметани.



Ступка.

Курчата в сметані

Курчат укладають в сотейник, поливають маслом і смажать в духовці до напівготовності. Потім посипають сухарями, заливають сметаною і тушкують до готовності під закритою кришкою.

Зелений салат перебирають, промивають і заправляють сметаною, оцтом, цукром і сіллю, кладуть у салатник або тарілку і посипають зверху вареним сиченим яйцем.

Подаючи курчат, їх поливають сметаною, в якій вони тушкувались, а на гарнір дають заправлений зеленню салат.

● На 1 кг курчат — $1\frac{1}{2}$ склянки сметани, 3 ст. ложки вершкового масла, 1 ст. ложку сухарів.

Для салату: $\frac{1}{2}$ кг зеленого салату, 4 ст. ложки сметани, 1 яйце, 2 ст. ложки оцту, 1 чайну ложку цукру.

Курка, тушкована з галушками

Підготовлену курку розрубують з розрахунку 3—4 кусочки на порцію і тушкують до готовності.

Для галушок замішують тісто з додаванням яєць і вершкового масла; із куска тіста відривають окремі кусочки і варять їх у курячому бульйоні. Готові галушки відкидають на сито.

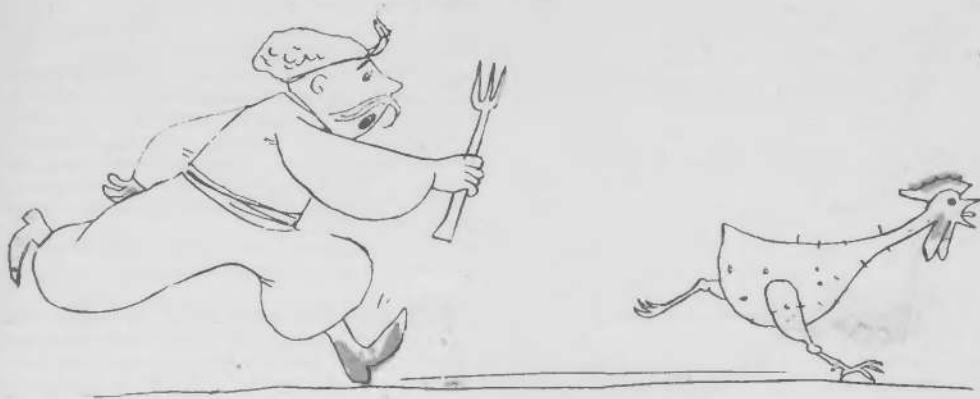
Готові кусочки курки укладають в посудину, добавляють галушок, вершкового масла, посудину закривають і ставлять у духову шафу на 10—15 хв.

● На 600 г курки — 3 ст. ложки вершкового масла, 400 г пшеничного борошна, 1 яйце, 150—200 г води.

Котлети по-київському

Ці котлети приготують із філе курей — великого (зовнішнього) і малого (внутрішнього), а також і з іншої птиці та дичини.

Для зняття філе у обробленій і обмитої птиці підрізують шкіру біля ніжок (у пахвинах), ніжки відгинають, повертаючи їх у суглобах, і знімають шкіру з філейної частини тушки. Потім по виступу грудної кістки підрізують м'якоть, розрубують кісточку-вилку і зрі-



зують спочатку одне, а потім друге філе. Мале філе відокремлюють від великого.

Із малого філе видаляють поздовжнє сухожилля. Для створення рівномірної товщини зайве м'ясо зрізують і філе злегка відбивають.

У великого філе вирізують кісточку-вилку, зачищають крильну кісточку від м'яса та сухожилля і відрубують потовщену її частину. Потім філе змочують холодною водою, кладуть на дошку і тонким, гострим зволожений ножем зрізують з нього зовнішню плівку. Після цього з внутрішньої сторони філе роблять поздовжній надріз м'якоті, злегка розгортають його в обидва боки від надрізу, відбивають до товщини 2,5—3 мм і перерізують у двох-трьох місцях сухожилля. На утворені розрізи, щоб не було проривів, накладають тонко відбиті кусочки м'яса, зрізані з малого філе.

На середину підготовленого філе кладуть кусок холодного масла, покривають його злегка відбитим малим філе, загортають краї великого філе так, щоб цілком покрити фарш, і надають котлеті округлої грушоподібної форми. Котлету солять, змочують у яйці, обкачують у кришках з черствого пшеничного хліба, знову змочують у яйці, ще раз обкачують у хлібних кришках і смажать у великій кількості жиру (фритюрі) 3—4 хв. Вийнявши з жиру, котлети ставлять на 1—2 хв у духовку.

Іх смажать, перед тим як подавати на стіл. На гарнір дають смажену, приправлену соломкою картоплю і зелений горошок, заправлений вершковим маслом. Додатково можна покласти консер-

вовані фрукти і гриби. Котлету поливають розтопленим маслом.

● На 400 г курячого філе — 150 г вершкового масла, 1 яйце, 100 г пшеничного хліба, жиру для смаження — залежно від місткості посудини.

Качка, смажена з яблуками

Добре вимиту всередині і зовні качку начиняють промитими і обтертими яблуками, зашивають, посипають сіллю, кладуть на сковороду і смажать спочатку з одного, а потім з другого боку, часто поливаючи соком, у якому вона смажилася, в разі потреби підливають воду. Під кінець смаження качку змащують маслом, яйцем і обсипають сухарями.

Перед подачею на стіл з качки виймають яблука і обкладають її ними зовні.

На гарнір до качки подають печені терті і политі качиним жиром буряки.

Якщо жир не виділяється, гарнір поливають підсмаженим з борошном і цибулею дрібно нарізаним салом, приправленим оцтом, цукром і сіллю.

● На 1 качку — 4—5 яблук, 1 ст. ложку вершкового масла, 2 ст. ложки товчених сухарів, 1 яйце, 1 кг буряків.

Качка, начинена локшиною та грибами

Сушені гриби промивають, варять до готовності і дрібно січуть. Січену цибулю окремо підсмажують на маслі, додають туди гриби і смажать все 8—10 хв.



З борошна готують домашню локшину і варять її у грибному відварі. Готову локшину відкидають на сито, додають підсмажені гриби і цибулю, заправляють меленим перцем, сіллю і сирими яйцями.

З приготовленої качки видаляють кістки, начиняють заправленою локшиною, зашивають нитками, солять, кладуть у жаровню з добре розігрітим жиром, обсмажують до рум'яного кольору і досмажують у духовці.

Готову качку нарізують порціонними кусками разом з локшиною і, подаючи на стіл, поливають грибною підливою. Можна також подавати квашені яблука.

Приготування підливи. Сухі гриби варять, а борошно окремо підсмажують на маслі і потім розводять його грибним наваром, додаючи дрібно посічених підсмажених на маслі грибів і цибулі, солі, сметани. Все варять протягом 10—15 хв.

● На 1 кг качки — 3 ст. ложки вершкового масла, 1 склянку пшеничного борошна, 2 яйця, 25 г сушених грибів, 1 ст. ложку дрібно посіченої зелені петрушки, 1 цибулину, 2 горошини гіркого перцю.

Для підливи — 1 цибулину, 1 ст. ложку пшеничного борошна, 15 г сушених грибів, 3 ст. ложки сметани.

Індичина з підливою

Очищену і промиту індичину солять, кладуть у жаровню, поливають маслом, додають обчищених, промитих і нарізаних кружальцями петрушки, моркви, ци-

булі і смажать у духовці, поливаючи через кожні 10—15 хв. соком і жиром, у якому смажились індичина.

Смажену індичину розрізують на порції. В жир і сік, у яких вона смажилась, кладуть злегка підсмажене борошно, сметану, запашний перець, варять, протирають крізь сито, доводять до кипіння, солять і заправляють вершковим маслом. Нарізану індичину заливають підливою і прогрівають.

Подаючи на стіл, індичину поливають підливою і посипають зеленню.

● На 1 кг індичини — 100 г вершкового масла, $\frac{3}{4}$ склянки сметани, 1 ст. ложку борошна 1-го сорту, $\frac{1}{2}$ кореня петрушки, 1 корінь моркви, 1 цибулину, 2 горошини запашного перцю.

Індичина з рисовою начинкою

Рис варять у невеликій кількості води (припускають), змішують з промитим ізюмом, сирими яйцями і вершковим маслом. Підготовлену індичину начиняють рисом, кладуть у сотейник або жаровню, поливають зверху маслом, ставлять у духовку і смажать до готовності, поливаючи через кожні 10 хв соком і жиром, який при цьому виділяється.

Смажену індичину нарізують порціями і подають з рисовою начинкою, яку поливають соком індичини і вершковим маслом.

● На 1 кг індичини — $\frac{3}{4}$ склянки рису, $1\frac{1}{2}$ ст. ложки вершкового масла для обсмажування, 50 г ізюму, 3 яйця, 2 ст. ложки вершкового масла для поливання при подаванні на стіл.

Гуска з яблуками

Очищену, випотрошену і промиту гуску начиняють добре помитим лушпинням яблук, солять, кладуть у жаровню і смажать у духовці до готовності, поливаючи через кожні 10 хв жиром, який при цьому виділяється.

Обчищені від шкурки і насіння яблука розрізують пополам, кладуть у сотейник, збризкують гусячим жиром і запікають у духовці 10—15 хв.

З обсмаженої гуски видаляють лушпиння яблук, нарізують її порціонними кусками і кладуть на середину блюда,



а навколо — печені яблука, все поливають соком і жиром, у якому смажилась гуска, і посипають дрібно посіченою зеленню петрушки.

На 1 кг гуски — 800 г яблук, 1 ст. ложку дрібно посіченої зелені петрушки.

КОВБАСИ

Ковбаси — одна з улюблених страв. Один їх вигляд і приємний тонкий аромат збуджують апетит.

Ковбасна промисловість виробляє в значній кількості і асортименті ковбасні вироби, однак, незважаючи на це, населення не відмовляється і від домашнього приготування ковбас.

Ковбаси домашнього приготування

Домашні ковбаси готують головним чином із свинини і сала, а також із субпродуктів, які одержують при забої свиней, — печінки, легенів і крові.

Готуючи ковбаси, треба звертати особливу увагу на підготовку кишок, робку фаршу і начинювання ним кишок.

Кишки після забою треба добре очистити, зняти весь зовнішній жир і промити у воді кілька разів. Потім розрізають кишки на частини, вивертають їх і ще кілька разів промивають. Після цього кишки заливають гарячою водою (але не окропом) і натирають сіллю. Воду міняють кілька разів, щоб кишки не мали неприємного запаху. Промиті кишки занурюють у холодну воду і тримають їх там близько доби.

Якщо кишки не використовують відразу ж після забою, їх треба засолити, тобто пересипати сіллю в дерев'яній або скляній посудині і щільно накрити.

Перед начинюванням кишки полощуть у теплій воді, обсушують, обтирають полотниною і перевіряють, чи вони цілі. Для цього один кінець кишки зав'язують ниткою, а в другий наливають воду і, надавлюючи на кишку, дивляться, чи не пропускає вона десь води. Поява краплини води на кишці свідчить про наявність розриву. Така кишка лопне при її начинянні або при варінні.

Фарш треба якнайкраще перемішувати, оскільки від цього в значній мірі залежить смак ковбаси.

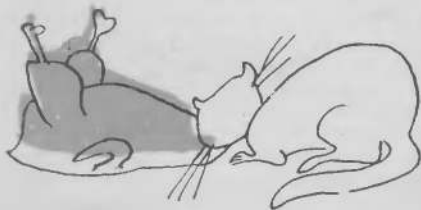
Начиняти кишки фаршем можна руками, але найкраще для цього мати лійку — ріжок. При начинянні на вузький кінець ріжка надівають кишку, перев'язавши її кінець шпагатом, а через широкий — начиняють розтягнуту кишку.

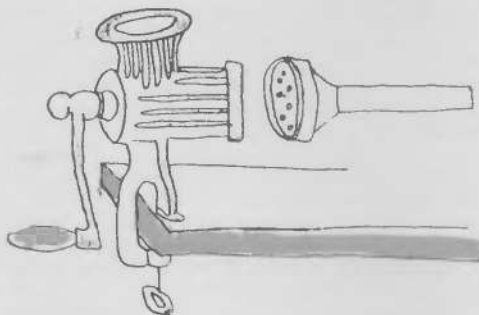
Найкраще для начиняння використовувати ручний шприц, який являє собою дерев'яну трубку з вузьким кінцем. На вузький кінець надівають кишку, а в трубку накладають фарш, який видавлюють дерев'яною пробкою з ручкою. Для начиняння можна пристосувати м'ясорубку, зробивши наконечник, який нагвинчується на м'ясорубку замість кільця. Ножі і решітку треба зняти.

Ковбаси можна коптити у димовій трубі печі. Дим, проходячи через трубу, обволікає ковбаси і прокопчує їх. Але такий спосіб коптіння незручний, тому доцільно влаштовувати біля димоходів особливі коптільні камери. Така камера сполучається з димоходом довгими вузькими каналами. Одним нижнім каналом дим надходить у камеру, а в другий верхній — виходить з неї. Дим у камеру потрапляє після відкривання заслінки, розміщеної між каналами в димовій трубі.

Ковбаса Домашня

Домашня ковбаса є найбільш поширеним видом ковбас, які виготовляють домашні господарки із свинини. Приготовляють її так. М'ясо і половину потрібного сала нарізають дрібними кусочками, а решту сала пропускають через м'ясорубку. У фарш кладуть розтертий або дрібно посічений часник, мелений гіркий перець і солять. Потім все добре змішують, начиняють кишки і виносять у холодне місце або ставлять на лід на 5—6 год, щоб м'ясо рівномірніше просолилось. Ковбасу смажать з салом і цибулею. Перед смаженням її в кількох місцях проколюють виделкою, щоб не полопалась кишка. Ковбасу можна також зварити і для тривалого зберігання.





М'ясорубка з наконечником.

ня залити в емальованій або керамічній посудині смальцем.

● На 1 кг свинини — 400 г сала, 8 зубків часнику, 8 горошин гіркого перцю, 2—3 чайні ложки солі.

Ковбаса з печінки

Цю ковбасу виготовляють з печінки, свинячого сала та спецій. З печінки знімають плівку, видаляють сухожилки і варять 20 хв без солі. Охолоджену печінку двічі пропускають через м'ясорубку разом з 200 г сала, а потім протирають крізь рідке сито. Подрібнену печінку кладуть у посудину, додають меленого перцю, 100 г відвареного нарізаного дрібними кубиками сала, розтертого з цибулею і сіллю часнику і все змішують.

Добре промиті кишки начиняють фаршем, перев'язують шпагатом, кладуть у холодну підсолону воду і варять 30—40 хв. Подають на стіл тільки в холодному вигляді.

● На 1 кг печінки — 300 г сала, по 10 горошин запашного і гіркого перцю, 8 зубків часнику, 2—3 чайні ложки солі.

Ковбаса з печінки і гречаної каші

Дуже смачну ковбасу приготують з печінки і гречаної каші. Гречані крупини підсмажують у духовці, висипають їх у киплячу воду (6 склянок), додають дві чайні ложки солі і варять розсипчасту кашу. Печінку і свиняче сало нарізають дрібними кусочками і тушкують у каstrулі під закритою кришкою до готовності. Тушковану печінку з са-

лом пропускають через м'ясорубку, змішують з кашею, додають сирих яєць, посіченої і трохи підсмаженої цибулі, меленого запашного та гіркого перцю і солі на смак. Все добре змішують, начиняють кишки, перев'язують їх шпагатом і варять 30—40 хв при повільному кипінні. Щоб кишки не полопались, посудину кришкою не накривають.

Перед подаванням ковбасу можна підсмажити на вершковому маслі або на смальці

● На 300 г печінки — 200 г свинячого сала, 2 яйця, 2 цибулини, по 10 горошин запашного і гіркого перцю, 4 склянки гречаних крупів і сіль на смак.

Ковбаса з легенів

Смачну ковбасу готують з легенів. Свинячі легені і серце кладуть у гарячу підсолону воду і варять до готовності. Потім 2—3 рази пропускають через м'ясорубку, додають сирих жовтків, сметани або вершків, меленого запашного і гіркого перцю, дрібно посіченої і злегка підсмаженої в маслі цибулі і солить. Все добре змішують, начиняють тонкі кишки, зав'язують з обох боків і кладуть в окріп; варять при повільному кипінні 30—40 хв.

Зварену ковбасу виймають, охолоджують, проколюють виделкою і підсмажують на вершковому маслі або смальці.

● На 500 г свинячих легенів і серця — 6 яєць, 1 склянку сметани або вершків, по 5 горошин меленого запашного і гіркого перцю, 2 цибулини, 2 ст. ложки вершкового масла.

Кров'янка

Для приготування кров'янки використовують кров домашніх тварин.

Розмочують у молоці булку, додають протертий крізь сито крові, нарізаного невеликими кубиками сала, посіченої і трохи підсмаженої цибулі, сирих яєць, меленого гіркого перцю і солі. Все добре змішують, начиняють кишки, зав'язують їх з обох боків шпагатом, занурюють у підсолений окріп, дають закипіти і варять при слабкому кипінні.

Під кінець варіння, щоб ковбаса не лопнула, вогонь треба ще більше зменшити.

Щоб довідатись, чи готова ковбаса, її треба витягнути з води і глибоко проткнути голкою. Якщо з проколу виходить не кров'янистий, а прозорий сік, значить ковбаса готова.

Перед подаванням кров'янку підсмажують на маслі.

● На 1 кг крові — 100 г сала, 400 г черствої булки, 1 яйце, 2 склянки молока, 10 горошин гіркого перцю і 1 цибулину.

Ковбаса з кашею

Свинячі кишки начиняють пшоняною кашею, звареною на молоці, і смажать на смальці. Кишки можна начиняти також гречаною кашею з салом.

Ковбаса-задимлянка

Свинину і яловичину пропускають через м'ясорубку, солять, додають меленого гіркого перцю, селітри і розтертого з сіллю часнику. Все добре змішують і начиняють кишки. Виносять на кілька годин на холод, а потім коптять протягом 3—4 днів у невеликому димі.

● На 4 кг свинини і 1,5 кг яловичини — 2 головки часнику, по $\frac{1}{2}$ чайної ложки меленого гіркого перцю і селітри, 1 чайну ложку солі.

Задимлянка гусяча

Копчену ковбасу приготують також з гусячого м'яса, для чого здирають з грудинки і ніжок добре вгодованої гуски шкірку. М'ясо, яке залишилось, пропускають через м'ясорубку.

Сіль, часник, гіркий перець і гвоздику розтирають у ступці, добре перемішують з м'ясом, начиняють кишки і коптять 24 год.

● На м'ясо однієї гуски — $\frac{1}{2}$ зубка часнику, 5 горошин гіркого перцю, 1—2 гвоздички, 1 чайну ложку солі.

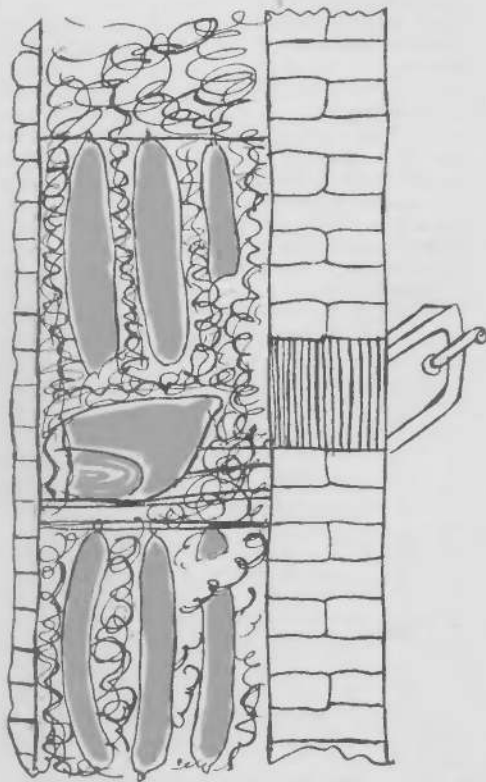
Ковбасні вироби м'ясної промисловості

М'ясокомбінати і ковбасні фабрики України рік у рік розширюють виробництво ковбасних виробів, поліпшують їх

якість і значно збільшують асортимент. Ці вироби є дуже поживними харчовими продуктами, бо до їх складу входить чимало білкових речовин і жиру. Наприклад, у варених ковбасах вміст білкових речовин досягає 14—15%, у напівкопчених 19—25%, у копчених 22—26% і вміст жиру в них відповідно становить 13—28%, 38—48% і 46—54%.

Здебільшого ковбасні вироби поживніші, ніж м'ясо. Пояснюється це тим, що води в готових ковбасах менше, ніж у м'ясі; менше також неістівних частин, а сировина старанно подрібнена; додаються деякі висококалорійні продукти, а також спеції і прянощі. Завдяки смаковим речовинам, що є в цих виробках, вони мають пряний, тонкий аромат і приємний смак, що забезпечує добру засвоюваність їх людським організмом.

Залежно від характеру і технологічного процесу, вихідних матеріалів та



Копчення ковбас у димовій трубі печі.

особливостей готування, оформлення і обробки фаршу ковбасні вироби поділяють на такі групи: ковбаси варені, сосиски і сардельки, фаршировані, ліверні і кров'яні ковбаси, зельці, холодці, м'ясні хліби, паштети, ковбаси напівкопчені, копчені, з м'яса птиці, дієтичні і лікувальні.

Ковбаси кожної групи поділяють на товарні сорти, що об'єднують кілька назв ковбас.

Варені ковбаси. Варені ковбаси випускають таких назв: вищого сорту — Запорізька, Любительська, Столична, Лікарська, Краснодарська, Шпикачки, Теляча з вершками, Дитяча, Шинкова; першого сорту — Московська, Окрема, Шинково-рублена, Свиняча; другого сорту — Яловича, Бараняча, Чайна, Вінницька, Яковична і третього сорту — Часникова.

Чим більше входить у рецептуру свинини і яловичини вищого сорту, а також шпик, тим сорт ковбаси буде вищий. У вищих сортів ковбас менше вологості.

За вмістом основної сировини ці ковбаси можна поділити на: чисто свинячі — Свиняча і Шинкова; із вмістом більше $\frac{3}{4}$ свинини — Столична і Лікарська; із вмістом більше 50% свинини — Любительська, Шпикачки; з чистого яловичого м'яса — Яловича; з наявністю більше 50% яловичини — Теляча з вершками, Запорізька, Московська, Окрема, Чайна, Вінницька.

Найкращі варені ковбаси — Любительська, Столична, Лікарська, Краснодарська і Теляча. У цих ковбасах переважає високосортна свинина з шпиком або грудинкою, а яловичина додається без малопоживних частин.

Сосиски і сардельки є різновидністю варених ковбас, але різняться від них тим, що у фарші немає свинячого шпик, у вигляді кубиків. Залежно від складу фаршу їх випускають під такими назвами: Молочні, Вершкові, Свинячі, Любительські і Шкільні (вищий сорт); Донецькі, Російські, Яловичі, Сирі (перший сорт). Крім сосисок, випускають сардельки — Свинячі, Звичайні і Київські (мозкові).

Сосиски свинячі складаються із свинини, а в усіх інших є також і яловичина.

У фарш Шкільних сосисок додають також яйця і молоко.

Сосиски дуже смачні, ніжні і перед використанням потребують невеликої кулінарної обробки. Так, сирі сосиски слід прокип'ятити і підсмажити, а всі інші — тільки прокип'ятити протягом 5—10 хв.

Фаршировані ковбаси. Ці ковбаси відрізняються тим, що під оболонкою у них є суцільний шар напівтвердого свинячого шпик, а на поперечному розрізі батона — завжди відповідний і постійний візерунок.

Фаршировані ковбаси мають приємний зовнішній вигляд, чудовий смак і дуже тонкий аромат. Їх випускають тільки вищого сорту під такими трьома назвами: Язикова, Слойона і Глазурована.

До складу фаршу цих ковбас, крім високоякісного м'яса і сала, входить язик, різні спеції, а в Язикову — ще й фісташкові горіхи.

Ліверні ковбаси. Ці ковбаси готують з однорідного фаршу, який на розрізі не має типового ковбасного візерунка. Випускають їх під такими назвами: Яечна, Празька, Дністровська, Варена, Звичайна, Степова.

До фаршу цих ковбас обов'язково входять бланшовані і добре подрібнені печінка та свиняча жирна щоківина. Крім того, у фарш яєчної ковбаси додають телятини, молоді свинини, яєць і молока, у звичайну — до 60% стерилізованого яловичого м'яса.

Кров'яні ковбаси. Виробляють під такими назвами: Кров'яна з сиром і Кров'яна варена. Кров'яно-гречана смажена і рослинна. Їх готують з харчової крові (30—50%), шпик, грудинки і субпродуктів. У кров'яну ковбасу з сиром додають до 15% сичужного сиру, у Кров'яно-гречану — до 40% варених гречаних крупів, а в рослинну — до 30% крупів або варених бобів.

Зельці. Залежно від складу фаршу виробляють зельці під такими назвами: Донецький, Київський (з поросят), Червоний, Кендюх смажений (янищий сорт); Білий (перший сорт); Сирий (другий сорт), Український (з яйцем) третім сортом.

У найвисокоякісніших зельцях вищого сорту багато свинячого м'яса і сала. У Донецькому зельці, крім того, є 35% першокласної яловичини, а в Червоному — кров і печінка. Зельці інших сортів готують з субпродуктів.

М'ясні хліби виготовляють з тієї самої сировини, що й варені ковбаси. Сво-

Їм зовнішнім виглядом вони нагадують формовий хліб з підрум'яненою шкіркою замість ковбасної оболонки. М'ясні хліби не варять, а запікають у спеціальних печах.

Залежно від складу фаршу, м'ясні хліби виробляють під такими назвами: Любителський, Окремий, Шинковий, Закусочний і Чайний.

Холодці готують з субпродуктів, які після варіння подрібнюють на маленькі кусочки, кладуть у форми і заливають міцним бульйоном, що застигає в желе.

Холодець першого сорту виробляють з м'яса свинячих голів, губ, вух і п'ятчиків.

Паштети готують з однорідного, тонкого протертого фаршу, який запікають у спеціальних формах. Випускають їх таких сортів: Сир з печинки і Ліверний.

У фарш паштету — Сир з печинки входить свинина, печінка, шпик, яйця, а Ліверний готують з субпродуктів, обов'язково додаючи свинячої печинки.

Паштети є чудовою закускою, особливо Сир з печинки.

Напівкопчені ковбаси. Основна сировина для цих ковбас — яловиче і свиняче м'ясо, а також свиняча грудинка. Залежно від вихідної сировини, їх випускають чотирьох сортів — вищого, першого, другого і третього.

У межах кожного сорту виробляють ковбаси таких назв: Львівська, Прикарпатська, Дрогобицька, Полтавська, Краківська, Донбаська смажена, Українська смажена, Українська сира (вищий сорт); Українська, Свиняча, Яловича, Буковинська, Одеська (перший сорт); Польська, Семипалатинська, Шахтарська (другий сорт); Особа, субпродуктова (третій сорт).

До фаршу ковбас: Дрогобицької, Української смаженої і сирової. Свинячої з основної сировини входить тільки свинина та свиняча грудинка, а Яловичої — тільки яловиче м'ясо.

Завдяки недовготому коптінню і сушінню напівкопчені ковбаси мають менше води, ніж варені, тобто 35—60%.

Твердокопчені ковбаси. Ці ковбаси виробляють двох видів — сирокочені і варенокопчені або літні. Їх готують з яловичого і свинячого м'яса, а також свинячого шпиком, додаючи солі, прянощів і різних приправ.

У сирокочених ковбасах фарш доходить під час тривалого копчення і про-

в'ялювання (сушіння). Вони мають приємний делікатесний смак і можуть довго зберігатись, бо в них мало води — 25—30%.

Їх виробляють під такими назвами: Дніпровська, Радянська, Особлива, Польська, Московська, Сервелат, Майкопська (вищий сорт); Українська, Любителська і Ростовська (перший сорт).

Варенокопчені ковбаси (літні) в процесі виробництва коптять, відварюють, знову коптять і сушать. Вони мають більше вологи, ніж сирокочені, зберігаються добре, але на смак дещо грубіші. Їх випускають під такими назвами: Запорізька, Сервелат, Ростовська і Мінська (окреме замовлення), Московська, Любителська. Готують за такою ж рецептурою, що й однойменні сирокочені ковбаси.

М'ясокопченості. Виробляють їх переважно з свинини, використовуючи такі частини туші, як окорок, корейку, грудинку, шийку і філей. З передніх і задніх окороків та грудореберної частини (боки) свинячих півтуш готують і рулети. Виробляють м'ясокопченості копчені, копчено-варені, варені, смажені і в'ялені тільки вищого сорту.

На Україні виробляють такі копченості: окороки — Тамбовський (з заднього окорока) і Воронежський (з переднього окорока); рулети — Ленінградський, Ростовський, Радянський, із поросят, Київський; Корейку; Грудинку; Філей київський; Шийку шинкову; Язик у шпик; Буженину смажену і Карбонат смажений.

Шпик — це свиняче сало, зрізане з підшкірної (хребтової і бокової) частини туші. В результаті соління і видержки шпик набуває чудового смаку і дуже добре засвоюється організмом.

Випускається також угорське сало — той самий солоний шпик, але копчений і натертий червоним перцем.

Використання ковбасних виробів у кулінарії

Ковбасні вироби використовуються для приготування бутербродів, закусок і гарячих страв.

Бутерброд з ковбасою

Бутерброди приготують з різних видів ковбас — варених, напівкопчених і

твердокопчених. Ковбасу нарізують і кладуть на шматочки хліба завтовшки 1 см. Ковбасу, що має багато жиру, краще класти на чорний хліб — а з меншою кількістю жиру — на білий.

Бутерброд з шинкою

Шинку нарізують тонкими кусочками і кладуть на шматки білого хліба, намазані тонким шаром вершкового масла, а зверху кусочки маринованих огірків.

Бутерброд з шинкою і яйцем

Чорний хліб намазують вершковим маслом, посипають дрібно нарізаною шинкою, білком та жовтком круто звареного яйця і дрібно наштатованою цибулею, причому ці продукти кладуть рядами.

Салат з шинки із зеленим горошком

Шинку нарізують невеликими кусочками, змішують з консервованим зеленим горошком, заливають майонезом, кладуть у салатник і прикрашають круто звареними яйцями.

Салат з шинки із рисом та горошком

Змішують варений рис, зелений консервований горошок, дрібно нарізану шинку, дрібно нарізану зелень петрушки, солять, заливають соусом-майонезом із сметаною і добре перемішують.

● На 200 г шинки — $\frac{1}{2}$ склянки вареного рису, 1 склянку зеленого консервованого горошку, $\frac{3}{4}$ склянки соусу-майонезу з сметаною, зелень і сіль на смак.

Картопля з шинкою

Картоплю відварюють і нарізують кружальцями, шинку теж дрібно нарізають. У підготовлену форму кладуть ряд картоплі — ряд шинки, а на верхній шар картоплі — масло. Сметану збивають з яйцями, борошном і сіллю, виливають на картоплю, після чого форму ставлять у духовку на $\frac{3}{4}$ год.

● На 800 г картоплі — 300 г шинки, $1\frac{1}{2}$ склянки сметани, 3 яйця, 1 ложку масла, 1 чайну ложку борошна, сіль на смак.

Галушки з шинкою

Круто зварені яєчні жовтки добре розтирають і змішують з сирими яєчними жовтками, додають вершків, дрібно насіченої вареної шинки, збитих яєчних білків, що залишилися після видалення жовтків, і добре все перемішують. Підготовлену масу перекладають у невелику формочку, змащену маслом, і варять у каструлі з киплячою водою. З цієї маси столовою ложкою роблять галушки, які опускають у м'ясний бульйон із зеленим горошком і доводять до кипіння.

● На 50 г вареної шинки — 2 круто зварені жовтки, 2 сирі яєчні жовтки, 2 білки і 1 ст. ложка вершків.

Макарони з шинкою

Шинку нарізують дрібними кубиками і перемішують з відвареними макаронами. При перемішуванні додають вершкове масло і прогрівають.

● На 200 г макаронів — 50 г шинки, 1 ложка вершкового масла, сіль на смак.

Окорок копчений варений

Копчений окорок вимочують у холодній воді 2 год, обчищають шкіру, витирають, заливають холодною водою, доводять до кипіння і варять на невеликому вогні, поки не звариться і не буде легко відокремлюватися від кістки м'ясо. Після цього окорок виймають, обсушують рушником, знімають шкіру, нарізують шматочками завтовшки 1,5 мм і кладуть на блюдо. Поряд кладуть відварений зелений горошок, варену картоплю. Окремо подають томатний соус, хліб, а також салат з буряків.

Сосиски, сардельки з гарніром

Роз'єднані і обмиті сосиски або сардельки кладуть у киплячу воду і підігрівають 5—7 хв, а потім розкладають їх в один ряд на блюдо на тушковану капусту і поливають розтопленим вершко-

вим маслом. Відварені сосиски або сардельки можна трохи підсмажити.

Замість тушкованої капусти можна брати на гарнір картопляне пюре.

Як гарячу закуску відварені сосиски або сардельки подають без гарніру. Тоді їх кладуть у фарфорову вазу і заливають гарячою водою, в якій вони варились.

Окремо подають гірчицю.

СТРАВИ З КАРТОПЛІ І ОВОЧІВ

Овочі є багатим джерелом вітамінів, мінеральних речовин, кальцію, фосфору, заліза та інших необхідних для нормальної життєдіяльності людини речовин. Вони збуджують діяльність травних залоз — слинних, шлункових, підшлункової залози, а також печінки. Від них м'яса, риби і сиру засвоюються краще, коли їх їдять разом з овочами.

Овочі в харчуванні людини значно різноманітять їжу і поліпшують її смакові якості. Смакове значення овочів виражається тими сахарами, ароматичними речовинами і органічними кислотами, що входять до їх складу. Аромат і смак овочів збуджують апетит.

Велике значення мають овочі в лікувальному харчуванні: при серцевій недостатності, атеросклерозі, інфаркті міокарду, гіпертонічній хворобі, захворюваннях шлунково-кишкового тракту (виразковій хворобі, хронічних гастритах, колітах, хронічних ентероколитах, запорах), печінки і жовчних шляхів, при ожирінні, діабеті, подагрі та ін.

Особливо рекомендується включати в харчування осіб із зниженою кислотністю шлункового соку борщі, щі, овочеві супи, а при вживанні їжі без овочів — приймати перед їдою сирі овочеві соки — морквяний, капуста́ний та ін.

Картопляний і бруквяний соки, навпаки, гальмують шлункову секрецію і використовуються особами з підвищеною кислотністю шлункового соку.

Вітамін С, якого багато в овочах, знижує кількість холестерину в крові і тим перешкоджає розвитку атеросклерозу, а вітамін Р зміцнює стінки кровоносних судин.

При ожирінні можна вживати всі продукти, багаті на рослинну клітковину, особливо сирі овочі. При подагрі реко-

мендується вживати всі овочі, крім бобових, шпинату і щавлю, а при сахарній хворобі рекомендуються капуста, салат, огірки, помідори і буряки.

Овочі, крім цибулі, часнику, петрушки, щавлю і бобових, через великий вміст у них солей калію, широко використовуються при захворюванні нирок. При захворюванні печінки рекомендується вживати всі овочі, крім помідорів і щавлю, які збільшують концентрацію жовчі.

У добовому раціоні людини має бути до 600 г овочів і зелених.

В процесі кулінарної обробки овочів треба дбати про те, щоб збереглися їх харчова цінність і смакові якості. Насамперед, необхідно запобігти руйнуванню вітаміну С, на який багаті майже всі овочі. Руйнуванню цього вітаміну сприяє тривале нагрівання, кисень повітря, лужне середовище, присутність окисних металів та ін. Через те не можна довго зберігати очищені овочі у воді і тримати їх на повітрі.

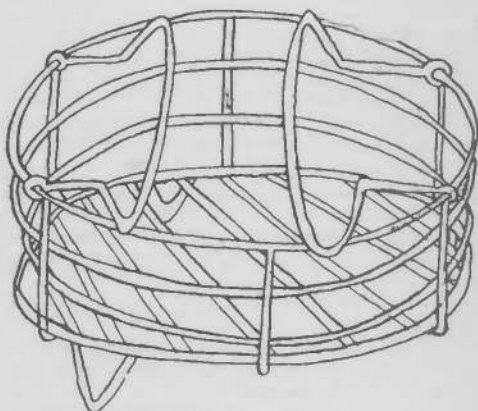
Підготовлені очищені овочі слід накривати вологою полотниною і нарізувати їх безпосередньо перед приготуванням. Варять їх у киплячій воді, бо в ній немає розчиненого кисню. Крім того, при варінні овочів посудина повинна бути закрита і між рідиною і кришкою посудини треба залишити невеликий простір. Варити овочі починають при високій температурі, продовжуючи варіння вже при невеликому кипінні до готовності. Відвар з-під овочів використовують для приготування супів або соусів.

Готову продукцію з овочів не слід довго зберігати в гарячому стані, бо тоді вітамін С руйнується більше, ніж від теплової обробки.

Для прискорення варіння бобових та збереження природного забарвлення шпинату і щавлю у воду не слід додавати соди. Щоб зберегти при варінні природний зелений колір деяких свіжих овочів, їх кидають у достатню кількість киплячої води. Природний колір буряків зберігається при тушкуванні їх з оцтом і варінні необхідними (перед варінням буряки слід добре вимити).

Велике значення мають способи теплової обробки овочів.

Коли варити овочі у воді, значна кількість поживних речовин переходить у відвар, тоді як при варінні парою ці втрати набагато зменшуються. На парі



Металева решітка на ніжках.

варять в каструлі з решітчастою вставкою.

Під тушкуванням розуміється тепло-ва обробка продукту при помірній температурі у власному соку або з додаванням жиру або ж невеликої кількості води. Без рідини тушкують шпинат, помідори, гриби, гарбузи, огірки. Трохи жиру або води добавляють при тушкуванні моркви, зелених бобів, гороху, цибулі-порей і деяких видів капусти. Тушковані овочі корисніші від варених, бо при тушкуванні розчинні речовини залишаються в овочах, поліпшуючи їх смакові якості.

При смаженні овочів краще зберігаються ароматизуючі і смакові речовини. Овочі смажать з малою кількістю жиру (5—10% від ваги овочів) або в фритюрі, причому смажать їх сирими і вареними. Перед смаженням жир треба доводити до 150—160° С. Овочі обсмажують, поки з усіх боків не утвориться рівномірна рум'яна шкірочка, після чого їх ставлять досмажувати в духову шафу (крім помідорів і картоплі соломкою).

Для поліпшення смакових якостей страв з овочів використовують смакопріяні рослини у вигляді зелені (петрушки, кропу, пастернаку, екстрагону), коренів (петрушки, селери), насіння (анісу, кмину) і плодів (коріандру).

СТРАВИ З КАРТОПЛІ

Широко вживана в харчуванні населення картопля є основним джерелом вітаміну С. Вона містить і вітаміни групи

В₁, а також мінеральні солі, особливо калійні і фосфорні. Картопля в застосуванні з іншими продуктами сприяє кращому засвоєнню білків у організмі.

У лікувальному харчуванні картопля як сечогінний засіб використовується при захворюванні нирок і серця, а сирий картопляний сік допомагає при виразковій і гіпертонічній хворобах.

У кулінарній картоплю використовують дуже широко. З неї можна приготувати сотні самостійних страв; крім того, вона в різних своїх видах є основним гарніром до м'ясних і рибних страв.

При кулінарній обробці картоплі слід додержуватися встановлених правил. Обчиستивши шкірку, картоплю кладуть у холодну воду, бо без води вона швидко темніє. Однак у воді картопля має бути недовго, бо після тривалого перебування з неї частково вилужуються мінеральні солі, вітаміни та інші речовини. Нарізувати обчищену картоплю доцільно тільки перед тепловою обробкою.

Холодні страви

Картоплю для приготування холодних страв використовують як у вареному, так і в печеному вигляді. Щоб одержати смачну варену картоплю, треба залити її киплячою водою, накрити посудину кришкою, а потім варити. При такому способі варіння картоплі краще зберігається вітамін С, порівнюючи з тим, коли її заливають холодною водою. Солити картоплю слід лише тоді, коли вона починає кипіти.

Після того як картопля звариться, воду з неї обережно зливають і ставлять її на вогонь на кілька хвилин, щоб дати випаруватися решті води, від чого картопля стає розсипчастішою.

Смачною картопля буває і при варінні на парі в особливій каструлі з решіткою.

Картопля з начинкою з оселедця

Промиту картоплю печуть у духовці до готовності, обчищають від шкірки, зрізують верхівку, видаляють середину картоплі, в гарячому вигляді кладуть її в посудину, додають різаного оселедця і посиченої трохи підсмаженої цибулі. Все добре розтирають або пропускають через м'ясорубку на густу решітку, направля-

ють сметаною, сирими яйцями і меленим перцем.

Підготовленою масою начиняють картоплю і обсмажують її в розігрітій олії до рум'яного кольору.

Подають у холодному вигляді.

На 1 кг картоплі — 120 г оселедця, 1 цибулину, 2 яйця, по 2 ст. ложки сметани і вершкового масла, 0,1 г гіркого перцю.

Салат-грибок

Велику картоплю очищають, промивають, надають їй форми грибного корінця (конусоподібну форму із зрізаною верхівкою) і варять до готовності в підсоленій воді. Зварену картоплю охолоджують, ставлять потовщеним кінцем на закусочну тарілку і зверху на тонкий її кінець кладуть зрізану верхівку помідора. Потім з конусоподібного конверта видавлюють на помідор маленькі кусочки вершкового масла, щоб вийшов вид гриба. Варені яйця дрібно січуть, додають шаткованої зеленої цибулі, солять, поливають сметаною, перемішують. Укладають на тарілку кругом картоплі і посипають зеленню кропу або петрушки. По краях кладуть нарізані тонкими кусочками огірки.

На 1 порцію салату — 100 г картоплі, 100 г червоних помідорів, 100 г огірків, 5 г вершкового масла, $\frac{1}{2}$ яйця, 40 г зеленої цибулі, 50 г сметани, 5 г зеленого кропу або петрушки.

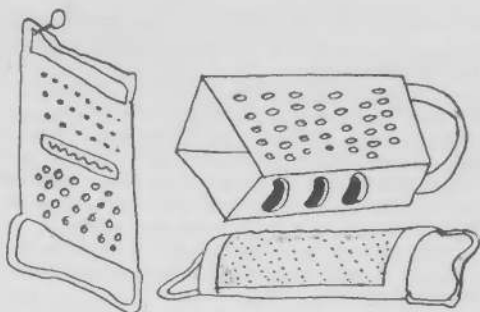
Товченка

Смачну страву одержують від змішування вареної квасолі і картоплі, розтертого маку, січеної сирії цибулі, нарізаної зелені петрушки, перцю і невеликої кількості цукру.

Всі ці продукти протирають крізь сито. В домашній кухні їх товчуть у ступці від чого ця страва й дістала назву «Товченка».

Щоб квасоля добре розварювалась, її перед варінням перебирають, заливають холодною перевареною водою на 8—10 год (розмочують) і потім варять під накритою кришкою $1\frac{1}{2}$ —2 год, залежно від сорту.

Мак добре розмочують, потім зливають з нього воду і розтирають у ступці.



Терки.

Змішують підготовлені продукти перед подаванням страви на стіл.

Перебрані й промиті квасолі і мак розмочують в окремому посуді. Мак розтирають, а квасолі варять до готовності і відціджують навар. Зварену квасолі в теплом вигляді кладуть у каструлю, додають очищеної вареної картоплі, розтертого маку, січеної цибулі, перцю, цукру, солі і нарізаної зелені петрушки. Все це змішують і розтирають до одержання м'якої і однорідної маси. На стіл подають у холодному вигляді.

На 300 г картоплі — $\frac{1}{2}$ склянки квасолі, 2 ст. ложки маку, 2 чайних ложки цукру, 1 цибулину, 2 чайні ложки нарізаної зелені петрушки, 0,1 г гіркого меленого перцю.

Салат із картоплі з квасолею

Квасолі і картоплю відварюють. Картоплю нарізують кубиками, ріпчасту цибулю шматочками, додають відвареної квасолі, дрібно нарізаної зелені петрушки, зеленої цибулі, оцту і олії, солі. Усе перемішують, викладають на тарілку гіркою і прикрашають зеленню петрушки.

На 500 г картоплі — 1 склянка квасолі, 1 головка ріпчастої цибулі, 1 пучок зеленої цибулі, 2 ст. ложки оцту, 4 ст. ложки соняшникової олії, сіль — на смак.

Гарячі страви

Картопля з маком

Мак кладуть у посудину, заливають крутим окропом і накривають посудину товстим полотном. Коли вода остигне, її

зливають, а мак розтирають качалкою або кілька разів пропускають через м'ясорубку.

Варену картоплю гарячою протирають крізь сито або пропускають через м'ясорубку, кладуть у каструлю, додають розмочений і розтертий мак, вершкове масло, змішують, вливають поступово, безперервно помішуючи, гаряче пряжене молоко і добре прогрівають.

Картоплю з маком треба подавати на стіл не пізніше як через півгодини після приготування.

● На 1 кг картоплі — 3 ст. ложки маку, 1 ст. ложку вершкового масла, $\frac{3}{4}$ склянки молока.

Картопля, фарширована грибами

Великі картоплини очищають від шкірки, промивають, варять до напівготовності і вирізують серцевину.

Промиті сухі гриби варять до готовності, дрібно січуть, додають посічену підсмажену цибулю, варені посічені яйця, мелені сухарі, дрібно нарізану зелену петрушку, сіль. Все добре змішують і фарширують підготовлену картоплю, кладуть її в сотейник, заливають відваром, у якому варились гриби, накривають кришкою і тушкують до готовності.

При подачі на стіл на кожну картоплину кладуть кусочок масла і посипають зеленню петрушки.

● На $1\frac{1}{2}$ кг картоплі — 50 г сухих грибів, 2 яйця, по 2 ст. ложки мелених сухарів і розтопленого вершкового масла, 50 г ріпчастої цибулі, 20 г зелені петрушки, 1 склянку грибоного відвару. Крім того, беруть по кусочку вершкового масла для того, щоб покласти на кожну картоплину при подачі на стіл.

Картопля, тушкована з чорносливом

Обчищену, нарізану великими кубиками картоплю кладуть у сотейник або каструлю, заливають бульйоном, накривають кришкою і тушкують 15—20 хв. Потім додають перебраний і промитий чорнослив, злегка підсмажену січену цибулю, солять і тушкують до готовності.

Тушковану картоплю при подачі на стіл посипають дрібно нарізаною зеленню петрушки.

● На 1,5 кг картоплі — 100 г чорносливу, 1 ст. ложку вершкового масла, 1 цибулину.

Картопля, запечена з яблуками і рисом

Обчищену картоплю нарізують дрібними кубиками і підсмажують. Окремо мийуть яблука, розрізують, видаляють серцевину і нарізують їх кубиками. Цибулю очищають, дрібно січуть і злегка підсмажують. Рис перебирають, промивають і припускають (варять з невеликою кількістю води) до готовності. В припущений рис кладуть підсмажену картоплю, яблука, підсмажену цибулю, сирі яйця, сіль, все добре змішують, а потім викладають у сотейник або каструлю, змащену маслом, посипають сухарями і запікають у духовці.

Запечену картоплю розрізують на порціонні кусочки і при подачі на стіл поливають сметаним соусом і посипають зеленню петрушки.

● На 1 кг картоплі — $\frac{1}{2}$ склянки рису, 200 г яблук, 1 цибулину, $2\frac{1}{2}$ ст. ложки жиру, 1 яйце, 1 ст. ложку сухарів, 1 чайну ложку дрібно нарізаної зелені петрушки.

Для підливи — по 2 чайні ложки пшеничного борошна і вершкового масла, $1\frac{1}{2}$ склянки сметани.

Бабка картопляна з сиром

Обчищену картоплю відварюють, протирають крізь сито або пропускають через м'ясорубку разом з сиром, додають розтерті з цукром жовтки, трохи (1 чайну ложку) розігрітого вершкового масла, злегка підсмажене борошно, сіль, добре змішують і додають збиті білки. Підготовлену масу викладають у сотейник або каструлю, змащену жиром і посипану сухарями, і ставлять у духовку запікаться.

Бабку подають нарізану кусками, политими розігрітим вершковим маслом, і підливають сметану.

● На 1 кг картоплі — 150 г сиру, 2 яйця, $2\frac{1}{2}$ ст. ложки пшеничного борошна, 3 ст. ложки вершкового масла, по 1 ст. ложці цукру і мелених сухарів, $\frac{1}{2}$ склянки сметани.

Бабка картопляна з грибами

Зварену, відціджену і просушену картоплю гарячо протирають крізь сито або пропускають через м'ясорубку, заправляють яйцями і солять. Свіжі або варені сушені гриби дрібно січуть, змішують з підсмаженою цибулею і продовжують підсмажувати ще 8—10 хв. Потім додають до цієї маси терту черству булку і заправляють меленим перцем, сіллю і зеленню петрушки.

У сотейник або каструлю, змащену смальцем і посипану сухарями, кладуть шарами картоплю і підготовлені гриби так, щоб верхній шар був з картоплі. Посипають зверху сухарями, збризкують смальцем і ставлять у духовку запікатись.

При подачі на стіл бабку поливають соусом з цибулі.

● На 1 кг картоплі — 400 г свіжих грибів або 100 г сушених, 200 г пшеничного черствого хліба, 3 цибулини, 3½ ст. ложки смальцю або вершкового масла, 2 яйця, 3 горошини гіркого перцю, 1 ст. ложку дрібно нарізаної зелені петрушки.

Картопляна запіканка з сиром

Картоплю очищають, відварюють і протирають крізь сито або пропускають через м'ясорубку. В протерту картоплю кладуть частину сирих яєць, сіль і все добре розмішують. Сир протирають крізь сито і вимішують з рештою сирих яєць, цукром і сіллю.

Половину підготовленої картоплі кладуть у сотейник або каструлю, змащену жиром, зверху кладуть рівним шаром заправлений сир, а на нього решту картоплі, змазують яйцем, посипають сухарями і запікають.

Запіканку нарізують порційними кусками, розкладають на тарілки і збоку підливають сметану.

● На 1 кг картоплі — 200 г сиру, 1 яйце, 1½ ст. ложки жиру, 1½ ст. ложки цукру, 1 ст. ложку сухарів і ½ склянки сметани для підливи.

Картопляна запіканка з м'ясом

Картоплю очищають, відварюють, протирають крізь сито, солять і заправляють сирими яйцями.



М'ясо промивають, видаляють кістки, нарізують кубиками, тушкують до готовності, пропускають через м'ясорубку і заправляють січеною, злегка підсмаженою цибулею, меленим перцем і сіллю.

Половину підготовленої картоплі кладуть рівним шаром у змащений жиром і посипаний сухарями сотейник або каструлю. Зверху картоплі кладуть заправлений м'ясний фарш, а потім решту картоплі, вирівнюють поверхню, змазують яйцем, посипають сухарями і запікають у духовці.

При подачі на стіл запіканку нарізують порційними кусками, розкладають на тарілки і поливають розігрітим вершковим маслом.

● На 1 кг картоплі — 150 г м'яса, 1 ст. ложку жиру, 1 яйце, 1½ цибулини, 5 горошин гіркого перцю, 1 ст. ложку сухарів, 1 ст. ложку вершкового масла для поливання.

Картопля, запечена з сиром

Варену картоплю нарізують кружальцями, посипають перцем, кладуть тонким шаром у сотейник або каструлю, збризкують маслом, посипають сиром і поливають сметаною. Потім знову кладуть шарами картоплю, масло, сир і сметану, і так проробляють 2—3 рази з таким розрахунком, щоб верхній шар був з картоплі. Поливають зверху сметаною, накривають кришкою і тушкують у духовці 30—40 хв.

● На 1 кг картоплі — 300 г сиру, 1½ ст. ложки вершкового масла, ½ склянки сметани, 2 горошини гіркого перцю.

Картопляні завиванці з різною начинкою

Обчищену картоплю відварюють, протирають крізь сито, додають картопляний крохмаль, сирі яйця, сіль і все разом добре змішують.

Підготовлену картопляну масу кладуть довгою смужкою на вологий рушник, на картоплю кладуть начинку, згортають рулетом і викладають на змащений жиром лист швом донизу. Поверхню завиванця змазують сметаною, посипають сухарями і запікають.

Завиванець нарізують порціонними кусками і при подачі поливають сметаною.

На 1 кг картоплі — 1 яйце, 3 чайні ложки картопляного крохмалю, по 1 ст. ложці сухарів, жиру і сметани.

Приготування м'ясної начинки. М'ясо промивають, видаляють кістки, одержану м'якоть нарізують кубиками, тушкують до готовності, пропускають через м'ясорубку і заправляють обчищеною січеною, злегка підсмаженою цибулею і перцем.

Для начинки: 250 г м'яса, 1 цибулину, 1 ст. ложку жиру, 4 горошини гіркого перцю.

Приготування начинки з грибів. Промиті сушені гриби варять до готовності, дрібно січуть, заправляють січеною, злегка підсмаженою цибулею, додають сухарі, мелений перець, сіль, дрібно нарізану зелень петрушки і все добре змішують.

Для начинки: 40 г сушених грибів, 1/2 цибулини, 1 ст. ложку жиру, 1/2 склянки мелених сухарів, 1 ст. ложку дрібно нарізаної зелені петрушки, 3 горошини гіркого перцю.

Приготування начинки з сиру. Сир розтирають і добре змішують з сирими яйцями і цукром.

Для начинки: 200 г сиру, 1 яйце, 1 ст. ложку цукру.

Приготування начинки з нуту або гороху. Зварений нут або горох пропускають через м'ясорубку і заправляють злегка підсмаженою цибулею, перцем і сіллю.

Для начинки беруть 1 склянку нуту або гороху, 1/2 цибулини, 2 ст. ложки жиру, 3 горошини гіркого перцю.

Картопля печена з маслом

Необчищену від шкірочки картоплю добре промивають, кладуть на сковорідку або лист одну біля одної, засипають зверху сіллю, ставлять у духовку і печуть до готовності. Готову картоплю обчищають від солі і шкірочки і подають гарячою з вершковим маслом.

На 1 кг картоплі — 3 ст. ложки вершкового масла.

Картопляні пальчики

Обчищену картоплю відварюють і протирають крізь сито, кладуть у неї сирі яйця, картопляний крохмаль і частину зелені петрушки, все добре перемішують. З одержаної маси викачують валики завдовжки 1—1,5 см, нарізують їх завдовжки 12—15 см і обсмажують на маслі до рум'яного кольору.

При подачі на стіл пальчики поливають вершковим маслом і посипають зеленню петрушки.

На 1 кг картоплі — 1 яйце, 3 ст. ложки жиру, 2 1/2 ст. ложки картопляного крохмалю, 1 ст. ложку дрібно нарізаної зелені петрушки, 2 ст. ложки вершкового масла для поливання.

Котлети з картоплі по-нітвеському

Обчищену картоплю відварюють, протирають крізь сито, заправляють частиною сирих яєць, крохмалем і сіллю. Борошно просівають, злегка підсмажують, розводять прляжем молоком так, щоб одержати густу підливу, а потім проважують і змішують з посіченими вареними грибами.

Підготовлену картоплю ділять на порції, начиняють молочною підливою з грибами, надають форми огірка, обкачують у борошні, змочують яйцями, обкачують вдруге в сухарях і смажать до рум'яного кольору.

При подачі на стіл до котлет подають грибний соус.

На 1 кг картоплі — 1 1/2 ст. ложки масла, 2 1/2 ст. ложки жиру, 1 склянку молока, 2 1/2 ст. ложки борошна, 2 ст. ложки картопляного крохмалю, 2 яйця, 20 г сушених грибів, 4 ст. ложки сухарів.

Оладки картопляні із сметаною

Обчищену відварену картоплю протирають крізь сито, добре змішують з просіяним борошном, цукром, сирими яйцями, сіллю і содою. Приготовлену масу виливають ложкою на сковороду з розігрітим жиром і смажать оладки.

До оладків подають сметану.

На 1 кг картоплі — $\frac{3}{4}$ склянки пшеничного борошна, 1 яйце, 2 ст. ложки жиру, $\frac{1}{2}$ чайної ложки соди, $1\frac{1}{2}$ ст. ложки цукру, $\frac{3}{4}$ склянки сметани для підливи.

При бажанні в протерту картоплю можна додавати сиру натерту моркву (3 шт. на 1 кг картоплі). Можна також додавати до картоплі сирі натерті кабачки і гарбузи.

Деруни (оладки з картоплі)

Сиру обчищену картоплю натирають, додають солі, пшеничного борошна, розмішують і з цієї маси смажать деруни так, як і оладки з борошна.

Подають з цибулею, смаженою на олії, або із сметаною.

На 1200 г картоплі — $\frac{1}{2}$ склянки пшеничного борошна, 3 ст. ложки олії, 120 г ріпчастої цибулі, $\frac{1}{2}$ склянки сметани (якщо подають із сметаною).

Деруни на яйцях

Обчищену сиру картоплю натирають на терці, додають яєць, товчених сухарів, солять і все добре перемішують, набирають ложкою, кладуть на сковорідку з розігрітим жиром у вигляді маленьких млинців і обсмажують з обох боків.

На 500 г картоплі — 1 яйце, 1 ст. ложка сухарів, 3 ст. ложки жиру, сіль — на смак.

Оладки деснянські

Варену картоплю просушують, протирають, перемішують з борошном. Масу ділять на порції, формують кружечки, на які кладуть фарш, і загортають. Вироби обкачують у борошні, надаючи їм овальної форми, і смажать.

Для фаршу сир протирають, заправляють сіллю, цукром, імбиром і добре перемішують.

Подають із сметаною.

На 1,2 кг картоплі — 3 ст. ложки пшеничного борошна, 350 г сиру, 2 ст. ложки цукру, солі, імбиру — на смак, $2\frac{1}{2}$ ст. ложки вершкового масла, 6 ст. ложок сметани.

Пиріжки з картоплі з грибами і рисом

Варену картоплю протирають крізь сито або пропускають через м'ясорубку, кладуть сирі яйця, заправляють сіллю, перцем і добре вимішують. З картопляної маси роблять коржикки, накладають на них рисовий фарш з грибами, загортають кінці коржика, надають йому форми пиріжка, обкачують у борошні і смажать з обох боків до рум'яного кольору.

При подачі на стіл картопляні пиріжки поливають вершковим маслом.

Приготування фаршу. Рис перебирають, промивають, варять розсипчасту кашу і змішують її з вареними січеними й трохи підсмаженими грибами, підсмаженою січеною цибулею, меленим перцем і сіллю.

На 1 кг картоплі — 1 яйце, 3 ст. ложки рису, 30 г сушених грибів, $1\frac{1}{2}$ цибулини, 1 ст. ложку жиру, 1 ст. ложку пшеничного борошна, 2 горошини гіркого перцю, 1 ст. ложку вершкового масла для поливання.

Лежні картопляні

Варену картоплю протирають і перемішують з сирими яйцями.

Для фаршу квашену капусту тушкують і під кінець тушкування заправляють цибулею, обсмаженою з шпиком.

Підготовлену картопляну масу викладають на обсипану борошном дошку, розрівнюють, кладуть на неї фарш і загортають. Далі виріб перекладають на змащений жиром лист, змащують жиром і запікають у духовці.

Подають порційними кусками із сметаною.

На 600 г картоплі — 200 г квашеної капусти, 500 г ріпчастої цибулі, 60 г

шкику, 4 яйця, 4 чайні ложки пшеничного борошна, солі, перцю на смак, $\frac{1}{2}$ склянки сметани.

Картопля з грибною начинкою

Велику картоплю обчищають, промивають, кладуть у гарячу підсолону воду, доводять до кипіння, виймають з води і вирізують серцевину. Промиті білі гриби варять до готовності і дрібно січуть. Січену цибулю підсмажують, додають грибів, варених січених яєць, сухарів, дрібно нарізаної зелені петрушки, солі, перемішують, фарширують картоплю, кладуть у каструлю, заливають грибним бульйоном і тушкують до готовності.

Подаючи на стіл, картоплю поливають червоним соусом і посипають зеленню петрушки.

● На 1 кг картоплі — 15 г сухих грибів, 2 яйця, $\frac{1}{2}$ ст. ложки соняшникової олії, $\frac{3}{4}$ склянки грибного бульйону, $\frac{1}{2}$ цибулини, 2 ст. ложки сухарів, сіль і зелень на смак, $\frac{1}{2}$ склянки червоного соусу.

Картопля з начинкою із гречаної каші та яєць

Обчищену велику картоплю промивають, кладуть у гарячу підсолону воду, доводять до кипіння, виймають з води і вирізують серцевину. Перебрані гречані крупки підсмажують до світло-коричневого кольору, заливають киплячою підсоленою водою і варять в'язку кашу, до якої додають дрібно посіченої смаженої цибулі, сирих яєць, меленого перцю і все перемішують. Підготовленою кашею фарширують картоплю, кладуть у каструлю, заливають бульйоном і тушкують.

Подаючи на стіл, картоплю поливають червоним соусом і посипають зеленню петрушки.

● На 1 кг картоплі — 2 ст. ложки гречаних крупів, 1 невелику цибулину, 1 яйце, 1 ст. ложку соняшникової олії, $\frac{3}{4}$ склянки бульйону, $\frac{3}{4}$ склянки червоного соусу, сіль і перець — на смак.

СТРАВИ З КАПУСТИ

До капустяних овочів належать: капуста білоголова, червоноголова, цвітна, брюссельська і кольрабі. Основ-

не місце у споживанні населення займає білоголова капуста, яка за часом дозрівання буває ранньою, середньостиглою і пізньою. Рання капуста має ніжні соковиті листки, які використовуються переважно сирими або відвареними, завдяки чому зберігається її тонкий смак.

Тугі білі головки пізньої капусти використовують для обсмажування, супів, гарнірів, начинюв у пироги, а менш тугі — для голубців та фарширування.

Червоноголова капуста має синювато-фіолетовий колір листків, іноді з пурпуровим відтінком. Використовують її свіжою, тушкованою і маринованою.

У цвітної капусти споживають головку, яка складається з соковитих, багатих на білки і вуглеводи недорозвиннутих м'ясистих суцвіттів із зачатками бутонів. Капусту, що має велику дуже тугу сніжно-білу головку, відварюють і приготівляють з сухарями, маслом або під соусом, а менш тугу і менш білу використовують на супи та гарніри.

Через наявність у ній великої кількості пуринів хворим на подагру не рекомендують споживати її дуже часто.

Брюссельська капуста має довге стебло з головочками завбільшки 2—4 см. Відокремлені від стебла головочки використовують для приготування варених страв, супів і гарнірів. Ця капуста має ніжний смак і приємний запах.

Кольрабі являє собою потовщену частину надземного стебла рослини і має зелений або фіолетовий колір. Використовують її переважно смаженою, тушкованою і фаршированою для приготування супів, других страв і гарнірів.

Калорійність капусти невелика, але вона багата на мінеральні солі, серед яких переважають солі калію і фосфору. Найбагатша на солі брюссельська капуста. Перед готуванням страви капусту треба добре обчистити — зняти верхні забруднені і пошкоджені листки, надрізавши їх біля основи, а також зрізати зовнішню частину качана. Після цього головку розрізують на 2 або 4 частини. Якщо з капусти готують голубці, качан вирізують з усієї головки, не порушуючи цілості листків.

Квашену капусту перебирають і віджимають сік. Якщо капуста має зайву кислотність, її промивають два-три рази в холодній воді, кожного разу міняючи воду, або ж замочують на 1—2 год, після чого віджимають.

Ранню капусту варять у відкритій посудині з великою кількістю солоної води, при сильному кипінні, що зберігає колір, усуває гіркість і неприсмний запах капусти.

Холодні страви

Салат із свіжої білоголовкової капусти, помідорів і моркви

Капусту дрібно шаткують, кладуть у каструлю, додають солі, оцту, нагрівають, безперервно помішуючи до осідання її на дно посудини (перегрівати не слід, бо перегріта капуста буде дуже м'якою), відціджують сік, додають шаткованої ріпчастої цибулі, олії, цукру, тертої моркви, добре все змішують, викладають у салатник у вигляді гірки, навколо кладуть помідори, нарізані півкрузальцями і посипають дрібно посіченою зеленою цибулею.

● На 500 г капусти — 280 г свіжих помідорів, 150 г моркви, 100 г ріпчастої цибулі, 3 ст. ложки олії, 4 ст. ложки 3%-ного оцту, 1½ ст. ложки цукру, 2 ст. ложки нарізаної зеленої цибулі.

Салат із свіжої білоголовкової капусти, яблук та цибулі

Капусту дрібно шаткують, кладуть у каструлю, додають солі, оцту, нагрівають, безперервно помішуючи до осідання її на дно посудини, відціджують сік, додають нарізаних соломкою свіжих яблук, сметани, змішаної з цукром і перцем, і шаткованої ріпчастої цибулі. Все добре перемішують і викладають у салатник або на блюдо.

● На 500 г свіжої капусти — 200 г свіжих яблук, 75 г ріпчастої цибулі, 3 чайні ложки цукру, ¾ склянки сметани, 0,1 г гірко мelenого перцю.

Салат з цвітної капусти

Цвітну капусту варять, розбирають на окремі суцвіття, заливають олією, змішаною з оцтом, цукром, меленим перцем і сіллю, посипають вареними посіченими яйцями і дрібно нарізаною зеленою цибулею.

● На 500 г цвітної капусти — 2 ст. ложки нарізаної зеленої цибулі, 1 яйце, 1 чайну ложку цукру, 1 ст. ложку олії, 1½ ст. ложки 3%-ного оцту, 0,1 г гірко перцю.

Салат з квашеної капусти і грибів

Квашену капусту віджимають, додають шаткованої ріпчастої цибулі, нарізаних кусочками солоних або маринованих грибів, кориці, гвоздики, олії, цукру, все добре змішують, викладають у салатник або на блюдо у вигляді гірки і посипають дрібно нарізаною зеленню петрушки.

● На 500 г квашеної капусти — 150 г грибів солоних чи маринованих, 150 г ріпчастої цибулі, по 2 ст. ложки олії й цукру, по 0,1 г гвоздики й кориці, 1 ст. ложку нарізаної зеленої петрушки.

Салат з червоноголовкової капусти з яблуками

Капусту очищають, промивають, дрібно шаткують, кладуть у киплячу воду, доводять до кипіння, відціджують і віджимають воду, кладуть у посудину, додають нарізаних локшиною свіжих яблук, оцту, цукру, солі, олії, товченої кориці та гвоздики і все перемішують.

● На 500 г капусти — 1 яблуко, 1 ст. ложку цукру, 4 ст. ложки оцту, 1½ ст. ложки олії, кориці, гвоздику і сіль.

Гарячі страви

Капуста червоноголовкова, тушкована з яблуками

Підготовлену капусту тонко нарізують і тушують до напівготовності, потім додають жиру, оцту, солі, бульйону або води, очищених і нарізаних кусочками яблук, цукру і тушують до готовності. Заправляють сметаною, добре прогрівують, не доводячи до кипіння.

Подаючи на стіл, посипають дрібно нарізаною зеленню петрушки.

● На 1 кг червоноголовкової капусти — 250 г яблук, ¾ склянки сметани, ½ склянки бульйону або води, 1½ ст.

ложки цукру, 3 ст. ложки вершкового масла, 2 ст. ложки оцту, зелені і солі — на смак.

Брюссельська капуста в молочному соусі

Відокремлені від стебла головочки обчищають, промивають, відварюють у підсоленій воді, перемішують з розігрітим вершковим маслом, підігріваять, заливають рідким молочним соусом і доводять до кипіння.

Подаючи на стіл, капусту посипають зеленню петрушки.

● На 1 кг капусти — $2\frac{1}{2}$ ст. ложки вершкового масла, $1\frac{1}{2}$ склянки молочного рідкого соусу, солі і зелені — на смак.

Брюссельська капуста, смажена в тісті

Окремі головочки капусти обчищають, промивають, варять у підсоленій воді до готовності. З просіяного борошна, молока, жовтків, збитих білків приготують тісто, кладуть у нього охолоджену зварену капусту, добре перемішують, викладають у друшляк, щоб стекло зайве тісто, потім кладуть у розігрітий до $170-180^{\circ}\text{C}$ жир і смажать.

● На 1 кг капусти — $\frac{3}{4}$ склянки молока, 4 ст. ложки жиру, 2 яйця, 1 склянка борошна, солі — на смак.

Кольрабі, фарширована рисом і м'ясом

Кольрабі сортують за розміром, обчищають від шкірки, вирізують середину, варять у підсоленій воді до напівготовності, а потім фарширують.

Фарш готують з січеного м'яса, вареного рису, смаженої січеної цибулі, перцю і солі. Фаршировану кольрабі кладуть у каструлю, змащують жиром, заливають сметанно-томатним соусом і тушкують до готовності.

Подаючи на стіл, посипають зеленню петрушки.

● На 800 г кольрабі — 200 г м'яса, $\frac{1}{2}$ склянки рису, 1 яйце, 2 ст. ложки жиру, $1\frac{1}{2}$ склянки сметанно-томатного соусу, солі, перцю, зелені — на смак.

Оладки із кольрабі з сметаною

Обчищену від шкірки і промиту кольрабі труть на терці, додають просіяного борошна, яєць, цукру, соди, усе добре перемішують і випікають оладки на сковороді з добре розігрітим жиром.

Подаючи на стіл, поливають сметаною.

● На 1 кг кольрабі — 1 склянка пшеничного борошна, 2 яйця, $2\frac{1}{2}$ ст. ложки жиру, $\frac{1}{2}$ склянки сметани, 2 чайні ложки цукру, $\frac{1}{2}$ чайної ложки соди, солі — на смак.

Кольрабі, смажена в сухарях

Кольрабі обчищають, промивають, нарізують шматочками завтовшки 1 см, варять до готовності в підсоленій воді, обсушують, обкачують у борошні, яйцях та сухарях і смажать на розжареному жирі.

● На 1 кг кольрабі — 3 ст. ложки жиру, 1 яйце, 1 ст. ложка пшеничного борошна, 2 ст. ложки сухарів, сіль — на смак.

Капуста з начинкою із м'яса і рису

З обчищеної і промитої білоголової капусти вирізують качан так, щоб головка залишилась цілою. Підготовлену капусту кладуть у киплячу підсолену воду і варять до напівготовності, а потім відкидають на сито або друшляк, щоб стекла вода.

Промите і відокремлене від кісток м'ясо пропускають через м'ясорубку, додають зварений рис, підсмажену січену цибулю, мелений перець, солять і добре змішують.

У відвареної головки капусти роз'єднують великі листки і поміж ними накладають м'ясний фарш. Потім листки стискають так, щоб головка мала вигляд цілої. Нафаршировану головку кладуть у каструлю, поливають зверху розігрітим маслом і ставлять у духовку підрум'янити до золотистого кольору. Потім капусту зверху заливають сметаною, накривають каструлю кришкою і тушкують до готовності.





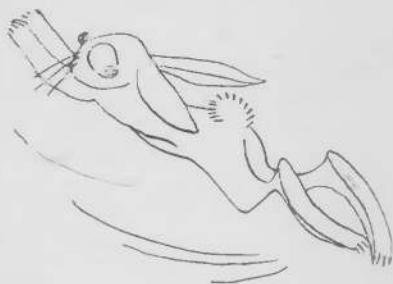
Капуста: 1 — білоголовка; 2 — цвітна; 3 — савойська; 4 — брюссельська; 5 — кольрабі.

Готову капусту нарізують порційними кусками і при подачі на стіл поливають сметаною, в якій вона тушкувалась.

● На 1 головку капусти (600—700 г) — 400 г м'яса, 2 ст. ложки рису, 1 склянку сметани, 1 ст. ложку вершкового масла і 1 цибулину.

Тушована квашена капуста з грибами

Сушені гриби промивають, варять до готовності і нарізують соломкою. Віджату квашену капусту заливають грибним відваром і тушкують. Коли капуста стане м'якою, додають нарізану, злегка під-



смажену разом з посіченими грибами цибулю, злегка підсмажене борошно, перець і сметану, все добре змішують і продовжують тушкувати 8—10 хв.

● На 1 кг квашеної капусти — 2 ст. ложки жиру, 1 ст. ложку пшеничного борошна, 30 г сушених грибів, 1 цибулину, 3 горошини гіркого перцю, $\frac{1}{2}$ склянки сметани, $\frac{1}{2}$ склянки грибного відвару.

Капуста зачечена

Капусту шаткують і тушують до готовності. Потім додають сметану, смажену цибулю, мелений перець, сіль, підсмажене борошно і добре перемішують. Приготовлену масу викладають у сотейник або каструлю, посипають меленими сухарями, збризкують жиром і ставлять у духовку запікатись.

При подачі на стіл капусту поливають розігрітим вершковим маслом.

● На 1 кг свіжої білоголовкової капусти — $\frac{1}{2}$ склянки сметани, 1 ст. ложку жиру, 1 ст. ложку пшеничного борошна, 1 цибулину, 3 горошини гіркого перцю, 1 ст. ложку сухарів, 2 ст. ложки вершкового масла для поливання при подачі на стіл.

Капуста, зачечена з рисом і грибами

Нарізану кубиками капусту тушують з частиною молока до готовності. Припущений з рештою молока, змішаного з грибом відваром, рис заправляють січеною підсмаженою цибулею, підсмаженими грибами, зеленню петрушки і сіллю.

У сотейник або каструлю, змащену жиром, кладуть тушковану капусту, зверху — заправлений рис, зверху рису — другий шар капусти і так укладають кілька шарів, щоб верхній шар був з капусти. Потім змащують сирими яйцями, посипають сухарями і ставлять у духовку запікатись.

Готову капусту нарізують порційними кусками і при подачі поливають сметаною.

● На 1 кг свіжої білоголовкової капусти — $2\frac{1}{2}$ ст. ложки жиру, 2 склянки молока, $\frac{3}{4}$ склянки рису, 50 г сушених грибів, $\frac{1}{2}$ склянки сметани, 2 яйця, $1\frac{1}{2}$ цибулини, 1 ст. ложку дрібно нарізаної зелені петрушки, 1 ст. ложку сухарів.

Завиванець із свіжої капусти і гречаної каші

У відвареної до напівготовності голівки капусти відокремлюють листки, відбивають на них сікачем жилки і кладуть вздовж рушника один біля одного.

З підсушених гречаних крупів варять в'язку кашу, дають остигнути, добавляють половину потрібної норми варених січених яєць, варені січені й підсмажені гриби, січену й підсмажену цибулю і мелений перець, все добре змішують, викладають на листки капусти, згортають рулетом, кладуть на лист, змащений жиром, зверху змащують сирими яйцями, посипають сухарями і запікають.

При подачі на стіл готовий завиванець нарізують порційними кусками, поливають розігрітим вершковим маслом і посипають зеленню петрушки.

● На 1 кг свіжої білоголовкової капусти — 2 ст. ложки жиру, 50 г сушених грибів, 1 склянку гречаних крупів, 2 цибулини, 2 яйця, 1 ст. ложку сухарів, по 3 горошини запашного і гіркого перцю, 1 ст. ложку дрібно нарізаної зелені петрушки, 2 ст. ложки вершкового масла для поливання.

Піцини з капусти

Шатковану капусту тушують з молоком до готовності, потім охолоджують, пропускають через м'ясорубку, додають сухарі, розтерті з цукром жовтки, розі-

гріте вершкове масло, злегка підсмажену цибулю, сало, мелений перець, збиті білки, все змішують, викладають у сотейник або каструлю, змащену маслом, і запікають у духовці.

До пінника подають сметану.

● На 1 кг свіжої білоголовкової капусти — 3 яйця, $1\frac{1}{2}$ ст. ложки вершкового масла, $\frac{3}{4}$ склянки мелених сухарів, $\frac{1}{2}$ склянки сметани, $\frac{3}{4}$ склянки молока, 1 цибулину, 3 горошини гіркого перцю, 1 чайну ложку цукру.

Цвітня капуста, смажена в сухарях

У цвітної капусти відрізають листки, видаляють потемнілі й гнілі частини, відрізають качан, відступаючи 1 см від початку розгалуження головки. Обчищену капусту кладуть для видалення гусені і дощових черв'яків на 30 хв у холодну підсолону воду (20 г солі на 1 л води).

Підготовлену цвітну капусту розрізають хрестоподібно по качану знизу вгору, кладуть у каструлю і варять без кришки в підсоленій воді при сильному кипінні до готовності. При такому способі варіння краще зберігається колір капусти.

Зварену капусту відкидають на сито, нарізають пластинками завтовшки 1—1,5 см, обкачують у борошні, яйцях, сухарях і обсмажують з обох боків.

● На 1 кг цвітної капусти — $2\frac{1}{2}$ ст. ложки вершкового масла, $1\frac{1}{2}$ ст. ложки пшеничного борошна, 2 яйця, 2 ст. ложки мелених сухарів.

Цвітня капуста, смажена в тісті

Цвітну капусту обчищають, розділяють на окремі головочки, варять у підсоленій воді до готовності і відкидають на сито. Зварені головочки капусти обмочують у тісті і смажать у киплячому жирі.

Приготування тіста. До просіяного борошна додають частину молока, жовтки, сіль, змішують, розводять молоком до консистенції густої сметани і з'єднують із збитими білками.

● На 1 кг цвітної капусти — $2\frac{1}{2}$ ст. ложки вершкового масла, 1 склянку пшеничного борошна, $\frac{3}{4}$ склянки молока, 2 яйця.

Січеники з цвітної капусти

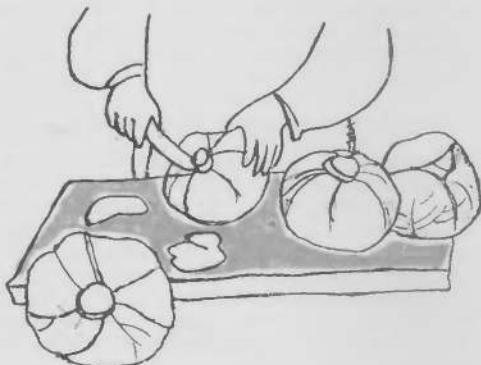
Обчищену цвітну капусту нарізають невеликими кусочками і тушкують з молоком до готовності. Тушковану капусту пропускають через м'ясорубку з густою решіткою, додають підсушені манні крупи, перемішують і тушкують до повної готовності крупів. Приготовлену масу охолоджують, заправляють сирими яйцями і сіллю, ділять на порції, обкачують у сухарях, надають форми котлет і обсмажують.

● На 1 кг цвітної капусти — $1\frac{1}{2}$ ст. ложки вершкового масла, 5 ст. ложок манних крупів, 1 склянку молока, 3 ст. ложки мелених сухарів, 1 яйце.

Голубці з грибами

Капусту підготовляють, як і на голубці з м'ясом. Для фаршу підготовлені сушені гриби варять, січуть, перемішують з смаженою цибулею. Рис або перлові крупи варять до напівготовності, перемішують з грибами, заправляють перцем і січеною зеленню.





Підготування капусти для голубців.

Фарш кладуть на листки капусти і загортають. Голубці заливають сметаним соусом і тушкують.

● На 700 г білоголовкової капусти — 100 г рису або перлових крупів, 120 г ріпчастої цибулі, 40 г сушених грибів, 50 г жиру, солі, перцю — на смак, 15 г зелені, 400 г сметанного соусу.

СТРАВИ З МОРКВИ

Морква є цінним харчовим продуктом і широко використовується в кулінарії при готуванні перших, других, холодних і навіть солодких страв. Порівняно з іншими овочами вона відзначається високим вмістом сахарів з переважанням глюкози. З мінеральних солей у ній переважає калій. Морква багата на каротин, а також містить вітаміни С і В.

Морква має специфічний присмак, який зникає, коли у страви додають молочні продукти.

У лікувальному харчуванні свіжа морква рекомендується при запорах, захворюванні печінки, нирок, серцево-судинної системи. Уживання моркви протипоказане при загостренні виразкової хвороби і ентеритах.

Моркву варять, тушкують, припускають і злегка обсмажують при приготуванні перших страв і соусів. Під час варіння моркву слід класти у киплячу воду. Посудину накривають кришкою і варять при повільному кипінні до готовності. Тушкують і припускають у

посудині під кришкою з невеликою кількістю рідини (бульйону або води) при невеликому кипінні, а підсмажують (пасирують) — на розігрітому до 150—160° С жирі. Цим забезпечуються високі смакові якості моркви і створюються умови для зберігання в ній вітамінів.

Салат з моркви і зеленого горошка

Підготовлену сиру моркву перетирають на терці, заправляють частиною сметани і меленою корицею, кладуть на тарілку гіркою, поливають рештою сметани, перемішаної з цукром, оцтом і сіллю, посипають зеленим сирим горошком і прикрашають шматочками свіжих помідорів та листочками зеленого салату.

● На 500 г моркви — 150 г зеленого горошку, 250 г помідорів, 100 г зеленого салату, 1 склянка сметани, 2 ст. ложки оцту, 1 ст. ложка цукру, 2 г кориці і сіль — на смак.

Бабка з моркви

Обчищену моркву натирають на терку, злегка підсмажують на маслі разом з сухарями, додають сметану, розтерті з цукром жовтки, $\frac{3}{4}$ потрібного за порцією розігрітого масла, борошно, сіль, все разом змішують. Приготовлену масу змішують із збитими білками, кладуть у сотейник або каструлю, змащують маслом і ставлять у духовку на 1 год запікаться.

Готову бабку нарізують порційними кусками і при подачі на стіл поливають молочним соусом.

● На 1 кг моркви — 3 яйця, 1 склянку пшеничних сухарів, 2 ст. ложки пшеничного борошна, $\frac{1}{2}$ склянки свіжої сметани, 3 ст. ложки вершкового масла, 1 ст. ложку цукру, 1 чайну ложку солі.

Бабка з моркви і нуту або гороху

Обчищену моркву дрібно нарізують і тушкують разом з молоком до готовності. Стушковану моркву змішують із в'язкою манною кашею і вареним нутом або горохом. Одержану масу пропускають

ють через м'ясорубку і заправляють сирими яйцями, гвоздиною, корицею, цукром та сіллю. Заправлену масу кладуть у змащений маслом і посипаний сухарями сотейник і запікають у духовці.

Готову бабку нарізують порціонними кусками і при подачі поливають сметаною.

● На 600 г моркви — $\frac{1}{2}$ склянки нуту або гороху, 2 ст. ложки манних крупів, 1 яйце, 1 ст. ложку мелених сухарів, 1 ст. ложку вершкового масла, $\frac{1}{2}$ склянки молока, по 2 г гвоздики і кориці, 1 ст. ложку цукру, 4 ст. ложки сметани.

Пінник з моркви

Обчищену моркву дрібно шаткують і тушкують до готовності, додаючи частину молока і масла. Стужковану моркву змішують з розмоченими в теплому молоці сухарями.

Одержану масу пропускають через м'ясорубку з густою решіткою, заправляють розтертими з цукром жовтками, сіллю, збитими білками, викладають у змащений маслом сотейник або глибоку сковорідку і запікають.

До пінника, нарізаного порціонними кусками, подають сметану в окремому посуді.

● На 1 кг моркви — 4 яйця, 1 склянку молока, 1 склянку мелених сухарів, $\frac{1}{2}$ ст. ложки вершкового масла, 1 ст. ложку цукру, $\frac{3}{4}$ склянки сметани.

Морква в молоці з потапцями

Обчищену моркву нарізують дрібними брусочками, заливають частиною пряженого молока, додають цукор, частину масла, сіль і тушкують до готовності. Борошно злегка підсмажують, розводять молоком, у якому тушувалась морква, проварюють, заливають стужковану моркву і доводять до кипіння.

Булку нарізують прямокутниками, змочують молоком, змішаним з яйцями і цукром, обсмажують і подають з морквою.

● На 1 кг моркви — 3 ст. ложки вершкового масла, 2 склянки молока, 2 ст. ложки пшеничного борошна, 150 г пшеничного хліба, 1 яйце, 1 ст. ложку цукру.

Морква з горошком

Моркву нарізують дрібними кубиками і припускають з половиною взятої норми масла й однією четвертою частиною молока. Борошно злегка підсмажують на маслі, вливають решту пряженого молока, змішують і проварюють.

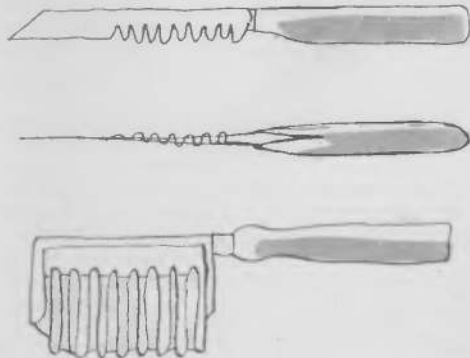
Припущену моркву змішують з консервованим або вареним горошком, додають підготовлену підливу, цукор, сіль, решту масла, нарізаний кріп і доводять до кипіння.

● На 400 г моркви — 300 г відцідженого консервованого зеленого горошку або $\frac{1}{2}$ склянки сухого горошку, $\frac{1}{2}$ склянки молока, 2 ст. ложки вершкового масла, 1 чайну ложку пшеничного борошна, 1 ст. ложку цукру, 1 ст. ложку дрібно нарізаного кропу.

Морква, тушкована з грибами і картоплею

Нарізані великими кубиками моркву, картоплю і дрібно нарізану цибулю обсмажують. Підготовлені сушені гриби варять, нарізують дрібними кубиками, з'єднують з обсмаженими овочами, додають підсмаженого, розведеного грибним бульйоном, борошна, солі, перцю і тушкують.

● На 600 г моркви — 450 г картоплі, 120 г ріпчастої цибулі, 40 г сушених грибів, 3 ст. ложки вершкового масла, 1 чайна ложка пшеничного борошна, солі, перцю, лаврового листу — на смак.



Ножі для фігурного нарізування.

СТРАВИ З БУРЯКІВ

Буряки ціняться за вмістом в них сахарів, переважаючими з яких є сахароза, а також фосфору і кальцію. Вміст вітамінів С і В₁ у буряках незначний. В їжу використовується також і гичка буряків, яка містить більше вітамінів, порівняно з коренеплодами, і менше клітковини.

Буряки рекомендують вживати як проносний засіб, тому що клітковина, цукор і органічні кислоти, які є в них, сприяють перистальтиці кишечника.

Найбільше ціняться в кулінарії буряки темно-червоні, без білих і світлих кілець на поперечному розрізі. Готуючи перші і другі страви, буряки очищають від шкірки.

Для приготування холодних і деяких других страв буряки варять у шкірці у воді з додаванням оцту (15—20 г на 1 л води) для збереження кольору або запікають їх у духовій шафі.

При готуванні борщів буряки тушкують до напівготовності з додаванням оцту.

Бурякова ікра

Спечені буряки очищають, пропускають через м'ясорубку, підсмажують на соняшниковій олії, додають нарізаної, злегка підсмаженої цибулі, оцту, меленого перцю, цукру, меленої кориці, гвоздики і солі. Все змішують, викладають на тарілку гіркою і прикрашають зеленню пегрушки.

● На 600 г буряків — 150 г ріпчастої цибулі, 2 ст. ложки оцту, 4 ст. ложки соняшникової олії, 2 ст. ложки цукру, по 0,5 г кориці і гвоздики, перець і сіль на смак.

Салат з буряків, квасолі і яблука

Квасоллю варять і додають очищені варені нарізані кубиками буряки, так само нарізані очищені яблука, чорний перець, сіль, оцет і соняшкову олію. Все змішують, викладають гіркою на тарілку і прикрашають вузькими пластинками буряків.

● На 1 склянку квасолі — 1 буряк, 2 яблука, 3 ст. ложки соняшникової олії, 2 ложки оцту, перець і сіль на смак.

Салат із буряків з чорносливом і бобовими

Квашені буряки, чорнослив і квасоллю варять окремо до готовності і охолоджують. Потім буряки нарізують соломкою, з чорносливу видаляють кісточки і нарізують частками. Підготовлені продукти змішують і заправляють сметаною або соусом-майонезом.

● На 250 г квашених буряків — 100 г чорносливу, 200 г квасолі або гороху, 1/2 склянки сметани або соусу-майонезу.

Салат із буряків з бобовими

Варені буряки і моркву нарізують кубиками, з'єднують з вареною квасолею або горохом і заправляють салатною заправкою або соусом-майонезом.

Подаючи на стіл, посипають дрібно нарізаною зеленою цибулею.

● На 200 г буряків — 100 г моркви, 200 г квасолі або гороху, 50 г ріпчастої цибулі, 1/2 склянки салатної заправки або соусу-майонезу, 20 г зеленої цибулі.

Салат із буряків з грибами

Підготовлені буряки і гриби варять окремо до готовності, нарізують соломкою, ріпчасту цибулю кільцями або півкільцями, змішують і заправляють салатною або часниковою заправкою.

● На 200 г буряків — 50 г сушених грибів, 50 г ріпчастої цибулі, 1/2 склянки салатної або часникової заправки.

Биточки із буряків з сиром

Зварені у шкірці буряки очищають, натирають, прогрівають із вершковим маслом або маргарином, насипають манних крупів і варять до готовності крупів. Потім масу охолоджують до 40—50° С, добавляють віджатою і протертою сиром, яєць, солі і перемішують. З одержаної маси формують биточки, обкачують їх у сухарях і смажать.

Подають із сметаною або соусами — молочним і сметанним.

● На 600 г буряків — $2\frac{1}{2}$ ст. ложки м'яких крупів, 150 г сиру, 1 яйце, 40 г сухарів, 3 ст. ложки вершкового масла, $\frac{1}{2}$ склянки сметани.

СТРАВИ З ПОМІДОРІВ, БАКЛАЖАНІВ ТА ПЕРЦЮ

До томатних овочів належать помідори, баклажани і перець.

Помідори містять велику кількість каротину і вітаміну Р, а за кількістю вітаміну С деякі сорти наближаються до лимонів і мандаринів. Вони містять також мінеральні солі, в основному калій.

Помідори допускаються в харчуванні хворих з різними порушеннями обміну, захворюванням серцево-судинної системи і шлунково-кишкового тракту.

У баклажанах є невелика кількість вітамінів групи В, каротину і вітаміну С. В лікувальному харчуванні вони рекомендуються для зменшення холестерину в крові.

У плодах перцю є значна кількість вітаміну С і вітаміну Р, а червоний перець має також каротин.

Для приготування холодних і гарячих страв відбирають стиглі і нем'яті плоди, а решту використовують для супів, соусів і приготування пюре. У помідорів вирізують місце прикріплення стебла, а для фаршування з плодів видаляють насіння разом з соком.

У баклажанів після промивання вирізують рештки стебла, не знімаючи шкірки. Для фаршування дрібні баклажани використовують у цілому вигляді, а більші — розрізаними на 2 половинки. Насіння з баклажанів виймають ложкою. Для смаження баклажани ріжуть кружальцями, а для рагу — кубиками.

Стручковий зелений перець (солодкий) промивають, а потім очищають, для чого кінцем ножа роблять навколо стебла до верхівки стручка наскрізний проріз і видаляють стебло та насіння із зв'язаним з ним м'якушем.

Салат із солодкого перцю

Солодкий (болгарський) перець промивають, прорізають навколо плодоніжки і виймають її разом з м'якушем. Стручки добре промивають, щоб у середині не залишилось зерен, кладуть у



киплячу воду, варять 5—10 хв, охолоджують, нарізують соломкою і заправляють салатною заправкою або соусом-майонезом.

● На 500 г перцю — $\frac{1}{2}$ склянки салатної заправки або соусу-майонезу.

Помідори з яєчною начинкою

У промитих помідорів вирізують заглиблення з боку плодоніжки, добре віджимають сік і солять. Круто варені яйця обчищають, відокремлюють $\frac{1}{3}$ жовтків, решту яєць дрібно січуть, додають солі, посіченої зелені петрушки, змішують і начиняють підготовлені помідори. Гірчицю розтирають разом з залишеною $\frac{1}{3}$ жовтків, додають олії, цукру, оцту, солі, змішують і заливають начинені помідори.

● На 1 кг помідорів — 2 ст. ложки олії, 3 ст. ложки 3%-ного оцту, 6 яєць, 1 ст. ложку цукру, 1 чайну ложку заправленої гірчиці і 1 ст. ложку посіченої зелені петрушки.

Помідори в підливці

Промиті помідори нарізують кружальцями, кладуть у салатник або на блюдо і поливають підливою, приготовленою з варених жовтків, заправленої гірчиці, цукру, солі та олії. Зверху помідори посипають дрібно посіченою зеленою петрушки.

● На 1 кг помідорів — 2 ст. ложки олії, 3 ст. ложки 3%-ного оцту, 5 яєць (жовтків), 2 чайні ложки цукру, 1 ст. ложку заправленої гірчиці, 1 ст. ложку дрібно посіченої зелені кропу.

Помідори з начинкою із сирної моркви

У помідорів зрізують верхівку і видаляють насіння разом з соком. Обчищену моркву труть на терці, заправляють сметаною, цукром і сіллю. Цією масою начиняють підготовлені помідори, кладуть їх на блюдо і посипають дрібно посіченою зеленню кропу.

● На 500 г помідорів — 400 г моркви, 1 ст. ложку цукру, 6 ст. ложок сметани і 1 ст. ложку посіченої зелені кропу.

Кашка із зелених солових помідорів

Зелені солоні помідори варять до розм'якнення, пропускають через м'ясорубку, віджимають і добре просмажують. Половину цибулі труть на терці, а реш-

ту дрібно січуть і трохи підсмажують, додають томату-пюре і продовжують смажити ще 5—8 хв. Потім усе змішують, заправляють цукром, сіллю, оцтом, меленим перцем і знову добре перемішують, викладають на блюдо і посипають зеленою петрушки.

● На 1 кг помідорів — 2 ст. ложки олії, 150 г ріпчастої цибулі, 2 ст. ложки томату-пюре, 1 ст. ложку цукру, $1\frac{1}{2}$ ст. ложки 3%-ного оцту, 0,1 г гіркого меленого перцю і 1 ст. ложку січеної зелені петрушки.

Помідори з начинкою з цибулі

Дрібно посічену цибулю злегка підсмажують на олії, додають натертої черствої булки, дрібно посіченої зелені петрушки, меленого гіркого перцю, солі. Все добре змішують. У промитих помідорів збоку роблять надріз, видаляють насіння, злегка віджимають сік, наповнюють помідор підготовленою начинкою з цибулі і трохи підсмажують на добре розігрітій олії. Готові помідори можна подавати в холодному і гарячому вигляді.

● На 1 кг помідорів — 300 г ріпчастої цибулі, $\frac{3}{4}$ Миської булки або 120 г білого хліба, $2\frac{1}{2}$ ст. ложки олії, 0,1 г гіркого перцю, 1 ст. ложку дрібно посіченої зелені петрушки.

Помідори з підсмаженим салом

Сало нарізують тонкими кусочками, кладуть на добре розігріту сковороду, обсмажують з обох боків до рум'яного кольору і перекладають в іншу посудину. На сковороду, де смажили сало, кладуть нарізані квадратними кусочками в 3—4 см і завтовшки 1 см пшеничний хліб, з якого перед цим зрізують скоринку. Хліб обсмажують до золотистого кольору і знімають із сковороди. Помідори промивають, розрізують пополам, віджимають сік, посипають сіллю і меленим перцем і підсмажують на сковороді, в якій обсмажували хліб.

Подаючи на стіл, кладуть на середину тарілки або блюда підсмажений хліб, поверх нього підсмажені кусочки сала, а навколо — обсмажені помідори.

● На 1 кг помідорів — 250 г сала, 300 г пшеничного хліба.

Баклажани з помідорами

Баклажани нарізують кусочками, відварюють, відціджують, додають нарізаних скибочками помідорів, шаткованої цибулі і зелені кропу, олії, змішаної з оцтом, цукром, перцем і сіллю.

Перемішавши, все це викладають у салатник або на блюдо у вигляді гірки.

● На 500 г баклажанів — 400 г помідорів, 100 г ріпчастої цибулі, по 3 ст. ложки олії та оцту, 1 ст. ложку цукру, 0,1 г гіркого меленого перцю, 1 ст. ложку посіченої зелені кропу.

Салат з баклажанів і помідорів

Баклажани нарізують кусочками, відварюють, відціджують, додають промитих і нарізаних скибочками помідорів, шаткованої цибулі, зелені кропу, олії, змішаної з оцтом, цукром, перцем і сіллю. Все добре змішують і викладають у салатник або на блюдо у вигляді гірки.

● На 500 г баклажанів — 350 г помідорів, 130 г ріпчастої цибулі, $2\frac{1}{2}$ ст. ложки олії, 2 чайні ложки цукру, $2\frac{1}{2}$ ложки 3%-ного оцту, 0,1 г меленого перцю, 3 чайні ложки посіченої зелені петрушки або кропу.

Салат з баклажанів і квасолі

Баклажани нарізують шматочками, відварюють, додають вареної квасолі, шаткованої цибулі, олії, меленого перцю, солі і цукру. Все добре змішують, викладають у салатник або на блюдо і посипають зеленню петрушки.

● На 500 г баклажанів — 120 г квасолі, $2\frac{1}{2}$ ст. ложки олії, $1\frac{1}{2}$ ст. ложки цукру, 100 г ріпчастої цибулі, 0,1 г гіркого перцю, 2 чайні ложки посіченої зелені петрушки.

Кашка з баклажанів

Баклажани печуть у духовці до розм'якнення, знімають шкірку, подрібнюють м'якоть дерев'яною ложкою (щоб не було присмаку металу), додають до маси дрібно посіченої сирової ріпчастої цибулі, очищених від насіння нарізаних кубиками помідорів, заправляють сіллю, перцем, посіченою зеленню кропу та пет-



Нарізування помідорів кружальцями.

рушки, додають також олії і все добре перемішують.

● На 1 кг баклажанів — 50 г ріпчастої цибулі, 100 г помідорів, $1\frac{1}{2}$ ст. ложки олії, по 1 чайній ложці дрібно посіченої зелені петрушки і кропу.

Кашка з баклажанів з яблуками

Баклажани печуть у духовці до розм'якнення, розрізують вздовж пополам, відокремлюють м'якоть від шкірки, підсмажують на олії, дають прохолонути, половину цибулі шаткують і злегка обсмажують на олії, а другу половину труть на терці у сирому вигляді. Всі підготовлені овочі дрібно січуть, заправляють тертими сирими яблуками, цукром, перцем, сіллю, оцтом, олією і викладають у салатник або на блюдо.

● На 1 кг баклажанів — 200 г яблук, по 2 ст. ложки олії і 3%-ного оцту, 150 г ріпчастої цибулі, 1 ст. ложку цукру, 0,5 г меленого гіркого перцю.

Мезиво з баклажанів

Баклажани промивають, нарізують кружальцями і солять. Потім посипають перцем, обсмажують з обох боків до рум'яного кольору і кладуть у каструлю впереміжку з нарізаною і підсмаженою цибулею. Промиті помідори злегка обсмажують, протирають кризь сито або друшляк, розводять оцтом, додають цукру, солі, перцю, змішують, заливають

108 баклажани приготовленою підливою і тушкують усе разом 12—15 хв. Подають на стіл у холодному вигляді.

● На 500 г баклажанів — по 200 г помідорів і ріпчастої цибулі, 2½ ст. ложки олії, 2 ст. ложки 3%-ного оцту, 1 ст. ложку цукру, 0,1 г меленого гіркого перцю.

Меживо з перцю

Перець промивають, роблять поперечний надріз з боку верхньої його широкі частини, відрізають біля основи стрижень з насінням, у тому ж місці перпендикулярно до першого роблять другий надріз вздовж стручка, через який виймають стрижень і насіння, не порушуючи форми стручка. Підготовлений так перець треба обов'язково покласти в окріп на 1—2 хв., щоб він був м'якший і не такий гіркий.

Обчищені і промиті капусту, моркву, петрушку, селеру нарізають соломкою, тушкують до готовності, солять, змішують з трохи підсмаженою шаткованою цибулею, посиченою зеленню петрушки, томатом-пюре і заправляють цукром. Підготовленою масою фарширують перець і кладуть у каструлю. Помідори припускають у власному соку без води, протирають кризь сито, додають овочевого відвару, цукру, оцту, солі заливають цією підливою перець, доводять до готовності й охолоджують.

На стіл подають у холодному вигляді.

● На 1 кг солодкого перца — по 250 г моркви і свіжої капусти, 2½ ложки томату-пюре, 60 г петрушки (кореня), 40 г селери, 120 г ріпчастої цибулі, 2 ст. ложки олії, 2 чайні ложки цукру, 2 чайні ложки дрібно нарізаної зелені петрушки.

Для підливи — 120 г свіжих помідорів, 1 ложку пшеничного борошна,

1½ ст. ложки олії, 3 ст. ложки 3%-ного оцту, 1½ склянки овочевого відвару, 1½ ст. ложки цукру.

Перець, фарширований сиром

Для фаршу сир протирають, солять і змішують з яйцями. Підготовлений для фарширування перець наповняють фаршем, заливають сметаним соусом і тушкують до готовності.

● На 900 г солодкого (болгарського) перца — 800 г сиру, 1 яйце, 3 чайні ложки цукру, солі — на смак, 1½ склянки сметанного соусу.

Помідори з м'ясною начинкою

Свіжі відібрані помідори промивають у холодній воді, зрізають денце і видаляють з них сік і насіння. В порожнину, що утворилася, кладуть м'ясну начинку. Зверху начинку посипають сухарями, збризкують розігрітим вершковим маслом і ставлять у духовку випікатись.

При подачі на стіл помідори поливають сметаним соусом.

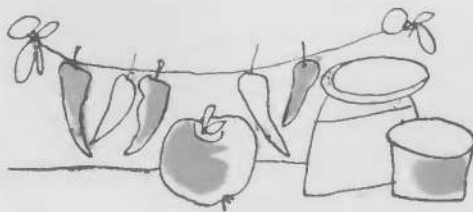
Приготування начинки. М'ясо відокремлюють від кісток, нарізають дрібними кусочками, пропускають через м'ясорубку, заправляють злегка підсмаженою цибулею, сіллю і перцем, змішують з відвареним рисом.

● На 1 кг помідорів — 700 г м'яса, 1½ ст. ложки рису, 1 цибулину, 1 ст. ложку мелених сухарів, 1 ст. ложку вершкового масла, 3 горошини гіркого перца.

Помідори з начинкою із яєчні

Відібрані помідори промивають, зрізають денця, роблять заглиблення, видаляють насіння, злегка видавлюють сік, солять, начиняють яєчною, зеленою цибулею, посипають меленим перцем і підсмажують на маслі.

Приготування яєчні. В сотейник вливають яйця, розмішують, додають сіль, кусочками вершкове масло, після чого проварюють на великому вогні, при температурі не вище 80° С, до утворення кашоподібної маси. При варінні масу необхідно безперервно помішувати.



● На 1 кг помідорів — 5 яєць, 2 ст. ложки вершкового масла, 2 ст. ложки дрібно нарізаної зеленої цибулі, 3 горошини гіркого перцю.

Помідори з начинкою із ліверу і гречаної каші

У відібраних помідорів зрізують денця, видаляють насіння і сік, наповняють начинкою з ліверу і гречаної каші, посипають сухарями і ставлять у духовку на 15—20 хв.

Приготування начинки. Лівер нарізують кубиками, заливають гарячою водою і тушкують до готовності. Готове м'ясо пропускають через м'ясорубку, змішують з гречаною кашею і заправляють січеною смаженою цибулею, меленим перцем і сіллю.

При подачі на стіл помідори поливають підливою і посипають зеленню петрушки.

Приготування підливи. Цибулю, моркву, петрушку шаткують, злегка підсмажують, додають томат-пюре і підсмажують ще 8—10 хв, потім змішують з підсмаженим борошном, розводять все бульйоном, варять 25—30 хв, після чого протирають крізь сито, доводять до кипіння, заправляють вершковим маслом і дрібно посіченим часником.

● На 1 кг помідорів — 300 г ліверу, $\frac{3}{4}$ склянки гречаних крупів, 2 ст. ложки жиру, 2 цибулини, 1 ст. ложку сухарів, 6 горошин гіркого перцю, 1 ст. ложку дрібно нарізаної зелені петрушки.

Для підливи — 2 склянки бульйону, 1 ст. ложку пшеничного борошна, $\frac{1}{2}$ ст. ложки жиру, $\frac{1}{2}$ склянки томат-пюре, $\frac{1}{2}$ невеликої цибулини, 1 моркву, $\frac{1}{2}$ кореня петрушки, $\frac{1}{2}$ ст. ложки вершкового масла, 1 зубок часнику.

Помідори з начинкою із зеленого горошку

Підготовлені помідори наповняють начинкою і ставлять на 10—15 хв у духовку.

Приготування начинки. Зелений горошок варять у підсоленій воді до готовності і відціджують. Потім його перекладають у каструлю і заправляють підсмаженим борошном, розведеним гарячим молоком, цукром та сіллю.

Готові помідори при подачі на стіл поливають розігрітим вершковим маслом і посипають зеленню петрушки.

● На 1 кг помідорів — $\frac{1}{2}$ склянки зеленого горошку, $2\frac{1}{2}$ ст. ложки вершкового масла, по 1 ст. ложці цукру і пшеничного борошна, 3 ст. ложки молока, 1 ст. ложку дрібно порізаної зелені петрушки.

Помідори, смажені і запечені в сметанній підливі

Відбирають тверді помідори, мнуть їх, нарізують кружальцями завтовшки 1 см, посипають сіллю, меленим перцем, обкачують у борошні і обсмажують.

Обсмажені помідори кладуть у сотейник або глибоку сковорідку, змащену жиром, заливають сметаною, посипають сухарями, збризкують жиром і запікають у духовці.

● На 1 кг помідорів — 3 ст. ложки вершкового масла, 3 ст. ложки пшеничного борошна, 1 ст. ложку сухарів, 3 горошини гіркого перцю, 3 склянки сметани або сметанного соусу.

Баклажани, смажені з цибулею

Підготовлені баклажани обсмажують до готовності.

Обсмажені баклажани при подачі на стіл посипають січеною смаженою цибулею, дрібно нарізаною зеленню петрушки і поливають сметанно-томатною підливою, яку приготують так само, як соус сметаний з додаванням томату-пюре (стор. 177).

● На 1 кг баклажанів — $1\frac{1}{2}$ ст. ложки жиру, $1\frac{1}{2}$ ст. ложки пшеничного борошна, 2 цибулини, 2 горошини гіркого перцю, 1 ст. ложку дрібно нарізаної зелені петрушки.

Для підливи — 2 склянки бульйону, 1 ст. ложку пшеничного борошна, 1 ст. ложку вершкового масла, $\frac{1}{2}$ склянки сметани, 2 ст. ложки томат-пюре.

Баклажани, смажені з помідорами і сметаною

Баклажани і помідори мнуть, нарізують кружальцями завтовшки 1 см, посипають сіллю і меленим перцем, обкачують у борошні, смажать до готовності

110 в різних посудинах. Готові баклажани кладуть на тарілку вперемішку з помідорами, посипають зеленню петрушки і збоку підливають сметану.

● На 500 г баклажанів — 500 г помідорів, 2 ст. ложки жиру, 1 ст. ложку пшеничного борошна, 3 ст. ложки сметани, 2 горошини гіркого перцю, 1 ст. ложку дрібно нарізаної зелені петрушки.

Баклажани з свіжими грибами й цибулею

Баклажани і помідори нарізують кружальцями, посипають сіллю і меленим перцем, обкачують у борошні і смажать. Гриби промивають і нарізують шматочками. Цибулю очищають, промивають, дрібно січуть і підсмажують. Додають нарізані гриби, мелений перець, сіль і продовжують смажити до готовності грибів, потім вливають сметану і доводять до кипіння. При подачі на стіл кладуть на блюдо або тарілку смажені баклажани вперемішку з помідорами, зверху — гриби з сметаною, цибулею і посипають зеленню кропу.

● На 500 г баклажанів — 100 г свіжих грибів, 1½ ст. ложки жиру, 1½ ст. ложки пшеничного борошна, 2 цибулини, 250 г помідорів, 3 ст. ложки сметани, 2 горошини гіркого перцю, 1 ст. ложку дрібно нарізаної зелені кропу.

Баклажани з начинкою із пшоняної каші і грибів

Підготовлені баклажани (стор. 105) начиняють пшоняною кашею з грибами, кладуть у сотейник, посипають сухарями і запікають у духовці.

Приготування начинки. Гриби промивають, розмочують, варять до готовності і дрібно січуть. На грибно-му відварі варять розсипчасту пшоняну кашу, додають варені січені гриби, смажену січену цибулю, підсмажену дрібно посічену сердцевину баклажана, сирі яйця, мелений перець і сіль, все добре змішують.

При подачі баклажани поливають сметанним соусом і посипають дрібно нарізаною зеленню петрушки.

● На 1 кг баклажанів — ½ склянки пшона, 60 г сушених грибів, 1 яйце, 2 ци-

булини, 1½ ст. ложки жиру, 1 ст. ложку сухарів, 4 горошини гіркого перцю, 1 ст. ложку дрібно нарізаної зелені петрушки.

Баклажани з начинкою із ліверу і гречаної каші

Підготовлені баклажани (стор. 105) наповняють начинкою з ліверу і гречаної каші (див. «Помідори з начинкою з ліверу і гречаної каші» на стор. 109), але при цьому додають підсмажену сердцевину з баклажанів, кладуть їх у сотейник, змащений жиром, посипають сухарями і запікають у духовці.

При подачі на стіл баклажани поливають сметанним соусом і посипають зеленню петрушки.

● На 1 кг баклажанів — 200 г ліверу, ½ склянки гречаних крупів, 1 ст. ложку сухарів, 2 цибулини, 2 ст. ложки жиру, 4 горошини гіркого перцю, 1 ст. ложку дрібно нарізаної зелені петрушки.

Перець з начинкою із м'яса і рису

Підготовлений перець наповняють начинкою із м'яса і рису, складають у сотейник, заливають сметанним соусом, посипають сухарями і тушкують у духовці.

Приготування начинки. М'ясо відварюють, пропускають через м'ясорубку, додають рисову розсипчасту кашу, злегка підсмажену цибулю, солять і начиняють перець.

● На 1 кг солодкого перцю — 800 г м'яса, 3 ст. ложки рису, 2 цибулини, 1 ст. ложку сухарів, 1 ст. ложку жиру.

Перець з начинкою із гречаної каші і грибів

Підготовлений перець (стор. 105) наповнюють начинкою з гречаної каші і грибів, кладуть у сотейник або каструлю, заливають грибним відваром і тушкують до готовності.

Приготування начинки. З гречаних крупів варять розсипчасту кашу, додають січену смажену цибулю, варені січені гриби, сирі яйця, все добре змішують.

При подачі на стіл перець поливають грибним соусом і посипають зеленню петрушки.

● На 500 г солодкого перцю — $\frac{1}{2}$ склянки гречаних крупів, 1 яйце, 40 г сушених або 150 г свіжих грибів, $1\frac{1}{2}$ цибулини, $1\frac{1}{2}$ ст. ложки жиру, 1 ст. ложку дрібно нарізаної зелені петрушки.

СТРАВИ З ОГІРКІВ, САЛАТУ ТА ЗЕЛЕНОЇ ЦИБУЛИ

Огірки, салат і зелену цибулю (перо) використовують, готуючи страви переважно у свіжому вигляді. Огірки, які містять до 95% води, мають невелику калорійність. У них є незначна кількість вітамінів. Значення їх у раціональному харчуванні полягає в тому, що вони є сильним збудником секреції шлункового соку, особливо в солоному і маринованому вигляді, тому їх широко використовують як приправу до м'ясних і рибних страв.

Салат має також невисоку калорійність, але він багатий солями калію і кальцію. Він містить у невеликій кількості вітамін С, щавлеву кислоту і у великій кількості пурини. Рекомендують його використовувати його при серцево-судинних захворюваннях, але слід обмежувати — при захворюванні подагрою.

Цибуля зелена (перо) при невеликій калорійності містить багато кальцію і вітаміну С, а також каротин.

Салат з огірків

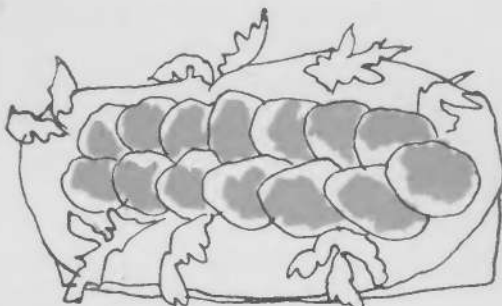
Обчищені огірки нарізують тонкими шматочками, солять, поливають сметаною і посипають дрібно нарізаною зеленою кропу.

● На 500 г огірків — $\frac{1}{2}$ склянки сметани, солі і кропу на смак.

Салат зелений з яйцями

Перебраний і промитий салат обливають сметаною, заправленою цукром, сіллю та оцтом і прикрашають частками круто зварених яєць.

● На 500 г зеленого салату — $\frac{1}{2}$ склянки сметани, 2 яйця, солі, цукру і оцту на смак.



Смажені помідори і баклажани.

Салат зелений із зеленою цибулею

Перебраний і промитий салат змішують з насиченою зеленою цибулею, поливають сметаною, заправленою цукром, сіллю, оцтом і посипають дрібно нарізаною зеленою кропу.

● На 500 г зеленого салату — $\frac{1}{2}$ склянки сметани, 2 ст. ложки насиченої цибулі, цукру, солі, оцту і зелені кропу на смак.

Салат з огірків і овочів

Обчищені огірки нарізують кружальцями, а промиті помідори — четвертинками. В салатник викладають у вигляді гірки нарізані огірки, навколо них окремими букетами кладуть терті сирі моркву, ріпу, селеру, між ними — четвертинки помідорів і все це заливають сметаною, змішаною з оцтом, цукром і сіллю, прикрашають зеленим салатом і посипають дрібно нарізаним кропом.

● На 500 г огірків — 250 г моркви, 250 г ріпи, 50 г кореня селери, 250 г помідорів, 125 г салату, 5 ст. ложок сметани, 50 г цукру і 15 г зелені кропу.

Салат з картоплі та овочів

Солоні огірки обчищають від шкірки, розрізують вздовж і вижимають зайвий сік. Після цього їх дрібно нарізують і тушкують разом з трохи підсмаженою ріпчастою цибулею. Картоплю відварюють у шкірці і обчищають. Моркву дрібно шаткують, обсмажують, змішують з підготовленими огірками, цибулею і картоплею, січуть, поки маса не буде однорідна, потім солять, заправляють перцем

і олією, викладають у вигляді гірки і посипають зеленою цибулею.

● На 500 г солоних огірків — по 300 г картоплі і моркви, 150 г ріпчастої цибулі, 1 ст. ложку олії, 0,1 г меленого гіркого перцю, 2 чайні ложки посіченої зеленої цибулі.

Огірки в сметані

Свіжі огірки обчищають, нарізують кусочками і трохи солять. Розтирають зварені жовтки, додаючи сметани, трохи оцту, перцю на смак і поливають огірки.

● На 12 огірків — 3 жовтки, $\frac{3}{4}$ склянки сметани, 1 ст. ложку оцту, перець і сіль на смак.

Салат із зеленої цибулі

Нарізують зелену цибулю, солять, накривають і дають постояти, а потім трохи розтирають ложкою, додають нарізаного кропу, оцту, сметани і розмішують.

Цей салат можна подавати з дрібно нарізаною редькою або редискою, а також із свіжим сиром.

● На 500 г зеленої цибулі — $\frac{1}{2}$ склянки сметани, 1 ст. ложку оцту, 15 г зеленого кропу.

СТРАВИ З РЕДИСКИ І РЕДЬКИ

Редиску або редьку використовують у свіжому вигляді для приготування різних салатів. Вони відзначаються великим вмістом солей калію, особливо чорна редька. В них є також вітамін С.

Гострий своєрідний смак редиски і редьки залежить від наявності в них ефірних масел, внаслідок чого вони є добрим засобом для збудження апетиту. Зважаючи на велику кількість клітковини в цих овочах, вони рекомендуються при запорах. Сік з чорної редьки застосовується як шлунковий засіб у вигляді 25–30%-ного розчину. Протипоказані вони при подагрі, захворюваннях печінки і нирок.

Салат з редиски

Обчищені і помиті пучки редиски нарізують кружальцями і кладуть на та-

рілку. Білки зварених круто яєць нарізують тонкими смужками і посипають ними редиску. Жовтки солять, розтирають, змішують їх із збитим кислим молоком, цукром, оцтом, соняшниковою олією. Одержану масу збивають, заливають нею редиску, а зверху посипають дрібно нарізаною зеленню петрушки.

● На 3 пучки редиски — 2 яйця, 1 склянку кислого молока, $\frac{1}{2}$ чайної ложки цукрової пудри, по 1 ст. ложці оцту і соняшникової олії, зелень петрушки і сіль на смак.

Салат з редьки

Обчищену і добре промиту білу або чорну редьку подрібнюють на терці, солять і перетирають рукою. Потім редьку віджимають і змішують з оцтом та соняшниковою олією.

● На 500 г редьки — 1 ст. ложку оцту і 2 ст. ложки соняшникової олії.

СТРАВИ З ЦИБУЛИ

Цибулю в кулінарії використовують не тільки як ароматичний засіб для приправи різних страв, а й для приготування самостійних страв — салатів і других страв у тушкованому, запеченому і фаршированому вигляді. Вона має білки, жири і вуглеводи. У ріпчастій цибулі є вітамін С і солі фосфору та кальцію.

Найбільш поширеною в кулінарії є ріпчаста цибуля, яка відзначається високими смаковими якостями, універсальністю вживання і хорошою лежкістю.

За смаковими якостями ріпчасту цибулю поділяють на солодку, напівгостру і гостру.

Салат з цибулі

Ріпчасту цибулю обчищають, промивають, нарізують локшиною, кладуть у сотейник, додають цукру, солі, олії, оцту, все добре змішують, викладають у салатник і посипають дрібно нарізаною зеленню петрушки.

● На 500 г ріпчастої цибулі — $1\frac{1}{2}$ ст. ложки соняшникової олії, 3 ст. ложки оцту, 3 чайні ложки цукру, зелені і солі на смак.

Салат з цибулі та огірків

Обчищену ріпчасту цибулю нарізують дошками, а свіжі огірки — шматочками, змішують, викладають у сотейник, поливають соняшниковою олією, змішують з оцтом, цукром і сіллю і посипають дрібно нарізаною зеленню кропу.

● На 300 г цибулі ріпчастої — 100 г свіжих огірків, 1½ ст. ложки оцту, 1½ чайні ложки цукру, солі і зелені на смак.

Ікра цибульна

Підготовлені моркву і солодкий (болгарський) перець дрібно січуть. Нарізану цибулю посипають борошном і обсмажують. Окремо обсмажують моркву і перець, додають цибулю, томат-пюре, оцет і смажать. Готову ікру солять і охолоджують.

● На 500 г ріпчастої цибулі — 150 г моркви, 50 г солодкого (болгарського) перцю, 150 г томату-пюре, ½ ст. ложки пшеничного борошна, 5 ст. ложок олії, ½ чайної ложки оцту, солі на смак.

Цибуля ріпчаста, запечена з помідорами

Обчищену і промиту цибулю нарізують кільцями, кладуть у каструлю з розігрітим жиром, злегка підсмажують, додають промиті нарізані помідори, солять, накривають кришкою і тушкують до готовності. Тушковану цибулю з помідорами викладають на сковороду, змащену жиром, заливають зверху сметанним соусом, змішаним із сирими яйцями, посипають сухарями, збризкують жиром і запікають у духовій шафі.

● На 1 кг ріпчастої цибулі — 500 г свіжих помідорів, 2 ст. ложки вершкового масла, 1½ ст. ложки мелених сухарів, 1 яйце, 1½ склянки сметанного соусу, солі — на смак.

Цибуля, тушкована в сметані

Ріпчасту цибулю обчищають, промивають, нарізують кільцями і тушкують з додаванням вершкового масла й солі. Тушковану цибулю кладуть тонким шаром на глибоку сковорідку, змащену жи-

ром, збризкують сметанним соусом, зверху соусу кладуть другий шар цибулі, заливають соусом, посипають сухарями і підрум'янюють у духовій шафі.

● На 1 кг ріпчастої цибулі — 4 ст. ложки вершкового масла, 2 ст. ложки сухарів, 2 склянки сметанного соусу, солі — на смак.

СТРАВИ З КАБАЧКІВ І ГАРБУЗІВ

Багато страв в українській кухні готують з гарбузів і кабачків. При незначній калорійності вони цінні у харчовому відношенні тим, що мають у своєму складі солі калію, кальцію, фосфору, заліза і магнію. Крім того, в цих продуктах є вітамін С, а в гарбузах ще й каротин.

У лікувальному харчуванні гарбузи застосовують як сечогінний засіб.

Із кабачків приготують холодні та другі гарячі страви в смаженому, запеченому і начиненому вигляді.

Після обмивання з достиглих кабачків зрізують шкірочку і видаляють насіння. У молодих же кабачків шкірочки не знімають і насіння з них видаляють тільки тоді, коли готують кабачки з начинкою. Для приготування страв з начинкою великі кабачки розрізують на частини циліндричної форми, а малі використовують цілими.

Для обсмажування кабачки нарізують кубиками, кружальцями й кусочками, солять, обкачують у борошні і кладуть на сковороду з гарячим жиром.

Кашка з кабачків

Кабачки промивають, обчищають, нарізують невеликими кубиками і обсмажують. Ріпчасту цибулю обчищають, шаткують і теж злегка обсмажують. Обсмажені кабачки й цибулю кладуть у сотейник, додають томату, солі і тушкують до готовності. Готову масу охолоджують, пропускають через м'ясорубку і заправляють оцтом, олією, перцем і дрібно посиченим часником.

● На 1 кг кабачків — 250 г ріпчастої цибулі, 2 ст. ложки олії, ¾ склянки томату-пюре, 2 ст. ложки 3%-ного оцту, 0,05 г меленого гіркого перцю, 5 г часнику.

**Запіканка з кабачків
із сметаною**

Кабачки нарізують кусочками і тушкують з молоком до готовності. Стушковані кабачки протирають крізь сито, додають підсушені манні крупи, сіль, підсмажену посічену цибулю і добре прогрівають 15—20 хв, безперервно помішуючи. Потім кабачкам дають трохи остигнути і добавляють сирі яйця й цукор. Все добре змішують, викладають у сотейник або форму, змащену жиром, посипають сухарями і запікають.

Готову запіканку нарізують порціонними кусками і при подачі на стіл до неї додають сметану.

● На 1½ кг кабачків — 4 ст. ложки манних крупів, 1 склянку молока, 2 яйця, 2½ ст. ложки жиру, 1 цибулину, 1½ ст. ложки цукру, 1 ст. ложку сухарів, ¼ склянки сметани.

Кабачки, смажені в сухарях

Обчищені і нарізані кружальцями кабачки посипають сіллю і перцем, обкачують у борошні, змочують яйцем, вдруге обкачують у сухарях, смажать до рум'яного кольору, після чого ставлять у духовку досмажуватись. При подачі кабачки поливають сметаною.

● На 1 кг кабачків — 3 ст. ложки жиру, 2 ст. ложки пшеничного борошна, 2 ст. ложки сухарів, 2 яйця, 4 горошини гіркого перцю, ¼ склянки сметани.

Кабачки, смажені в тісті

Підготовлені кабачки (стор. 113) нарізують і відварюють, а потім занурюють у рідке тісто, обсмажують і ставлять у духовку досмажуватись.

При подачі на стіл кабачки поливають сметаною.

Приготування тіста. До просіяного борошна додають частину молока, жовтки, сіль, змішують, розводять молоком до консистенції густої сметани і додають збиті білки.

● На 1 кг кабачків — 3 ст. ложки вершкового масла, 1 склянку пшеничного борошна, ¼ склянки молока, 2 яйця.

Оладки з кабачків

Обчищені кабачки труть на терці, додають просіяне борошно, молоко, цукор, сіль, яйця, соду, добре змішують. Із підготовленої маси смажать оладки.

До оладок подають сметану в окремому посуді.

● На 1 кг кабачків — 1 склянку пшеничного борошна, ½ склянки молока, 3 ст. ложки вершкового масла, 2 яйця, 2 ст. ложки цукру, 1 неповну чайну ложку соди, 5 ст. ложок сметани.

**Кабачки з начинкою із м'яса
і рису**

Підготовлені кабачки відварюють у підсоленій воді, наповнюють начинкою з м'яса і рису, посипають сухарями, збризкують маслом і запікають у духовці.

Приготування начинки. М'ясо нарізують невеликими кусочками, пропускають через м'ясорубку, додають відварений рис, злегка підсмажену цибулю, сіль і все добре змішують.

При подачі на стіл кабачки поливають сметанно-томатним соусом.

● На 1 кг кабачків — 650 г м'яса, 2 ст. ложки рису, 1½ цибулини, 1 ст. ложку сухарів, 2 ст. ложки вершкового масла.

**Кабачки з начинкою із ліверу
і гречаної каші**

Підготовлені кабачки (стор. 113) наповняють начинкою з ліверу і гречаної каші, кладуть у сотейник, заливають бульйоном і тушкують до готовності.

При подачі на стіл поливають підливою і посипають зеленню петрушки.

Начинку приготувляють так само, як і для страви «Помідори з начинкою із ліверу і гречаної каші» (стор. 109).

● На 1 кг кабачків — 300 г ліверу, 3 ст. ложки гречаних крупів, 2 ст. ложки жиру, 1½ цибулини, 4 горошини гіркого перцю, 1 ст. ложку дрібно нарізаної зелені петрушки, 1 склянку бульйону.

Гарбузови каша з маслом

Обчищений і нарізаний кубиками гарбуз варять з молоком до готовності, протирають крізь сито разом з відваром, до-



дають перебране і промите пшоно, цукор, сіль, змішують і продовжують варити до готовності пшона.

При подачі на стіл на кашу кладуть кусочок вершкового масла.

● На 1 кг гарбуза — $\frac{3}{4}$ склянки пшона, $1\frac{1}{2}$ ст. ложки цукру, 2 ст. ложки вершкового масла, $1\frac{1}{2}$ склянки молока.

Гарбуз, відварений з маслом і сухарями

Гарбуз очищають, нарізують кусочками, заливають киплячою водою, солять і варять до готовності.

При подачі на стіл поливають розігрітим вершковим маслом, змішаним з підсушеними сухарями.

● На 1 кг гарбуза — 4 ст. ложки вершкового масла, 3 ст. ложки мелених сухарів.

Гарбуз тушкований

Обчищений, нарізаний невеликими кубиками гарбуз кладуть у кипляче молоко і тушкують до напівготовності під закритою кришкою, потім додають підсушене борошно, змішане з маслом, цукор, сіль, дрібно нарізану зелень петрушки і тушкують до готовності.

● На 1 кг гарбуза — $\frac{3}{4}$ склянки молока, $1\frac{1}{2}$ ст. ложки вершкового масла, 3 чайні ложки цукру, 1 ст. ложку пшеничного борошна, 1 ст. ложку дрібно нарізаної зелені петрушки.

Гарбуз, тушкований з яблуками

Обчищений і промитий гарбуз нарізують кусочками завдовжки в 1 см, кладуть у сотейник, додають очищені й дрібно нарізані яблука, цукор, вершкове масло, сіль, воду і тушкують до готовності.

Готовий гарбуз при подачі на стіл посипають сиченими горіхами і подрібненою корицею.

● На 1 кг гарбуза — 600 г яблук, 2 ст. ложки вершкового масла, 2 ст. ложки цукру, $\frac{1}{2}$ склянки води, 150 г горіхів і 0,2 г кориці.



Спаржа.

Гарбуз із сметаною

Обчищений і промитий гарбуз нарізують кусочками завтовшки в 1 см, солять, посипають борошном і смажать у добре розігрітому маслі до готовності.

Смажений гарбуз кладуть у змашений маслом і посипаний сухарями сотейник, заливають сметаною, посипають тертим сиrom, збризкують маслом і запікають в духовці.

● На 1 кг гарбуза — 1 ст. ложку вершкового масла, 3 ст. ложки сметани, 2 ст. ложки цукру, 1 ст. ложку мелених сухарів, 2 чайні ложки натертого сиру, 1 ст. ложку пшеничного борошна.

СТРАВИ ІЗ СПАРЖІ

Спаржа є високоцінним, смачним овочем, що появляється ранньою весною, незабаром після того, як зійде сніг. У їжу використовують молоді соковиті стебла — пагони, які мають вигляд паличок із закругленим верхнім кінцем завдовжки 18—20 см. За кольором головок розрізняють спаржу зеленоголовкову, червоноголовкову і білоголовкову. Найбільш поширені сорти білоголовкової спаржі.

Спаржу їдять вареною з маслом і з соусом, а також використовують для приготування супів і консервують.

Із спаржі готують другі гарячі страви у відвареному і запеченому вигляді.

Перед приготуванням страви спаржу очищають, зрізуючи з верхньої головки тонким ножом шкірку, а потім промивають. Після очищення товсту спаржу зв'язують у пучки, щоб при варінні вона не поламалась, а тонку — нарізують кусочками завдовжки 2—2,5 см.

116

Щоб зберегти колір, спаржу варять у невеликій кількості води (3—4 л на 1 кг спаржі).

Спаржа підварна з сухарною підливою

Підготовлену спаржу (див. вище) кладуть у киплячу воду, дають прокипіти, солять і варять до готовності.

При подачі на стіл спаржу поливають розігрітим і змішаним з подрібненими сухарями вершковим маслом.

- На 500 г спаржі — 2 ст. ложки вершкового масла, 1 ст. ложку сухарів.

Спаржа, запечена із шинкою і сухарями

Обчищену, нарізану кусочками спаржу варять до напівготовності в підсоленій воді і відкидають на сито.

Шинку нарізують маленькими кубиками, підсмажують, додають підсмажені на маслі сухарі, напівзварену спаржу, збиті яйця, сіль, все добре змішують, викладають у форму, змащену маслом і посипану сухарями, і запікають в духовці.

При подачі на стіл спаржу нарізують порційними кусками і поливають розігрітим вершковим маслом.

- На 1 кг спаржі — 3 ст. ложки вершкового масла, 50 г шинки, 1 яйце, 1½ склянки мелених сухарів.

Спаржа, запечена в молочній підливі

Обчищену спаржу нарізують кусочками завдовжки 2—3 см, варять до готовності і відкидають на сито, а потім заправляють розігрітим вершковим маслом, викладають на сковорідку з білого металу, заливають молочним соусом, посипають сухарями, збризкують маслом і запікають у духовці.

- На 1 кг спаржі — 3 ст. ложки вершкового масла, 1 ст. ложку сухарів.

Пудинг із спаржі

Спаржу обчищають, нарізують кусочками завдовжки 1—1,5 см, варять до напівготовності у підсоленій воді, і від-

ціджують. Шинку нарізують маленькими кубиками, підсмажують, додають підсмажені мелені сухарі, підготовлену спаржу, збиті яйця, сіль, все добре перемішують, викладають у форму, змащену маслом і посипану сухарями, і випікають у духовій шафі.

Подаючи на стіл, поливають розтопленим вершковим маслом.

- На 1 кг спаржі — 3 ст. ложки вершкового масла, 50 г шинки, 2 склянки мелених сухарів, 3 яйця.

СТРАВИ ІЗ ЗЕЛЕНИХ БОБІВ

До бобових, або стручкових, овочів належать недозрілі стручки гороху, квасолі та бобів, а також недостиглі зерна бобів і гороху. У напівцукрових і цукрових сортів вживають м'ясисті ніжні недозрілі стручки (лопатки) разом з оболонками. У квасолі і бобів використовують також лопаточки разом із зародками насіння.

Зелені бобові овочі мають в своєму складі білок, вітаміни С, РР, В, каротин, а також мінеральні солі кальцію, фосфору та ін.

Готуючи страви, свіжі зелені стручки (лопатки) гороху, квасолі та бобів обчищають від жилки, надламуючи для цього кінці стручків. Обчищені стручки промивають холодною водою. Стручки квасолі і бобів ріжуть, а стручки гороху варять цілими. Бобові овочі споживають вареними.

Щоб стручки гороху, квасолі і бобів мали у вареному вигляді красивий зелений колір і відзначалися високими смаковими якостями, їх кладуть у киплячу воду (на 1 кг — 3—4 л води) і варять у відкритій посудині при сильному кипінні.

Лопатки зеленої квасолі

Обчищену і промиту спаржову квасолу варять у підсоленій воді до готовності. Потім виймають шумівкою з води, кладуть на тарілку і поливають розігрітим до жовтого кольору маслом, змішаним з тертими сухарями.

- На 500 г спаржової квасолі — 2 ст. ложки вершкового масла, 1 ст. ложку сухарів.

Горошок зелений з морквою

Моркву очищають, промивають, нарізують дрібними кубиками, припускають до готовності і змішують з відвареним свіжим горошком, додають вершкове масло, цукор, сіль і добре прогрівають.

● На 3 склянки свіжого зеленого горошку в зернах — 6 морквин, 3 ст. ложки вершкового масла, 2 чайні ложки цукру.

Горошок зелений з цвітною капустою

Цвітну капусту очищають, розділяють на окремі головочки, варять до готовності, відціджують воду і змішують з вареними зернами зеленого горошку. Після цього додають молочний соус, цукор, сіль, добре змішують, доводять до кипіння і заправляють вершковим маслом.

● На 3 склянки зеленого горошку в зернах — 400 г цвітної капусти, 2 ст. ложки вершкового масла, 1 ст. ложку цукру.

Протертий горошок з потапцями

Борошно злегка підсмажують, розводять пряженим молоком, безперервно помішують, проварюють і змішують з відвареним і протертим горошком, додають цукор, сіль, масло, добре розмішують і прогрівають.

При подачі на стіл горошок обкладають потапцями.

Приготування потапців. Пшеничний хліб нарізують квадратними шматочками завтовшки 1 см і завширшки $1\frac{1}{2}$ —2 см, обмочують їх у молоці, змішаному з цукром та яйцями, і обсмажують на розігрітому вершковому маслі до рум'яного кольору.

● На 500 г свіжого зеленого горошку в зернах — 2 ст. ложки вершкового масла, 2 склянки молока, 1 ст. ложку цукру, 1 ст. ложку пшеничного борошна.

Для потапців — 100 г пшеничного хліба, 3 ст. ложки молока, 1 яйце, 1 чайну ложку цукру, 1 ст. ложку вершкового масла.

СТРАВИ З ШПИНАТУ

Шпинат являє собою розетку нижніх соковитих листків, які відзначаються значною скоростиглістю. Він дуже багатий на білки і мінеральні речовини (особливо на залізо й фосфор), а також каротин та вітаміни В₁, В₂ і С.

Шпинат можна використовувати в їжу як салат, або відвареним, в протертому вигляді, а також для приготування супів, пюре і консервів («Шпинат-пюре»).

При приготуванні страв шпинат очищають від коренів, грубих стебел і пожовтілих листків. Після цього його кладуть у холодну воду на 20—30 хв, щоб обмити землю, яка пристала до нього, піл і пісок, а потім відціджують на решеті. Цю операцію повторюють два або три рази, міняючи кожного разу воду.

Вимитий шпинат необхідно негайно використовувати, бо при тривалому зберіганні він швидко псується.

Щоб зберегти зелений колір у вареному шпинаті, його кладуть в киплячу воду (на 1 кг шпинату 4—5 л води) і варять у відкритій посудині при сильно-му кипінні.

Салат із шпинату

Молодий шпинат очищають, промивають, стружують від води, дрібно нарізують і заливають соусом з олії, добре змішаною з оцтом, тертою булкою і сіллю.

● Для соусу — 3 ст. ложки олії, 2 ст. ложки оцту, 1 ст. ложку тертої булки, $\frac{1}{2}$ чайної ложки солі.

Салат з щавлю і шпинату

Молодий щавель, шпинат і зелену цибулю очищають, промивають і дрібно нарізують. Додають круто зварених яєць, нарізаних кубиками, соняшникової олії, оцту і солі. Все добре змішують, кладуть гіркою на тарілку і прикрашають редискою.

● На 500 г щавлю і шпинату — 4 ст. ложки соняшникової олії, 2 яйця, 4 стеблини зеленої цибулі, 2 ст. ложки оцту, сіль на смак.

Бабка з шпинату

Промитий шпинат тушкують з невеликою кількістю води, протирають крізь сито, додають розмочений у молоці віджати́й і розтертий разом з сирими жовтками 1 цукром хліб, сіль, розігріте масло, все разом добре змішують.

Приготовлену масу змішують із збитими білками, викладають у змащений жиром і посипаний сухарями сотейник і запікають у духовці протягом 1 год.

При подачі на стіл бабку нарізують порціонними кусками і поливають розігрітим вершковим маслом.

● На 500 г шпинату — 250 г пшеничного хліба, 1 склянку молока, 3 яйця, 2 ст. ложки вершкового масла, 1 ст. ложку сухарів, 2 чайні ложки цукру, 1 ст. ложку вершкового масла для поливання при подачі на стіл.

Шпинат з потапцями

Шпинат обчищають, промивають, відварюють (стор. 117), відціджують і протирають крізь сито. Підсушене борошно розтирають з вершковим маслом, вливають поступово кипляче молоко і кладуть протертий шпинат. Потім додають цукор, сіль і дають закипіти.

При подачі на стіл зверху на шпинат кладуть розрізані пополам круто зварені яйця, а збоку — потапці.

Потапці приготують так само, як і для страви «Протертий горошок з потапцями» (стор. 117).

Січеники з шпинату

Свіжий шпинат після обчищення й промивання дрібно нарізують, заливають праженим молоком і тушкують 15—20 хв, потім додають підсушені манні крупи і тушкують до готовності. Масу, що остигла, пропускають через м'ясорубку з густою решіткою, змішують з сирими яйцями і сіллю, розділяють по 2 січеники на порцію, обкачують у сухарях і смажать.

При подачі на стіл січеники поливають молочним соусом.

● На 1 кг шпинату — $\frac{1}{2}$ склянки манних крупи, 2 яйця, 3 ст. ложки вершкового масла, $\frac{1}{2}$ склянки молока, 3 ст. ложки сухарів.

СТРАВИ З КУКУРУДЗИ

Страви з кукурудзи є поживними і легко засвоюються організмом людини. Зерно кукурудзи має в своєму складі жир, азотисті (білкові) речовини, крохмаль, цукор і мінеральні солі.

В їжу кукурудзу використовують у період її молочної стиглості в качанах, а також у вигляді борошна, крупів та баранців.

З кукурудзяного борошна готують різні галушки, млинчики, оладки, мамалігу, бабки та інші страви, а з крупів — різні каші, запіканки тощо.

Салат з кукурудзи з морквою

Нарізану дрібними кубиками моркву варять у невеликій кількості води. Відварені або консервовані зерна кукурудзи солять, кладуть на середину салатника гіркою, а навколо — окремими букетами — нарізані кружальцями помідори, моркву, листки салату або січену зелену цибулю.

Подаючи на стіл, салат поливають олією.

● На 800 г кукурудзи в качанах або на 300 г консервованої кукурудзи — 100 г моркви, 100 г помідорів, 60 г зеленого салату або 50 г зеленої цибулі, 2 ст. ложки олії, солі на смак.

Кукурудза з маслом

Кукурудзу, не обчищаючи від обгорток, кладуть в емальовану каструлю і варять цілими качанами під кришкою на плиті, а потім ставлять у духовку плити. Солять кукурудзу тоді, коли вона готова, бо інакше буде твердою.

Подають кукурудзу із вершковим маслом.

● На 2 качани кукурудзи — $\frac{1}{2}$ ст. ложки вершкового масла.

Салат з кукурудзи з овочами

До відібраних із зварених до готовності качанів зерен кукурудзи додають нарізані шматочками помідори і свіжі огірки, відварену і розібрану на дрібненькі суцвіття цвітну капусту і заправляють сметаною, перцем та сіллю.

Таким же способом можна робити салати з відварених зерен свіжої кукурудзи, помідорів, моркви і зеленого салату, а також із зерен кукурудзи, зеленого салату і яблук. Салати заправляються олією, оцтом та цукром.

● На 500 г кукурудзи в качанах — по 100 г помідорів, свіжих огірків і цвітної капусти, $\frac{3}{4}$ склянки сметани, меленого перцю і солі на смак.

Пшеничка (кукурудза) тушкована

Кукурудзу відварюють у воді до м'якості і видаляють окремі дрібнієшні зерна. В каструлі розпускають вершкове масло, кладуть в нього сіль, відварену кукурудзу і тушують, час від часу сильно струшуючи каструлю.

● На 6 качанів кукурудзи — 1 ст. ложку вершкового масла, 1 чайну ложку солі.

Бабка із свіжої кукурудзи

У зварених качанів відокремлюють зерна, змішують їх з густою манною кашею, пропускають через м'ясорубку, заправляють розтертими з цукром, жовтками, сіллю, збитими білками і вимішують. Масу викладають у сотейник, або форму, змащену маслом, і запікають у духовій плиті або в печі.

Подаючи на стіл, бабку поливають розігрітим вершковим маслом.

● На 2 кг кукурудзи свіжої в качанах — 4 ст. ложки манних крупів, 1 склянку молока, 3 чайні ложки цукру, 3 яйця, $2\frac{1}{2}$ ст. ложки вершкового масла.

Кукурудзяні галушки

У киплячу воду кладуть масло, сіль, всипають кукурудзяне і пшеничне борошно і заварюють при безперервному помішуванні тісто. Після загуснення масу охолоджують, додають яйця і добре вимішують. Тісто беруть столовою ложкою, опускають у киплячу посолену воду і варять до готовності, тобто поки галушки спливають на поверхню води.

Зварені галушки можна подавати з тертим сиром, маслом, з смаженими печерицями, шинкою, з підсмаженим шпиком тощо.

● На 3 ст. ложки кукурудзяного борошна — 4 ст. ложки пшеничного борошна, 1 склянку води, 3 яйця, $1\frac{1}{2}$ ст. ложки вершкового масла.

Мамалига

Кукурудзяне борошно просіюють, всипають у киплячу посолену воду, добре розмішують і залишають кипіти на невеликому вогні 15—20 хв. Після цього мамалигу добре вимішують дерев'яною лопаткою і знову ставлять на легкий вогонь на 15 хв. Коли мамалига упріє і буде відставати від дна каструлі, її викладають на змочену водою дерев'яну дошку і розрізають ножом на окремі куски.

Мамалигу подають з розігрітим вершковим маслом, бринзою, сметаною, з яєчною, сиром.

● На 300 г кукурудзяного борошна — 3 склянки води.

Кукурудзяні оладки із сметаною

У просіяне кукурудзяне борошно вливають молоко з розведеними в ньому дріжджами, додають розтерті з цукром жовтки і замішують тісто. Замішане тістом змішують із збитими білками і залишають на 1 год, поки підніметься (зійде). З підготовленого тіста випікають оладки.

Оладки подають з розтопленим вершковим маслом або сметаною.

● На 200 г кукурудзяного борошна — 1 склянку молока, 2 яйця, $2\frac{1}{2}$ чайні ложки цукру, 10 г дріжджів, $1\frac{1}{2}$ ст. ложки вершкового масла.

Кукурудзяна каша з чорносливом

Перебраний і промитий чорнослив варять і залишають його у відварі, щоб він набух. У злитий з чорносливу навар добавляють води, цукру, дають закипіти, всипають кукурудзяних крупів і варять в'язку кашу. Із кукурудзяної каші готують також котлети, биточки і запіканки.

Подаючи на стіл, на кашу кладуть відварений чорнослив і поливають розігрітим вершковим маслом.

● На 400 г кукурудзяних крупів — 4 склянки води, 4 чайні ложки цукру, 200 г чорносливу, 2 ст. ложки вершкового масла.

Кукурудзяна бабня з яблуками

Із кукурудзяних крупів варять кашу, для чого крупі всипають у холодну воду, добре розмішують і дають закипіти на сильному вогні. Після цього кашу варять на слабкому вогні протягом 3—4 год, додавши під кінець варіння цукру і солі. У готову кашу додають розтерті з цукром жовтки і збивають білки. Половину звареної гарячої каші кладуть рівним шаром на лист (деко), змащений маслом і посипаний сухарями, зверху каші кладуть обчищені і нарізані кубиками яблука. Яблука зверху покривають шаром решти каші, змащують яйцем, змішаним із сметаною, і запікають у духовці плити або в печі.

Подаючи на стіл, бабку поливають солодким фруктовим соком.

● На 250 г кукурудзяних крупів — $2\frac{1}{2}$ склянки води, 2 чайні ложки цукру, 2 ст. ложки вершкового масла, 250 г свіжих яблук, 2 ст. ложки мелених сухарів, 2 яйця, 1 ст. ложка сметани.

СТРАВИ З РЕВЕНЮ

Ревінь широко використовують в українській кухні для приготування розсольників і, особливо, солодких страв (компоти, киселі, муси). Це рання овочева культура, яка надходить в овочеві магазини і на ринки з квітня.

У їжу вживають листкові черешки, в яких є яблучна кислота, завдяки чому вони мають смак яблука і в багатьох виробках можуть замінити його. Ревінь містить вітамін С і каротин.

Первинна обробка ревеню така: відрізують зелені листки з черешків, знімають з останніх шкірку і промивають їх у холодній воді.

Промиті черешки ревеню ріжуть для салатів впоперек тканини шматочками і вживають у сирому вигляді. Для повидла, компотів, киселів, мусів та інших виробів черешки ріжуть впоперек завдовжки 1—1,5 см, кладуть у киплячу воду або киплячий сироп, накривають посудину кришкою і варять до готовності.

Бабня з ревеню

Підготовлений ревінь нарізують невеликими шматочками і посипають половиною цукру. Булку нарізують шматочками завтовшки 1 см, обмочують в суміші яйця, молока, кориці й цукру, викладають у змащений маслом сотейник у кілька шарів булки і ревеню.

Після кожного шару булки викладають шар ревеню завтовшки 1 см. Середні шари булки краще обсмажити в маслі. Зверху булку поливають рештою суміші, посипають сухарями, збризкують маслом і запікають у духовці 30—40 хв.

Подаючи на стіл, поливають киселем з ревеню.

● На 500 г ревеню (стебел) — 500 г черстої булки, 1 яйце, по 1 склянці цукру і молока, 2 ст. ложки масла, 4 ст. ложки сухарів, кориці, солі на смак.

Пюре з ревеню

Обчищені, промиті й нарізані стебла ревеню кладуть на лист і ставлять у духовку для розм'якшення, а потім протирають їх, кладуть у каструлю, додавають цукру, палички кориці і варять до густоти повидла, після чого корицю видаляють.

Пюре використовують для різних начинок, пудингів, запіканок, пінників та ін.

● На 1 кг ревеню (стебел) — 1 склянка цукру, 1 г кориці.

Пиріг з ревенем

Приготовлене дріжджове тісто розкачують завтовшки в 1 см і кладуть на змащений жиром лист. Промиті, очищені і нарізані тонкими шматочками стебла ревеню змішують з цукром і невеликою кількістю борошна і викладають на тісто рівним шаром, краї тіста змазують яйцем, закривають нарізаними з тіста стрічками у вигляді сітки і ставлять у тепле місце на 15—20 хв. Після цього змазують пиріг яйцем і ставлять у гарячу духовку на 30—40 хв. Готовий пиріг посипають цукровою пудрою.

● На 300 г борошна — 500 г ревеню (стебел), 1 яйце, $\frac{3}{4}$ склянки цукру, 1 ст. ложку вершкового масла, 5 г дріжджів, $\frac{3}{4}$ склянки молока, сіль — на смак.

СТРАВИ З ГРИБІВ

В українській кухні з грибів готують багато перших і других страв у смаженому, вареному і тушкованому вигляді, а також соусів.

Свіжі гриби містять білки, жири, вуглеводи, невелику кількість вітамінів В, С, РР, а також кальцію. В них є багато ароматичних і екстрактивних речовин, що обумовлює високі смакові якості грибних страв. Гриби сприяють посиленому виділенню шлункового соку і кращому перетравленню їжі.

Використовуються для готування страв такі гриби: білі (боровини), печериці, підберезники, підосичники, маслянки, ріжки, лисички, опеньки, сироїжки, зморшки та грузди.

Білий гриб вважається кращим від інших грибів не тільки завдяки аромату і високим смаковим якостям, а й властивістю не змінювати свого кольору при різних способах кулінарної обробки. Молоді білі гриби мають не тільки чудовий смак, а й привабливий зовнішній вигляд. Свіжі білі гриби використовують, як правило, для приготування самостійних других страв, а також як делікатесну приправу, що надає стравам з м'яса, риби, птиці, дичини, овочів та різноманітним соусам приємного смаку, тонкого і ніжнього аромату.

Білі гриби сушать і маринують. Сушені гриби використовують переважно для грибних супів та борщів.

Білий гриб має напівкулясту шапку жовтувато-бурого або коричнюватого каштанового кольору. Ніжка товста, біла або коричнева з білуватою сіткою. На цей гриб, а також на підберезник, схожий отруйний жовчний гриб, нижня сторона якого має блідо-рожевий колір; на зломі гриб швидко червоніє.

Печериці належать до делікатесних грибів. З них готують самостійні страви і смачні приправи до м'ясних та рибних страв. Їх також маринують і консервують.

Ростуть печериці на луках і полях. У лугової печериці біла округла шапка, покрита шовковистою плівкою, а нижня частина має пластинки рожевого кольору. Польові печериці відрізняються трохи подовженим корінцем. По великих містах печериці успішно вирощують і в штучних умовах.

На печерицю схожий отруйний гриб — бліда поганка (білий мухомор). На відміну від печериці у цього гриба пластинки білого або злегка зеленуватого кольору, а на ніжці є друге нижнє кільце.

Підберезники мають шапку сірого або буро-коричневого кольору, ніжку — білу з темними лусочками. Губчастий шар спочатку білий, далі брудно-сірий, м'якоть біла, на зломі не темніє, але під час кулінарної обробки чорніє.

Підберезники використовують переважно свіжими (їх смажать і тушкують), солоними і маринуваними. При варінні бульйонів і супів відвар буває темний.

Підосичники — шапка в них жовто-, буро- і оранжево-червоного кольору. Ніжка — біла, з чорними або коричневими лусочками. Нижня частина шапки у молодих грибів — біла, у зрілих — сірувата. На зломі цей гриб синіє. Використовують так само, як і підберезники.

Маслянки мають плоско-випуклу шапку, жовтувато-бурого або коричневого кольору, із слизисто-маслянистою липкою шкіркою. Ніжка коротка, внизу потовщена.

Маслянки використовують у свіжому вигляді для смаження, тушкування, соління і маринування.

Ріжки — шапка в них лійкоподібна або трохи випукла рижувато-червоного кольору, пластинки з оранжево-зеленуватими плямами. Ніжка повна, оранжевого кольору. Цей гриб використовують в основному для соління, але його можна і смажити.

Лисички — шапки й корінці в них яскраво-жовтого забарвлення, у молодих грибів шапки майже плоскі, а у більш старих — лійкоподібні. Ніжка щільна, коротка. Пластинки набігають на ніжку. Лисички використовують для смаження, соління та маринування.

Опеньки — шапки плоско-округлі, каштаново-коричневого кольору, пластинки вище шапки жовто-білі. Ніжка бурувато-жовта, порожниста, тонка, іноді зігнута. У старих грибів на ніжці є кільце, у молодих шапка з'єднується з ніжкою плівкою. Цей гриб використовують у свіжому вигляді для смаження і для маринування.

Справжній опеньки треба відрізнати від отруйних — несправжніх опеньків, шапка в яких має жовто-оранжовий і

більш яскравий відтінок, ніж у їстівних. На ніжках несправжніх опеньків немає також кільця.

Сироїжки — їх існує кілька видів. Шапки в них бувають жовтого, зеленого, оливкового, рожевого, лілового та бурого кольорів. У молодих сиріжок шапка злегка випукла, а в старих — плоска. Внизу шапки розташовані пластинки. Цей гриб використовують для смаження і варіння, а молоді екземпляри можна солити і маринувати.

Зморшки мають видовжену яйцевидну форму, шапка горбкувата у звистих глибоких складках, ніжка циліндрична. Колір зморшків жовто-коричневий, м'якоть біла. Гриб використовують для смаження.

Зважаючи на те, що ці гриби іноді можуть викликати отруєння, після очищення їх слід порозрізувати, добре прокип'ятити, відвар вилити, а гриби віджати і після цього смажити.

Грузди — шапка лійкоподібна (у молодих плоска), біла або жовтувата, пластинки чисті, ніжка щільна, такого ж самого кольору як і шапка, м'якоть біла, але буває й зеленувата. Використовують для приготування холодних закусочок.

Попадаються і отруйні гриби, схожі на грузди. У таких грибів пластинки розміщені рідко.

Отруйні гриби розпізнають не тільки за зовнішніми ознаками, а ще й за такими чотирма способами:

а) срібна ложка, опущена у відвар з отруйних грибів, покривається бурим нальотом;

б) цибулина, покладена в киплячі отруйні гриби, також чорніє;

в) сіль, посипана на нарізані отруйні гриби, жовтіє;

г) при розрізі отруйного гриба виступає білуватий сік, причому голубуватий м'якуш гриба швидко чорніє.

Свіжі гриби швидко псуються, внаслідок чого зберігати їх можна не більше доби.

Страви з грибів не слід готувати на кілька днів вперед, бо від довгого зберігання і неодноразового розігрівання в грибах можуть утворитися шкідливі для здоров'я речовини.

Перед тим як готувати гриби, їх очищують від бруду і старанно промивають у холодній воді, а потім знімають з них шкірочку, яку зскрібають ножом у всіх грибів з корінця, а в деяких (маслюки,

сироїжки, печериці) також і з шапочки. При цьому гриби переглядають і вирізають всі червирі або розм'яклі місця.

Якщо гриби доводиться використовувати не відразу після очистки, а через деякий час, то, щоб вони не зіпсувались, їх посипають сіллю і ставлять у холодне місце.

Сушені гриби промивають і замочують у холодній воді протягом 6—12 год., поки вони зовсім не розмочнуться, стануть м'якими і схожими на сирі гриби.

Недостатньо розмочені гриби при варінні не розварюються, залишаються твердуватими, шкірястими, схожими на гуму і дуже погано перетравлюються шлунком людини.

Воду, в якій замочували гриби, використовують для приготування бульйонів і соусів.

Страви з грибів готують в емальованій, алюмінієвій або добре вилудженій посудині.

У залізній нелудженій посудині гриби дуже темніють, втрачають вигляд і смак.

Гриби не слід варити, смажити і взагалі тримати довго на вогні, бо від цього зменшується засвоюваність грибною страви і втрачається її аромат. Тому тривалість смаження або варіння повинна становити не більше 30—60 хв.

При варінні грибів слід спочатку класти сіль, а потім вже прянощі та інші приправи.

Салат із печериць

Підготовлені печериці відварюють у підсоленій воді, відціджують і нарізують. Зварені круто яйця нарізують кубиками, змішують з грибами, заправляють оцтом та соняшниковою олією і викладають у салатницю.

Подаючи на стіл, посипають дрібно нарізаним кропом.

● На 200 г печериць — 2 яйця, по 1 ст. ложці оцту і соняшникової олії, зелень кропу і сіль на смак.

Гриби з опочами

Картоплю відварюють, обчищають і нарізують шматочками, добавляють до неї дрібно нарізаних варених грибів, рідчастої цибулі, віджатої від розсолу ква-

шеної капусти, олії, оцту, чорного перцю, солі, перемішують і кладуть на тарілку гіркою, прикрашаючи шапками грибів і дрібно нарізаною зеленню кропу та петрушки.

● На 500 г грибів — 500 г картоплі, 100 г квашеної капусти, 1 солоний огірок, 3 ст. ложки соняшникової олії, 1 ст. ложка оцту, сіль, зелень петрушки і кропу на смак.

Сиріжки смажені

Підготовлені сирі сиріжки солять, обкачують у борошні, смажать на соняшниковій олії 7—8 хв, кладуть у каструлю, поливають соняшниковою олією і запікають у духовці до рум'яної кірочки.

Подають на стіл без гарніру.

● На 500 г грибів — 1 ст. ложка борошна, 2 ст. ложки соняшникової олії, сіль на смак.

Гриби смажені

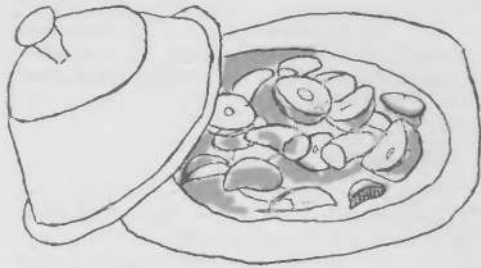
Гриби очищають, нарізують, відварюють у солоній воді, обкачують у борошні, додають дрібно посічену і підсмажену до напівготовності цибулю, солять і підсмажують, щоб гриби зарум'янилися.

● На 500 г різних свіжих грибів — 2 ст. ложки масла, 1 цибулину, 1½ ст. ложки борошна.

Гриби, смажені в маслі, з картоплею

Гриби очищають, промивають, відкидають на сито і просушують. Після цього їх обкачують у сухарях, змішують з дрібно посіченою цибулею і підсмажують у маслі. Перед закінченням смаження гриби з'єднують з підсмаженням і розведенням бульйоном або водою борошном, кладуть очищену варену картоплю, перемішують, проварюють, посипають посіченою зеленню петрушки і подають на стіл.

● На 500 г різних свіжих грибів — 2 ст. ложки пшеничного борошна, 1 цибулину, 600 г картоплі, 3 ст. ложки мас-



Гриби в сметані.

ла, 1 ст. ложку товчених сухарів, 1 ст. ложку січеної зелені петрушки, 3 горошини перцю.

Гриби білі смажені

Гриби добре промивають і видаляють корінці, а шапочки відварюють у окропі, перекладають у друшляк, щоб стекла вода, солять, обсипають борошном, обмочують у яйці, розведеному з 1 ст. ложкою води, обкачують у сухарях і смажать на добре розігрітій сковороді.

● На 1 кг білих грибів — 4 ст. ложки вершкового масла або маргарину, 1 яйце, 2 ст. ложки пшеничного борошна, 1 ст. ложку сухарів, 2 горошини гіркокого перцю.

Гриби в сметані

Гриби очищають, нарізують і відварюють у солоній воді (1 ст. ложку солі на 1 л води). Добре відварені гриби відкидають на сито, обсушують, посипають сіллю і борошном, укладають на глибоку сковорідку з дрібно посіченою і підсмаженою цибулею, додають масло, ставлять на великий вогонь і підсмажують. Під час смаження гриби часто перемішують, щоб вони не підгоріли. Коли гриби будуть готові, до них додають сметану або вершки, дають раз закипіти, перемішують, посипають січеною зеленню петрушки і подають на стіл. Замість сметани перед подачею на стіл в гриби можна покласти вершкове масло. Гриби будуть смачніші, якщо під час смаження додати трохи м'ясного бульйону.

Борошно можна замінити товченими, підсмаженими в маслі сухарями.

● На 500 г свіжих різних грибів — 3 ст. ложки вершкового масла, $\frac{1}{2}$ склянки сметани, 1 цибулину, 1 ст. ложку пшеничного борошна, 1 ст. ложку посіченої зелені петрушки.

Рижики з начинкою

Рижики очищають і промивають. Третю частину їх (більш дрібні) січуть, добре обсмажують, додають терту булку, сирі яйця, січену смажену цибулю, мелений перець, сіль і все разом добре змішують. Підготовленою начинкою начиняють збоку корінця решту рижиків, солять і смажать у маслі до готовності. При подачі на стіл рижики посипають зеленню петрушки.

● На 800 г рижиків — 4 ст. ложки вершкового масла або смальцю, 100 г черстої булки, 1 цибулину, 2 яйця, 1 ст. ложку дрібно посіченої зелені петрушки.

Грибні січеники

Обчищені і промиті гриби варять до готовності, відціджують, відвар, дрібно січуть, додають тертого черстоного пшеничного хліба, злегка підсмаженої січеної цибулі, перцю, солі, сирих яєць, січеної зелені петрушки. Все разом добре перемішують, роблять січеники, обкачують у борошні, надають овальної форми і смажать у розігрітому маслі.

Подаючи на стіл, поливають сметаним соусом.

● На 500 г грибів — 3 ст. ложки масла, 1 ст. ложка борошна, 3 яйця, 150 г хліба, перець, солі, зелені на смак.

Печериці з начинкою

Відбирають більші, але однакового розміру печериці. Гриби очищають, мнуть, зрізують нижню частину з боку коріння, виймають чайною ложечкою м'якоть гриба з внутрішнього боку шапочки, зберігаючи її форму. Ніжки печериць, м'якоть, а також дрібні екземпляри січуть, підсмажують разом з дрібно нарішеною цибулею, додають тертої черстої булки, варених січених яєць, перець, солі, зелені петрушки і все добре перемішують.

Начинку кладуть у гриб з боку коріння, укладають на змащену жиром

сковорідку і смажать у духовці до готовності.

Подаючи на стіл, поливають сметаною.

● На 500 г шампінйонів — 3 ст. ложки вершкового масла, 75 г Миської булки, 1 цибулину, 2 яйця, перець, солі зелені на смак.

Гриби, тушковані з цибулею

Промиті сушені гриби заливають пряженим молоком, розмочують 10—12 год, тонко нарізують, підсмажують у маслі, додають злегка підсмажене борошно, січену злегка підсмажену цибулю, перець, сіль, кладуть сметану, доводять до кипіння і заправляють вершковим маслом.

● На 250 г сушених грибів — 0,5 л молока, $\frac{1}{2}$ склянки сметани, 2 ст. ложки вершкового масла, 2 цибулини, 1 ст. ложку посіченої зелені петрушки, 2 горошини гіркого перцю, 1 ст. ложку вершкового масла для заправки.

Гриби свіжі, тушковані

Білі гриби перебирають, відкидають червиві, обмивають, кладуть у друшляк, щоб стекла вода, дрібно січуть або пропускають через м'ясорубку і тушкують у закритій кастролі 10—15 хв. Потім додають масло, дрібно нарізану цибулю і продовжують тушкувати ще 10—15 хв. Сметану змішують із злегка підсмаженим борошном, потроху вливають її в гриби, солять і тушкують ще 10 хв. При подачі на стіл гриби посипають зеленню петрушки.

● На 1 кг білих свіжих грибів — 2 ст. ложки вершкового масла або маргарину, 1 ст. ложку пшеничного борошна, 4 ст. ложки сметани, 1 ст. ложку посіченої зелені петрушки, 2 горошини перцю.

Смажені солоні гриби з овочами

Солоні гриби — грузди, рижики, вовнянки, масляки та інші промивають холодною водою. Дуже солоні гриби вимочують у холодній воді 2—3 год.

Промиті гриби нарізують кубиками і обсмажують.

Обсмажують також картоплю, нарізану кубиками, моркву, петрушку; рідчасту цибулю нарізують і підсмажують на маслі окремо. Все це змішують із смаженими солоними грибами, додають сметану, томат-пюре, сіль, перець горошком, лавровий лист і тушкують.

Наприкінці тушкування можна покласти також консервованний зелений горошок. При подачі на стіл поливають вершковим маслом і посипають подрібненою зеленню петрушки.

● На 1 кг солоних грибів — 500 г картоплі, 2 цибулини, 1 моркву, 1 корінь петрушки, $\frac{1}{2}$ склянки сметани, 2 ст. ложки томату-пюре, 2 ст. ложки вершкового масла, 1 ст. ложку вершкового масла для поливки, 1 ст. ложку дрібно посіченої зелені петрушки.

Гриби, запечені в сметані, з томатом і цибулею

Обчищені і промиті свіжі гриби (білі, підберезники, красноголовиці, печериці) нарізують кубиками і смажать з жиром до готовності. Потім гриби з'єднують з підсмаженою рідчастою цибулею, додають сметанний соус з томатом, сіль і доводять до кипіння.

Заправлені гриби укладають на порційну сковорідку, змащену жиром, посипають зверху тертим сиром, змішаним із сухарною кришкою, збризкують маслом і запікають у духовці.

При подачі на стіл поливають розтопленим вершковим маслом і посипають посіченою зеленню.

● На 1 кг свіжих грибів — 2 цибулини, 1 ст. ложку тертого сиру, 2 ст. ложки вершкового масла або маргарину, 1 ст. ложку січеної зелені.

Печериці смажені

Печериці обчищають, промивають у холодній воді, нарізують кружальцями, солять і посипають перцем. Потім їх обкачують у пшеничному борошні і підсмажують з жиром на сковороді. Подають на стіл холодними і гарячими.

● На 1 кг печериць — 3 ст. ложки вершкового масла, 2 ст. ложки пшеничного борошна, 2 горошини гіркого перцю.

Печериці, смажені в сметані

Свіжі печериці обчищають, обливають окропом, відкидають на сито, охолоджують і обсушують, складають у сотейник, додають частину масла й цілу нерозрізану цибулю і смажать на сильному вогні доти, поки сік з грибів не випиєть до половини.

Після цього виймають цибулю, гриби посипають борошном, додають решту масла, знову смажать 15—20 хв, заливають жовтками, розтертими із сметаною, солять, посипають перцем, кладуть посічену зелень, все добре перемішують і прогривають, не доводячи до кипіння.

● На 500 г свіжих печериць — 3 ст. ложки вершкового масла, 1 цибулину, 1 ст. ложку борошна, 2 жовтки, $\frac{1}{4}$ склянки сметани, 2 горошини гіркого перцю.

Печериці, запечені в сметані

Свіжі печериці обчищають, промивають, нарізують дрібними кусочками, солять, посипають меленим перцем і підсмажують на сковороді з розігрітим жиром протягом 10—15 хв.

Потім до них додають дрібно нарізану і підсмажену на маслі цибулю, пшеничне борошно, підсмажують ще 5 хв, заливають сметаною і добре проварюють.

Готові печериці заправляють сіллю на смак, укладають на сковороду або в неглибокий сотейник, посипають сухарями, збризкують маслом і ставлять у духовку зарум'янитись.

Після того як на печерицях утвориться золотиста шкірочка, їх подають на стіл.

● На 1 кг свіжих печериць — 3 ст. ложки вершкового масла, $\frac{2}{3}$ склянки сметани, 2 ст. ложки борошна, 2 цибулини, 2 горошини гіркого перцю.

СТРАВИ З КРУПІВ

Крупи містять значну кількість білка і крохмалю, а окремі з них, крім того, багаті вітамінами. Так, гречані, ячні і вівсяні крупи мають вітаміни В₁, В₂ і РР. Крупи багаті також на мінеральні солі — калій, фосфор, кальцій, магній. Страви з крупів відзначаються



доброю наситністю і легкою засвоюваністю, тому їх можна рекомендувати для першого сніданку. Вони рекомендуються також для дітей, які поправляються після хвороби, особливо в тих випадках, коли необхідно збільшити вагу. У ці страви можна без шкоди для смаку добавляти значну кількість жирів.

Значну кількість других гарячих страв приготують з різних крупів: пшона, рису, манних, гречаних.

Щоб вийшла смачна круп'яна страва, крупи до варіння треба відповідно підготувати. Насамперед їх необхідно 2—3 рази промити, кожного разу заливаючи свіжою водою, що дає можливість видалити пил, пісок і порожнисті зерна.

При промиванні крупів сміття і порожнисті зерна випливають на поверхню води, а пісок осідає на дно посудини.

Але не всі крупи можна промивати. Не промивають крупів манних, гречаних і дрібних полтавських.

Рис, пшоно і перлові крупи спочатку промивають кілька разів теплуватою водою (30—40° С), а останній раз — гарячою (60—70° С).

Щоб скоротити строк варіння каші, гречані крупи — ядро — іноді підсмажують.

Однак каша з підсмажених крупів, хоч і буде мати хороший зовнішній вигляд, коричневий колір і добре розсипатися, смак її буде гірший, ніж каші з неспісмажених крупів.

Кашу варять різної густоти: розсипчасту, в'язку і рідку. Щоб приготувати кашу потрібної густоти, необхідно додержувати правильного співвідношення крупів і рідини.

Так, на 1 кг крупів на різні види каш потрібна така кількість рідини, л:

Каші	Розсип-часта	В'язка	Рідка
Гречана	1,5	3,2	—
Пшоняна	1,7	3,2	4,2
Рисова	2,1	3,7	5,2
Ячна	2,4	3,7	—
Манна	—	3,7	4,7
Перлова	—	3,7	—

Для крупів, які перед варінням каш промивають, зазначена кількість рідини трохи знижується.

Щоб поліпшити смак і зовнішній вигляд готової каші, рекомендується у каstrулю з рідиною перед засипанням крупів додавати жир — від 50 до 100 г на кожний кілограм крупів.

Крупи при варінні каш треба засипати у киплячу рідину.

Тривалість варіння каш з моменту закипання рідини після засипання крупів приблизно така:

Гречана розсипчаста із сирих крупів	5—6 год
Гречана розсипчаста із смажених крупів	2—2½ »
Пшоняна розсипчаста	1½—2 »
» в'язка і рідка	1 »
Перлова в'язка і рідка	2 »
Рисова розсипчаста	1 год 20 хв
» в'язка	1 »
» рідка	50 хв
Манна в'язка і рідка	15—20 хв

Із зварених каш приготують бабки, биточки та інші страви.

Каша грибна чумацька

Обчищені і промиті білі свіжі гриби нарізують невеликими кусочками і обсмажують на салі до напівготовності, додаючи січену ріпчасту цибулю.

Одночасно промита пшоно варять до напівготовності і в гарячому вигляді змішують з обсмаженими грибами й цибулею, солять, знову змішують, ставлять у духовку і варять до готовності.

Готова каша повинна бути розсипчастою.

При подачі на стіл кашу посипають дрібно нарізаною м'ятою.

● На дві склянки пшона — 1 кг свіжих білих грибів, 1½ цибулини, 100 г сала, 1½ чайної ложки дрібно нарізаної м'яти.

Польова каша

Баранину нарізують дрібними кусочками, кладуть у підсолену киплячу воду і варять до напівготовності, після цього додають промите пшоно і варять до готовності баранини і пшона.

Зварену кашу заправляють посіченою цибулею, зеленню петрушки і салом.

● На 2 склянки пшона — ½ кг баранини, 100 г сала, 2 цибулини, 1 ст. ложку дрібно посіченої зелені петрушки.

Рисова каша з грибами і маслом

Рис перебирають, промивають, кладуть у каструлю, додають зварені підсмажені на маслі січені гриби, сіль, дрібно нарізаний кріп, заливають грибним бульйоном і варять розсипчасту кашу.

При подачі на стіл кашу поливають розігрітим вершковим маслом.

● На 2 склянки рису — 70 г сушених грибів, 1 ст. ложку дрібно нарізаної зелені кропу, 4 склянки грибного бульйону, 4 ст. ложки вершкового масла для поливання.

Паланички пшоняні

Підготовлене пшоно (стор. 126) кладуть у кипляче молоко, змішане з водою, варять до готовності, додають сирі яйця, сир, цукор і сіль, все разом змішують. Із приготовленої каші роблять паланички по 3 шт. на порцію, обкачують у борошні, надають круглої форми і смажать з обох боків до рум'яного кольору.

До паланичок подають сметану.

● На 1 склянку пшона — 4 ст. ложки сиру, 1 яйце, 2 склянки молока, ¾ склянки води, 2 ст. ложки пшеничного борошна, 1 ст. ложку цукру, 2 ст. ложки вершкового масла, ½ склянки сметани.

Бабка з рису і сиру

Рис перебирають, промивають і варять у невеликій кількості води (припускають) до готовності, додають розтерті з цукром жовтки, ¾ взятого за розкладкою вершкового масла, промитий ізюм, пропущений через м'ясорубку сир, сіль, все добре змішують. Приготовлену масу змішують із збитими білками, викладають у сотейник, змащений маслом, і запікають у духовці протягом 1 год.

Запечену бабку нарізують порціонними кусками і при подачі на стіл поливають сметаною.

● На 2 склянки рису — 350 г сиру, 3 ст. ложки вершкового масла, 3 яйця, 50 г ізюму, 1½ ложки цукру, 6 склянок води для припускання рису, 1 склянку сметани.

Бабка рисова з яблуками

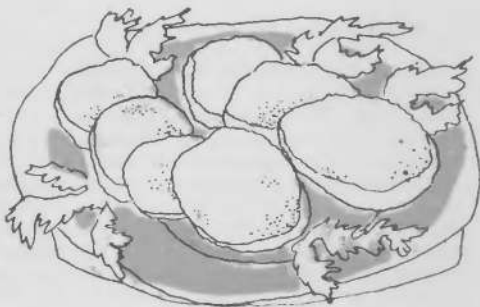
Рис промивають і варять у невеликій кількості води (припускають), додають ¾ потрібного за розкладкою вершкового масла і солі.

Зварений рис заправляють сирими яйцями.

Яблука очищають, нарізують шматочками і пересипають цукром і тертою корицею.

Половину звареного рису кладуть у сотейник, змащений маслом. На рис кладуть підготовлені яблука, на яблука — другу половину рису, зверху рис заливають сметаною і запікають у духовці.





Сластьони з манних крупів.

Запечену бабку нарізують порціонними кусками.

● На 2 склянки рису — 200 г яблук, 2 яйця, 2 ст. ложки вершкового масла, $\frac{3}{4}$ склянки сметани, $\frac{3}{4}$ склянки цукру, 6 г кориці, 6 склянок води для варіння рису.

Бабка з манних крупів

Із манних крупів, молока і води варять в'язку кашу. Коли каша звариться, в неї додають жовтки, розтерті з цукром, і розігріте вершкове масло, все добре змішують. Підготовлену масу змішують із збитими білками, викладають у змащений маслом сотейник, посипають сухарями і запікають у духовці протягом 25—30 хв.

При подачі на стіл бабку нарізують порціонними кусками і поливають абрикосовим сиропом, приготовленим з абрикосового соку, цукру і води.

● На 4 ст. ложки манних крупів — 1 склянку молока, 3 ст. ложки води, 2 ст. ложки вершкового масла, 2 яйця, $2\frac{1}{2}$ ст. ложки цукру, 1 ст. ложку сухарів.

Для підливи — $\frac{1}{2}$ склянки абрикосового соку, 1 ст. ложку цукру, $\frac{1}{2}$ склянки води.

Сластьони з манних крупів

У кипляче молоко кладуть підсушені манні крупини і варять в'язку кашу. В остиглу кашу кладуть розтерті з цукром жовтки, масло і сіль, все добре змішують, додають збитих білків і обережно розмішують.

Приготовлену масу беруть столовою ложкою, кладуть на сковороду з розігрітим вершковим маслом і підсмажують з обох боків до рум'яного кольору.

При подачі на стіл сластьони поливають розігрітим вершковим маслом, посипають цукром і підливають збоку сметану.

● На 1 склянку манних крупів — 2 яйця, 1 ст. ложку вершкового масла в кашу, 1 ст. ложку цукру, $1\frac{1}{2}$ склянки молока, $\frac{1}{2}$ склянки сметани, 1 ст. ложку цукру для посипання і 1 ст. ложку масла для поливання.

Оладки з манних крупів

З манних крупів варять круту кашу на молоці, яку після остигання змішують з жовтками і розведеними в теплом молоці дріжджами, все добре розмішують, дають підійти, солять, додають збиті білки і обережно розмішують.

Приготовлену масу кладуть невеликими коржиками на гарячу змащену сковороду і підсмажують з обох боків.

Оладки подають на стіл з цукром і варенням.

● На $1\frac{1}{2}$ склянки манних крупів — 3 склянки молока, 6 яєць, 10 г дріжджів, по 1 ст. ложці вершкового масла, цукру і варення.

Запіканка з манної каші

Молоку дають закипіти, всипають у нього манні крупини, солять, додають вершкове масло, сирі яйця, жовтки, збиті білки, все добре перемішують, вливають у глибоку форму і запікають у духовці.

Подають з фруктовим сиропом або варенням.

● На 4 ст. ложки манних крупів — 1 ст. ложку вершкового масла, 2 цілих яйця, 3 жовтки, 2 білки.

Биточки гречані з сметаною

Гречані крупини перебирають, засипають у киплячу підсолону воду і варять при відкритій кришці до загустіння. Після цього посудину з кашею накривають кришкою і доварюють протягом 1 год.

У зварену теплу кашу додають збиті з цукром яйця, перемішують, розділяють по 2 битки на порцію, обсмажують у сухарях, надають їм круглої форми і обсмажують з обох боків на добре розігрітому жирі.

До битків подають сметану.

- На 1 склянку гречаних крупів — 1 яйце, 2 ст. ложки мелених сухарів, 2 склянки води для варіння каші, 1 чайну ложку цукру, 1 ст. ложку жиру, $\frac{1}{2}$ склянки сметани.

Крупник з гречаної каші

Гречані крупи обварюють крутим окропом, дають стекти воді, солять, змішують із сметаною, сиром, жовтками і вершковим маслом. Підготовлену масу кладуть у каструлю і запікають у духовці.

- На 2 склянки гречаних крупів — 2 склянки сметани, 2 склянки сиру, 3 жовтки, 4 ст. ложки вершкового масла.

Каша ячна, запечена із сметаною

Ячні крупи промивають, кладуть у кипляче молоко, додають масло, сіль і варять при повільному кипінні без кришки до загустіння. Після цього посудину накривають кришкою і ставлять у духовку на 1 год.

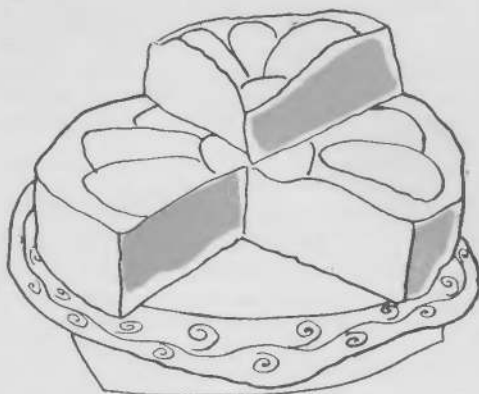
У зварену кашу додають сметану, сирі яйця, добре змішують, викладають у змащений жиром сотейник і ставлять вдруге в духовку на 25—30 хв запікатись.

При подачі на стіл кашу поливають розігрітим вершковим маслом.

- На 2 склянки ячних крупів — 5 склянок молока, $\frac{1}{2}$ склянки сметани, 1 яйце, 2 ст. ложки жиру, 1 ст. ложку вершкового масла для підливи.

СТРАВИ З БОБОВИХ

Зерна бобових рослин (горох, квасоля, сочевиця, соя та ін.) є цінними продуктами харчування, бо вони багаті на білки і вуглеводи.



Бабка з квасолі.

Перед варінням бобів слід перебрати для видалення сторонніх домішок і зіпсованих зерен, старанно промити, а після цього замочити у воді. Чим більше набухає зерно, тим швидше воно розварюється і, крім того, при варінні не розпадається. Води для замочування береться в подвійному розмірі до ваги зерен.

Замочувати бобів слід протягом 7—10 год., причому найкраще в перевареній воді, в якій прискорюється процес замочування. Замочування доцільно провадити до подвоєння ваги сухого зерна. Воду, в якій замочувались бобів, відціджують і варять у свіжій воді. Води для варіння беруть у подвійному розмірі до ваги замоченого зерна. Солять бобів за 5—10 хв до закінчення варіння. Щоб зерна під час варіння залишались цілими, слід варити при повільному кипінні і не мішати.

Зварені зерна бобових відціджують від навару, який можна додавати до перших страв.

Протерта квасоля

Зварену квасолю протирають, кладуть у каструлю, додають жир із злегка підсмаженою дрібно посиченою цибулею, ставлять на плиту, добре прогривають і, безперервно розмішуючи, солять і вливають поступово пряжене молоко.

- На 2 склянки квасолі — 2 ст. ложки жиру, 1 склянку молока, $\frac{3}{4}$ цибулини.

Січеники з квасолі

Варену квасоллю змішують з крутою манною кашею, пропускають через м'ясорубку, додають дрібно посічену злегка підсмажену цибулю, сирі яйця, сіль, добре змішують, розділяють по два січеники на порцію, обкачують у сухарях і смажать до рум'яного кольору.

При подачі на стіл січеники поливають жиром.

- На 2 склянки квасолі — 2 ст. ложки жиру, $\frac{1}{2}$ склянки манних крупів, 2 ст. ложки сухарів, $\frac{3}{4}$ цибулини, 1 яйце.

Оладки з квасолі

Варену квасоллю протирають, кладуть у каструлю, додають борошно, сіль, розведені в теплій воді дріжджі, яйця, все разом добре змішують, дають підійти і випікають оладки.

До оладок подають сметану і посипають цукром.

- На $\frac{3}{4}$ склянки квасолі — 1 склянку борошна, 2 ст. ложки жиру, 1 яйце, 10 г дріжджів, $\frac{3}{4}$ склянки сметани, $1\frac{1}{2}$ ст. ложки цукру.

Бабка з квасолі

Варену квасоллю добре протирають, додають дрібно посічену злегка підсмажену цибулю, борошно, сирі яйця, мелений перець, сіль, все добре змішують і вдруге протирають.

Підготовлену масу викладають у форму, змащену жиром і посипану сухарями, і запікають протягом 50—60 хв.

Готову бабку нарізують порціонними кусками і при подачі на стіл поливають жиром.

- На 2 склянки квасолі — 3 ст. ложки жиру, $2\frac{1}{2}$ ст. ложки пшеничного борошна, 4 яйця, 1 цибулину, 4 горошини гіркого перцю, 2 ст. ложки сухарів.

Горох або нут із салом

Нарізане дрібними кубиками сало смажать разом із січеною цибулею до золотистого кольору, змішують з вареним горохом або нутом, солять і добре прогрівають.

При подачі на стіл горох або нут посипають зеленню петрушки.

- На 2 склянки гороху або нуту — 2 цибулини, 120 г сала, 1 ст. ложку дрібно нарізаної зелені петрушки.

Протертий нут з морквою

Відварений нут змішують з тушкованою в молоці морквою, протирають разом з морквою, кладуть у каструлю, додають вершкове масло, сіль, добре змішують, вливають поступово гаряче пряжене молоко, безперервно помішуючи, і добре прогрівають.

- На 1 склянку нуту — 4 морквини, 1 ст. ложку вершкового масла, $\frac{1}{2}$ склянки молока.

Січеники з гороху або нуту

Відварений і протертий горох або нут змішують з крутою манною кашею, злегка підсмаженою цибулею, пропускають через м'ясорубку і заправляють сирими яйцями, перцем та сіллю. Заправлений горох або нут розділяють на порції, обкачують у сухарях, надають форми котлет і смажать до рум'яного кольору. При подачі на стіл січеники поливають розігрітим вершковим маслом.

- На 2 склянки гороху або нуту — 4 ст. ложки манних крупів, $2\frac{1}{2}$ ст. ложки олії, 2 яйця, 3 ст. ложки мелених сухарів, 1 цибулину, 4 горошини гіркого перцю, 2 ст. ложки вершкового масла для підливи.

Чини відварна з томатом і цибулею

Чину варять до готовності і відціджують відвар. Дрібно посічену цибулю злегка підсмажують на маслі, додають томат-пюре і продовжують підсмажувати ще 8—10 хв. Після цього вливають відвар від чини, солять, проварюють, змішують з вареною чиною, накривають кришкою і тушкують 10—15 хв.

Зварену чину заправляють дрібно посіченим часником і при подачі на стіл посипають зеленню петрушки.

- На 2 склянки чини — $\frac{1}{2}$ склянки томату-пюре, 2 цибулини, $2\frac{1}{2}$ ст. ложки





вершкового масла, 2 зубки часнику, 1 ст. ложку дрібно нарізаної зелені петрушки, $\frac{3}{4}$ склянки відвару чини.

Сочевниця відварна з цибулею

Сочевницю варять до готовності, відціджують відвар і заправляють дрібно посіченою злегка підсмаженою на олії цибулею та сіллю. При подачі на стіл сочевницю посипають дрібно нарізаною зеленню петрушки.

● На 2 склянки сочевиці — 2 ст. ложки олії, 1 цибулину, 1 ст. ложку дрібно нарізаної зелені петрушки.

Протерта сочевниця з картоплею

Відварену сочевницю змішують з відвареною картоплею, пропускають через м'ясорубку з густою решіткою, кладуть у каструлю, додають масло, сіль, гаряче пряжене молоко, все разом добре змішують і прогрівають.

При подачі на стіл сочевницю посипають зеленню петрушки.

● На 1 склянку сочевиці — 300 г картоплі, $1\frac{1}{2}$ ст. ложки вершкового масла, 1 склянку молока, 1 ст. ложку дрібно нарізаної зелені петрушки.

СТРАВИ З БОРОШНА

Для приготування страв з борошна використовують переважно пшеничне борошно вищого, I і II сортів, яке в своєму складі має багато мінеральних солей (калій, кальцій, магній і фосфор), але в ньому майже зовсім немає вітамінів.

Вироби з борошна спочатку приготувляють з прісного тіста без дріжджів у вигляді галушок. З часом асортимент виробів з борошна значно розширився. Найбільш поширеними виробами з бездріжджового тіста є вареники, варениці, галушки, коржі з маком, шулики (коржики) з медом, сочники, лемішка, локшина, сластони, різні бабки та ін. У великому асортименті виготовляються вироби з дріжджового тіста — пампушки, гречаники, прісканці, млинці та ін.

Багато борошняних виробів подаються з маковим молоком. Щоб приготувати макове молоко, мак заливають окро-

пом, дають набухнути, відціджують воду і розтирають його в фарфоровій ступці, поступово вливаючи переварену воду і додаючи мед або цукор.

Для приготування страв з борошна треба мати набір приладдя.

Варениці з маслом

З борошна, яєць, солі і води місять круте тісто, розкачують його завтовшки в 2—3 мм, нарізують невеликими чотирьохкутниками, відварюють у підсоленій воді протягом 18—20 хв, відкидають на друшляк і, коли стече вода, заправляють вершковим маслом і добре прогрівають.

● На $1\frac{1}{2}$ склянки пшеничного борошна — 2 яйця, 3 ст. ложки вершкового масла.

Варениці з цибулею

Тісто для цих варениць приготувляють так само, як і для варениць з маслом. Відварені і відціджені варениці змішують із злегка підсмаженою на маслі цибулею, викладають у приготовлену каструлю, додають масло і ставлять у духовку на 30 хв.

● На $1\frac{1}{2}$ склянки борошна — 6 ст. ложок вершкового масла, 2 яйця, 3—4 цибулини.

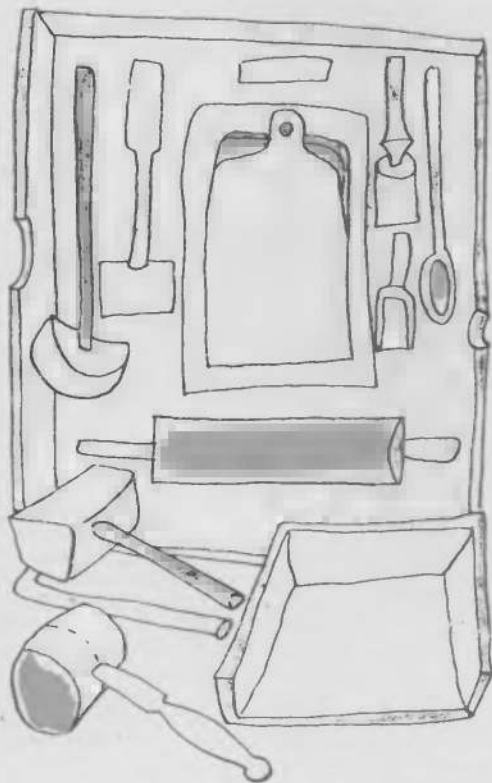
Буцики з медом

З борошна, молока, яєць і соди місять прісне тісто, розкачують до товщини 2—2 $\frac{1}{2}$ мм, розрізають невеликими квадратними кусочками і два протилежні кінці кожного кусочка добре зіплюють, щоб він був схожим на вушко.

Варять буцики у киплячій підсоленій воді 14—17 хв, потім відкидають на друшляк. Коли стече вода, їх кладуть у сотейник з добре розігрітим маслом і злегка підсмажують.

До буциків подають мед або сметану.

● На 1 склянку пшеничного борошна — $3\frac{1}{2}$ ст. ложки молока, 1 яйце, $\frac{1}{2}$ чайної ложки соди, $1\frac{1}{2}$ ст. ложки вершкового масла, 3 ст. ложки меду або стільки ж сметани.



Дошки кухонні, качалки, товкачки та інший інвентар.

Лемішка з сиром

Просіяне гречане борошно злегка підсмажують у духовці, кладуть у каструлю і заварюють киплячою підсоленою водою до густоти в'язкої каші.

Потім додають нарізане соломкою і підсмажене сало, добре розмішують, перекладають у форму і ставлять в духовку запікатись на 20—25 хв.

Готову лемішку подають тільки гарячою.

- На 2 склянки гречаного борошна — $\frac{3}{4}$ склянки води, 80 г сала.

Локшина, запечена з м'ясом

З борошна, води і яєць ($\frac{1}{3}$ норми) місять круте прісне тісто, тонко розка-

чують його і спеціальними локшинорізками нарізують локшину. Приготовлену локшину варять до готовності, відціджують відвар, додають тушковане, пропущене через м'ясорубку м'ясо, січену злегка підсмажену цибулю, мелений перець, сирі яйця, сіль, все разом добре змішують. Підготовлену масу викладають у сотейник, змащений маслом і посипаний сухарями, і ставлять в духовку на 1 год. запікатись.

Готову локшину нарізують порційними кусками і поливають розігрітим вершковим маслом.

- На 2 склянки пшеничного борошна — 3 яйця, 3 ст. ложки води, 350 г м'яса, 1 цибулину, $1\frac{1}{2}$ ст. ложки вершкового масла, 2 горошини гіркого перцю, 2 ст. ложки мелених сухарів, 2 ст. ложки вершкового масла для поливання.

Макарони з грибами

Сушені гриби проварюють з сіллю. На грибному бульйоні відварюють макарони, відціджують на друшляк, перемішують з дрібно посіченими відвареними грибами і додають підсмажену на маслі цибулю.

- На 400 г макаронів — 50 г сушених грибів, 1—2 цибулини, 4 ст. ложки вершкового масла або соняшникової олії.

Макарони, запечені з сиром

Макарони відварюють, відціджують, дають остигнути, кладуть яйця, цукор, сіль, сир, вершкове масло, добре розмішують, складають у каструлю, змащену маслом і посипану сухарями, і запікають у духовці.

До макаронів подають цукор, корицю і сметану.

- На 400 г макаронів — 4 яйця, 2 ст. ложки цукру, 200 г сиру, 6 ст. ложок вершкового масла, 2 ст. ложки мелених сухарів.

Макарони в сметані

Макарони відварюють у солоному окропі, зливають воду, викладають у каструлю, змащену маслом, заливають розігрітим маслом, вливають через 5 хв жовтки із сметаною, добре розмішують.

Зверху збризкують маслом, посипають сухарями і запікають у духовці.

Подають макарони з цукром і корицею.

● На 400 г макаронів — 4 ст. ложки вершкового масла, 4 яйця, 1 склянку сметани, 2 ст. ложки мелених сухарів.

Сочники з сиром

Із просіяного борошна, розігрітого масла, цукру, яєць, соди, солі і води місять тісто. Готове тісто розкачують довгою смужкою завтовшки $\frac{1}{2}$ см, на яку укладають сир, пропущений через м'ясорубку і заправлений цукром, яйцями і сіллю. Потім загортають край тіста, нарізують кусками завдовжки 5 см і завширшки 2,5 см і обсмажують з обох боків до рум'яного кольору. Після цього сочники ставлять у духовку на 4—5 хв.

До сочників подають сметану.

● На 2 склянки пшеничного борошна — 4 ст. ложки вершкового масла, 2 ст. ложки цукру, 1 яйце, $\frac{1}{4}$ ст. ложки соди, $\frac{1}{2}$ склянки сметани.

Для начинки — 500 г сиру, 3 ст. ложки цукру, 1 яйце.

Коржі з маком

Із борошна, води, солі, яєць і жиру замішують тісто, яке розкачують завтовшки в $\frac{1}{2}$ см, роблять неглибокі квадратні надрізи, наколюють виделкою і випікають у духовці.

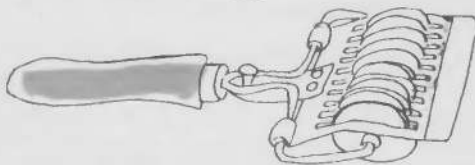
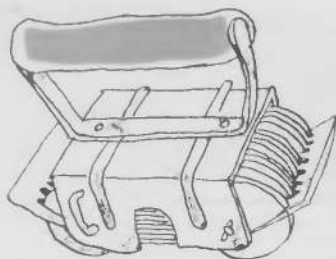
Випеченим коржам дають остигнути, розламують невеличкими квадратиками по надрізах і заливають розтертим маком, розведеним перевареною водою, додаючи цукор або мед.

● На 2 склянки пшеничного борошна — 1 чайну ложку цукру, 1 яйце, 1 ст. ложку жиру, $\frac{1}{2}$ чайної ложки соди.

Для підливи — $\frac{1}{2}$ склянки маку, $\frac{1}{2}$ склянки меду або $\frac{1}{2}$ склянки цукру, 1 склянку води.

Шуанки з медом і маком

У просіяне борошно кладуть яйця, розтерті з медом, додають соду, сіль, промитий мак, молоко, масло. Із всіх продуктів замішують круте тісто, розкачують його шаром в 2,5—3 мм, кладуть на лист, проколюють у кількох міс-



Локшинорізки.

цях виделкою і випікають у духовці до готовності. Промитий і добре розмочений мак розтирають у фарфоровій ступці, поступово додаючи переварену воду до утворення макового молока, потім вливають у мак мед, безперервно розмішуючи, і розводять перевареною водою. Цією підливою заливають дрібно розламані шматочки випеченого шулика і добре перемішують.

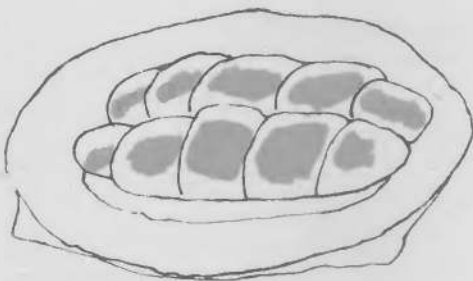
На 2 склянки пшеничного борошна — 4 ст. ложки молока, 1 яйце, 1 ст. ложку меду, 1 ст. ложку маку, $\frac{1}{2}$ чайної ложки соди, 1 ст. ложку вершкового масла.

Для підливи — $\frac{1}{2}$ склянки меду, $\frac{3}{4}$ склянки води, 3 ст. ложки маку.

Сластьови

Борошно просівають, роблять у ньому лійкоподібне заглиблення, куди вбивають яйця, потім вливають холодну воду, в якій перед тим розчиняють сіль та лимонну кислоту, і замішують густе тісто з $\frac{3}{4}$ потрібного борошна. Замішане тісто злегка посипають борошном і залишають на столі на 25—30 хв для набухання клейковини.

Вершкове масло змішують з рештою борошна. Змішане з борошном масло охолоджують до 10—14° С. На середину тіста, розкачаного у вигляді квадрата завтовшки 2—2,5 см, кладуть масло, з'єднують кінці і зліплюють їх. Потім



Гречаники.

тісто з маслом розкачують в одному напрямі довгою смужкою і складають його в чотири шари. Так тісто розкачують 5 раз. Після кожних двох розкачувань тісто охолоджують на льоду 30—40 хв.

Із готового слоїсного тіста вирізують квадратики у вигляді коржиків, на середину яких кладуть варення.

Зверху варення накривають тонкими смужками тіста, змащують їх яйцем і випікають у духовці.

● На 1 склянку борошна — 1 яйце, 5 ст. ложок вершкового масла, 3 ст. ложки варення, $\frac{1}{2}$ чайної ложки лимонної кислоти.

Сластьони на сметані

Жовтки розтирають з сіллю, кладуть борошно, збиті білки і сметану.

Приготовлену масу кладуть ложкою в гаряче масло і смажать до готовності.

При подачі на стіл сластьони посипають цукром.

● На 4 склянки пшеничного борошна — 5 яєць, 2 ст. ложки вершкового масла, а також в міру потреби сметану, щоб тісто було не густе.

Гречана бабка з вершками

Жовтки змішують з частиною цукру, добре розтирають і поступово, безперервно помішуючи, додають решту цукру, гречане борошно і мелену корицю.

Коли все добре змішається, кладуть збиті білки, злегка перемішують, викладають у сотейник, змащений маслом, і ставлять на 30—40 хв у духовку випікатись.

Готову бабку нарізують порціонними кусками і подають до неї вершки або сметану.

● На 1 склянку борошна — $\frac{3}{4}$ склянки цукру, 4 яйця, 1 чайну ложку меленої кориці, $1\frac{1}{2}$ чайної ложки вершкового масла, $1\frac{1}{2}$ склянки вершків або сметани.

Гречана бабка з підливою

Цукор ($\frac{2}{3}$ норми) і вершкове масло ($\frac{3}{4}$ норми) розтирають, додають потроху гречаного борошна, добре розмішують, вливають збиті білки і викладають у формочки, змащені маслом і посипані сухарями, і ставлять у духовку випікатись.

Вийняту з формочок випечену бабку при подачі на стіл поливають фруктовим соком, провареним з рештою цукру.

● На 4 ст. ложки гречаного борошна — 4 ст. ложки цукру, 3 яйця, 4 ст. ложки вершкового масла, 1 ст. ложку сухарів, $1\frac{1}{2}$ склянки фруктового соку.

Гречані пампушки з часником

З гречаного борошна, дріжджів, солі і води приготровляють густе тісто і ставлять його в тепле місце, щоб підійшло.

З тіста роблять пампушки (маленькі булочки) по 3—4 шт. на порцію і варять в окропі.

Розтирають часник разом з олією і змішують його в каструлі з пампушками.

● На 300 г гречаного борошна — 10 г дріжджів, 1 чайну ложку солі, $\frac{3}{4}$ склянки води, 4 ст. ложки олії, 20 г часнику.

Пампушки пшеничні з часником

У теплій воді розчиняють дріжджі, цукор, сіль і з $\frac{1}{4}$ підготовленого борошна замішують густе тісто, якому дають підійти. Потім додають решту борошна, олію, добре вимішують і знову дають підійти.

З готового тіста викачують кульки вагою по 25 г, надають їм форми булочок, дають підійти і випікають у духовці.

В розтертий часник з сіллю додають олію, переварену воду і розмішують.

Перед тим як подавати на стіл, пампушки поливають цією підливою.

● На 400 г пшеничного борошна (для тіста) — 1 ст. ложку цукру, 12 г дріжджів, 10 г олії, $\frac{3}{4}$ склянки води.

Для підливи — 30 г часнику, 1 ст. ложку соняшникової олії, $\frac{1}{2}$ склянки води або квасу-сирівцю.

Гречаники

У підігрітому до 30°С молоці розводять дріжджі, сіль і цукор. Потім кладуть яйця, всипають просіяне гречане борошно, замішують густе тісто і ставлять в тепле місце на $1\frac{1}{2}$ —2 год., щоб підійшло. Після того, як тісто підійде, його знову вимішують і дають вдруге підійти.

Далі його викладають на посипану борошном дошку, роблять з нього довгі тонкі прямокутні батончики, кладуть на кондитерський лист, змащений жиром, і дають підійти.

Потім батончики зверху нарізують через кожні 2—3 см ножем, змащеним олією, і випікають у духовці. Готові гречаники гарячими добре змащують злегка підсмаженою олією і розділяють по лінії надрізів.

Гречаники подають по 3—4 шт. на порцію із сметаною.

● На 300 г гречаного борошна — 1 ст. ложку вершкового масла, 2 чайні ложки цукру, 1 яйце, 10 г дріжджів, $\frac{1}{2}$ склянки молока, 2 ст. ложки олії.

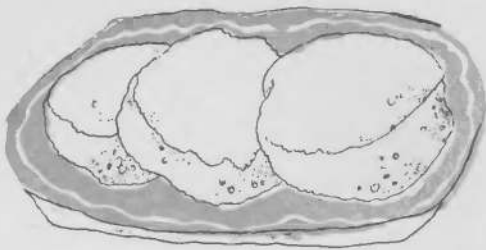
Прісканці

Просіяне борошно всипають у каструлю, додають дріжджі, розведені теплою водою або молоком, цукор і сіль. Все добре розмішують, аж поки не буде грудочок, ставлять у тепле місце і дають підійти.

Підготовлене тісто беруть столовою ложкою, кладуть на сковороду з добре розігрітою олією і смажать до готовності.

При подачі на стіл прісканці посипають цукровою пудрою.

● На 2 склянки пшеничного борошна — $1\frac{1}{2}$ склянки молока або води, 1 яйце, 15 г дріжджів, 1 чайну ложку



Прісканці.

цукру, 2 ст. ложки олії для смаження, 1 ст. ложку цукрової пудри для посипання.

Прісканці з яблуками

Просіяне борошно кладуть у каструлю, додають тепле молоко, змішане з дріжджами, яйця, цукор і сіль. Все разом добре розмішують, ставлять у тепле місце, дають підійти і змішують з очищеними і дрібно нарізаними яблуками. Після цього дають вдруге підійти, беруть тісто столовою ложкою і підсмажують на добре розігрітому маслі з обох боків до рум'яного кольору.

При подачі на стіл прісканці поливають варенням або медом.

● На 2 склянки пшеничного борошна — 1 яйце, 1 чайну ложку цукру, $1\frac{1}{2}$ склянки молока, 200 г яблук, 15 г дріжджів, 3 ст. ложки вершкового масла, 4 ст. ложки варення або меду.

Потапці з молоком і медом

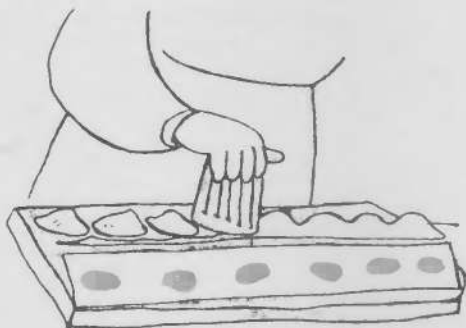
Хліб нарізують квадратними кусочками завширшки 3 см і завтовшки 1 см, обмочують у молоці, змішаному із яйцями, і підсмажують з обох боків на маслі до рум'яного кольору.

При подачі на стіл потапці поливають медом.

● На 300 г пшеничного хліба — $\frac{1}{2}$ склянки молока, 1 яйце, $1\frac{1}{2}$ ст. ложки вершкового масла, 2 ст. ложки меду.

Вареники

Тісто для вареників приготують з пшеничного борошна, води, яєць і солі. Причому воду слід брати холодною, а не



Вареники, зроблені «виїмкою».

теплу, оскільки холодна вода довше тримає вологу, тісто довго не висихає і при виготовленні вареників добре злипається.

Борошно для вареників має бути тонкого помелу і не дуже сухе, інакше зліплені вареники скоро висихають і легко розварюються. Тісто ж повинно бути середньої густоти, бо густе тісто важко розкачувати, а також важко ліпити з нього вареники. Підготовлене тісто розкачують затовшки в 1—1,5 мм і розрізують на квадратні кусочки розміром 5×5 см. Призначений для вареників фарш кладуть у центрі кожного квадрата (не більше 1 чайної ложки), потім зліплюють два протилежних кінці тіста так, щоб вареник мав вигляд трикутника.

Якщо тісто виготовляють для вареників з овочевим фаршем, то для того, щоб краще тримався фарш, а вареники не розварювались, слід збільшити норму яєць.

У деяких місцевостях на Україні вареники роблять напівкруглої форми. Для цього з розкачаного тіста склянкою вирізують круглі коржикі, кладуть на середину фарш і зліплюють напівкруглі краї вареника. Однак при нарізванні круглих коржиків залишається багато тіста, яке висихає і забирає час для його переробки. Існує й третій ручний спосіб формування вареників, який значно прискорює процес їх виготовлення. При цьому способі тісто для вареників розкачують у вигляді великого прямокутника і, відступивши від його краю на 5 см, укладають фарш на рівний відстані (6—7 см). Кінець тіста змащують

яйцем, закривають укладений фарш і виїмкою вирізують вареники. При такому способі прискорюється виготовлення вареників і, крім того, вони мають однакову величину, з красивими зубчиками.

Приготовлені вареники кладуть у таку кількість підсоленої киплячої води, щоб вони могли вільно варитися. Вареники вважаються готовими, коли вони після 5—6 хв варіння спливають на поверхню води. Після цього шумівкою вибирають їх у друшляк, дають стекти воді, а потім перекладають у сотейник або каструлю, поливають розігрітим вершковим маслом і злегка струшують, щоб вареники покрилися жиром і не прилипали один до одного. Залежно від того, з яким фаршем приготовлені вареники, при подачі на стіл їх поливають маслом, посипають цукром або окремо подають сметану.

● Для виготовлення тіста для вареників на 3 склянки пшеничного борошна — $\frac{3}{4}$ склянки води, 1 яйце, $\frac{1}{2}$ чайної ложки солі.

Вареники з сиром

Сир для вареників беруть найсвіжіший, пропускають його через м'ясорубку або протирають крізь сито, додають сирі яйця, цукор, сіль, все добре змішують, після чого роблять вареники.

Готові вареники кладуть гарячими на тарілку, поливають маслом, і, коли потрібно, щоб були солодкими, посипають цукром, змішаним з товченою корицею, і окремо подають збиту сметану.

● На 800 г сиру (для начинки) — $\frac{1}{2}$ склянки цукру, 2 яйця.

Вареники з м'ясом

М'ясо відокремлюють від кісток, нарізують дрібними кусочками і тушкують до готовності з невеликою кількістю води (на 1 кг м'яса — 1 склянку води). Готове м'ясо пропускають через м'ясорубку, змішують з дрібно посіченою цибулею, сіллю і перцем. Після цього м'ясо вдруге пропускають через м'ясорубку, вимішують і роблять вареники.

Вареники подають гарячими і поливають розігрітим вершковим маслом або підсмаженим шпиком із шкварками.

● Для м'ясного фаршу — 1 кг м'яса, 2 цибулини, 4 горошини перцю.

Вареники з печінкою і салом

Печінку очищають від плівок, відварюють, пропускають через м'ясорубку разом з вареним свинячим салом, додають дрібно посічену підсмажену цибулю, перець, сіль, добре перемішують і роблять вареники.

При подачі на стіл гарячі вареники поливають розігрітим вершковим маслом.

● Для начинки — 700 г печінки, 100 г сала, 2 цибулини, 4 горошини гіркого перцю, 2 ст. ложки масла.

Вареники з лівером

Серце і легені добре промивають, нарізують невеликими кусками, кладуть у каструлю, додають сіль, вливають воду (на 1 кг ліверу — 1 склянку води), закривають посудину кришкою і тушкують до готовності. Після цього лівер пропускають через м'ясорубку, змішують з дрібно посіченою злегка підсмаженою цибулею і роблять вареники.

При подачі на стіл поливають вершковим маслом.

● Для начинки — 1 кг ліверу (серце і легені), 2 цибулини, 4 горошини гіркого перцю.

Вареники з картоплею

Обчищену й промиту картоплю відварюють, протирають, змішують з дрібно посіченою підсмаженою цибулею,правляють сіллю і перцем. З тіста і заправленої картоплі роблять вареники, варять їх 5—6 хв у підсолений киплячий воді, виймають на тарілку, поливають гарячою олією і подають до столу.

● Для начинки — 1 кг картоплі, 2 цибулини, 4 ст. ложки олії, 4 горошини перцю.

Вареники з картоплею і грибами

Картоплю очищають, відварюють, пропускають через м'ясорубку, додають дрібно посічену злегка підсмажену ци-



Вареники, зіплені з тіста «в квадратик».

булю, перець, сіль, січені варені гриби і все добре змішують. Із тіста і картоплі роблять вареники і варять їх.

При подачі на стіл вареники поливають олією з підсмаженою цибулею.

● Для начинки — 1 кг картоплі, 2 цибулини, 4 ст. ложки олії, 100 г сушених грибів, 4 горошини перцю.

Вареники з капустою

Квашену капусту віджимають від соку, а свіжу очищають, промивають і дрібно шаткують. Підготовлену капусту тушкують до готовності, додаючи половину жиру, томату, води або бульйону. Потім додають злегка підсмажену цибулю, коріння, сіль, цукор, все змішують і знову підсмажують, щоб капуста на начинка трохи підсохла. Із тіста і заправленої капусти роблять вареники і варять їх.

При подачі на стіл готові вареники поливають олією, змішаною з підсмаженою цибулею.

● Для начинки — 1 кг капусти квашеної або свіжої, 2 ст. ложки жиру, 1 ст. ложку цукру, 4 горошини перцю, 2 цибулини, 1½ ложки томату-пюре, по 40 г моркви і петрушки.

Вареники з напостою і грибами

Віджату від соку квашену капусту або очищену промиту шатковану свіжу капусту тушкують до готовності, додаючи масло і грибний бульйон, в якому відварювались гриби. Цибулю дрібно січуть, злегка підсмажують на маслі, додають варені дрібно посічені гриби, підсмажують все разом ще 4—5 хв. Тушковану капусту змішують з підсмаженою цибулею і грибами, додають сіль, перець і добре перемішують, після чого роблять вареники.

Перед подачею на стіл вареники поливають розтопленим вершковим маслом.

● Для начинки — 900 г квашеної капусти або 1 кг свіжої, 100 г сушених грибів, 2 ст. ложки вершкового масла, 2 цибулини, 4 горошини гіркого перцю.

Вареники з квасолею і грибами

Квасолу перебирають, промивають, розмочують, варять до готовності, відціджують відвар і протирають крізь сито або пропускають через м'ясорубку. До підготовленого пюре додають дрібно посічену і злегка підсмажену цибулю, дрібно посічені відварені гриби, мелений перець, сіль і все добре перемішують.

При подачі на стіл вареники поливають розтопленим вершковим маслом.

● Для начинки — 1½ склянки квасолі, 2 ст. ложки жиру, 100 г сушених грибів, 2 цибулини, 4 горошини перцю, 1 ст. ложку солі, 4 ст. ложки вершкового масла для поливання.

Вареники з грибами

Гриби замочують до повної м'якості, варять у підсоленій воді, відкидають на сито, січуть ножом або пропускають через м'ясорубку, змішують з дрібно посіченою і підсмаженою на маслі цибулею.

Готові вареники варять, відкидають на сито, дають обсохнути, перекладають у каструлю, обливають розігрітим маслом, ставлять у духовку на кілька хвилин і подають на стіл.

● Для начинки — 100 г сушених білих грибів, 3 цибулини, 3 ст. ложки вершкового масла.

Вареники з рибою

Судак або щуку очищають, відділяють філе риби від кісток і шкіри, дрібно січуть, додають дрібно посічену злегка підсмажену цибулю, сіль, мелений перець, розмочений у воді білий хліб, пропускають через м'ясорубку і роблять вареники з цією начинкою.

Подають вареники з підсмаженою на олії цибулею.

● Для начинки — 300 г судака або щуки, 1 цибулину, 6 ст. ложок олії, шматок білого хліба завбільшки з половину курячого яйця, 2 горошини гіркого перцю.

Вареники з полуницями

Полуниці промивають, перебирають, відривають плодоніжки, пересипають цукром і ставлять на 25—30 хв у холодне місце, потім відкидають на сито або друшляк і відціджують сік.

До готових вареників подають відціджений полуничний сік.

Таким же способом приготівляють вареники з суницями або малиною.

● На 3 склянки пшеничного борошна — ¾ склянки води, 1 яйце, 4 склянки полуниць, ½ склянки цукру.

Вареники з вишнями або черешнями

Тісто розкачують не дуже тонко, щоб утримати вишні всередині вареника. Вишні перебирають, відривають плодоніжки, виймають кісточки, кладуть у посудину, пересипають цукром, дають постояти протягом 25—30 хв і відкидають на сито або друшляк, щоб відцідити соловий сік, який подають до готових вареників.

Так само виготовляють вареники з вишень з кісточками. Вишні перебирають, відривають плодоніжки, обмивають холодною водою і обсушують.

Готові вареники обережно виймають з киплячої води, щоб не розірвати оболонку.

Вареники з вишнями подають до столу з відцідженим солодким соком.

Окремо подають сметану.

● На 3 склянки пшеничного борошна — $\frac{3}{4}$ склянки води, 2 яйця, 4 склянки вишень, $\frac{1}{2}$ склянки цукру.

Вареники з яблуками

Тісто приготують звичайним способом, тільки збільшують у два рази норму яєць і розкачують тісто не дуже тонко. Яблука беруть спілі, найкраще папіровку, тонко зрізують з них шкірочку, розрізують на половинки, видаляють насіння з серцевиною, шаткують соломкою і пересипають цукром.

Готові вареники при подачі на стіл посипають цукром, але краще їх полити медом.

● На 3 склянки борошна — $\frac{3}{4}$ склянки води, 2 яйця, 800 г свіжих яблук, $\frac{1}{2}$ склянки цукру.

Вареники із свіжих слив

Сливи промивають, виймають кісточки, дрібно нарізують, пересипають цукром і дають постояти 25—30 хв, після чого відкидають на сито і відціджують сік.

Готові вареники подають на стіл і поливають відцідженим соком із слив.

● Для начинки — 700 г свіжих слив, $\frac{1}{2}$ склянки цукру.

Вареники з сушеними сливами

Сушені сливи промивають у теплій воді, заливають кілька разів киплячою водою, поки не будуть м'які. Після цього сливи вибирають з води на сито, підсушують, охолоджують, виймають кісточки, кожну сливу посипають цукром і роблять вареник трикутної форми з цілою сливою. Можна також після видалення кісточок відварені сливи дрібно нарізати і пересипати цукром.

При подачі на стіл вареники посипають цукром і окремо подають сметану.

● Для начинки — 300 г сушених слив, $\frac{1}{2}$ склянки цукру, $\frac{3}{4}$ склянки сметани для поливання.

Вареники з маком

Мак заливають окропом і зливають сміття, що сплигло наверх, потім вдруге заливають окропом і залишають на 10—15 хв. В цей час воду підігрівають, але не кип'ятять. Після цього мак відкидають на сито і, коли стече вода, перекладають у посудину і розтирають. Розтертий мак змішують з цукром і продовжують розтирати ще 4—5 хв. Далі роблять вареники і відразу ж кладуть їх у киплячу підсолену воду, бо тісто швидко розмокає від води, якою насичений мак.

Готові вареники подають на стіл з цукром або медом.

● На $1\frac{1}{2}$ склянки маку — $\frac{1}{2}$ склянки цукру.

Вареники гречані з сиром

У кипляче молоко або воду всипають сіль, борошно і заварюють тісто.

Свіжий сир протирають крізь сито, додають цукор, сирі яйця, сіль і добре вимішують.

Підготовлене тісто беруть невеликими кусочками, роблять на долоні круглий тонкий коржик, кладуть на середину сир і роблять вареники півкруглої форми.

Вареники варять у підсоленій воді протягом 10—12 хв. При подачі на стіл гарячі вареники поливають маслом і окремо подають сметану.





● Для тіста на 2 склянки гречаного борошна — $\frac{1}{2}$ склянки молока або води, 1 яйце.

Для начинки — 600 г сиру, $\frac{1}{2}$ склянки цукру, 1 яйце, $\frac{2}{3}$ склянки сметани, 2 ст. ложки вершкового масла.

Вареники з гречаного і пшеничного борошна з сиrom

Пшеничне і гречане борошно просівають, змішують, додають молоко або воду, цукор, яйця, сіль, замішують прісне тісто і розкачують шаром в 1—1,5 мм і завширшки 5—6 см.

Сир протирають крізь сито або пропускають через м'ясорубку, кладуть цукор, яйця, сіль і добре вимішують.

Із тіста й сиру роблять вареники і варять їх.

При подачі на стіл вареники поливають маслом і подають сметану.

● На $1\frac{1}{2}$ склянки пшеничного і $1\frac{1}{2}$ склянки гречаного борошна — 1 склянку молока або води, 1 ст. ложку цукру, 1 яйце.

Для начинки — 800 г сиру, $\frac{1}{2}$ склянки цукру, 1 яйце, 2 ст. ложки вершкового масла, $\frac{3}{4}$ склянки сметани.

Галушки

Галушки приготровляють в різноманітному асортименті — з борошна, манних крупів, сиру, картоплі і т. д.

Для галушок тісто розкачують завтовшки 1,5 см і нарізують у формі квадратів. Нарізані галушки кидають у підсолений окріп і варять до готовності, тобто закінчують варіння тоді, коли галушки спливають наверх. Галушки після відділювання води заправляють вершковим розтопленим маслом, підсмаженим салом, підсмаженою на соняшниковій олії цибулею і т. д.

Галушки здобні

У просіяному борошні роблять заглибину у вигляді лійки, вливають у неї воду, розтоплене масло, збиті з сіллю яйця і замішують тісто більш круто, ніж на вареники. Тісто підбивають до гладкості, залишають на деякий час для набухання, потім розкачують, нарізують галушки і варять у підсоленій воді 10 хв. Готові галушки кладуть на сковороду з розігрітим маслом, перетрушують, злегка підсмажують і подають на стіл. У заправлені маслом гарячі галушки можна додавати сметану.

Масло іноді замінують салом. Для цього сало нарізують дрібними кубиками, підсмажують і разом із шкварками заправляють галушки.

● На 3 склянки пшеничного борошна — 2 яйця, $\frac{1}{3}$ склянки сметани, $\frac{1}{3}$ склянки води, 2 ст. ложки вершкового масла, 1 чайну ложку солі.

Галушки з шинкою

З пшеничного борошна, води, яєць і масла приготровляють галушки. Зварені галушки відкидають на сито або друшляк, обливають холодною водою, щоб вони не злипались, перекладають на сковорідку або сотейник, змішують з нарізаною дрібними кубиками шинкою і гарячим маслом, підігрівують у духовці і подають на стіл.

● На 2 склянки борошна — 1 яйце, $\frac{1}{3}$ склянки води, 3 ст. ложки вершкового масла, 100 г шинки.

Галушки гречані з салом

У гречане борошно додають яйця, сіль, воду і замішують некруте тісто, яке розкачують завтовшки 0,5 см і нарізують у вигляді квадратиків.

Галушки варять у підсоленій воді. Ріпчасту цибулю підсмажують з нарізаними кубиками салом і змішують з вареними відцідженими галушками.

Галушки варять перед самою подачею на стіл.

● На 2 склянки гречаного борошна — $\frac{1}{2}$ склянки води, 1 яйце, $\frac{1}{2}$ чайної ложки солі, 2 цибулини, 100 г сала.

Галушки гречані

Сало нарізують кубиками, кладуть у сотейник, додають дрібно посічену цибулю, підсмажують до жовтого кольору, вливають три склянки води, солять і кип'ятять.

У гречане борошно додають воду, яйця, змішують тісто, розкачують його шаром 0,5 см, нарізують невеликі куски, кладуть у киплячу воду з салом і цибулею і проварюють півгодини.

Галушки подають з тим же відваром, в якому вони варились.

● На 2 склянки гречаного борошна — 2 склянки води, 2 яйця, 2 цибулини, 100 г сала.

Галушки із сиру

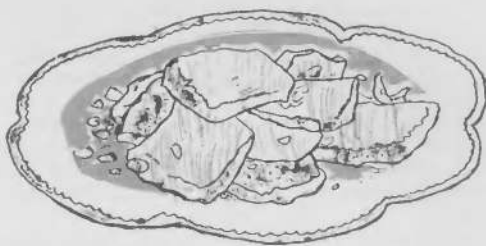
Сир протирають крізь сито або пропускають через м'ясорубку, кладуть у макітру або каструлю, додають цукор, половину борошна, $\frac{1}{3}$ масла і сілі. Все це добре розтирають, потім додають збиті в піну білки, викладають на посипаний борошном стіл, розкачують довгу смугу завтовшки 1—1 $\frac{1}{2}$ см, нарізують галушки у вигляді ромбів, кладуть у киплячу підсолену воду і варять 12—15 хв.

Перед подачею на стіл галушки поливають розтопленим вершковим маслом, змішаним з сухарями.

● На 600 г сиру — 4 яйця, $\frac{1}{2}$ склянки пшеничного борошна, 100 г вершкового масла, 2 ст. ложки пшеничних сухарів, $\frac{1}{2}$ ст. ложки цукру.

Галушки вишківські з печерицями

М'ясо яловиче і свиняче дрібно нарізують ножом або пропускають через м'ясорубку. В каструлю вливають молоко, розпускають яйця, кладуть сметану,



Гречані галушки

сухарі, розтоплене масло, сілі, розтерту цибулю, товчений перець, попередньо відварену, обчищену і протерту картоплю та обчищений (філе) дрібно посічений оселедець. Все добре змішують з підготовленим м'ясом, вибивають до гладкості і роблять великі галушки.

Галушки обкачують у борошні, укладають на дно сотейника в один ряд і заливають окропом так, щоб вода ледве покривала галушки, солять, кладуть перець, цибулину, лавровий лист і припускають протягом 15 хв.

Масло розтирають з цибулею в окремому сотейнику, розводять процідженим наваром, у якому припускались галушки, додають цукор, оцет, сметану, сілі. Підготовленою підливою заливають галушки і вдруге припускають. За цей час смажать печериці і змішують їх з підливою, у якій припускались галушки.

Галушки кладуть на тарілку і окремо подають печериці з підливою.

● На 300 г яловичини і 700 г свинини — $\frac{1}{2}$ склянки молока, 1 яйце, $\frac{1}{2}$ ст. ложки сметани, $\frac{1}{2}$ ст. ложки сухарів, $\frac{1}{2}$ ст. ложки розтопленого вершкового масла, $\frac{1}{2}$ чайної ложки солі, 1 цибулину, 5 горошин перцю, 500 г картоплі, $\frac{1}{2}$ оселедця, 2 ст. ложки борошна, 2 лаврових листки.

Для підливи — 1 ст. ложку масла, 1 ст. ложку борошна, $\frac{1}{2}$ ст. ложки цукру, 1 ст. ложку сметани, 200 г печериць.

Галушки з манних крупів

У кипляче молоко кладуть вершкове масло, всипають манні крупини і розмішують доти, поки тісто не набуде вигляду великої галушки, що відстає від стінок каструлі.

142

Масі дають прохолонуту, додають в неї цукор, яйця, сіль, тертий гіркий мигдаль, цедру лимона і розмішують. Чайною ложкою беруть з тіста маленькі галушки, кладуть їх у киплячу воду і, коли вони спливають на поверхню, дають покипіти кілька хвилин на невеликому вогні, а потім виймають спеціальною ложкою і кладуть у каструлю з розігрітим маслом, струшують і подають на стіл.

Якщо галушки готують як гарнір до бульйону і варять в ньому, то в тісто не кладуть ні цукру, ні гіркого мигдалю, ні цедри.

● На $1\frac{1}{2}$ склянки манных крупів — $1\frac{1}{2}$ склянки молока, $\frac{1}{2}$ ст. ложки масла, 1 ст. ложку цукру, 2 яйця, 1 чайну ложку солі, 10 гірких мигдалин, цедру з півлимона.

Картопляні галушки

Картоплю варять, очищують від шкірки і протирають. До одержаного пюре додають яйця, борошно, добре розмішують, роблять галушки і варять протягом 6—8 хв у солоному окропі при повільному кипінні.

Якщо галушки м'які, то додають ще тертої картоплі. Відпускають як окрему страву з вершковим маслом або як гарнір до бульйону.

● На 500 г картоплі — 2 яйця, 1 ст. ложку масла, 1 чайну ложку борошна, 2 ст. ложки вершкового масла.

Галушки із заварного тіста

У кипляче молоко додавають масло, всипають борошно, постійно помішуючи на вогні доти, поки маса не почне відставати від стінок каструлі. Тоді тісто викладають на блюдо і дають остигнути, потім, сильно розмішуючи, вливають поступово, один за одним, жовтки, кладуть цукор, сіль і під кінець вимішування додають збиті в піну білки. Чайною ложкою кладуть тісто у підсолену киплячу воду і, коли галушки спливають наверх, варять ще кілька хвилин.

Подають з розтопленим вершковим маслом і сметаною.

● На 1 склянку борошна — $\frac{1}{2}$ ст. ложки вершкового масла, 3 яйця, 1 ст. ложку цукру, $\frac{1}{2}$ чайної ложки солі, $\frac{1}{2}$ склянки молока, 2 ст. ложки вершкового масла для поливання, $\frac{1}{2}$ склянки сметани.

Галушки з хлібних сухарів

Яйця розтирають до піни з цукром, кладуть товчені білі сухарі, розтоплене масло, молоко і сіль. Масу добре вимішують, дають постояти півгодини, роблять з неї великі галушки і варять їх кілька хвилин у киплячій підсоленій воді.

Подають до столу з розтопленим вершковим маслом.

● На 1 склянку товчених сухарів — 2 яйця, 1 ст. ложку цукру, $\frac{1}{2}$ склянки молока, $\frac{1}{2}$ чайної ложки солі, 2 ст. ложки вершкового масла.

Галушки з яблуками

Яблука очищають від шкірочки, видаляють серцевину, нарізують їх тонкими кусочками, змішують з молоком, добре збитими яйцями, сіллю, цукром, додавають невеликими порціями борошно і замішують тісто. Чайною ложкою беруть тісто, в якому має бути кусочок яблука, кладуть галушки у киплячу воду і варять доти, поки при розрізуванні вони не будуть сухими. Яблучні галушки подають з розтопленим вершковим маслом.

● На 3 склянки борошна — $\frac{3}{4}$ склянки молока, 4 яйця, $\frac{1}{2}$ чайної ложки солі, 1 ст. ложку цукру, $1\frac{1}{2}$ ст. ложки масла, 8—10 яблук.

Галушки, запечені з сиром

З борошна і $\frac{3}{4}$ норми яєць замішують на воді круте прісне тісто, розкачують, нарізують дрібними квадратними кусочками, кладуть у підсолену воду і варять до готовності. Потім воду відціджують, додають до галушок пропущений через м'ясорубку сир, яйця, $\frac{1}{4}$ частину розтопленого масла, цукор, сметану, солять, все змішують, викладають у сотейник, змащений маслом, і ставлять у духовку на 1 год. запікати.

Запечені галушки нарізують на порції, поливають маслом і подають на стіл.

● На 3 склянки пшеничного борошна — 200 г сиру, 100 г вершкового масла, 2 ст. ложки цукру, 4 яйця, 3 ст. ложки сметани.

Млинці і млинчики

Млинці випікають найчастіше з дріжджового тіста, приготовленого опарним способом. Борошно беруть як пшеничне, так і гречане. Випікають млинці з різними приправами: дрібно нарізаною зеленою цибулею, січеними вареними яйцями, оселедцем, сьомгою та ін.

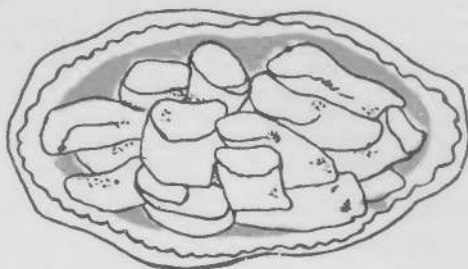
Борошно для млинців беруть найкращої якості; масло також має бути без найменшої гіркості, зіпсованого або пригрілого запаху.

Опару для млинців ставлять за 5—6 год до їх випікання, тобто з урахуванням часу на випікання і подачі їх на стіл, бо млинці випікають у той же час, як готове тісто. Якщо тісту дати перестоятись, то смакові якості млинців знижуються. Подавати млинці на стіл треба гарячими.

Для опари беруть $\frac{1}{2}$ виділеного борошна і розчиняють його в $\frac{1}{4}$ норми води або молока і добре вимішують, щоб не утворились грудочки. Одержану гладеньку масу заварюють $\frac{1}{2}$ норми рідини і знову якнайкраще вимішують.

Коли опара остигне, додають розведені в теплом молоці дріжджі, розмішують, накривають каструлю чистим рушником і ставлять у тепле (але не гаряче) місце, щоб підійшла. За годину або півтори до випікання млинців опару добре підбивають, висипають другу половину норми борошна, додають жовтки, збиті в піну білки, розтоплене масло (або маргарин), сіль і $\frac{1}{4}$ рідини (води або молока), розмішують, накривають рушником і знову ставлять, щоб підійшла. Коли тісто добре підійде, обережно, не мішаючи його, починають пекти млинці. Хороші бувають млинці, якщо тісто підійшло не менше двох-трьох раз.

Щоб спекти тонкі рум'яні і соковиті млинці, треба користуватися чавунними сковородками невеликого розміру з товстим дном. З самого початку треба підготувати сковороду, щоб млинці не під-



Картопляні галушки.

горіли. Для цього її посипають сіллю, добре прогрівають і витирають рушником. Сковороди, які не були у вжитку, ставлять на вогонь з яким-небудь жиром і нагрівають 15 хв, після чого жир зливають, а сковороду негайно протирають сіллю. Найкраще пекти млинці на кількох сковородах. Тісто наливають на сковороду і нахилом її вирівнюють товщину млинця. Перший млинець найчастіше буває невдалим. Однак по перших млинцях устанавлюють, скільки тіста слід наливати на сковороду, щоб млинці були рівними і тонкими.

Коли млинець на сковороді почне підніматися і зарум'янюватися, його злегка збризкують маслом, перевертають і через кілька секунд знімають на гарячу тарілку (щоб не остигав).

Якщо млинці випікають з приправами, то спочатку розігріту змащену сковороду посипають зеленою цибулею або січеними яйцями, або кладуть кусочки риби, а потім наливають тісто і далі випікають, як звичайні млинці.

До млинців подають розігріте вершкове і топлене масло, сметану, ікру різних сортів, оселедець, сьомгу, кету, сир, бринзу та ін.

Вершкове масло до млинців найкраще підготувати за таким способом: кладуть масло в чашку і розігрівають його не на плиті і не перед вогнем, а ставлять чашку у велику посудину, налиту окропом так, щоб вода не доходила до країв чашки і не потрапляла в неї.

Існує ще й інший спосіб: розтоплюють масло, як вже сказано вище, не до прозорого кольору, а до густоти вершків, виносять на холод або ставлять на сніг і збивають в піну дерев'яною копистою; коли ж воно застигне, подають до млинців. Цей спосіб подачі масла

144 найкращий. Якщо масло добре збите, то, коли його кладуть на гарячий млинець, воно швидко розтоплюється, вбирається і миттю зникає.

Млинці подають на стіл гарячими, складеними на підігретому блюді. Найкраще подавати млинці на стіл прямо із сковороди.

Млинці гречані

Гречане борошно розводять у $2\frac{1}{2}$ склянках теплового молока, вливають розведені в теплому молоці дріжджі і розмішують копистою до гладкості. За годину до випікання млинців підготовлену масу обварюють двома склянками молока або води, додають сіль, накривають посудину чистим рушником, ставлять у тепле місце, дають добре підійти і тоді обережно, не мішаючи тіста, випікають млинці.

● На 4 склянки гречаного борошна — 4,5—5 склянок молока, 50 г дріжджів, 1 чайну ложку солі, 50 г масла для змащування сковороди, 100 г вершкового масла до млинців.

Млинці гречані швидкі

Просіяне гречане і пшеничне борошно розводять теплою водою, замішують густе тісто, вливають розведені в теплій воді дріжджі, солять, добре розмішують і ставлять у тепле місце, щоб підійшло. Коли тісто добре підійде, його заварюють окропом так, щоб воно по густоті було схоже на свіжу сметану. Тісто вимішують, дають знову підійти і випікають млинці. На приготування тіста затрачається не більше 2 год.

● На 2 склянки гречаного борошна — 1 склянку пшеничного борошна, 4 склянки води, 1 чайну ложку солі, 25 г дріжджів, 50 г масла.

Млинці гречано-пшеничні з яйцями

Гречане і пшеничне борошно розводять теплим молоком, щоб тісто було як густа сметана, солять, вливають розведені у теплому молоці дріжджі і ставлять, щоб підійшло. Коли тісто підійде, до нього додають розтерті жовтки і знову дають підійти. Перед тим як випікати млинці, до тіста підливають тепле

молоко, додають збиті в піну білки, обережно вимішують і випікають. Млинці подають з розтопленим вершковим маслом або сметаною.

● На 2 склянки гречаного борошна — 4 склянки пшеничного борошна, 6 склянок молока, 50 г дріжджів, 5 яєць, 100 г вершкового масла або $\frac{1}{2}$ склянки сметани.

Млинці любительські

Гречане борошно старанно розмішують у $1\frac{1}{2}$ склянки води або найкраще в молоці. Потім вливають 3 склянки гарячого молока і ще раз добре вимішують. Коли опара підійде, додають розведені у невеликій кількості молока дріжджі і ставлять в тепле місце, щоб ще підійшла. За 2—3 год. до початку випікання млинців опару добре підбивають, добавляють пшеничного борошна, кладуть розтерті жовтки, збиті в піну білки, розтоплене масло, сіль, вливають решту молока, дають тісту підійти і випікають млинці.

● На 3 склянки гречаного борошна — 7 склянок молока, 3 склянки пшеничного борошна, 7 яєць, 50 г дріжджів, 3 ст. ложки розтопленого масла, 1 чайну ложку солі.

Млинці херсонські

2 склянки пшеничного борошна заварюють 3 склянками пряженого молока, розмішують масу до гладкості. Коли маса остигне, в неї вливають дріжджі, розведені разом з цукром у півскляні теплового молока, всипають гречане борошно і 1 склянку пшеничного борошна.

Тісто вибивають добре копистою і ставлять у тепле місце, щоб підійшло.

Жовтки розчиняють у склянці молока і вливають в готову опару, всипають ще по склянці пшеничного і гречаного борошна, вливають ложку розтопленого масла, кладуть сіль, добре підбивають, підливають трохи теплового молока, тз додають піну збитих білків, вимішують, дають ще раз підійти і випікають млинці, не мішаючи тіста.

● На 4 склянки пшеничного борошна — 4 склянки гречаного борошна, 5 яєць, 5 склянок молока, 50 г дріжджів, 1 ст. ложку масла, 2 чайні ложки солі.

Млинці з гречаного і пшеничного борошна

Гречане борошно старанно розмішують із склянкою води або молока і одержану масу заварюють двома склянками води або молока і знову вимішують до одержання рідкого тіста.

Коли опара остигне, додають розведени в теплому молоці дріжджі, накривають і ставлять у тепле місце, щоб підійшла. За 1 або 1,5 год до випікання млинців опару підбивають якнайкраще дерев'яною копистою, всипають невеликими порціями пшеничне борошно, додають жовтки, збиті в піну білки, розтоплене масло, 1 чайну ложку солі і 1 склянку молока. Тісто добре вимішують, накривають, знову ставлять у тепле місце і, коли підійде, випікають млинці.

● На 2 склянки гречаного борошна — 2 склянки пшеничного борошна, 4 склянки молока або води, 50 г дріжджів, 5 яєць, 50 г масла, 1 чайну ложку солі.

Млинці пшенично-гречані

Спочатку варять на воді з двох склянок пшона в'язку кашу, охолоджують і протирають кризь сито. За 4 год до випікання млинців беруть неповну склянку гречаного борошна, обливають окропом так, щоб тісто вийшло дуже густим, розмішують його доти, поки не остигне, добавляють розведені в теплій воді дріжджі і дають підходити доти, поки поверхня тіста не потріскається від пухирців вуглекислого газу, які свідчать про те, що опара готова. Тоді в опару кладуть всю протерту кашу, всипають три склянки гречаного борошна, солять і доливають теплої води стільки, щоб тісто після старанного розмішування було схоже на свіжу сметану, ставлять його в тепле місце, дають знову підійти і випікають млинці.

● На $3\frac{3}{4}$ склянки гречаного борошна — 2 склянки пшона, 6 склянок води, 50 г дріжджів, 1 чайну ложку солі, 50 г масла.

Млинці червоні

Половину пшеничного борошна розводять половиною нормою молока, додають розведені в теплому молоці дріжджі, замішують опару, яка має бути схожою по густоті на сметану, розмішують копистою до однорідної маси і ставлять у тепле місце, щоб підійшла. Коли опара підійде, в неї вливають розтоплене масло, розтерті жовтки, всипають другу половину борошна, вливають решту молока, розмішують і, коли тісто знову підійде, його солять, додають збиті в піну білки, обережно перемішують і випікають млинці.

Червоні млинці повинні бути тонші, ніж гречані, а гречані — вважаються хорошими, якщо вони завтовшки в півпальця. Найкраща приправа до млинців — це зерниста ікра. Можна подавати млинці з січеними крутими яйцями, якими посипають млинці перед тим, як починати пекти.

● На 6 склянок пшеничного борошна — 6 склянок молока, 50 г дріжджів, 5 яєць, 50 г масла для мащення сковороди.

Млинці гречано-пшеничні

Гречане борошно розводять теплим молоком, розведеним водою, додають дріжджі і ставлять на 3 год, щоб підійшло. За 1,5 год до випікання млинців до опари добавляють пшеничне борошно, розтерті жовтки, сметану, солять і розмішують до одержання однорідної маси. Потім білки збивають у піну, кладуть у тісто, обережно вимішують і випікають млинці.

● На $2\frac{1}{2}$ склянки пшеничного борошна — 4 склянки гречаного борошна, 3 склянки молока, 3 склянки води, 6 яєць, 2 склянки сметани, 50 г дріжджів, 1 чайну ложку солі, 50 г масла.

Млинці манні

У склянку киплячого молока всипають манні крупини, кладуть масло і варять звичайну манну кашу, яку охолоджують. Незадовго до смаження млинців у манну кашу всипають пшеничне борошно, розводять масу двома склянками молока, кладуть збиті яйця, сіль, розмішують тісто до гладкості і випі-

кають млинці на маленьких сковорідках. Подають їх з вершковим маслом.

● На $\frac{3}{4}$ склянки манних крупів — 3 склянки молока, $\frac{3}{4}$ склянки пшеничного борошна, $\frac{1}{2}$ ст. ложки масла, 2 яйця, 1 чайну ложку солі, 50 г вершкового масла.

Млинці пшеничні швидкі

В каструлі розтирають з вершковим маслом жовтки, додають пшеничне борошно й підбивають кописткою. Коли маса стане однорідною, її розводять кислим молоком і розмішують. Білки збивають у піну, змішують їх у каструлі з масою, знову підбивають кописткою і випікають млинці.

● На $2\frac{1}{2}$ склянки пшеничного борошна — 4 яйця, 100 г вершкового масла, 2 склянки кислого молока.

Млинці пшона

Пшоно добре промивають у теплій воді, заливають молоком, розварюють і протирають крізь сито. В одержану масу кладуть розведені в теплому молоці дріжджі, всипають пшеничне борошно, розводять теплим молоком і ставлять у тепле місце, щоб підійшло. Коли опара підійде, в неї кладуть тепле масло, сіль і розтерті жовтки. Як тільки тісто буде готове, білки збивають у піну, кладуть у тісто, обережно вимішують і випікають млинці на маленьких сковорідках.

● На 2 склянки пшона — 6 склянок молока, 100 г масла, 50 г дріжджів, $2\frac{1}{2}$ склянки пшеничного борошна, 10 яєць, 1 чайну ложку солі.

Млинці без дріжджів

Гречане і пшеничне борошно розмішують у холодному молоці, підливаючи його потроху, щоб не утворилося грудочок. Потім до тіста додають сильно збиті яйця і незадовго до випікання кладуть соду, розведену в 2 ст. ложках води. З приготовленого тіста випікають маленькі млинці і подають на стіл з розтопленим вершковим маслом або сметаною.

● На 1 склянку гречаного борошна — 1 склянку пшеничного борошна, 3 склянки молока, 1 ст. ложку соди, 2 ст. ложки води, 1 ст. ложку масла, $\frac{1}{2}$ склянки масла або 1 склянку сметани.

Млинці з білого хліба

Черствий білий хліб розтирають на терці, попередньо знявши з нього скоринку, а потім розмочують у молоці і протирають крізь сито. Яйця добре розтирають, кладуть сіль, половину норми хліба і борошно, підбивають тісто до пишності і розмішують з другою половиною хліба, що залишився. З цього тіста на маленьких сковорідках випікають млинці і подають з варенням.

● На 400 г черствого хліба — 7 склянок молока, 6 яєць, 3 склянки пшеничного борошна, 1 ст. ложку масла, 2 ст. ложки жиру, 1 чайну ложку солі, $\frac{1}{2}$ склянки варення.

Млинці яблучні

Кислуваті, середньої величини яблука печуть у духовці і протирають крізь сито. Половину борошна розводять молоком, додають дріжджі і ставлять у тепле місце. Коли опара підійде, в неї кладуть яблучне пюре, розтоплене масло або маргарин, всипають решту борошна, кладуть яйця, підбивають тісто кописткою до гладкості, солять, розводять вершками до густоти сметани і ставлять у тепле місце, щоб воно знову підійшло, після чого випікають млинці.

● На 2,5 склянки пшеничного борошна — 3 яблука середньої величини, 50 г дріжджів, $\frac{3}{4}$ склянки топленого масла (або маргарину), 2 яйця, 1 склянку вершків, 1 склянку молока.

Млинці з яблуками

Масло розтирають у піну, кладуть у нього жовтки, цукор, натерту цедру лимона, борошно, сіль, вершки, збиті білки і добре вимішують.

На маленьку сковорідку кладуть трохи масла, наливають тісто, кладуть тонкі кусочки яблука і наливають знову тісто. Коли млинець стане рум'яним, його





го перевертають і печуть з другого боку. Млинці подають гарячими, посипають цукром.

● На 1,5 склянки борошна — 2 ст. ложки масла, 6 яєць, цедру з $\frac{1}{2}$ лимона, 3 склянки вершків, 6 яблук, 2 ст. ложки цукру, 1 чайну ложку солі.

Млинці з полуницями

Жовтки розтирають з цукром, змішують з молоком, додають борошно, сіль, добре розмішують і розводять рештою молока. Білки збивають у піну, викладають у тісто, розмішують і випікають млинці. Для цього кладуть на сковороду кусочок масла і потроху наливають тісто. Тісту дають злегка окріпнути на слабкому вогні, наипають рівним шаром перебрані полуниці, змішані перед тим з цукром, і зверху на ягоди знову наливають тісто.

Коли млинець добре зарум'яниться з одного боку, його перевертають, знову поклавши на сковороду масло, і підсмажують з другого боку.

Готові млинці посипають цукром і подають гарячими.

Так само можна приготувати млинці з малиною і суницями.

● На 3 ст. ложки борошна — 4 яйця, 3 ст. ложки цукру, $1\frac{1}{2}$ склянки молока, 1 чайну ложку солі, 1 ст. ложку вершкового масла, 3 склянки полуниць.

Млинці з вишнями

Приготувляють їх таким же способом, як і млинці з полуницями, тільки замість полуниць кладуть очищені від кісточок і припущені в цукровому сиропі вишні.

Для приготування сиропу — $\frac{1}{3}$ склянки води і $1\frac{1}{2}$ ст. ложки цукру.

● На 3 ст. ложки борошна — 4 яйця, 4,5 ст. ложки цукру, $1\frac{1}{2}$ склянки молока, $\frac{1}{3}$ склянки води, 1 чайну ложку солі, 1 ст. ложку масла, 600 г вишень.

Млинці апетитні

Жовтки і вершкове масло кладуть у каструлю, добре розмішують дерев'яною кописткою, розводять кислим молоком так, щоб одержана маса була схожа

на рідку сметану. Потім збивають решту білків у піну, обережно кладуть у каструлю, солять, обережно вимішують і випікають млинці.

● На 8 яєць — 200 г вершкового масла і 1 склянку кислого молока.

Млинці молочні

Яйця розтирають, розводять молоком, підсипають борошно і замішують тісто.

Після того як тісто буде старанно розмішане і стане однорідним, гладеньким, додають протерту на терці лимонну цедру, сіль і випікають млинці.

У готових млинців обчищають підгорілі краї, згортають їх кутиками, обсмажують з обох боків на маслі, посипають цукровою пудрою або цукром і подають на стіл гарячими.

● На 6 склянок пшеничного борошна — 5 яєць, 6 склянок молока, цедру з $\frac{1}{2}$ лимона.

Млинчики звичайні

Для млинчиків приготувляють рідке тісто, до складу якого входить борошно, молоко, яйця, сіль. Жовтки розтирають з цукром, вливають потроху молоко, кладуть сіль, розігріте вершкове масло, всипають борошно, розмішують, щоб не було грудочок, і змішують з піною збитих білків.

Тісто добре вимішують і печуть, як звичайні млинці на гарячих, змащених маслом, маленьких сковорідках, але набирають настільки мало тіста, щоб воно, розливаючись по сковорідці, утворило зовсім тонкий млинчик. Після того як млинчик підрум'яниться, його перевертають на другий бік і через кілька секунд знімають. Млинчики подають з розтопленим маслом.

● На $2\frac{1}{2}$ склянки борошна — 4—5 яєць, 200 г масла, 3—4 склянки молока, $\frac{1}{2}$ склянки цукру.

Млинчики українські з повидлом

Жовтки розтирають з цукром, вливають вершки, додають натерту лимонну цедру, всипають потроху пшеничного борошна і добре розмішують. Одер-

148 жане однорідне тісто змішують з піною збитих білків і ставлять каструлю з тістом у холодну воду. Млинчики випікають на добре змащений сковороді, зарум'янюють з обох боків. Готові млинчики мажуть повидлом, укладають у каструлю, змащену жиром, посипану сухарями і ставлять у духовку на 10 хв.

Млинчики викладають на тарілку у вигляді бабки і посипають цукром.

● На 2 склянки борошна — 1 склянку цукру, 10 яєць, 1 склянку вершків, 2 склянки повидла, 50 г масла.

Млинчики з сиром

Сир протирають крізь сито або пропускають через м'ясорубку. Заправляють цукром, сметаною, яйцями і розпареним ізіомом, укладають на млинчик, загортають і підсмажують з обох боків. При відпусканні млинчики поливають розтопленим маслом, посипають цукром і окремо подають сметану.

Млинчики з сиром, запечені в сметані, роблять так само, з тією тільки різницею, що їх з начинкою укладають в сотейник, змащений маслом і посипаний сухарями.

Зверху млинчики поливають маслом і сметаною і ставлять у духовку запікатись.

● На 2,5 склянки борошна — 4—5 яєць, 200 г масла, 3—4 склянки молока, $\frac{1}{2}$ склянки цукру.

Для начинки — 500 г сиру, 3 яйця, 2 ст. ложки сметани, 2 ст. ложки цукру, 1 ст. ложку ізіому.

Млинчики з вишнями або сливами

Промиті вишні або сливи очищають від кісточок, посипають цукром, дають 25—30 хв постояти і відціджують сік. Підготовлені млинчики начиняють і підсмажують. При подачі на стіл посипають цукровою пудрою і поливають відцідженим соком.

● Для начинки — 500 г вишень або слив, $\frac{1}{2}$ склянки цукру.

Млинчики з варенням

Приготовлені звичайні млинчики намазують кожний з одного боку яким-

небудь густим варенням без кісточок або фруктовим повидлом, згортають у трубку, змащують яєчним жовтком, обсипають сухарями, підсмажують з двох боків на вершковому маслі, обсипають цукровою пудрою і подають на стіл.

● На 2,5 склянки борошна — 5 яєць, 50 г масла, 3—4 склянки молока, $\frac{1}{2}$ склянки цукру, 1 склянку варення або повидла, 3 ст. ложки сухарів.

Бабка з млинчиків з гречаною кашею і м'ясом

Гречані крупини перетирають з сирим яйцем, підсушують і кладуть у підсолену кияльчу воду із смальцем і варять до готовності. В готову кашу кладуть масло, варене посічене м'ясо, яйця, смажену цибулю, посипають перцем і добре змішують. Укладають у змащений жиром сотейник шар млинчиків, зверху кладуть начинку, потім знову шар млинчиків, і так повторюють кілька разів, але щоб верхній шар був з млинчиків. Потім обливають маслом і запікають у духовці. Подають як окрему страву або до борщу.

● Для млинчиків на $2\frac{1}{2}$ склянки гречаного пшеничного борошна — 5 склянок молока, 3 яйця, 1 ст. ложку цукру, 1 чайну ложку солі, 1 ст. ложку жиру.

Для начинки — на 50 г м'яса — $\frac{3}{4}$ склянки гречаних крупів, 1 склянку води, $\frac{1}{2}$ склянки смальцю, 2 ст. ложки вершкового масла, 1 цибулину, 5 яєць.

СТРАВИ З СИРУ

Молоко і молочні продукти в українській кухні займають значне місце. Із молока готують холодні закуски, різні супи, другі й солодкі страви, гарячі й холодні напої, а молочні продукти використовують також для поліпшення смакових якостей страв, приготовлених з інших продуктів.

Молоко є повноцінним продуктом харчування і його використовують у харчуванні як здорової, так і хворої людини при найрізноманітніших захворюваннях.

Білки, жири і вуглеводи молока засвоюються майже цілком — на 98%. У молоці є солі кальцію, магнію, калію, натрію, заліза, лимонної, фосфорної та інших кислот, а також різноманітні вітаміни — А, В₁, В₂, В₆, В₁₂, РР, С, D та ін.

Вершки легко засвоюються організмом, не викликаючи обтяження шлунка, тому їх використовують для харчування важко хворих і поранених. Не рекомендується споживати вершки при атеросклерозі, ожирінні і захворюванні печінки, бо в них є багато холестерину.

Серед кисломолочних продуктів значне місце займають кисле молоко і ряжанка.

Кисле молоко готують з пастеризованого молока сквашуванням його закваскою, приготовленою на чистих культурах молочнокислих бактерій. Закваскою може бути ложка сметани або кислого молока.

Українську ряжанку готують з теплого молока. Вона має кремовий колір з кусочками рум'яної пічки із смаком сметани і солодкуватим присмаком теплого молока.

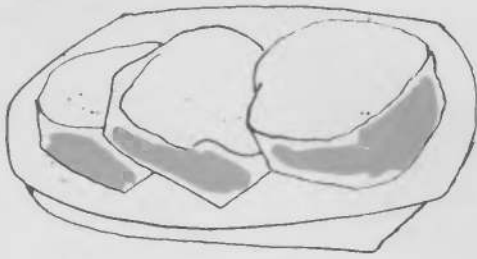
Готують ряжанку також із стерилізованого теплого молока на заквасці з чистих культур болгарської палички і молочнокислих стрептококів. Вона кислувата на смак і має солодкуватий присмак теплого молока, колір її кремовий.

Використовується в харчуванні також кефір, що є продуктом змішаного бродіння (спиртового і молочнокислого). Його одержують сквашуванням коров'ячого молока закваскою, приготовленою на кефірних грибах. Має освіжаючий кисломолочний смак. Кефір може бути слабкий — визріває добу, середній — дві доби і міцний — три доби.

Кефір регулює роботу кишечника: слабкий діє як проносне, а міцний — закріплює. Кефір рекомендують при колітах, гастритах, хворобах печінки, нирок, легень та плеври, бронхітах, некрозів, сахарній хворобі, при подагрі, атеросклерозі і гіпертонії.

Міцного кефіру не рекомендується вживати особам, що мають підвищену кислотність, виразку шлунка і дванадцятипалої кишки; одноденний протипоказаний при проносах, а триденний — при запорах.

Кисле молоко корисне при запорах, колітах із запорами, зниженій кислот-



ності на ґрунті гастриту, хворобах печінки, ожирінні, атеросклерозі і гіпертонічній хворобі, при некрозів, супроводжуваному погіршенням апетиту.

При виготовленні страв в українській кухні широко використовують сметану, що є сквашеними вершками. В пастеризовані охолоджені вершки вносять закваску і залишають їх на кілька годин при певній температурі, після чого сметану витримують при низькій температурі добу і більше. За цей час жир ствердіває, білок набухає і консистенція продукту стає густою.

Сметану можна приготувати і в домашніх умовах, використовуючи як закваску кисле молоко або сметану доброї якості.

Крім білків, жирів і вуглеводів, сметана містить вітаміни А, Е, В, В₂, С і РР.

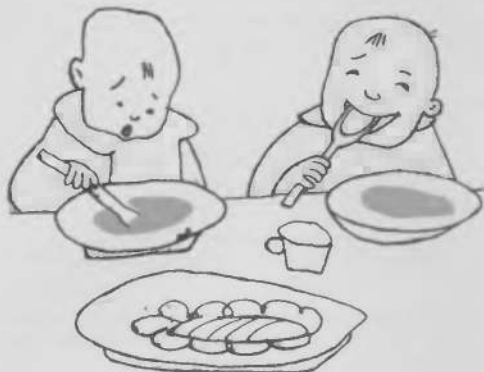
Внаслідок високої кислотності сметани не рекомендується при виразці шлунка і кишок, при гастритах з підвищеною кислотністю і т. д.

Кисломолочні продукти поліпшують апетит, викликаючи посилене виділення шлункового і кишкового соку.

Велику кількість страв в українській кухні готують із сиру та з використанням сиру, бо він дуже добре засвоюється організмом. Метіонін і холін, що є в сирі, запобігають атеросклерозу. Корисний сир при захворюваннях серця і нирок, супроводжуваних набряками, а також дітям, вагітним жінкам і матерям, що годують немовлят.

Знежирений сир рекомендується при ожирінні, хворобі печінки, атеросклерозі, гіпертонічній хворобі, інфаркті міокарду. Велика кількість кальцію, що є в ньому, сприяє лікуванню зазначених хвороб, а також хвороб крові, серця, нирок і сечовивідних шляхів.

У домашніх умовах сир можна приготувати з кислого молока, яке ставлять



на піч в тепле місце (водяна баня, тепла духовка, піч). Коли спливає згусток, його відкидають на волосяне сито або в марлевий мішок для стікання рідини.

З молочних закусок приготують рязанку, гусянку, мачанку.

Рязанка

Наливають 5 склянок молока в полив'яну або емальовану посудину і кип'ятять на помірному вогні, поки воно не стане кремового кольору. При цьому стежать, щоб молоко не пригоріло. Коли молоко добре прокипить, його охолоджують, вливають 1 склянку сметани, добре розмішують, і коли загусне, вносять на холод.

Гусянка

Молоко (1 л) добре прокип'ячують, знімають з вогню, трохи охолоджують, додають ложку кислої сметани, добре розмішують і охолоджують.

Мачанка

400 г сиру добре розтирають, змішують з двома склянками сметани, солять, додають нарізаної зеленої цибулі і кропу. Все добре перемішують і подають до столу.

Бабка з сиру і рису

Сир протирають крізь друшляк або сито, додають жовтки, розтерті з цукром, $\frac{3}{4}$ взятого для цієї страви вершко-

вого масла, промитий ізюм і сіль, все добре перемішують. Перебраний і промитий рис припускають до готовності і змішують з підготовленим сиром. Далі кладуть збиті білки, перемішують, викладають у сотейник, змащений маслом, і ставлять у духовку на 1 год запікати.

Готову бабку подають із сметаною.

● На 200 г сиру — 1 склянку рису, 1 ст. ложку вершкового масла, 2 яйця, 1 ст. ложку ізюму, 1 ст. ложку цукру, $\frac{1}{2}$ склянки сметани, $2\frac{1}{2}$ склянки води для припускання рису.

Пудинг із сиру

Добре віджатий сир протирають крізь сито, змішують з жовтками, цукром, вершковим маслом, картопляним борошном, ізюмом, сметаною, збитими білками. Приготовлений таким чином сир укладають у форму або каструлю, змащену маслом, і посипають сухарями, а потім ставлять у сотейник з гарячою водою і запікають у духовці.

Подають з фруктовим сиропом.

● На 800 г сиру — 2 склянки цукру, 4 ст. ложки вершкового масла, 2 ст. ложки картопляного борошна, $\frac{1}{2}$ склянки ізюму, 4 ст. ложки сметани, 10 яєць, 1 ст. ложку сухарів.

Запіканка із сиру з картоплею

У протерту картоплю кладуть яйця, молоко, сіль, добре перемішують, додають нарізаної кусочками відвареної картоплі, змішують її з сиром, кладуть у форму і запікають у духовці.

● На 500 г сиру — 400 г картоплі, $1\frac{1}{2}$ ст. ложки вершкового масла, 1 яйце, $\frac{1}{2}$ склянки молока, сіль на смак.

Бабка із сиру з картоплею

З натертої сирої картоплі віджимають сік, картоплю змішують з протертим сиром, яйцями, сіллю, викладають приготовлену масу на лист, змащений маслом, і випікають у духовці.

Подаючи на стіл, поливають розігрітим вершковим маслом і сметаною.

● На 150 г сиру — 500 г картоплі, по 3 ст. ложки вершкового масла і сметани, 3 яйця, сіль на смак.

Сирники з морквою

Моркву тушкують з вершковим маслом, протирають крізь сито, охолоджують, змішують з протертим сиром, додають манних крупів або пшеничного борошна, яєць, цукру, солі, все добре перемішують, роблять сирники і смажать їх на вершковому маслі.

Подаючи на стіл, поливають сметаною.

● На 450 г сиру — 1 морква, 2 ст. ложки вершкового масла, 1 склянка манних крупів або пшеничного борошна, 3 яйця, $1\frac{1}{2}$ склянки води, $\frac{2}{3}$ склянки цукру, $\frac{2}{3}$ склянки сметани, сіль на смак.

Сирники з картоплею

Зварену протерту картоплю змішують з сиром, сирими яйцями, сіллю, пшеничним борошном і пропускають через м'ясорубку. З приготовленої маси роблять сирники, обкачують їх у пшеничному борошні і смажать на вершковому маслі.

Подають на стіл із сметаною або сметаним соусом.

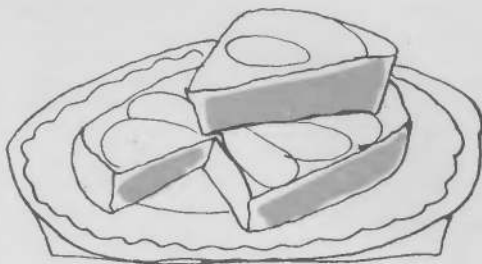
● На 400 г сиру — 350 г картоплі, 3 яйця, 3 ст. ложки пшеничного борошна, $\frac{1}{2}$ склянки сметани, $1\frac{1}{2}$ ст. ложки вершкового масла, сіль на смак.

Пудинг сирно-яблучний

Протертий сир змішують з меленими сухарями, цукром, жовтками, натертими на терці яблуками, додають збитих білків і викладають у форму, змащену маслом і посипану сухарями. Форму ставлять у каструлю з водою і варять 30—40 хв до готовності.

Подаючи на стіл, поливають ягідним сиропом.

● На 500 г сиру — 2 яйця, $\frac{1}{2}$ склянки цукру-піску, 500 г яблук, 4 ст. ложки мелених сухарів, 1 ст. ложку вершкового масла, $\frac{1}{2}$ склянки ягідного сиропу.



Бабка із сиру з картоплею.

Пудинг сирно-морквяний

Протертий сир змішують з меленими сухарями, цукром, жовтками, протертою крізь сито тушкованою морквою, додають збитих білків і викладають у форму, змащену маслом і посипану сухарями. Форму ставлять у каструлю з водою і варять 40—45 хв до готовності.

Подаючи на стіл, поливають ягідним сиропом.

● На 500 г сиру — 5 шт. моркви, 2 яйця, $\frac{1}{2}$ склянки цукру-піску, 4 ст. ложки мелених сухарів, 1 ст. ложку вершкового масла, $\frac{1}{2}$ склянки ягідного сиропу.

Пудинг із сиру і овочів

Варять молочну манну кашу. Моркву і цвітну капусту тушкують з невеликою кількістю молока та вершковим маслом. У приготовлену кашу кладуть протертий сир, тушковані овочі, цукор, жовтки, все добре перемішують, потім додають яєчних збитих білків, викладають у форму, змащену маслом, зверху змазують яйцем і ставлять у духовку запікати.

Подаючи на стіл, поливають сметаною.

● На 200 г сиру — $\frac{3}{4}$ склянки манних крупів, $1\frac{3}{4}$ склянки молока, 100 г цвітної капусти, 1 морква, 2 ст. ложки вершкового масла, $1\frac{1}{2}$ ст. ложки цукру, 2 яйця, $\frac{1}{2}$ склянки сметани.

Запіванка з сиру і моркви

Моркву відварюють, протирають крізь сито, додають розтертого сиру, манних крупів, замочених у молоці,

2 жовтки, розтерті з цукром і сіллю. Все добре перемішують, додають 2 збитих білки, викладають у форму, змащену маслом і посипану сухарями, зверху змазують яйцем, змішаним із сметаною (1 ст. ложка) і запікають.

Подають на стіл із сметаною.

● На 300 г сиру — 500 г моркви, 3 ст. ложки маних крупів, 3 яйця, 4 ст. ложки молока, 1 ст. ложку цукру, 1 ст. ложку мелених сухарів, $\frac{3}{4}$ склянки сметани, 1 ст. ложку вершкового масла, сіль на смак.

Оладки з сиру і буряків

Обчищені і протерті буряки добре змішують з пшеничним борошном, дрібно нарізаними яблуками, добре розтертим сиром, молоком, яйцем, цукром, сіллю і смажать невеликі оладки.

Подають на стіл із сметаною.

● На 350 г сиру — 200 г буряків, 4 ст. ложки пшеничного борошна, 100 г яблук, $\frac{2}{3}$ склянки молока, 1 яйце, $\frac{1}{2}$ ст. ложки цукру, $\frac{3}{4}$ склянки сметани, сіль на смак.

Сирники варені

Віджати сир протирають крізь сито, додають сметану, яйця, масло, цукор, сіль і борошно. Все добре розмішують, протирають крізь сито, згортають рулетом, ріжуть кусочками навскіс і варять у підсоленій воді 5—10 хв до готовності. Зварені сирники виймають, дають стекти воді, кладуть у глибоке блюдо і поливають розтопленим вершковим маслом. Окремо до сирників подають сметану.

● На 3 склянки сиру — 2 ст. ложки сметани, 3 яйця, 1 ст. ложку масла, 200 г пшеничного борошна, щіпку солі. Для поливки — 2 склянки сметани, 200 г вершкового масла.

Сирники смажені

Сир протирають крізь друшляк або сито, вбивають у нього яйця, кладуть борошно, сіль, добре розмішують, роблять невеликі плоскі булочки, обкачують їх у борошні і смажать на гарячій сковороді у вершковому маслі з обох боків

до рум'яного кольору. Сирники подають на стіл із сметаною.

● На 800 г сиру — 7—8 яєць, 200 г вершкового масла, 4 ст. ложки пшеничного борошна, 1 склянку сметани.

Оладки із сиру

Сир протирають крізь сито, додають стерті з цукром жовтки, борошно, сіль, сметану, збиті білки, все добре розмішують, беруть масу потроху ложкою і кладуть на гарячу сковороду в розтоплене вершкове масло. Якщо оладки будуть приставати до сковороди, треба кожну злегка присипати борошном. Подають на стіл із сметаною і цукром.

● На 800 г сиру — 3 жовтки, 2 білки, 2 ст. ложки цукру, 200 г пшеничного борошна, 1 склянку сметани в сир, 200 г вершкового масла, 4 ст. ложки борошна для обсипання, сіль на смак.

Паланички із сиру

Жовтки, частину вершкового масла і цукор разом розтирають до одержання білого кольору, додають протертий крізь сито сир, сіль, ванільний порошок і продовжують розтирати ще 8—10 хв. Добре розтертий сир змішують з борошном та збитими білками, викладають на посипаний борошном стіл, роблять по 2—3 паланички (плоскі коржики) на порцію, обкачують у борошні і смажать на вершковому маслі до готовності. Паланички подають на стіл із сметаною.

● На 600 г сиру — 3 ст. ложки пшеничного борошна, 2 яйця, $1\frac{1}{2}$ ст. ложки цукру, 1 ст. ложку вершкового масла, 1 ванільний порошок, $\frac{1}{2}$ склянки сметани.

Баба із сиру і сметани

Протирають сир крізь друшляк, добре змішують із сметаною, сіллю, стертим з цукром жовтками, додають сюди ж тертий чорний хліб. Після цього кладуть збиті білки, перемішують, викладають у форму або сотейник, змащений маслом, і печуть у не дуже гарячій духовці $\frac{3}{4}$ год.

● На 300 г сиру — 1½ склянки сметани, 8 яєць, 200 г цукру, 2 ст. ложки тертого чорного хліба, сіль на кінчику ножа.

Сирна бабка з яйцями

Сир протирають крізь сито, додають до нього цукор, ізюм, яйця, мелену корицю, все добре перемішують, перекладають у змащену маслом і посипану сухарями каструлю і ставлять у духовку запікаться.

● На 2 кг сиру — 1 склянку цукру, 100 г ізюму, 10 яєць, 1 ст. ложку товченої кориці.

СИРИ

Сири виробляють з молока (коров'ячого, овечого) зсіданням білків, що є в ньому, з наступною обробкою і дозріванням одержаного згустка. В результаті дозрівання сир набуває характерного смаку, аромату і консистенції.

Сири є високопоживними продуктами. До їх складу входять легко засвоювані білки, жири, мінеральні речовини (солі кальцію, натрію та ін.), невелика кількість вуглеводів, вітаміни А, В₁, В₂, РР, Е, С та ін., а також вода. Калорійність 100 г сиру коливається в межах 300—400 кал.

Наша промисловість виробляє великий асортимент сирів, що мають різний запах, смак, консистенцію, форму і рисунок на розрізі. Сири є гастрономічним продуктом і кулінарній обробці звичайно не підлягають. Іноді їх додають до других борошняних, овочевих і круп'яних страв.

За способом утворення згустка молока розрізняють сири сичужні (молоко зсідается від сичужної закваски) і кислomолочні (молоко сквашують молочнокислою закваскою). До кислomолочних сирів належить зелений сир. Вся решта сирів становить обширну групу сичужних, які за способом виробництва і щільністю м'якоти поділяють на тверді, м'які, розсільні і перероблені. За жирністю розрізняють сири із вмістом жиру в сухій речовині 50 і 45%. Окремі назви розсільних і перероблених сирів виробляються також із вмістом жиру в сухій речовині 40 і 30%.



Тверді сичужні сири. Характерною особливістю цих сирів є їх щільна, еластична м'якість і порівняно менший, ніж у м'яких сирів, вміст вологи. Залежно від технології виробництва тверді сири можна поділити на такі три групи: сири типу Швейцарського, типу Голландського і типу Латвійського.

Сири типу Швейцарського. До цієї групи належать такі сири: Швейцарський, Алтайський, Радянський, Московський, Карпатський і Кубанський. Сири Швейцарський, Алтайський і Карпатський виготовляють з незбираного молока корів з гірських пасовищ Кавказу, Алтаю, Карпат та ін. Швейцарський і Алтайський сири виготовляють із сирого молока, а всю решту сирів цієї групи — з пастеризованого.

М'якість у сирів цієї групи рівномірного соломяно-жовтого кольору, щільна, еластична, з великими вічками; смак і запах солодкувато-пряні (у Карпатського більш гострі).

Всі сири цієї групи містять жиру не менше 50% (на суху речовину) і вологості 42%. Тонкі шматочки сирів цієї групи подають до сніданку, обіду, вечері; вони добре гармонують з напівсолодкими і сухими білими виноградними винами. Злегка солодкуватий горіховий присмак робить їх особливо придатними для десерту.

Сири типу Голландського. До цієї групи належать сири Голландський, Степовий, Ярославський, Углицький, Костромський, Пошехонський, Станіславський і Російський. Вони містять більше вологи (44%) та солі і, як правило, менше жирів (45%) порівняно з швейцарськими сирами, а також відзначаються більш гострим смаком. Ці сири мають тонку кірку, забарвлену

в жовтий колір, на розрізі рисунок з вічок круглої, злегка сплюснутої або кутуватої форми. Колір тіста рівномірний від білого до слабожовтого. Тісто еластичне, злегка ламке при згині, а у Костромського, Ярославського і Углицького — ніжне. Смак і аромат чисті, виражені, з наявністю гостроти і легкої кислотності — у Голландського; кислотні — в Ярославського і Углицького; гострі — в Станіславського і Степового.

Ці сири можна подавати, нарізавши шматочками, до сніданку (до кави і какао), використовують їх і як приправу до макаронних виробів та овочевих страв.

Сири типу Латвійського. До цієї групи належать напівтверді сири — Латвійський, Волзький, Російський, Красnodарський і Арагацький. Вони відрізняються від Голландського тим, що їх дозрівання проходить також під впливом молочнокислих бактерій, які розвиваються в масі тіста, і слизоутворюючих бактерій, що розвиваються на поверхні. В результаті цього сири даної групи набувають характерного для них гострого смаку і злегка аміачного запаху. Тісто у них еластичне, ніжне, з рисунком, вічка якого мають овальну і неправильну форму. Поверхня сиру покрита тонким шаром підсохлого слизу. Ці сири містять 45% жиру (в сухій речовині) і 48% вологи. Їх подають до сухих білих виноградних вин, пива, до кави, какао, чаю.

М'які сичужні сири. Сири цієї групи відзначаються підвищенням вмісту вологи (50—60%), м'якою, в деяких сирах масляно маслянистою консистенцією тіста, гострим специфічним смаком і запахом.

Дозрівання цих сирів проходить з участю слизоутворюючих бактерій і плісняв, що розвиваються на їх поверхні, а також під впливом ферментів сичужної завваски, які розкладають білки сирної маси на їх складові частини з виділенням деякої кількості аміаку. Цим пояснюється наявність у сирах особливих присмаків і запахів: грибного, аміачного, перцевого та ін.

Основними сирами цієї групи є сири, що дозрівають із слизом на поверхні — Дорогобузький, Мединський, Мисливський і Смоленський; що дозрівають з участю слизоутворюючих бактерій і плісняв, які розвиваються теж на по-

верхні, — Закусочний і ті, що дозрівають з участю синьо-зеленої плісняви, яка розвивається всередині сиру, — Рокфор.

Дорогобузький, Смоленський, Мединський і Мисливський сири мають ніжну маслянисту консистенцію, гострий смак і добре виражений запах. Їх рекомендують до пива, кави; перед вживанням сир треба обчистити від слизу і, не видаляючи кірки, нарізати шматочками.

Закусочний сир має маслянисту консистенцію, смак і аромат його добре збуджують апетит. Тому рекомендується, як закуска перед обідом.

Подаючи на стіл, сир треба обчистити від слизу і плісняви.

Рокфор має ніжну, маслянисту і злегка кришляву консистенцію, смак гостро-солодкий, з легким перцевим присмаком.

Рекомендується як холодна закуска перед обідом і вечерею; він легко намащується на хліб, сухе печиво і галети.

До м'яких належать також сири Любительський і Чайний, які надходять у продаж не дозрілими. Ці сири рекомендують до сніданку.

Кавказькі розсільні сири і бринза.

До цієї групи сирів належать кавказькі сири — Тушинський, Кобійський, Чанах, Осетинський, Грузинський, Єреванський, Сулугуні, Чечіль, а також бринза.

Кавказькі сири і бринзу виготовляють з овечого та коров'ячого молока. Їх готують із вмістом жиру від 40 до 50%, вологи 49—50% і солі 4—8%. Всі вони без кірки, мають щільне, ламке, але кришляве тісто, від білого до світло-жовтого кольору із рисунком з вічок різної форми й розміру. Смак у них гострий, солоний; у сирів з овечого молока присмак і запах властиві цьому молоку. Розсільні сири рекомендують як закуска до сухих білих і червоних вин. Бринзу перед вживанням слід злегка відмочити у теплій воді, щоб вона була менш солоною.

Кисломолочні сири. Із сирів цієї групи найбільш поширений зелений сир. Випускають його в продаж у вигляді зрізаного конуса, вагою 100 г, або в порожку у розфасованому вигляді. Колір маси сіро-зелений, смак гостро-солоний, із специфічним ароматом буркуна.

Його використовують для приготування бутербродів (посипають хліб з

маслом), або для здобрування картопляних і макаронних страв.

Перероблені сири. До перероблених сирів належать плавлені, топлені і делікатесні сири.

Плавлені сири. Ці сири виробляють таких видів: без наповнювачів і спецій; з наповнювачами і спеціями; пастоподібні; солодкі пластичні і плавлені консервовані.

Плавлені сири без наповнювачів мають такі назви: Радянський, Алтайський, Ярославський, Волзький, Костромський, Латвійський, Углицький та ін.

Сири плавлені з наповнювачами із спеціями готуються під назвами: з м'ясокопченостями; гострий з перцем; з томатом.

Пастоподібні сири відрізняються від плавлених більш м'якою, пастоподібною консистенцією. У продаж надходять пастоподібні сири з томатом, часником та ін.

Залежно від смакових добавлень пластичні сири мають такі назви: Шоколадний, Кофейний, Фруктовий (апельсиновий, лимонний) і Дитячий з горіхами.

Використання сирів у кулінарії

Сири використовують для приготування бутербродів, надання гострого смаку другим стравам, а також як самостійну закуску.

Бутерброди з сиром і майонезом

Нарізані шматочки хліба змащують з одного боку майонезом і кладуть на нього тонкий шматочок сиру, обчищеного від кірки.

● На 5 шматочків хліба — 1 ст. ложку майонезу, 100 г сиру.

Бутерброд з сиром і яйцем

Шматочки пшеничного хліба змащують розтертим з маслом і жовтком сиром. На змащений хліб покласти кружальця круто зварених яєць.

● На 6 шматочків хліба — 3 яйця, 2 ст. ложки тертого сиру і вершкового масла, 2 жовтки.

Сир тертий

Сир натирають на терці, змішують з вершковим маслом, укладають на тарілці в формі котлет і прикрашають зеленню петрушки або салату.

● На 100 г сиру — 50 г вершкового масла і 10 г зелені.

Макарони з сиром

Відварені і відціджені макарони укладають на тарілки, поливають маслом і посипають тертим сиром.

● На 500 г макаронів — 5 ст. ложок масла і 1 склянку тертого сиру.

Потанці з сиром

Шматочки білого хліба без скоринки намазують вершковим маслом, посипають тертим сиром і зачікають у духовці до рум'яного кольору.

● На 100 г білого хліба — 1 ст. ложку вершкового масла і 20 г сиру.

СТРАВИ З ЯЄЦЬ

Яйця широко використовуються в кулінарії. Вони значно поліпшують смак готових виробів і збільшують їх поживність.

1 яйце містить до 5 г білків і до 5,5 г жиру. З мінеральних речовин у яйцях є фосфор, кальцій, калій і залізо. Яйця багаті вітамінами А і D і містять вітаміни групи В. Завдяки вмістові у яйцях фосфору, заліза і вітамінів вони дуже цінні для малолітніх дітей. При частому вживанні яєць у деяких дітей буває розлад травлення і появляється висип на тілі.

У яєчному жовтку є багато холестерину, тому при атеросклерозі рекомендується обмежити вживання яєць.

Січеники з яєць по-українському

Варені яйця дрібно січуть. Борошно злегка підсмажують на маслі, розводять невеликою кількістю молока, щоб підлива була густа, доводять до кипіння, кладуть січені яйця, 2 сирі жовтки, сіль, перець, доводять до кипіння, остуджу-

ють, роблять січеники, обкачують у сухарях і підсмажують.

● На 8 яєць — 2 ст. ложки пшеничного борошна, 2 ст. ложки вершкового масла, 1 склянку молока, 2 ст. ложки пшеничних сухарів, 4 горошини гіркого перцю.

Бабка з яєць

Яйця розтирають з маслом, додають борошно і сіль, розводять вершками, переливають у каструлю, змащену маслом, і ставлять у духовку запікатись. Наливають тільки половину каструлі і, коли маса підніметься в духовці врівень з краями каструлі, виймають, інакше бабка осіде.

● На 8 яєць — 2 ст. ложки вершкового масла, 1 ст. ложку борошна і склянку вершків, $\frac{1}{2}$ чайної ложки соди.

Яєчня гуцульська

Вершки змішують із сметаною, додають яйця, кукурудзяне борошно, сіль, все разом добре змішують, виливають на сковороду з добре розігрітим маслом і смажать до готовності. При подачі на стіл посипають зеленню петрушки.

● На 4 яйця — 1 склянку густих вершків, 1 склянку сметани, $\frac{1}{2}$ склянки кукурудзяного борошна, $\frac{1}{2}$ ст. ложки дрібно нарізаної зелені петрушки.

Яєчня з ковбасою

Ковбасу нарізують невеликими тонкими кусочками, підсмажують на сковороді на маслі з обох боків, вливають змішані з молоком або водою яйця, солять і смажать разом з ковбасою до готовності.

● На 8 яєць — 100 г домашньої ковбаси, 1 ст. ложку вершкового масла, $\frac{1}{2}$ склянки молока або води.

Яєчня з печерицями

Обчищені і добре промиті печериці нарізують тонкими кусочками, смажать на маслі до готовності, солять, посипають меленим перцем, вливають добре

збиті яйця, все разом змішують і смажать до готовності.

● На 8 яєць — 200 г печериць, 1 ст. ложку вершкового масла, 4 горошини гіркого перцю.

Яєчня з сухарями

Просіяні сухарі злегка підсмажують у маслі, зверху виливають яйця, солять, ставлять у духовку на 4—5 хв.

● На 8 яєць — $1\frac{1}{2}$ ст. ложки вершкового масла, 1 ст. ложку пшеничних сухарів, 4 горошини гіркого перцю.

Яйця в сметані

Варені яйця нарізують великими кусочками, кладуть на сковороду, солять, заливають густою сметаною і ставлять на 20 хв у духовку. При подачі на стіл посипають зеленим кропом.

● На 8 яєць — 1 склянку сметани, 1 ст. ложку дрібно нарізаної зелені кропу.

Яєчня з цибулею

Цибулю дрібно нарізують і підсмажують на сковороді з маслом. Коли цибуля підрум'яниться, на неї зверху виливають яйця. Подають на стіл на сковороді.

● На 10 яєць — 2 ст. ложки вершкового масла, 1 цибулину.

Яйця з підливою

Варені яйця розрізують на чотири частини, кладуть у сотейник, солять, перчать, додають варені і підсмажені разом з цибулею гриби.

Борошно злегка підсмажують на маслі, вливають молоко, помішуючи, доводять його до кипіння і солять. Цією підливою заливають яйця і запікають у духовці.

● На 8 яєць — 2 ст. ложки вершкового масла, 5 сушених грибів, 2 ст. ложки пшеничного борошна, 2 склянки молока, 1 цибулину, 4 горошини гіркого перцю.

Яйця з хрінном

Зварені круто яйця очищають і розрізують у довжину на дві частини. Тертий хрін злегка підсмажують на маслі, додають підсушене борошно, сметану, цукор, оцет, сіль, змішують, підсмажують і заправляють вершковим маслом. Підливу наливають на тарілку і обкладають яйцями.

● На 8 яєць — 1 склянку сметани, 1 корінь хрину, 1 ст. ложку оцту, 1 ст. ложку пшеничного борошна, 1 чайну ложку цукру, 1 ст. ложку вершкового масла.

Яйця з начинкою

Зварені круто і очищені яйця розрізують у довжину на дві частини, виймають жовтки, протирають їх на сито разом з маслом, добре змішують, заправляють сіллю і меленим запашним перцем. Цією масою начиняють білки.

● На 8 яєць — 2 ст. ложки вершкового масла, 4 горошини запашного перцю.

КОНСЕРВИ

ОВОЧЕВІ КОНСЕРВИ

Овочеві консерви готують із свіжих овочів, які в день надходження на завод піддають відповідній обробці, потім укладають у жерстяну або скляну тару, герметично закупорюють і стерилізують. В овочевих консервах майже цілком зберігаються вуглеводи, білки, мінеральні речовини, а також значна частина вітамінів, які є в свіжих овочах.

Залежно від виду сировини, способів виробництва і кулінарного призначення розрізняють овочеві консерви натуральні, закусочні, обідні, для дитячого харчування і дієтичні.

Натуральні консерви виробляють з якогось одного виду овочів без додавання прянощів і приправ.

До натуральних консервів належать: зелений горошок, квасоля стручкова, квасоля-ліма, спаржа, цвітна капуста, морква, буряки, перець червоний солод-

кий, кукурудза цукрова, помідори цілоконсервовані та ін., а також овочеві пюре (з шпинату, щавлю, перцю).

Для консервування використовують молоді свіжі овочі. За своїм смаком, запахом і харчовими якостями натуральні консерви близькі до свіжих овочів, з яких вони приготовлені.

До натуральних належать також консерви з огірків (консервовані і Київські) та патисони, хоч при їх виготовленні застосовують оцтову кислоту і прянощі.

Якість натуральних консервів оцінюють за їх зовнішнім виглядом, кольором, смаком, запахом, консистенцією і вмістом солі.

У овочевих натуральних консервах овочі становлять 55—65% від ваги нетто. У консервах міститься від 0,8 до 1,5% солі (у солодкому перці до 1%, в огірках і патисонах консервованих — 2,0—3,0%). У подрібненій кукурудзі, крім того, є ще 4% цукру, а в огірках — від 0,3 до 0,6 і патисонах — від 0,3 до 0,4% оцтової кислоти.

Закусочні консерви. Залежно від використовуваної основної сировини і способів її обробки розрізняють такі види закусочних консервів: фаршировані овочі, овочі, нарізані кружальцями, і овочеву ікру.

Овочі в закусочних консервах, на відміну від натуральних, обсмажують в олії і заливають томатним соусом.

Фаршировані овочі готують з перцю, баклажанів, помідорів і капустяних листків (голубці), начинених фаршем і обсмажених або тушкованих в олії моркви, петрушки, пастернаку, селери та цибулі з додаванням зелені й солі. Фаршировані овочі заливають томатним соусом, приготовленим з томатного пюре, цукру й прянощів.

Перець, баклажани і голубці фарширують також сумішшю рису і обсмажених овочів.

Овочі, нарізані кружальцями, готують з баклажанів і кабачків, обсмажених у олії і залитих томатним соусом. Ці консерви виробляють також з овочевим фаршем. В цьому разі кабачки і баклажани, нарізані кружальцями і обсмажені в олії, укладають в банки разом з нарізаними коренеплодами та цибулею (також обсмаженими в олії) і заливають томатним соусом.

Тепер випускають також закусочні консерви з овочів, нарізаних кусочками (баклажани, кабачки, перець, помідори), з протертими помідорами або з томатним соусом, з фаршем з коренеплодів і без нього.

Овочеву ікру готують з протертих і обсмажених в олії баклажанів, кабачків і патисонів, до яких додають томатного пюре, коренеплодів, цибулі, цукру і прянощів. Ікру готують із зелених помідорів, гарбузів і моркви.

Овочеві і закусочні консерви смачні і поживні і містять значну кількість вітаміну С та каротину.

Необхідно, щоб консерви мали смак і запах, властивий обсмаженим овочам у томатному соусі. Овочі не повинні мати присмаку зірклого масла і сторонніх присмаків та запаху, не допускаються також овочі недосмажені, пересмажені і розварені.

Треба, щоб маса овочевої ікри була однорідна, рівномірно протерта або подрібнена, мазка, без відокремлення рідини від основної маси ікри. Колір ікри повинен бути однаковий в усій масі, крім поверхневого шару.

У закусочних консервах міститься від 6,0 до 15% жиру (в ікрі — 9%, баклажанах, нарізаних кружальцями і з овочевим фаршем — 12%), 0,3—0,6% кислоти і 0,9—1,8% кухонної солі.

Консервовані обідні страви. Ці консерви виробляють із свіжих, квашених або солоних овочів з м'ясом і без м'яса, з додаванням тваринного жиру, томатної пасты, цукру, солі і прянощів.

До асортименту обідніх страв входять: борщ із свіжої або квашеної капусти з м'ясом або без нього; щі добові з грибами; щі зелені з шпинату і шавлю; розсольник з м'ясом і без м'яса, солянка овочева грибно із свіжої і квашеної капусти; м'ясо з овочами; капуста запорізький та ін.

Обідні консерви являють собою готові страви, укладені в герметично закриті тару, на етикетці якої указують способи вживання.

Консерви обідні (перші страви) містять сухих речовин 16—35%, жиру — до 12% і кухонної солі 1,4—2,8%. Ці консерви дуже зручні в домашніх умовах, бо для приготування з них страви потрібно дуже мало часу.

Консерви для дитячого харчування. Консерви для дитячого харчування

являють собою тонко протерту пюреподібну овочеву масу, де всі складові частини старанно подрібнені і перемішані. Вони призначені для харчування дітей молодшого віку.

Дитячі овочеві консерви виробляють в особливих умовах, які дають можливість зберегти всі поживні речовини свіжих овочів і максимальну кількість вітамінів. Їх виготовляють тільки із свіжих добрих овочів, знятих з поля за 5—10 год. до переробки.

Промисловість випускає такі консерви для дитячого харчування: пюре із зеленого горошку з маслом та без масла, Пюре з моркви і буряків, пюре з моркви з м'ясом, пюре з шпинату, пюре з шпинату з молоком, пюре з стручкової квасолі з маслом і без масла, пюре з м'яса з овочами та ін.

В овочеві консерви для дитячого харчування додають кухонної солі, а в деяких з них — цукру, вершкового масла, молока, рису, борошна та інших продуктів.

Пюре повинне складатися з однорідної, рівномірної і тонко протертої маси, мати колір і смак, які близькі до кольору і смаку свіжих овочів.

Ці консерви поживні, містять рослини білки, вуглеводи, вітаміни, мінеральні солі кальцію, фосфору, заліза і легко засвоюються дитячим організмом. Їх вживають як перші і другі страви або у вигляді гарніру.

Дітичні консерви. Для харчування хворих виробляють ряд овочевих консервів за спеціальними рецептурами. Використовують для цього тільки молоді свіжі овочі кращої якості.

Випускають такий асортимент дітичних овочевих консервів: перець, помідори, кабачки і баклажани, фаршировані капустию і зеленню, в томатному соусі із сметаною (без цукру); кабачки і баклажани, нарізані кружальцями, в томатному соусі із сметаною; кабачки, фаршировані рисом, в томатному соусі із сметаною; ікру кабачкову (без цукру) та ін.

Ці консерви являють собою готові страви, які використовуються на сніданок, вечерю або як другі страви.

Крім того, готують консерви-напівфабрикати: пюре з кабачків, баклажанів і кабачки у натуральному вигляді. Призначаються вони для приготування різних страв.

ШВИДКОЗАМОРОЖЕНІ ОВОЧІ

Швидке заморожування овочів вважається одним з кращих способів їх консервування. При цьому способі вдається зберегти всі цінні харчові і смакові речовини, які є в свіжих овочах, і цілком зберегти структуру та якість заморожених овочів.

Овочі перед заморожуванням чистять, миють, подрібнюють, а деякі з них, крім того, бланшують. Підготовлені овочі розфасовують в картонні коробки і заморожують. Швидке заморожування овочів здійснюється при температурі від -20 до -35°C .

Тепер заморожують зелений горошок, квасолу стручкову, квасолі-ліму, помідори, цвітну капусту, моркву, цукрову кукурудзу в качанах і зернах, шпинат, пряну зелень, а також овочеві суміші: борщі, супи, щі та ін.

Швидкозаморожені овочі повинні бути однорідними за своїм забарвленням, формою, розміром і без видимих неозброєним оком ознак псування і плісняви. Крім того, їх не слід розморожувати до вживання і повторно заморожувати.

Зберігають їх при температурі не вище -18°C , бо при більш високій температурі вони починають псуватися.

При використанні заморожених овочів їх відразу ж завантажують у киплячу воду, без попереднього розморожування.

РИБНІ КОНСЕРВИ

Рибні консерви поділяють на дві групи: власне консерви і пресерви.

Консерви являють собою продукти, укладені в скляні або жерстяні банки, герметично закупорені і стерилізовані.

Залежно від консервованої сировини розрізняють консерви з риби, печінки тріскових риб і з нерибної водної сировини (крабів, м'яса китів, креветок, трепангів і морської капусти).

Пресерви — рибні продукти пряного засолу або мариновані, укладені в скляні або жерстяні банки, герметично закупорені, але не стерилізовані. Пресерви розрізняють пряного засолу і маринади.

За способом приготування розрізняють консерви з риби: натуральні, що потребують перед вживанням додаткової

кулінарної обробки, і закусочні, готові до вживання. Закусочні консерви готують в томатному соусі і олії.

Натуральні консерви. Натуральні консерви готують з осетрових риб — білуги, калуги, осетра, шипа, севрюги; лососевих — кети, горбуші, нерки, чавичі, кижуча та ін., а також з атлантичного оселедця, палтуса і далекохідної скумбрії.

Рибу попередньо розбирають, ріжуть на куски відповідних розмірів, старанно промивають, посипають сіллю, укладають в банки, а далекохідну скумбрію заливають бульйоном. Потім банки герметично закупорюють і стерилізують. М'ясо риби в цих консервах повинне мати колір, смак і запах, властиві вареній рибі даного виду. Воно має бути соковитим, не розвареним, в цілих кусках.

Консерви в олії. Із цих консервів необхідно виділити: консерви типу сардин, рибу в олії, консерви типу шпрот, рибу, копчену в олії, і рибу, обсмажену в олії. Всі рибні консерви в олії відзначаються високою поживністю і відмінними смаковими якостями, тому їх справедливо відносять до закусочних консервів вищої групи.

Консерви типу сардин готують із сардин і ряду інших дрібних риб. У продаж надходять сардини під назвами: Сардини в олії, що виготовляються з сардин; Балтійські сардини в олії — із салаки і балтійської кільки; Каспійські сардини в олії — з каспійської кільки; Північні сардини в олії — з дрібного атлантичного і біломорського оселедця; Чорноморські сардини в олії — з барабулі; Сардини в олії — з камси, Далекохідні сардини в олії — із скумбрії.

За якістю сардини поділяють на вищий сорт і просто сардини. Сардини вищого сорту мають приємний смак і аромат, а також ніжну соковиту консистенцію. Риби — однорідні за величиною, з цілою поверхнею, правильно укладені; при викладанні з банки не розламуються. Поверхня рибок срібляста в усіх видах консервів з сардин. Олія після відстоювання прозора. Вміст олії в консервах 10—25%.

Сардини без зазначення сорту відрізняються від сардин вищого сорту тим, що в них рибки при викладанні з банки можуть розламуватися, допускає-

ться невелике відхилення в довжині тушок і незначний присмак гіркоти.

Риба в олії виготовляється за тією ж схемою, що й сардини, але з інших риб — кефалі, ставриди, ряпушки, скумбрії і різних оселедців. Випускають ці консерви в жерстяних банках під назвою тих риб, з яких вони виготовлені. На товарні сорти цей вид консервів не поділяють. До їх якості ставляться ті ж вимоги, що й до сардин.

Консерви типу шпротів готують за типом сардин, але підготовлену сировину спочатку піддають гарячому копченню, а потім укладають в жерстяні банки циліндричної форми, закупорюють і стерилізують. Шпроти в олії виготовляють з балтійської і каспійської кільки, камси, салаки і дрібних жирних оселедців атлантичних та біломорських.

Залежно від сировини, з якої виготовлені ці консерви, їх випускають під назвою: Шпроти в олії — з балтійської, каспійської кільки, дрібної салаки і дрібних біломорських та атлантичних оселедців; Шпроти крупні в олії — з великої салаки; Шпроти чорноморські в олії — з камси.

Ці консерви випускають двох сортів: Шпроти вищого сорту і Шпроти.

Шпроти вищого сорту — приємного ніжного смаку із запахом копченої риби; тушки риб правильного розбирання (без голови, луски і хвостового плавника), правильної укладки, рівномірні по довжині, золотисто-жовтого, або темно-золотистого кольору, з ніжним, не сухим м'ясом; тушки при викладанні з банок не розламуються. Вміст олії — 10—25%.

Шпроти відрізняються від Шпротів вищого сорту такими ознаками: в них допускається присмак гіркоти і помітно виражений запах диму; колір рибок — від світло-золотистого до коричневого; м'ясо сухувате, окремі рибки при викладанні з банок можуть розламуватися.

Риба, копчена в олії, готується із свіжої або мороженої, попередньо прокопченої риби таких видів: севрюги, осетра, білуги, стерляді, сома, оселедця, тріски, миня, камбали, ряпушки, корюшки, муксуна, сига, омуля, прісноводного окуня та деяких інших.

Схема приготування цих консервів подібна до приготування шпротів. Заливають рибу в банках гірчиною, арахісовою, кунжутною, бавовниковою і

соняшниковою олією. Бавовникова і соняшникові олії для заливання риби повинні бути рафіновані.

Рибу, копчену в олії, не поділяють на сорти. За смаком, запахом, консистенцією м'яса і вмістом солі до неї ставляться ті ж самі вимоги, що й до Шпротів вищого сорту, але вміст олії в ній вищий — 15—30%.

Риба, обсмажена в олії. Для виготовлення цих консервів використовують свіжу або морожену рибу: камбалу, окуня, йоржа, дрібні оселедці, салаку, ряпушку, морського окуня, скумбрію, сома, щуку, риб з родини тріскових і деяких коропових — краснопёрку, в'язя, плітку та ін.

Риба в цих консервах має приємний смак і запах смаженої риби, залитої олією. Олія після відстоювання повинна бути прозорою і в кількості від 10 до 25% до ваги нетто консервів.

Консерви в томатному соусі. Це найбільш поширений вид консервів, які виготовляють з різноманітних риб: дрібних частикових (бичків, кільок та ін.), великих частикових (сазана, ляца, судака, щуки, сома); осетрових (осетра, севрюги, білуги); лососевих (омуля); тріскових (наваги, миня, тріски, пікші); камбалових, скумбрієвих, кефалєвих, оселедцевих та інших родин.

Розрізняють рибу в томатному соусі і рибні котлети, виготовлені з цієї ж риби, які перед укладанням в банки також попередньо обсмажують.

Смак і запах консервів повинні бути приємними, властивими смаженій або відвареній рибі, просочені томатним соусом. Куски риби і котлети повинні бути цілими, рівномірно обсмаженими, соус — від оранжево-червоного до коричневого кольору. Вміст томатного соусу має становити 10—30%, солі 1,2—2,5% і кислоти 0,3—0,6%.

Риба в желе. Цей вид консервів виготовляють з вугра, нельми, муксуна, сига, омуля, прісноводного окуня і салаки.

Для приготування цих консервів попередньо обчищену, розібрану і промиту рибу ріжуть на куски, укладають в банки, заливають гарячим желюючим розчином желатини або агару; банки герметично закупорюють і стерилізують.

Готові консерви мають вигляд і смак відвареної заливної риби з приємним ароматом покладених прянощів. М'ясо

в них ніжне, соковите, за кольором характерне для даного виду риби. Желе — світле, однорідне, холоднеподібне, цілком покриває куски риби. Вміст риби в консервах — 60—80% і желе — 40—20%.

Консерви Печінка тріски виготовляють таких типів: Печінка тріскових риб натуральна, Печінка тріскових у томатному соусі, Печінка тріски з крупами, Паштет з печінки тріски і Паштет рибний.

Печінка тріскових риб натуральна готується з печінки свіжої тріски і пікші. Печінку добре промивають, укладають в жерстяні банки, додають солі і прянощів, герметично закупорюють і стерилізують. Готові консерви мають приємний запах покладених прянощів і містять вітаміни А і D.

Печінка тріскових у томатному соусі виготовляється з печінки тріски і миня. Обчищену і промиту печінку бланшують, укладають у банки, заливають томатним соусом, закупорюють і стерилізують.

Печінка тріски з крупами готується з додаванням каші із вівсяних або гречаних крупів та жиру; печінку попередньо бланшують або укладають в банки без бланшування. Потім банки закупорюють і стерилізують.

Паштет з печінки тріски являє собою подрібнену масу попередньо бланшованої печінки, змішаної з жиром і прянощами.

Паштет рибний — готують з кільки, камси, салаки, тюльки, осетрових, лососевих, камбалових і частикових риб. Для готування паштетів використовують попередньо обсмажену сировину з свіжої або мороженої риби. Як сировину застосовують цілі тушки риб, кусочки і кришки осетрових, лососевих, сигових і частикових, одержані в процесі готування інших консервів. Обсмажені продукти старанно подрібнюють, пропускаючи через вовчок, змішують протерту масу з томатним соусом, укладають у жерстяні або скляні банки і після закупорювання стерилізують.

Ці консерви, особливо з великих риб, смачні, поживні і легко засвоюються.

КОНСЕРВИ З КРАБІВ

Крабів виловлюють у далекосхідних водах — біля берегів Камчатки і При-

мор'я. Переробляють на консерви живих крабів відразу ж після вилову. Найбільш поширені натуральні консерви — краби у власному соку. Готують ці консерви з м'яса самців, причому використовуюється м'ясо суглобів ніг та клешнів попередньо проварених крабів.

Залежно від якості м'яса краби у власному соку поділяють на вищий і I сорти. В консервах вищого сорту верх і низ банки викладають цілими товстими кусками м'яса. В середині коробки кладуть більш тонкі й дрібні куски. В консервах I сорту використовуються м'ясо тонких суглобів, обрізки і ламані куски великих частин крабів.

М'ясо крабів у консервах повинно бути нормального білого кольору з блідо-рожевою поверхнею, характерного для крабів смаку і запаху, рідина — прозора.

ПРЕСЕРВИ З РИБИ

Пресервами, як сказано вище, називають окремий вид консервів, що не піддаються стерилізації. Консервуючими речовинами в пресервах є сіль і бензойнокислий натрій, або сіль і оцтова кислота. І одні й другі пресерви виготовляють з додаванням цукру та прянощів (перцю, гвоздики, кориці, коріандру, лаврового листу та ін.) і різних соусів-заливок (майонезного, томатного, лимонного, гірчичного та ін.). Пресерви, в яких консервантами є сіль і бензойнокислий натрій, дістали загальну назву пряних засолів, а пресерви з оцтовою кислотою — маринадів.

Пресерви пряного засолу. Їх готують з оселедців, салаки, сайри, балтійської кільки і камси, а маринади — тільки з оселедців і анчоусовидної кільки.

Залежно від виду розбирання, пресервам присвоюють назви: тушка, оселедець-кусочки, філе, рулет, анчоуси.

Тушка являє собою рибу, в якій видалені голова, кінь черевця, нутроці, ікра, молочко і плавники.

Оселедець-кусочки виготовляють з тушок риби, розрізаних впоперек на куски розміром 2—5 см.

Філе готують з тушок великих оселедців, розрізаних на дві поздовжні половини з видаленням шкіри, хребта і реберних кісток.

Рулет — філе, згорнуте в рулони.
Анчоуси — поздовжні половинки тушок дрібних риб.

Маринади. Маринади готують з маринадною заливкою і з гірчицним соусом, що містить, крім оцту і прянощів, ще й гірчицю. Тому розрізняють оселедці мариновані і оселедці в гірчицному соусі.

Риба в пресервах повинна бути ніжною, соковитою, з приємним смаком і запахом, властивим дозрілому продукту і покладеним спеціям.

М'ЯСНІ КОНСЕРВИ

М'ясними консервами називають виробні, приготвлені з оброблених і попередньо підготовлених м'ясопродуктів, герметично закупорених у банки і підданих стерилізації.

М'ясні консерви виробляють з м'яса доброї якості, у якого видалені всі малочисні тканини (кістки, сухожилля, хрящі, судинні пучки, великі нервові сплетіння, великі залози і грубі сполучнотканинні оболонки). В м'ясні консерви додають жиру, що забезпечує їх високі поживні властивості.

Залежно від застосовуваної основної сировини м'ясні консерви можна поділити на такі групи: з м'яса, з субпродуктів, консерви-паштети, з ковбасних виробів і ковбасного фаршу, з птиці, м'ясо-рослинні, а також свино-бобові консерви.

Консерви з м'яса. М'ясні консерви — найбільш поширена група, що налічує понад 30 видів. Ці консерви можуть бути з м'яса тушкованого, відварного, вареного і солоного.

Консерви з тушкованого м'яса готують з кусків сирого м'яса, укладених у банки, з додаванням жиру, солі, цибулі, лаврового листу, чорного або червоного перцю.

У продаж надходять: тушкова яловичина, тушкова свинина, тушкова баранина, тушкова оленина та ін.

Готові консерви повинні містити не менше як 48,5% м'яса і 1—1,6% солі. Вміст жиру в консервах вищого сорту має бути не нижче 10,5%, першого сорту — 9,5%.

Консерви з відварного м'яса готують з нарізаної на куски і провареної у воді яловичини або

яловичини молодняка. Куски провареного м'яса разом з жиром, сіллю, перцем, лавровим листом укладають у банки, заливають м'ясним концентрованим бульйоном і стерилізують. У цих консервах повинно бути м'яса 62%, жиру 10%, солі 1—1,4%.

Консерви з смаженого м'яса бувають таких видів: м'ясо смажене, гуляш і тюфтельки в соусі із сметаною.

Консерви із субпродуктів. Для приготування цих консервів використовують язика, мозок, нирки і печінку.

Консерви Язика в желе готують з язиків великої рогатої худоби, баранів і свиней. Язики спочатку засолюють в розсолі із спеціями, потім бланшують і очищають від шкірки. Підготовлені язики укладають в банки цілими, половинками або нарізаними шматочками і заливають бульйоном, який застигає в желе. Ці консерви містять: 80—84% язика і 20—16% желе. У продаж надходить Язик у томатному соусі.

Консерви Мозок смажений готують з мозку великої рогатої худоби, попередньо розрізаного на куски і обсмаженого в кістковому жирі. Укладений у банки мозок заливають тим же кістковим топленим жиром. Ці консерви містять 91—93% мозку і 9—7% жиру.

Консерви Нирки в томатному соусі являють собою шматочки яловичих, баранячих або свинячих нирок, оброблених у гарячому кістковому жирі і залитих томатним соусом. Нирок у цих консервах 65—67%, томатного соусу — 35—33%.

Консерви Печінка смажена готують з кусків обсмаженої на кістковому або топленому яловичому жирі яловичої печінки, яку укладають у банки разом з соусом, одержаним при обсмажуванні, і смаженою цибулею. У цих консервах міститься 70% печінки і 30% соусу.

Консерви-паштети. Паштети готують з яловичої або баранячої печінки з додаванням свинячого м'яса, мозку, коров'ячого масла, свинячого жиру, молока, яєчного жовтка, м'ясного бульйону, обсмаженої цибулі і різних спецій.

Паштети виробляють під такими назвами: Печінковий з маслом, Печінковий





з свинячим або кістковим жиром. Арктика, Московський, Дієтичний, Дієтичний з мозком і М'ясний. Для виготовлення м'ясного паштету замість печінки використовують бланшоване м'ясо.

Паштети повинні містити таку кількість жиру, %: Арктика — 29, Печінковий — 28, Московський — 25, М'ясний — 14 і Дієтичний — 11.

Консерви з ковбасних виробів. До цих консервів належать: Сосиски в бульйоні, в жиру з свинини і в томаті; ковбасний фарш Любительський, Окремий і сосисковий Радянський; шинка, а також бекон, пастеризовані шматочками, шпик копчений і шпик солоний, пастеризовані шматочками.

Консерви Сосиски повинні містити сосисок — 74—78% і соусу або жиру 26—22%. Сосиски з капустою містять сосисок обсмажених 52—56% і капусти 48—44%.

Консерви з птиці. З консервів цієї групи випускають: філе і рагу з курей в желе; рагу з гусей і качок; курицю відварну, паштет курячий, філе куряче з рисом та ін.

Філе з курей готують з м'яса курячого бланшованого без кісток, а рагу — з м'яса бланшованого на кістках, шийці і крильцях.

Для філе і рагу в желе м'яса курячого (качачого, гусячого) береться 69—72% і бульйону 31—28%.

Ці консерви вживають у їжу в холодному або розігрітому вигляді, а також для приготування перших і других страв.

Консерви м'ясо-рослинні. Консерви цієї групи можна розбити на дві підгрупи: консерви м'ясні з макаронними виробами і рисом, консерви м'ясні з бобовими культурами і овочами.

До першої підгрупи консервів належать: яловичина, баранина, свинина і м'ясний фарш з макаронами, вермішеллю, локшиною; плов східний, плов узбецький, рис з м'ясним фаршем, а також тушкована яловичина, баранина або свинина з рисом. У другу підгрупу консервів входять: квасоля, горох, соя, сочевиця з яловичиною, бараниною або свининою в бульйоні; квасоля, горох, сочевиця із свининою в томатному соусі; сосиски і свинина з капустою; відбивні котлети з свинини і язик яловичий із зеленим горошком.

Консерви м'ясні з макаронами містять 20% м'яса, 6% жиру і 1,2—2% солі, а консерви з бобовими — 15% м'яса, 3% жиру і 1,2—2% солі.

Консерви свино-бобові. Ці консерви виробляють з квасолі, гороху, сочевиці з додаванням свинячого сала (шпику) або смальцю, залитих томатним соусом. У цих консервах повинно бути сухих речовин не менше 28%, жиру не менше 2% і солі 1,2—1,6%.

Консерви свино-бобові (РТУ УРСР) поділяють на два товарних сорти — вищий і перший. Зерна бобових повинні бути цілі, не розварені і не тверді, однорідні за розміром і не пошкоджені шкідниками. У вищому сорті допускається 10% розварених зерен гороху, а в першому — 30%. Розварених зерен квасолі допускається відповідно 5 і 15%.

ФРУКТОВО-ЯГІДНІ КОНСЕРВИ

Розрізняють консерви таких видів: фруктово-ягідні компоти, соуси, пюре, рідкі фрукти і маринади.

Фруктово-ягідні компоти. Готують ці компоти з яблук, груш, айви, персиків, абрикосів, черешень, вишень, слив, кизилу, винограду, малини, полунців, чорної смородини, мандаринів, фейхоа та інжиру. Відібрані плоди і ягоди після попередньої підготовки розфасовують у скляні і жерстяні банки, заливають цукровим сиропом, герметично закупорюють і стерилізують. Компоти, приготовлені з суміші яблук, груш, слив і аличі, називаються Компот-асорті.

У плодів у компотах повинен бути збережений зовнішній вигляд, колір, смак і аромат свіжих плодів. Необхідно, щоб плоди або частини плодів були однакового розміру, правильно підготовлені, без механічних пошкоджень і не розварені.

Фруктові соуси являють собою свіжі протерті фрукти, злегка уварені з додаванням 10% цукру. Одержану масу розфасовують у скляні або жерстяні банки, які герметично закупорюють, а потім стерилізують.

Фруктові соуси готують з яблук, груш, айви, персиків, абрикосів і слив.

Смак у соусів повинен бути приємним, солодким або кисло-солодким, вла-

164 стивим тим фруктам, з яких вони виготовлені. Маса в них однорідна, рівномірно протерта (пюреподібна), без кісточок, насіння, насінних камер і часток шкірки. Використовують ці соуси як солодку страву, а також для приготування киселів і підлив.

Вміст сухих речовин (включаючи доданий цукор) у фруктових соусах повинен становити: для абрикосового не менше 23%, а для решти — 21%. Соуси не повинні мати ознак псування (пліснявіння і бродіння).

Рідкі фрукти виготовляють з тонкоподрібнених свіжих плодів з додаванням і без додавання цукру або цукрового сиропу і аскорбінової кислоти. Для одержання однорідної тонкодисперсної маси рідкої консистенції свіжі плоди старанно подрібнюють.

Консерви Рідкі фрукти виробляють з абрикосів, слив та яблук. У цих консервах міститься 12—14% сухих речовин і 0,5—1,0% яблучної кислоти.

Фруктово-ягідні маринади. Маринади готують з різних свіжих плодів і ягід: груш, яблук, слив, черешень, вишень, кизилу, агрусу, смородини, порічок, винограду. Крім того, маринують суміш різних плодів — асорті.

Залежно від способу приготування і вмісту оцтової кислоти фруктові маринади бувають: пастеризовані, слабокислі і пафтеризовані кислі. Пастеризовані маринади розфасовують тільки в герметично закупорювану скляну тару.

Забарвлення у маринованих плодів має бути однорідним, близьким до забарвлення свіжих плодів даного виду, але менш інтенсивним.

Вміст цукру в заливці слабокислих маринадів повинен становити не менше 10%, а кислих — 15%; оцтової кислоти: в слабокислих — 0,2—0,4% і в кислих — 0,61—0,8%.

ШВИДКОЗАМОРОЖЕНІ ПЛОДИ І ЯГОДИ

В останні роки різко збільшився випуск свіжих швидкозаморожених фруктів і ягід. Заморожування — це один із способів консервування, який забезпечує тривале збереження плодів і ягід без особливої зміни їх смакових якостей.

У швидкозаморожених плодах і ягодах цілком зберігаються вуглеводи, білки, мінеральні речовини, а також вітаміни А, В і С.

Заморожені зерняткові плоди. Із зерняткових плодів заморожують яблука, груші і айву в цукровому сиропі і сухим способом — без цукру.

Колір, смак і запах заморожених плодів не повинні відрізнятися від кольору, смаку і запаху стиглих плодів.

Вага плодів повинна становити не менше 50% від ваги нетто готового продукту.

Половинки і четвертинки яблук, груш і айви повинні бути правильно підготовленими, однорідними за розміром, не деформованими, без темних кілець і плям.

Заморожені кісточкові плоди. У продаж надходять заморожені абрикоси, персики, черешні, вишні, сливи і кизил.

Кісточкові плоди можуть бути заморожені сухим способом і в цукровому сиропі.

Заморожені кісточкові плоди мають бути добрими, цілими або половинками, стиглими, однорідними за розміром, без механічних пошкоджень, не м'якими, а плоди, заморожені в цукровому сиропі, — цілком покритими сиропом.

Треба, щоб смак, аромат і колір цих плодів виразно відповідали смаку, аромату і кольору стиглих плодів.

Заморожені ягоди. Заморожують ягоди культурних сортів, а також дикоростучі.

Заморожують ягоди в сиропі, пересипаними сухим цукром-піском, а також у сухому вигляді (без цукру).

Ягоди, заморожені з цукром-піском, містять 75% ягід, 25% цукру, а заморожені в цукровому сиропі — 50% ягід і 50% цукрового сиропу.

При використанні заморожених плодів і ягід їх спочатку розморожують при температурі від -2 до $+2^{\circ}\text{C}$. Використовують їх також для приготування киселів, желе, компотів, для начинки пирогів та ін.

ХАРЧОВІ КОНЦЕНТРАТИ

Харчовими концентратами називаються продукти харчування, які звільнені від неїстівних частин і значної

кількості води, а також пройшли стадії первинної кулінарної обробки, тобто підготовлені для швидкого приготування.

Внаслідок видалення великої кількості вологи і погано засвоюваних організмом людини частин продукту, концентрати мають добрий смак і високу харчову цінність. Їх колір, смак і запахи властиві продуктам, з яких готують концентрати.

Крім їх високої поживності, значення концентратів полягає ще і в тому, що вони полегшують домашню працю, економлять час, який витрачається на приготування їжі, легко засвоюються людським організмом, дуже компактні (займають невеликий об'єм), зберігаються тривалий час і досить зручні в походах та експедиціях.

Підприємства харчової промисловості почали виробляти концентрати перших і других страв, із включенням в їх рецептуру 0,4% глютамінату натрію. Використання глютамінату натрію різко поліпшує смакові якості харчових концентратів.

Тепер харчові концентрати виробляють з крупиць, зернобобових культур, овочів, фруктів, грибів, молока, м'яса та інших продуктів.

КРУП'ЯНІ КОНЦЕНТРАТИ

Пшеничні пластівці. Пшеничні пластівці готують з добре очищених і промитих цілих зерен пшениці, які відварюють у цукровому сиропі, потім підсушують і розплющують на вальцях. Одержані пластівці обсмажують у печах конвейрного типу.

Готові пластівці — крихкі, красивого світло-коричневого кольору і приємного солодкого смаку. Вони містять до 6% вологи, більше 14% сахарів і декстринів.

Кукурудзяні пластівці. Кукурудзяні пластівці виробляють з білої кременистої кукурудзи і складаються вони з тонких рум'яних листочків різної форми. Вони містять близько 15% білкових речовин і 73% вуглеводів.

Пластівці з кукурудзи дуже смачні, їх вживають без будь-якої додаткової обробки замість хліба з молоком або з бульйоном, підсмажуючи в тарілці під час їди. Готують із пластівців різні

страви, які особливо добре використовувати для дитячих сніданків.

Вівсяні пластівці «Геркулес». Ці пластівці виробляють з вівсяних крупів вищого сорту. Ядро крупів проварюють парою до розм'якшення, розплющують на гладеньких вальцях в пластинки завтовшки 0,6—0,7 мм і підсушують. Готовий продукт має вигляд пластівців.

У вівсяних пластівців колір білий із злегка жовтуватим відтінком. В них не повинно відчуватися слабкого гіркуватого присмаку, властивого для вівса, і ніяких інших присмаків. У цих пластівцях міститься 88% сухих речовин, серед яких 7% припадає на частку жиру і 13% білкових речовин. Вівсяні пластівці вживають у вареному вигляді. Вони легко засвоюються і належать до групи дієтичних крупів. Особливо широко їх застосовують у дитячому харчуванні.

Толокно. Толокно готують із зерна вівса, яке замочують у воді до набухання, прогрівають парою до температури 65°C протягом 4—6 год, потім підсушують, підсмажують, шеретують для звільнення від квіткових пльок і розмелюють. Толокно містить близько 14% білкових речовин, 6% жиру, 65% вуглеводів і 2% мінеральних речовин.

Толокно являє собою смачний дієтичний продукт, широко застосовуваний для харчування хворих дітей. Воно засвоюється легше, ніж вівсяні пластівці.

Повітряні зерна. Повітряні (спучені) зерна виробляють з рису, пшениці і кукурудзи. Зерна зазначених культур звільняють від пльок і оболонки, а потім піддають тепловій обробці в наглухо закритому обертовому циліндрі (гарматі) при температурі близько 250°C. Коли тиск всередині циліндра досягає 10—15 ат, зерна викидаються назовні. В результаті різкого зниження тиску зерна спучуються, лопаються і збільшуються в об'ємі (рис і пшениця у 8—10 разів, кукурудза — 10—15 разів). Одержаний продукт сушать, а потім підсмажують, в результаті чого він набуває вафельного смаку.

Повітряні зерна містять не більше 8% вологи, 7% білкових речовин і значну кількість вуглеводів.

Повітряні зерна не потребують кулінарної обробки, їх вживають у їжу з

166 молоком, бульйоном та іншими продуктами замість грінок.

КОНЦЕНТРАТИ ПЕРШИХ І ДРУГИХ СТРАВ

Концентрати перших страв. Перші страви виробляють у вигляді бобових і овочевих супів, борщів, овочево-круп'яних, круп'яних, молочних супів та ін.

Концентрати перших страв випускаються таких видів: супи бобові (з жиром, без жиру, з м'ясом, копченостями, з білими кореннями); супи круп'яні (з жиром, м'ясом, рибою, грибами, молочні, фруктові, з цукром); супи з макаронних виробів (з жиром, м'ясом, рибою, грибами і молочні); супи овочеві і овочево-круп'яні (з жиром, м'ясом, грибами), а також борщ-концентрат.

Для виробництва супів бобових використовують горох, квасоллю або сочевицю; круп'яних — рис, перлові і вівсяні крупи; із макаронних виробів — вермішель; овочево-круп'яних — овочі, а також рис, перлові або ячні крупи; овочевих — картоплю і різні овочі.

До концентратів перших страв можна віднести бульйонні кубики, які залежно від вихідної сировини поділяються на м'ясні, курячі і рослинні. Ці кубики готують із суміші сухого м'ясного екстракту, екстракту з овочів, яловичого жиру і насичених ефірними маслами овочів, сухого гідролізату білків м'яса і кухонної солі.

Концентрати других страв. Другі страви виробляють у вигляді круп'яних каш, звичайних і швидко-розварюваних, каш круп'яних з цукром, локшинників, крупеників, пудингів, овочево-м'ясних страв, омлетів та ін.

Каші круп'яні (концентрат) являють собою суміш варено-сушених крупів, жиру, солі, різних добавлень і брикетовану.

Залежно від виду крупів виробляються каші під такими назвами: пшоняна, гречана, вівсяна, перлова, пшенична, рисова, ячна і кукурудзяна. Залежно від добавлень, що вносяться, вони бувають з жиром, молоком і цукром, з цукром, цибулею і м'ясом. Ці каші бувають звичайні і швидко-розварювані. Швидко-розварювані готують з варено-сушених до повної готовності крупів, а тому вони розварюються в два рази швидше від звичайних.

Каші круп'яні з цукром являють собою спресовану в брикети суміш варено-сушених крупів, цукру і солі. Ці каші готують з пшона, рису і пшеничних крупів.

Крупеники являють собою суміш варено-сушених крупів з сухим молоком, цукром, яєчним порошком, жиром, сіллю, спресованих у брикети. Їх випускають таких назв: Крупеник пшеничний, гречаний, пшоняний і рисовий.

Локшинник з молоком являє собою спресовану в брикети суміш вермішелі, сухого молока, яєчного порошку, жиру, цукру і солі.

Локшинник-концентрат виробляють також з м'ясом — суміш вермішелі або ріжків із обезводненим м'ясом, жиром, сухою цибулею та іншими компонентами.

Овочево-м'ясні концентрати є сумішшю сушених овочів, обезводненого м'яса, приправ, прянощів, жиру і солі. Асортимент їх: картопля тушкована з м'ясом, рагу овочево з м'ясом, солонка з м'ясом та ін.

Пудинг круп'яний (концентрат) являє собою спресовану суміш крупів, цукру, сухого молока, ізюму, жиру, яєчного порошку, солі і ваніліну. Виробляють пудинг під такими назвами: Манний, Пшеничний, Кукурудзяний, Пшоняний і Рисовий.

Омлет сухий і омлет сухий любительський (концентрати) являють собою суміші яєчного порошку, сухого молока, картопляного і кукурудзяного крохмалю, а також борошна, солі і соди.

Сухі омлети повинні мати однорідний жовтий або світло-жовтий колір по всій масі і приємні смак та запахи, властиві омлету, приготовленому звичайним кулінарним способом, без сторонніх запахів і присмаків.

Сухі омлети виробляють як у брикетованому, так і в небрикетованому вигляді.

КОНЦЕНТРАТИ СОЛОДКИХ СТРАВ

До концентратів солодких страв належать сухі киселі, желе, креми, муси, концентрати для приготування кексів і печива та пудингові порошки.

Сухі киселі. У продаж надходять сухі киселі плодоягідні й молочні.

Залежно від рецептури (введеного плодоягідного екстракту) плодоягідні киселі виробляють під такими назвами: Аличевий, Брусничний, Вишневий, Годубичний, Ожиновий, Полуничний, Журавлинний, Малиновий, Сливовий, Терновий, Чорничний, Чорносмородиновий, Яблучний. Випускається також кисіль плодоягідний, при виготовленні якого використовують кілька видів екстрактів.

Молочний кисіль являє собою суміш цукру, крохмалю, какао-порошку, ваніліну і сухого незбираного молока. Випускають його таких назв: Молочний, Молочно-шоколадний, напівфабрикат Ванільний і Шоколадний.

Желе. Желе сухе виготовляють з плодоягідних концентрованих соків, цукру, агару, харчових кислот і барвників. У продаж надходить сухе желе таких назв: Вишневе, Полуничне, Журавлинне, Малинове, Чорносмородинове і Плодоягідне.

Сухі креми. Крем-концентрат являє собою суміш цукру, сухого молока, крохмалю, ваніліну, агару та інших речовин. Залежно від рецептури його виготовляють під такими назвами: Ванільний, Кофейний, Молочно-рожевий, Шоколадний, Заварний.

Мус плодоягідний являє собою суміш плодового натурального екстракту, цукру, манних крупів і харчової кислоти, спресовану в брикети або небрикетовану. У продаж надходить мус Брусничний, Полуничний, Журавлинний, Малиновий, Сливовий, Чорничний, Чорносмородиновий, Яблучний і Плодоягідний.

Пудингові порошки (концентрати). Пудингові порошки складаються з цукру, крохмалю, ароматичних речовин і при кип'ятінні з водою або молоком утворюють желе, яке при охолодженні застигає, легко вибивається з форми і ріжеться ножом.

Тепер виробляють пудинги: Лимонний, Апельсиновий, Ванільний, Шоколадний і Кофейний.

Концентрати для приготування кексів і печення. Ці концентрати призначені для приготування борошнистих кондитерських виробів і являють собою порошкоподібні суміші з пшеничного борошна, цукру-піску, яєчного порошку, сухого молока, ароматичних речовин з додаванням або без дода-

вання ізіому, цукатів, мигдалю, горіхів та хімічних розпушувачів.

У продаж надходять концентрати трьох видів: одні з них містять у своєму складі хімічні розпушувачі (некси Столичний, Екстра, Вершковий, Московський та ін.); в інших цих розпушувачів немає, але в них додають дріжджі (кекс Весняний та ін.) і концентрати, які не містять розпушувачів і не потребують дріжджів (печення Листики, Відсадочне, Пісочне та ін.).

Концентрати Какао з вершками і Кава з вершками являють собою суміш сухих вершків з цукром і з какао-порошком або меленим кофе, спресованим у брикети.

Тривалість варіння (розварюваність) концентратів визначається у хвилинах, рахуючи з моменту закипання. На приготування сумів затрачають не більше 15 хв, каш круп'яних, які швидко розварюються, — 10—15 хв, каші з цукром пшоняної — 15, рисової — 20, пшеничної — 25, локшинника з молоком — 12 і крупника — 20 хв.

КОНЦЕНТРАТИ ДЛЯ ДИТЯЧОГО ХАРЧУВАННЯ

Овочеві пюреподібні концентрати для дітей являють собою суміш овочевих порошків, збезводненого м'яса, сухого молока, пшеничного борошна і солі. Їх виготовляють з кабачків, цвітної капуста, томатів або овочів з м'ясом. Для дітей їх використовують з 9-місячного віку як самостійну страву або як добавку до каш і пюре.

Поживні суміші — це порошкоподібні продукти, призначені для харчування дітей. У продаж надходять такі поживні суміші: відвари з крупів, молочні каші, молочно-борошняні суміші, овочево-борошняна суміш, вітамінізована суміш та ін.

Дитяче поживне борошно виготовляють розмелюванням випечених за спеціальною рецептурою бісквітів. Складається воно з однорідної борошнистої сипкої маси світло-кремового кольору, має приємний смак і запах, властиві добре пропеченим солодким борошняним виробам.

За своїм складом дитяче борошно являє собою високопоживний, добре засвоюваний дієтичний продукт.

СТРАВИ З КОНСЕРВІВ

СТРАВИ З М'ЯСНИХ І М'ЯСО-РОСЛИННИХ КОНСЕРВІВ

Консерви Тушковане м'ясо — яловичина використовують головним чином у гарячому вигляді для приготування різних супів — картопляних, круп'яних, з локшиною, макаронами та других м'ясних страв.

Для приготування других м'ясних страв банку з консервами кладуть у каструлю з гарячою водою, розігрівають, а потім відкривають. Вживають консерви з відварними макаронами, картоплею і розігрітими консервованими овочами — зеленим горошком, стручковою квасолею, цвітною капустою.

Консерви Тушковане м'ясо — баранина, Тушковане м'ясо — свинина, Яловичина відварна у власному соку використовуються так само, як і Тушковане м'ясо — яловичина.

Консерви М'ясо смажене викладають на сковорідку, злегка підсмажують з жиром і при подачі на стіл поливають розігрітим вершковим маслом і сметаним або томатним соусом. На гарнір дають картоплю смажену або відварну, або відварні макарони.

Консерви Тушковане м'ясо і М'ясо смажене можуть бути використані як фарш для приготування таких страв як голубці з м'ясом, фаршировані помідори, кабачки і баклажани, млинчики з м'ясом, форшмак. Для цього консерви нагрівають, зливають бульйон і жир, а м'ясо пропускають через м'ясорубку і заправляють злегка обсмаженою цибулею, перцем і з'єднують з вареним рисом. Жир з консервів використовують для підсмажування цибулі і заправки рису, а бульйон — для приготування соусу.

Консерви Квасоля із свинячим салом у томатному соусі використовують для приготування перших і других страв як у самостійному вигляді, так і у вигляді гарнірів до м'ясних і рибних страв. Таким же способом використовують Горох із свинячим салом у томатному соусі і Сойові боби в томатному соусі.

Консерви Язик в желе (яловичий, баранячий, свинячий) можуть бути використані для приготування таких гаря-

чих страв, як язик з гарніром (картопляним пюре, зеленим горошком та ін.). Язики виймають з банки, нагрівають на сковорідці з жиром або в сотейнику в бульйоні, нарізують на куски і подають з гарніром, посипаючи зверху дрібно нарізаною зеленню петрушки або кропу. Соус томатний подають окремо.

Консерви Макарони з м'ясом — яловичиною, бараниною або свининою використовують для приготування перших і других страв.

Готуючи перші страви, використовують консерви з дрібних макаронних виробів (вермішелі, локшини). Для цього їх виймають з банки, кладуть на сковорідку, обережно помішують, щоб окремі кусочки вермішелі не злиплися, потім перекладають у каструлю, наливають гарячої води в полуторному або подвійному розмірі до ваги взятих консервів, солять, нагрівають до кипіння і залишають на слабкому вогні 10—15 хв.

Для того щоб одержати картопляно-вермішельний суп, відварюють кілька кусочків картоплі і разом з гарячим відваром з'єднують їх з консервами.

Для других страв консерви розігрівають на сковорідці, обережно помішуючи їх.

Консерви Горох з яловичиною в бульйоні використовують для приготування перших і других страв. Готуючи перші страви, консерви перекладають у каструлю, додавають подвійну кількість води, доводять до кипіння і кип'ятять кілька хвилин. Можна приготувати суп з картоплею, для чого картоплю, нарізану частками, відварюють у воді і туди ж додають консерви.

Для приготування другої гарячої страви банку з консервами розігрівають у каструлі з киплячою водою.

Консерви Квасоля з яловичиною в бульйоні використовують так само, як і Горох з яловичиною в бульйоні.

СТРАВИ
З РИБНИХ КОНСЕРВІВ

З рибних консервів готують перші і другі гарячі страви.

Лососеві натуральні консерви (Горбуша натуральна, Кета натуральна, Кіжуч натуральний та ін.) використовують переважно для приготування перших страв. Вони містять не менше 75% увареної риби і не більше 25% бульйону.

З цих консервів готують супи — картопляні, круп'яні, розсольники, борщі. Консерви кладуть у готові супи за 8—10 хв до закінчення їх варіння в кількості 75—80 г на порцію. Використовують ці консерви і для приготування окрошки та холодного борщу.

Готуючи другі гарячі страви, консерви прогривають у власному бульйоні і подають з гарячою відвареною картоплею і зеленим консервованим горошком.

Для приготування запеченої риби консерви нагрівають, заливають бульйон, кладуть на змащену жиром сковороду, покривають шматочками круто звареного яйця, зверху кладуть шматочки вареної картоплі, заливають сметанним соусом, збризкують маслом і запікають у духовці.

Рибні консерви в томатному соусі (Бички в томатному соусі, Судак, у томатному соусі, Осетер у томатному соусі та ін.) використовують не тільки як холодну закуску, а й для приготування борщів. Для цього в борщ, зварений без томату, ці консерви кладуть за 7—8 хв до подачі на стіл.

Підігріті консерви можна подавати з гарячою відварною картоплею або гарячими свіжовідвареними макаронами.

СТРАВИ З ОВОЧЕВИХ КОНСЕРВІВ

Овочеві натуральні консерви використовуються як напівфабрикати для приготування перших і других страв, а також для гарнірів до м'ясних і рибних страв.

Консерви Зелений горошок і Стручкова квасоля можна використати як самостійну страву і як гарнір. Для цього відокремлюють заливку, а продукт підігрівають з маслом на сковороді. Відокремлену заливку використовують, готуючи перші страви і соуси.

Консервовану стручкову квасолю запікають з яйцем, а також підігріту заливають молочним або сметанним соусом і в такому вигляді подають на стіл.

Ці консерви використовують також для приготування овочевих супів.

Цвітну капусту обсмажують, попередньо злегка обсипавши її кусочки борошном або подрібненими сухарями і зануливши в розтоплене вершкове мас-

ло. З капусти і яєць готують також омлети.

Кукурудзу цукрову використовують як самостійну страву в підігрітому або обсмаженому вигляді для гарнірів, а також додають її до картопляних, овочевих і овочево-м'ясних супів.

Із консервованих овочевих пюре можна приготувати багато смачних і поживних страв.

Консервоване шпинатне і щавлеве пюре використовують для приготування зеленого борщу, супу, пюре з потапцями, запіканки, бабки, котлет, оладок.

Фаршировані овочеві консерви (перець, баклажани, кабачки, помідори), баклажани, кабачки, нарізані кружальцями, голубці фаршировані використовують як закуски і як другі самостійні страви.

Для других гарячих страв банки розігрівають у гарячій воді або овочі ви-



170 кладать з банки на сковорідку. При подачі на стіл консерви посипають зеленню петрушки або кропу.

Для приготування солодких страв використовують в основному консервовані фруктові компоти з абрикосів, айви, винограду, вишні, мандаринів, груш, персиків, слив, яблук, черешні та ін.

Пюреподібні консервовані фрукти використовують для приготування піншків, киселів, бабок, запіканок та ін.

Борщ зелений з консервованих шпинату і щавлю

Підготовлені буряки тушкують з оцтом і бульйоном або водою. Обчищену цибулю, моркву і корінь петрушки нарізують локшиною, злегка обсмажують в маслі, додають підсушеного борошна, добре змішують, з'єднують з буряками і продовжують тушкувати ще 8—10 хв. У киплячий бульйон або воду кладуть картоплю, нарізану частками, варять 10—12 хв, потім додають тушкованих буряків з коренями, шпинату, щавлю, солі, цукру і варять до готовності.

Подаючи на стіл, у борщ кладуть нарізані варені яйця, сметану і посипають зеленню петрушки.

● На 350 г консервованого пюре-шпинату і щавлю — 350 г буряків, 500 г картоплі, 1 морква, 2 цибулини, 1 корінь петрушки, 1 ст. ложка борошна, 2 ст. ложки вершкового масла, 1 яйце, 4 ст. ложки сметани, 1 ст. ложка оцту, зелень петрушки і сіль на смак.

Суп зелений з консервованого пюре шпинату і щавлю

Борошно злегка підсмажують на маслі, з'єднують з консервованими шпинатом і щавлем, розбавляють з киплячим бульйоном або водою, доводять до кипіння і коли суп прохолоне до 85° С, його заправляють сметаною, змішаною з сирими жовтками і вершковим маслом.

Подаючи на стіл, посипають зеленню петрушки.

● На 300 г шпинату і 100 г щавлю — по 3 ст. ложки вершкового масла, борошна і сметани, 1 яйце, сіль, зелень петрушки на смак.

Піншник з консервованого шпинатного пюре

Консервоване шпинатне пюре змішують з густим молочним соусом, добре прогрівають, додають підсмаженого борошна, розтертих з цукром жовтків, солять, змішують, з'єднують із збитими білками, викладають у форму, змащену маслом і посипану сухарями, і запікають у духовій шафі.

● На 400 г консервованого пюре — 3 яйця, 1 ст. ложка цукру, 1½ ст. ложки вершкового масла і борошна, 1 ст. ложка сухарів, ½ склянки молочного густого соусу.

Запіканка з консервованого шпинату

З підсушених манных крупів варять круту манну кашу з додаванням молока і частини вершкового масла. Готову кашу змішують із шпинатом, пропускають через м'ясорубку, додають сирих жовтків, змішаних з цукром, підсушеного борошна, збитих білків, солять, злегка перемішують, викладають у сотейник, змащений маслом і посипаний сухарями, і запікають у духовій шафі.

Подаючи на стіл, запіканку, нарізану кусками, поливають молочним соусом.

● На 400 г консервованого пюре — 40 г вершкового масла, 60 г манных крупів, по 20 г борошна і сухарів, 1 яйце, півсклянки молока, 1 ст. ложка сухарів, 1½ склянки молочного рідкого соусу.

Оладки з консервованого шпинату

Консервоване пюре шпинату добре прогрівають, додають тертої черстої булки, продовжують прогрівати ще 3—4 хв, пропускають через м'ясорубку, додають яйце, цукру, солі і смажать оладки на добре розігрітому маслі.

Подаючи на стіл, оладки поливають сметаною.

● На 500 г консервованого пюре шпинату — три Миських булки, 1½ ст. ложки вершкового масла, 1 яйце, 1 ст. ложка цукру, 6 ст. ложок сметани.

Котлети з консервованого шпинату

Консервоване пюре шпинату добре прогрівують, з'єднують з крутою манною кашею, звареною з додаванням молока, пропускають через м'ясорубку, додають сирих яєць, солять, змішують, розділяють масу по 2 шт. на порцію, обкачують у сухарях, надають форми котлет і смажать на вершковому маслі.

Подаючи на стіл, поливають рідким молочним соусом.

● На 300 г пюре консервованого шпинату — 1 склянка манних крупів, 2 ст. ложки вершкового масла, 2 яйця, 1 склянка молока, 2 ст. ложки сухарів, 1½ склянки рідкого молочного соусу, сіль на смак.

Пюре з консервованого шпинату з потапцями

Консервоване пюре з шпинату добре прогрівують, з'єднують з молочним соусом середньої густоти, додають частину масла, солять і продовжують прогрівати разом з соусом ще 8—10 хв при безперервному розмішуванні.

Пшеничний хліб нарізують трикутниками завтовшки 1 см, розмочують у молоці, змішують з сирими яйцями та цукром, і смажать на маслі.

Подаючи на стіл, шпинат обкладають потапцями.

● На 400 г консервованого пюре — 120 г пшеничного хліба, ½ склянки молока, 1 яйце, 1 чайна ложка цукру, 2 ст. ложки вершкового масла, 2 склянки густого молочного соусу.

Бабка з консервованого шавлю і квасолі

Консервоване пюре з шавлю змішують з крутою манною кашею і вареною квасолею, пропускають через м'ясорубку. Заправляють цукром, смаженою січеною цибулею, яйцями, перцем, солять, викладають у форму, змащену маслом і посипану сухарями, посипають зверху сухарями, збризкують маслом і запікають у духовій шафі. Готову бабку нарізують кусками і при подачі поливають цибульним соусом.

● На 300 г консервованого пюре — 200 г квасолі, 2 невеликі цибулини, 1 ст. ложка цукру, 2 ст. ложки вершкового масла, 1 яйце, 5 ст. ложок манних крупів, 1 ст. ложка сухарів, 1½ склянки цибульного соусу, перець і сіль на смак.

Суп-пюре з консервованої кабачкової ікри

Обчищені і нарізані моркву, петрушку і ріпчасту цибулю злегка підсмажують на маслі, додають підсушеного борошна, кабачкової ікри, добре змішують, розбавляють бульйоном до густоти супу, проварюють, протирають крізь сито, доводять до кипіння, охолоджують до 85°С і заправляють пряженим молоком, змішаним з жовтками та вершковим маслом.

● На 500 г кабачкової ікри — по 1 кореню моркви і петрушки, 2 цибулини, 2½ ст. ложки пшеничного борошна, 2 ст. ложки вершкового масла, 2 склянки молока, 1 яйце, сіль на смак.

Запіканка з консервованої кабачкової ікри

Кабачкову ікру добре прогрівують, додають підсушених манних крупів, змішують і тушкують 12—15 хв, періодично помішуючи. Потім ікру пропускають через м'ясорубку, заправляють сирими яйцями, січеною підсмаженою цибулею, перцем, сіллю. Кладуть у форму, змащену маслом і посипану сухарями, посипають сухарями, збризкують маслом і запікають у духовій шафі. Готову запіканку нарізують на куски і при подачі на стіл поливають грибним соусом та посипають зеленню петрушки.

● На 500 г кабачкової ікри — ¾ склянки манних крупів, 1 ст. ложка сухарів, 1½ ст. ложки вершкового масла, 1 яйце, невелика цибулина, перець і сіль на смак.

Биточки з консервованої кабачкової ікри

Кабачкову ікру добре прогрівують, додають підсушених манних крупів, змішують і тушкують 20—30 хв, періодично помішуючи.

Остиглу масу пропускають через м'ясорубку, заправляють яйцем, смаженою січеною цибулею, перцем, сіллю, ділять на окремі биточки, обкачують у сухарях, надають форми биточків і смажать на маслі.

Подаючи на стіл, котлети поливають червоним соусом (див. стор. 177).

- На 500 г кабачкової ікри — $\frac{3}{4}$ склянки манних крупів, $\frac{1}{2}$ ст. ложки вершкового масла, 1 яйце, невелика цибулина, $1\frac{1}{2}$ ст. ложки сухарів, $1\frac{1}{2}$ склянки червоного соусу (див. стор. 177), сіль на смак.

Оладки з консервованої кабачкової ікри

До консервованої кабачкової ікри додають просіяного борошна, молока, цукру, соди, солі, яєць, добре перемішують. З приготовленої маси роблять оладки і підсмажують на вершковому маслі.

Подаючи на стіл, оладки поливають сметаною.

- На 500 г кабачкової ікри — 3 ст. ложки пшеничного борошна, 2 ст. ложки молока, 1 ст. ложка вершкового масла, 1 яйце, 1 ст. ложка цукру, 2 г соди, 4 ст. ложки сметани, сіль на смак.

Котлети з консервованої баклажанної ікри

Баклажанну ікру добре прогрівають, додають підсмажених манних крупів, змішують, тушкують 15—20 хв на легкому вогні періодично помішуючи, охолоджують, пропускають через м'ясорубку, додають яєць, дрібно нарізаної смаженої цибулі, меленого перцю, солять, змішують. Одержану масу розділяють по 2 шт. на порцію, обкачують у сухарях, надають форми котлет і смажать на вершковому маслі.

Подаючи на стіл, поливають томатним соусом.

- На 500 г баклажанної ікри — $1\frac{1}{2}$ склянки манних крупів, 3 ст. ложки вершкового масла, 3 цибулини, 2 яйця, 3 ст. ложки сухарів, сіль і перець на смак.

Консервоване морквяне пюре з сиром

Консервоване морквяне пюре з'єднують з сиром, пропускають через м'ясорубку, додають цукру, добре змішують і при подачі на стіл поливають зверху сметаною.

- На 100 г консервованого пюре — 200 г сиру, 1 ст. ложка цукру, 2 ст. ложки сметани.

Тюфтельки з консервованого морквяного пюре з сиром

До морквяного консервованого пюре додають манних крупів, цукру, солі, змішують, тушкують до готовності крупів, потім кладуть сирі яйця, змішують і дають прохолоннути. В остиглу моркву додають сиру, пропускають через м'ясорубку, викачують з одержаної маси кульки завбільшки з волосський горіх, обкачують у сухарях і смажать на вершковому маслі.

Подаючи на стіл, тюфтельки поливають сметаною.

- На 200 г консервованого пюре — 50 г сиру, 1 ст. ложка манних крупів, $\frac{1}{2}$ яйця, 1 чайна ложка цукру, $\frac{1}{2}$ ст. ложки вершкового масла, 1 ст. ложка сухарів, $1\frac{1}{2}$ ст. ложки сметани.

Котлети з консервованого морквяного пюре

У консервоване морквяне пюре додають манних крупів, перемішують і тушкують до готовності крупів. Одержану масу охолоджують, заправляють сирими яйцями і сіллю, роблять котлети, обкачують у сухарях і обсмажують у вершковому маслі.

Подаючи на стіл, поливають розтопленим вершковим маслом.

- На 200 г консервованого морквяного пюре — $\frac{1}{2}$ ст. ложки манних крупів, $\frac{1}{2}$ яйця, по 1 ст. ложці сухарів і вершкового масла.

Пісник з консервованого морквяного пюре

У консервоване морквяне пюре додають води, цукру, лимонної кислоти, манних крупів, варять 15—20 хв, охолоджують до 30—35° С, ставлять посудину в холодну воду, збивають вінничком або в збивалці до одержання пінистої маси, потім розливають у склянки або вазочки і ставлять у холодне місце.

Подаючи на стіл, пісник можна поливати фруктовим сиропом.

● На 200 г морквяного пюре — $\frac{1}{2}$ склянки манних крупів, 3 ст. ложки цукру, 1 г лимонної кислоти, 2 склянки води.

СТРАВИ З КОНЦЕНТРАТИВ

Багато смачних і поживних перших, других і солодких страв можна швидко приготувати з концентратів.

Суп-пюре гороховий або квасолевий

Брикети горохового або квасолевого супу роздрібнюють, кладуть у гарячу воду або бульйон, старанно розмішують і варять 15—20 хв.

Подаючи на стіл, дають потапці.

● На 75 г брикету — 3 склянки води або бульйону.

Борщ

Брикет борщу роздрібнюють, кладуть у гарячу воду або бульйон, варять протягом 7—10 хв з моменту закипання. У борщ можна додати звареної свинячої копченої грудинки.

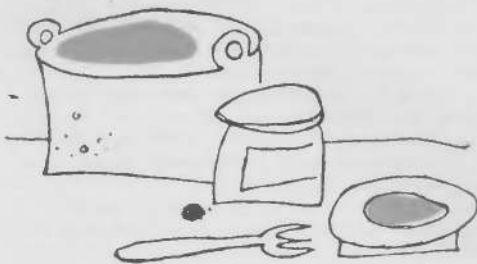
Подаючи на стіл, борщ посипають зеленню кропу або петрушки.

Локшинник молочний

Розім'яті брикети локшинника засипають у гарячу воду і варять 20—25 хв.

● На 125 г локшинника — $1\frac{1}{2}$ склянки води.

● Концентрати Пудинг рисовий і Круленик гречаний готують так само, як і Локшинник молочний.



Каша рисова, гречана, ячна

Розім'яті брикети каш засипають у гарячу воду і варять 20—25 хв.

● На 200 г брикету — $2\frac{1}{2}$ склянки води.

Кисіль на ягідних або фруктових екстрактах з цукром

Брикет киселю розводять холодною перевареною водою, проціджують, вливають при безперервному помішуванні в злегка киплячу воду, доводять до кипіння, розливають у склянки і охолоджують.

● На 1 брикет киселю — 3 склянки води.

Желе журавлине з концентрату

Брикет розминають, заливають водою, доводять до кипіння, кип'ятять при безперервному помішуванні протягом однієї хвилини, виливають у форми і охолоджують.

● На 50 г брикету — $\frac{3}{4}$ склянки води.

● Крем заварний з концентрату і Крем рожевий з концентрату готують так само, як і Желе журавлине з концентрату. У Крем заварний з концентрату дається менше води ($\frac{1}{2}$ склянки).

СПЕЦІЇ

З метою поліпшення смакових якостей їжі в кулінарії використовуються спеції або прянощі, що являють собою різні частини рослин — плоди (перець

горошком), квіткові бруньки (гвоздика), листки (лавровий лист), корені (петрушка), кореневища (імбир), кора (кориця), цибулини (часник) та ін.

Спеції здебільшого поживної цінності не мають, але додаються в їжу у невеликих кількостях для надання їй відповідного смаку і аромату. Деякі спеції, крім поліпшення смаку, вітамінізують страви — кріп, петрушка та ін.

Червоний перець. Культура червоного перцю особливо поширена у південних областях України.

За смаком перець ділиться на солодкий (паприка) і гіркий (кайенський). Кращий сорт паприки — болгарський великий, майже чотирикутний, завдовжки до 8 см — використовується головним чином у зеленому вигляді для приготування консервів (Перець фарширований).

Перець кайенський використовується в достиглому вигляді — плід його червоного кольору і пекучий на смак. Висушений і подрібнений він може замінити чорний перець. Червоний перець дуже багатий вітамінами С, А і В. Вітаміну С він містить в чотири рази більше ніж лимон.

Лавровий лист. Лавр — вічнозелене дерево, що росте на південному березі Криму і на Чорноморському узбережжі Кавказу.

Лавровий лист (висушений) використовують при виготовленні маринадів, соусів, перших страв і при тушкуванні м'яса й овочів. Його кладуть у перші страви за 5 хв до закінчення варіння, а в другі — за 10 хв до закінчення тушкування і в соуси — за 10 хв до закінчення теплової обробки. При тривалому кип'ятінні він надає їжі гіркуватого смаку. Зберігати його слід у сухому місці.

Петрушка. Використовується в кулінарії як ароматичний коренеплід. Приправою є листя й корінь. Корінь його солодкуватий на смак і має присмний аромат, використовується при виготовленні перших страв, соусів, при варінні риби і тушкуванні м'яса.

Корінь петрушки, пересипаний піском, можна зберігати до весни. Дрібно нашаткований корінь зберігають також і в сушеному вигляді.

Свіжу дрібно нарізану зелень петрушки додають до перших і других страв, що надає їм приємного аромату,

поліпшує зовнішній вигляд і вітамінізує їх. Іноді зелень петрушки використовують у поєднанні з кропом. Зелень петрушки можна також сушити.

Майоран. Майоран — це ароматична трав'яниста рослина, яка вирощується на Україні. Пряністю є листки і квіткові бруньки, які збирають під час цвітіння. Використовується як у свіжому, так і в сушеному вигляді (перетертий на порошок). Він гіркуватий на смак і є доброю приправою до салатів — рибних, м'ясних і овочевих, до перших і других страв. Додають його наприкінці варіння.

Запашний перець. Запашний перець є також недостиглим плодом тропічної рослини. Плоди перцю після висушування набувають темно-коричневого кольору з крапочками.

По запаху запашний перець нагадує аромат змішаних разом гвоздики й кориці. В продаж надходить у вигляді горошку або меленим у м'якій упаковці. Зберігати треба в сухому приміщенні у щільно закритій банці. Застосовується при виготовленні маринадів, соусів для страв з риби, дичини, перших страв. Він надає страві аромату й гострого смаку.

Гвоздика. Гвоздика — це висушені бруньки з квіток гвоздичного дерева, що не розпустилися, які мають гостро-пряний запах. Гвоздика надає стравам гострого смаку й аромату. Використовується як приправа до маринадів, страв з тушкованого м'яса, овочів і дичини, а також до узварів із свіжих фруктів. Норма на одну страву 0,02 г.

У продаж надходить у розмеленому і в цілому вигляді. Зберігати гвоздику треба в сухому місці.

Часник. Часник є дуже давньою культурою і його широко використовують при виготовленні окремих страв, а також як обов'язкову приправу при солінні овочів і в ковбасній промисловості.

На відміну від інших овочів у часнику міститься багато сухих речовин — близько 35%. В обчищеному часнику міститься 26,5% вуглеводів, 6,5% білкових речовин, 1,4% мінеральних речовин і близько 15% вітаміну С. У часнику також виявлені фітоніциди, які так само, як і фітоніциди цибулі, мають сильну бактерицидну дію.

Специфічний запах часнику залежить від вмісту в ньому ефірних олій. Уста-

новлено, що приємний для вживання в їжу смак і запах має часник, у 100 г якого міститься від 0.275 до 0.375 мг ефірний масел.

Аніс. Аніс — трав'яна рослина. Пряністю є його зерна — дуже дрібні, солодкуваті на смак і з своєрідним запахом. Використовують при виготовленні кисло-солодких соусів, соусів з цибулі, для відварного м'яса і кондитерських виробів (булочки, пиріжки). Аніс додають у соуси наприкінці їх варіння. У продаж надходить в зернах у дрібній розфасовці.

Ясенець. Ясенець — плід тропічного вічнозеленого дерева, на вигляд і запах нагадує аніс. За формою плоду ясенець називають зірчастим анісом.

Кладуть його в ті ж страви, що й аніс.

Кмин. Вирощується він переважно на Україні. Як пряність використовується його насіння. Кмин збирають восени, після повного досягання насіння. У продаж надходить у паперовій розфасовці. Кладуть його в сирники, бабки з сиру, сиркові маси, а також у хлібні й булочні вироби в процесі їх виготовлення. Кмин може замінити аніс і навіаки.

Кріп. Кріп вирощується і використовується населенням України як ароматна пряна трава. Дрібно нарізана зелень молодого крону додається у м'яси, риби і овочеві перші і другі страви, а також у салати і вінегрети при подаванні їх на стіл. Кріп надає страві приємного аромату, вітамінізує її і поліпшує зовнішній вигляд. Свіжий кріп можна зберегти протягом 1—2 днів.

Стебла і листки молодого крону в стадії цвітіння використовуються також при квашенні і солінні овочів та виготовленні маринадів. Для тривалого зберігання кріп сушать на повітрі.

Мускатний горіх. Являє собою висушене ядро горіха тропічного горіхового дерева. Це ядро пекує на смак і дає специфічний аромат. У продаж надходить в цілому вигляді у скляних трубках. Використовується при виготовленні соусів, тушкуванні м'яса, а також у кондитерських виробках. Натирається на тертці або дрібно січється ножом. В соуси додається в кінці варіння, а в борошняні вироби — при замішуванні тіста.

Надає виробам смаку й аромату, властивих тільки цьому горіху.

Норма його на одну страву — 0.1 г.
Кориця. Кориця — це кора з коричного дерева, яке культивується в багатьох тропічних країнах. В продаж надходить у вигляді кори, згорнутої трубкою діаметром 1 см або у вигляді порошку. Зберігати корицю необхідно в сухому приміщенні у щільно закритій посудині.

Корицю в порошок або дрібними кусочками застосовують для виготовлення маринадів, у різні страви і борошняні вироби. Вона надає виробам приємного аромату і специфічного пряного смаку. Кладуть корицю в страву за 10 хв до закінчення варіння або тушкування. Норма її на одну страву — 0.2—0.5 г.

Шафран. Шафран — це висушені приймочки квіток рослини крокуса, вирощуваної в Азербайджанській РСР. Шафран не тільки гіркий на смак, а й здатний розчинятися у воді, забарвлюючи її у жовтий колір. Розчинність його збільшується в спирті.

У продаж шафран надходить розфасованим у скляні трубочки.

Шафран, попередньо настояний на спирті і розведений у воді, вводиться в другі страви в процесі їх виготовлення і в тісто при його замішуванні. Шафран надає виробу своєрідного смаку, властивого тільки шафрану, і забарвлює вироби в жовтий колір. Норма закладання на один виріб — 0.01 г.

Ваніль. Являє собою висушений недостиглий плід тропічної рослини орхідеї. Ваніль злегка підсушують, розтирають з цукром-піском до порошкоподібного стану і вводять у виріб перед тепловою обробкою. Ваніль добавляють до солодких страв, у здобне і бездріжджове тісто. Ваніль, введена у виріб задовго до теплової обробки, втрачає ароматичні речовини.

Норма закладання на один виріб — $\frac{1}{20}$ — $\frac{1}{4}$ палички. У продаж ваніль надходить у вигляді паличок, розфасованих у скляних трубках.

Імбир. Імбир — це висушений корінь тропічної рослини, яка культивується в Азії. Імбир пекучий на смак і має приємний запах. Використовується при виготовленні овочевих маринадів, здобних борошняних виробів (пряники, кекси) і при тушкуванні м'яса. Додається наприкінці виготовлення страви і в процесі замішування тіста. Надає виробам пряного гострого смаку.

Норма на одну страву 0,1 г.

У продаж надходить в кусочках і у вигляді порошку в скляних трубочках.

Естрагон. Естрагон — багаторічна рослина з короткими вузькими трав'янистими листками.

Прянощами є листки і стебла у свіжому й сушеному вигляді. Має пряний аромат і використовується в маринади, салати, для виробництва естрагонного оцту, при засолюванні огірків. Додають естрагон у гарячі страви в процесі їх виготовлення.

Чабер. Чабер — трав'яниста рослина з сильним ароматом і приємна на смак. Вона зустрічається в дикуму вигляді; в їжу використовують тільки листки, зрізані до цвітіння, бо після цвітіння чабер втрачає свій аромат. Чабер надає страві своєрідного аромату і вітамінізує її. В кулінарії чабер використовують як свіжим, так і висушеним або у вигляді порошку. Його кладуть у соуси, паштети, салати і маринади, а також при солінні огірків.

СОУСИ

Соуси призначено вважати «збагачувачами» страв. Використовуючи той або інший соус, можна підсилити або послабити смак і аромат основної страви, а також підвищити поживну цінність і збагатити білками приготовлювані страви. Соуси з сметани і яєць поліпшують смак овочевих страв і підвищують їх поживність.

Приготовлені на бульйонах соуси сприяють збудженню апетиту внаслідок вмісту в бульйонах великої кількості екстрактивних речовин.

Соуси дають можливість різноманітнити смакові відчуття від споживання одного і того ж основного продукту. Одна й та ж риба, приготовлена з різними соусами (томатним, сметанним, соусом-хріном), буде відрізнятися за своїм смаком і ароматом.

Соуси з хріну, гірчиці і цибулі слід подавати до страв прісних і недосить гострих, таких як відварна яловичина та ін., а соус з грибів — до рисових або картопляних котлет і бабок. Соус із м'яти усуває специфічний запах і присмак баранини.

Багато страв, приготовлених з соусами, стають більш соковитими і тому легко засвоюються організмом.

Соуси дають можливість красиво оформити страву. Наприклад, відварна риба з картопляним пюре красивіша на вигляд і більш смачна, коли її подати з томатним соусом.

Готуючи соуси, необхідно стежити за тим, щоб масло, яке входить у соус, не відділялося вгору і соус не давав осадка. Якщо ж масло в соусі піднялося вгору і утворився осадок, соус виливають на сковороду, ставлять її на вогонь і мішають правою рукою соус, а лівою підливають в нього окропу доти, поки всі частини соусу не з'єднаються.

Нижче наводиться рецептура з розрахунку приготування 500 г соусу і способи приготування соусів, широко використовуваних в українській кухні.

Для приготування соусів варять м'ясний бульйон — коричневий і білий.

М'ясний коричневий бульйон

М'ясні кістки рубають на куски завдовжки 5—7 см, миють, обсмажують без жиру до коричневого кольору, заливають водою (2,5—3 л на 1 кг кісток) і варять 10—12 год у відкритій посудині. За 20—30 хв до закінчення обсмажування кісток додають крупно нарізаних коренів і ріпчасту цибулю. Під час варіння з бульйону знімають жир, щоб бульйон не мав салистого присмаку. По закінченні варіння бульйон проціджують.

● Для приготування 500 г бульйону 350 г кісток, по 25 г ріпчастої цибулі, моркви, селери або петрушки, 3 склянки води.

М'ясний бульйон білий

М'ясні кістки дрібно рубають, кладуть у посудину з холодною водою (1,5 л на 1 кг кісток) і доводять до кипіння під закритою кришкою, потім знімають піну і варять при слабкому кипінні у відкритій посудині протягом 6—8 год, а кістки курей, індиків та кроликів — 2—3 год. За 1—1½ год, до закінчення варіння в бульйон кладуть сиру цибулю і нарізані корені. Під час варіння з бульйону знімають жир, а по закінченні варіння бульйон проціджують.

● Для приготування 500 г бульйону — 350 г кісток, по 25 г цибулі, моркви, петрушки, 400 г води.

Соус червоний (основний)

Цибулю, моркву, петрушку дрібно нарізують, злегка підсмажують, додають томату-пюре і смажать ще 8—10 хв, змішують із злегка підсмаженим без жиру пшеничним борошном, розводять коричневим бульйоном, і варять ще 20—30 хв. Після цього масу протирають крізь сито, добавляють перцю, солі, паленого цукру, доводять до кипіння і заправляють вершковим маслом.

Для одержання паленого цукру, його перепалюють до темного кольору.

Для надання гостроти можна додати 50 г вина (мандері або портвейну).

Соус подається до страв з котлетної маси, до сосисок і сарделок, тушкованого і запеченого м'яса.

● На 500 г коричневого бульйону — 25 г вершкового масла, 40 г моркви, 20 г петрушки (кореня), 20 г ріпчастої цибулі, 25 г пшеничного борошна, 100 г томату-пюре, 15 г цукру, перець і сіль на смак.

Цибульний соус

Цибулю дрібно нарізують, злегка підсмажують на маслі, додають 3%-ного оцту, перцю горошком, лаврового листу, кип'ятять 5—7 хв, змішують з приготовленим червоним соусом, солять, додають цукру і варять ще 10—15 хв. Заправляють вершковим маслом.

● На 500 г червоного соусу — 25 г вершкового маргарину, 150 г ріпчастої цибулі, 3 г цукру, 40 г оцту, перець, сіль, лавровий лист на смак.

Томатний соус

Цибулю, моркву, корінь петрушки дрібно нарізують і злегка обсмажують, додають томату-пюре і підсмажують ще 10—15 хв, потім добавляють підсушеного борошна, все перемішують, розводять білим бульйоном (див. стор. 176), солять, варять 40—50 хв, протирають крізь сито, доводять до кипіння і заправляють вершковим маслом.

● На 500 г білого бульйону — 25 г пшеничного борошна, 25 г жиру, 15 г ріпчастої цибулі, 40 г моркви, 12 г петрушки (кореня), 125 г томату-пюре, 20 г вершкового масла, сіль на смак.

Сметанний соус

Пшеничне борошно злегка підсмажують на вершковому маслі, розводять з сметаною, розмішують, солять, перчать, проварюють 3—5 хв, проціджують і доводять до кипіння.

На 1 склянку сметани — 1 ст. ложка вершкового масла і 1 ст. ложка борошна. Сіль і перець на смак.

● Сметанний соус подається до овочевих, рибних, м'ясних страв і гарячих закусок.

Сметанно-томатний соус

У приготовлений сметанний соус додають 50 г прокип'яченого томату-пюре.

Соус сметанний з цибулею

Цибулю дрібно нарізують і підсмажують на вершковому маслі, змішують його з гарячим сметанним соусом і варять 5—7 хв. Потім додають томату-пюре, солять, перемішують і доводять до кипіння.

Цей соус подають до м'ясних котлет і биточків, а також використовують для запікання м'яса.

● На 1½ склянки сметани — 1 ст. ложка вершкового масла, 2 цибулини, 1½ склянки сметанного соусу, 1 ст. ложка томату-пюре, сіль на смак.

Грибний соус

Підготовлені сухі гриби варять до готовності, дрібно нарізують і підсмажують на жирі, додають дрібно нарізаної підсмаженої цибулі, підсушеного борошна, розводять грибним бульйоном, проварюють і заправляють маслом.

Грибний соус подають до картопляних страв.

● На 25 г сушених грибів — 1 ст. ложка пшеничного борошна, 1 ст. ложка жиру, 2 цибулини, 1 ст. ложка вершкового масла, 1½ склянки грибного відвару.

Соус-майонез основний

У розтерті з сіллю, цукром і гірчицею жовтки потроху, безперервно збиваючи, підливають соняшникової олії. Коли маса стане густою і однорідною, вливають оцту і все добре розмішують.

Соус подають до холодних страв з м'яса, риби, а також заправляють деякі салати.

● На 350 г соняшникової олії — 3 жовтки, 1 чайна ложка столової гірчиці, $\frac{1}{2}$ склянки 3%-ного оцту, 1 чайна ложка цукру, перець і сіль на смак.

Сметаний соус з хрінном

Натирають хрін, заливають розігрітим вершковим маслом, додають пшеничного борошна, розводять нагрітою до кипіння сметаною, солять, добре розмішують і варять 5—7 хв.

Подають до відварного м'яса і язика.

● На 100 г сметани — 20 г натертого хрину, по 5 г вершкового масла і пшеничного борошна, сіль на смак.

Соус-хрін з сметаною

Хрін натирають і змішують із сметаною, додають цукру та солі і все добре перемішують.

Подають до відварного поросяти і м'ясного холодцю.

● На 100 г сметани — 40 г натертого хрину, 3 г цукру, сіль на смак.

Хрін з буряковим квасом

Хрін натирають, заварюють окропом, накривають кришкою і дають прохолонути. Додають олії, солі, все разом розтирають, а потім заливають буряковим квасом і перемішують.

Подають до м'ясного холодцю і заливного поросяти.

● На 200 г хрину — $1\frac{1}{2}$ склянки бурякового квасу (див. стор. 27), $1\frac{1}{2}$ чайні ложки олії, сіль на смак.

Збірний соус

Готову гірчицю, протерті варені жовтки, соняшкову олію, оцет і сіль добре розтирають, додають дрібно нарізаних крутих яєць, нарізаних свіжих або солоних огірків, маринованих грибів, дрібно нарізаної зеленої цибулі та кропу і все добре перемішують. Якщо соус буде густий, його треба розвести оцтом.

● На 1 ст. ложку гірчиці — 5 жовтків, 1 яйце, 2 ст. ложки соняшникової олії, 4—5 ст. ложок оцту, 1 огірок, 5—6 шт. маринованих грибів, по 1 пучку зеленої цибулі і кропу.

Соус із м'яти

Листочки свіжої м'яти промивають і дрібно нарізують. Оцет доводять до кипіння, розчиняють у ньому цукор-рафінад, охолоджують, заливають м'яту і дають настоятися.

Подають на стіл до гарячих страв та баранини.

● На 4 ст. ложки дрібно нарізаної м'яти — 1 склянка оцту, 4 кусочки цукру-рафінаду.

Соус із гірчиці

Муку злегка підсмажують на вершковому маслі, підливають потроху бульйону, додають гірчиці в порошок, солі, цукру, оцту і сметани, все добре перемішують і прогрівають.

● На 3 чайні ложки гірчиці — 1 ст. ложка масла, $\frac{3}{4}$ ст. ложки борошна, 2 склянки бульйону, $\frac{1}{2}$ чайної ложки солі, 1 ст. ложка цукру, 3 ст. ложки 3%-ного оцту, 1 ст. ложка сметани.

Заправка для салатів

● На 500 г заправки — 400 г олії, 2 ст. ложки 9%-ного оцту, 1 чайна ложка цукру, солі, перцю — на смак, решта — вода для розведення оцту.

Заправка часникова

У заправку для салатів, приготовлену за вищевказаною рецептурою, вводять січений або розтертий часник.





Перед використанням заправку збовтують.

● На 500 г салатної заправки — 15 г часнику.

Соус з чорносливу

Вершкове масло добре розтирають з пшеничним борошном, додають при сильному помішуванні гарячого м'ясного бульйону та перебраного й промитого чорносливу. Після цього дають всьому добре прокипіти.

Подають соус до каш та запіканок з крунів.

● На 200 г чорносливу — 3 склянки бульйону, 1 ст. ложка вершкового масла і 1 ст. ложка пшеничного борошна.

Яблучний соус

Підготовлені яблука припускають під закритою кришкою у воді ($\frac{1}{3}$ норми) до готовності і протирають крізь сито, до-

дають цукру, воду, що залишилась, і кип'ятять 5—7 хв. після чого вливають при швидкому помішуванні лопаткою крохмаль, розведений холодною водою, і доводять до кипіння.

Подають соус до запіканок з рису, пшона, макаронних виробів та каш.

● На 300 г яблук — $1\frac{1}{2}$ склянки води, 3 ст. ложки цукру, $\frac{1}{2}$ ст. ложки картопляного борошна.

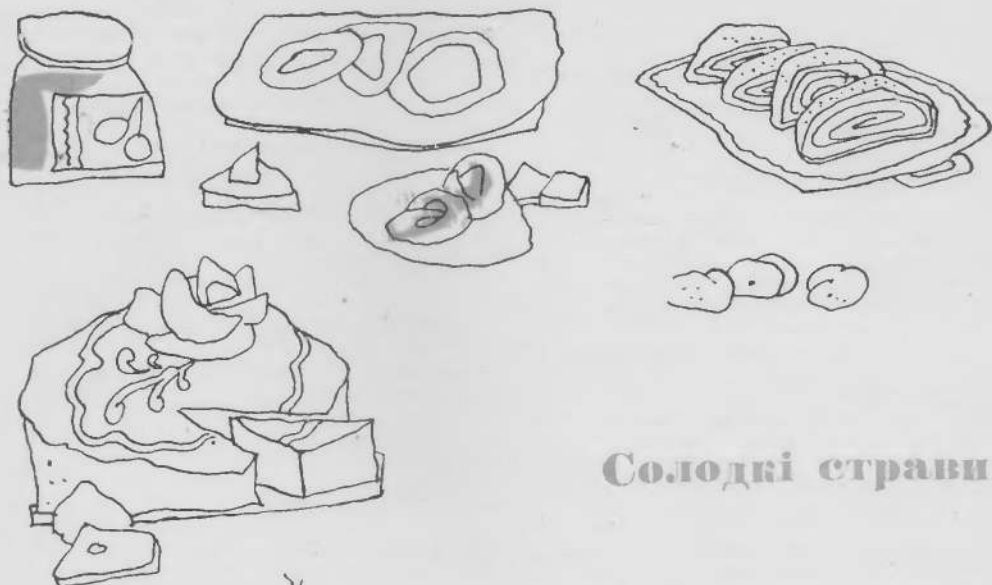
Ягідний соус

Підготовлені свіжі ягоди протирають крізь сито, додають цукру, води, нагрівають до кипіння і додають картопляного крохмалю, розведеного охолодженою водою.

Подають соус до каш, запіканок та пудингів.

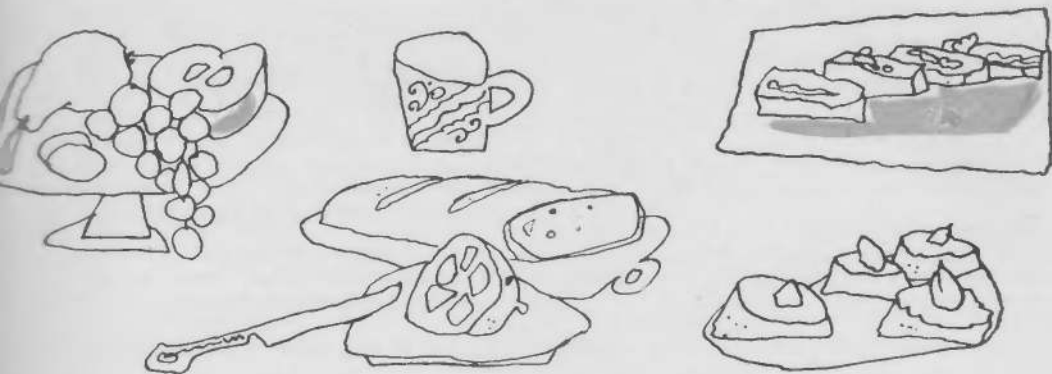
● На 250 г свіжих ягід (полуниць, малини) — 2 склянки води, 4 ст. ложки цукру, 1 ст. ложка крохмалю.





Солодкі страви





Солодкі страви в укаїнській кухні приготворюють переважно з фруктів, ягід і молочних продуктів.

Фрукти і ягоди є дуже цінними продуктами і відіграють велику роль в харчуванні людини. Вони багаті солями і вітамінами.

Солі, що є у фруктах, мають значення для підтримання нормальної реакції крові.

Фрукти в необмеженій кількості рекомендуються вживати особам, хворим на атеросклероз.

Важливу роль відіграють фрукти і ягоди при гіпертонії, хворобах печінки, ожирінні і т. д.

Фрукти і ягоди поліпшують у значній мірі смак їжі, поліпшують апетит і допомагають травленню. Колись стародавні греки говорили, що «плоди — це музика харчування».

Примірний склад свіжих фруктів характеризується такими даними, %: води 85—90, білків 0,5, жирів 0,5, вуглеводів 5,5—10,5 і мінеральних солей — 0,5.

Найкраще споживати фрукти в сирому вигляді, бо при варінні вони втрачають значну кількість своїх поживних речовин.

З фруктів і ягід готують салати, узвари, компоти, киселі, желе, муси.

ФРУКТОВО-ЯГІДНІ САЛАТИ

Салат із яблук

З промитих розрізаних пополам яблук видаляють серцевину, натирають на терці або нарізують на дрібненькі кубики, змішують з дрібно нарізаними горіхами, цукровою пудрою, ваніллю і поливають вишневим соком.

● На 500 г кислих яблук — $\frac{1}{2}$ склянки цукрової пудри, 10 шт. волоських горіхів, $\frac{1}{4}$ склянки вишневого соку, ванілі на смак.

Салат з персиків та груш

Промиті персики і груші нарізують кубиками, змішують з цукровою пудрою і лимонним соком.

● На 500 г персиків і груш — $\frac{1}{2}$ склянки цукрової пудри, 1 лимон.

Салат з абрикосів

Із промитих абрикосів видаляють кісточки, нарізують їх шматочками, змішують з цукровою пудрою, лимонним соком та вином.

182 На 500 г абрикосів — 3 ст. ложки цукрової пудри, 1 чарка вина і лимон.

Фруктово-ягідний салат

Підготовлені яблука, груші і сливи нарізують дрібними кубиками, а виноград пополам, змішують з цукровою пудрою, лимонним соком, вином і дрібно посіченими волоськими горіхами.

Для салату беруть: 200 г винограду, по 100 г слив, яблук і груш, 1 лимон, 4 ст. ложки цукрової пудри, $\frac{1}{2}$ склянки вина.

Свіжі полуниці в молочному соусі

Полуниці перебирають, очищають, мнуть і засипають цукром на $1\frac{1}{2}$ —2 год.

Жовтки старанно розтирають з цукром, ваніллю та крохмалем, а білки збивають, після чого масу разом з посудиною вмішують у посудину з киплячою водою і збивають, поступово вливаючи гаряче молоко.

Загустілий соус ставлять в посудину з холодною водою і продовжують збивати до повного охолодження.

Подаючи на стіл, пересипані цукром полуниці заливають готовим соусом.

На 500 г полуниць — 1 склянка цукру, 3 яйця, 1,5 склянки молока, 1 чайна ложка крохмалю, ваніліну на смак.

Вишні з цукром і сметаною

Вишні промивають, видаляють з них кісточки, посипають цукром і поливають сметаною.

На 500 г вишень — 1 склянка цукру і $2\frac{1}{2}$ склянки сметани.

Яблука, фаршировані сиром

Промиті яблука обчищають від шкірки, розрізують вздовж і з кожної половинки вирізують серцевину.

Протертий свіжий сир змішують з сирими яйцями та цукром.

У підготовлені яблука кладуть сирний фарш, укладають їх на змочений водою лист і запікають до готовності. При подачі поливають ягідним або фруктовим сиропом.

На 500 г яблук — 150 г сиру, 1 яйце, $1\frac{1}{2}$ ст. ложки цукру, $\frac{3}{4}$ склянки фруктового або ягідного сиропу.

Салат із сиркової маси та фруктів

Сиркову масу змішують з ізюмом і кладуть на тарілку гіркою, прикрасивши її часточками динь, груш, яблук, вареним чорносливом і зеленим салатом.

На 500 г сиркової маси — 10 г ізюму, 60 г чорносливу, 30 г дині, по 25 г груш, яблук і зеленого салату.

Салат із сиркової маси та груш

Дрібно нарізані листки салату змішують з сирковою масою і укладають гіркою на листки салату. Свіжі груші розрізують на частки, видаляють серцевину і прикрашають гірку.

На 500 г сиркової маси — 200 г груш, 100 г салату.

УЗВАРИ І ХОЛЮДЦІ

Найбільш поширеною солодкою стравою є узвари із сушених фруктів — яблук, груш, вишень, слив, ізюму, а також із свіжих фруктів і ягід.

Щоб одержати смачний узвар, необхідно зварити до м'якості, але не переварювати, всі фрукти і ягоди, які входять до його складу. Тривалість варіння сушених фруктів неоднакова, тому треба спочатку зварити до готовності груші і яблука, а потім покласти сливи, вишні й ізюм і дати один раз закипіти.

Після того як всі фрукти зваряться до м'якості, на фруктовому наварі проварюють мед, заливають ним зварені фрукти, доводять до кипіння, а потім ставлять в холодне місце і дають настоятися протягом 5—6 год.

Щоб приготувати узвар із свіжих слив і ягід, їх треба перебрати, пересипати цукром, залити гарячою водою і варити в духовці 40—50 хв у посудині, накритій кришкою.

Дуже смачною і простою у приготуванні стравою є холодець з ягід (полуниць або малини). Ця страва являє собою пюреподібну масу із свіжих ягід з цукром, розведenu вином і відваром (від виварювання вижимок).

Узвар

Перебрані і добре промиті сушені фрукти і ягоди заливають водою, кладуть мед або цукор, закривають щільно кришкою і варять 3—4 год. Коли фрукти і ягоди стануть м'якими, узвар ставлять у холодне місце для охолодження і настоювання.

● На 1 склянку меду або цукру — по 100 г сушених груш, яблук, вишень, слив, 50 г ізюму і 1 л води.

Узвар з яблук і журавлини

Журавлину перебирають і промивають, кладуть у каструлю, видавлюють сік, а вижимки заливають водою, дають добре прокипіти і проціджують відвар.

Обчищені яблука нарізують кубиками. У журавлинний відвар кладуть цукор, проварюють, кладуть підготовлені яблука, варять до готовності, змішують з соком і ставлять у холодне місце для остигання.

● На 500 г свіжих яблук — $\frac{3}{4}$ склянки журавлини, 1 склянку цукру, 2—3 склянки води.

Узвар з чорниць

Чорниці перебирають, промивають, заливають холодною водою, доводять до кипіння, додають цукор, добре проварюють і ставлять у холодне місце для остигання.

● На 500 г чорниць — $\frac{3}{4}$ склянки цукру, 3 склянки води.

Узвар з яблук

Яблука обчищають від шкірочки, видаляють серцевину, дрібні розрізують на дві частини, а великі — на чотири, кладуть у гарячу воду, додають цедру від лимона і варять до готовності. Після цього яблука виймають з відвару і перекладають в іншу посудину. Цукор заливають відваром від яблук, дають прокипіти, заливають зварені яблука і дають остигнути.

● На 500 г свіжих яблук — 1 склянку цукру, 2 склянки яблучного відвару і 4 склянки води для варіння яблук.

Узвар із слив і ягід

Сливи перебирають, видаляють кісточки і кладуть у каструлю. До слив додають перебрані і промиті вишні та малину, пересипають цукром, заливають водою, накривають кришкою і варять у духовці 40—50 хв. Після цього каструлю з ягодами ставлять у холодне місце для остигання.

● На 300 г свіжих слив, малини і вишень — $\frac{3}{4}$ склянки цукру, 2 склянки води.

Холодець з вишень

Вишні перебирають і промивають, $\frac{3}{4}$ взятої кількості вишень роздавлюють разом з кісточками, а потім протирають крізь сито. Протерте вишневе пюре кладуть у чисту посудину, додають мелену корицю й гвоздику, цукор, холодну переварену воду, вино, лимонну кислоту і решту вишень, які треба промити і очистити від кісточок. Все добре змішують. Посудину ставлять у холодне місце для остигання.

● На 600 г вишень — $\frac{3}{4}$ склянки цукру, 0,1 г лимонної кислоти, 2-сантиметрову паличку кориці, 2 гвоздички, 2 склянки столового червоного вина, $\frac{1}{2}$ склянки холодної перевареної води.

Компот з ревеню

У киплячу воду кладуть цукор, корицю, гвоздику, добре проварюють, додають обчищених від шкірки нарізаних черешків ревеню, доводять до кипіння, а потім охолоджують.

● На 300 г ревеню черешків — 120 г цукру, 0,2 г кориці і гвоздики, 480 г води.

Холодець з малини або полуниці

Полуниці або малину перебирають, промивають і протирають крізь сито. Вижимки від ягід, одержані після протирання, заливають водою, проварюють і проціджують. Потім додають у проціджений відвар вино і цукор, доводять до кипіння, змішують з протертим ягідним пюре і ставлять у холодне місце для остигання.

- На 500 г полуниць або малини — 1 склянку червоного столового вина, 1 склянку цукру, $3\frac{1}{2}$ склянки води.

КИСЕЛІ І СТРАВИ З ПРОТЕРТИХ ФРУКТІВ

Кисіль молочний

Молоко кип'ять, додають цукор, ванільний порошок і розведене у холодному молоці картопляне борошно. При вливанні картопляного крохмалю молоко треба безперервно мішати, щоб не заварилися галушки.

Масу доводять до кипіння, викладають на блюдо, згладжують ложкою і ставлять у холодне місце для остигання.

До киселю можна подавати варення.

- На 5 склянок молока — $\frac{1}{2}$ склянки картопляного борошна, 1 ванільний порошок, 1 склянку цукру.

Кисіль молочний на жовтках

Жовтки розтирають з цукром, розводять борошно з невеликою кількістю молока і збивають його разом з жовтками. Приготовлене для киселю молоко кип'ять і, коли воно закипить, вливають у нього, швидко мішаючи, приготувані жовтки, не доводячи до повторного кипіння. При повільному помішуванні жовтки можуть заваритися. Далі молоко знімають з плити і в той же час кладуть у нього, швидко помішуючи, збиті в піну білки.

Потім кисіль виливають на блюдо і ставлять у холодне місце.

Подають на стіл з варенням.

- На 5 склянок молока — 4 яйця, 1 склянку цукру, 1 ванільний порошок, $1\frac{1}{2}$ ст. ложки пшеничного борошна.

Киселиця

Свіжі сливи або сушений чорнослив перебирають, промивають, заливають водою, добре розварюють, протирають крізь сито. Протерті сливи змішують з відваром, у якому варились ягоди, доводять до кипіння, всипають злегка підм'яжене кукурудзяне борошно або манні крупи, цукор і варять до готовності. Киселицю подають гарячою.

- На 500 г свіжих слив або на 200 г сушеного чорносливу — 3 ст. ложки кукурудзяного борошна або манних крупів, $\frac{3}{4}$ склянки цукру, 5 склянок води.

Черешнянка

Черешні перебирають, промивають, видаляють кісточки, заливають водою і варять до повного розварювання ягід. Розварену черешню протирають разом з відваром крізь сито, всипають злегка підсушене борошно, змішане з цукром, добре проварюють і заправляють сметаною.

Подають черешнянку гарячою.

- На 500 г свіжих черешень — 1 склянку цукру, $\frac{1}{2}$ склянки сметани, $\frac{1}{2}$ склянки пшеничного борошна, 7 склянок води.

Кисіль з ревеню

Підготовлені черешки ревеню нарізують великими кусками, заливають кип'ячою водою і варять. Коли черешки будуть м'якими, їх протирають, додають цукру, кориці, вливають розведений холодною водою крохмаль, розмішують, дають добре прокипіти і охолоджують. Зверху кисіль посипають цукром для того, щоб не утворилась плівка.

- На 200 г черешків ревеню — 80 г цукру, 40 г крохмалю, 0,4 г кориці, 480 г води.

Ябчанка

Яблука промивають і печуть у духовці до готовності. Печені яблука протирають крізь сито, кладуть у каструлю, додають цукор і сирі білки.

Каструлю з яблучним пюре ставлять на лід і збивають дротяним вінчиком, поки все не зіб'ється в густу масу. Збиту ябчанку викладають у форми і ставлять на лід для застигання.

- На 500 г яблук — 3 яєчні білки, $\frac{1}{2}$ склянки цукру.

Ябчанка сметанна

Протирають на тертку очищені яблука, додають трохи білого вина, змі-

шують із збитими вершками або сметаною і охолоджують.

● На 600 г яблук — 2 склянки вершків, $\frac{1}{2}$ склянки цукру, 1 чарку білого вина або рому.

Каша із яблук з медом

Промиті яблука печуть у духовці, поки не стануть м'якими. Печені яблука протирають крізь сито і додають у них борошна. Все добре розтирають, викладають у сотейник або каструлю, змащену маслом і посипану сухарями, і ставлять у духовку на 25—30 хв запікатись.

При подачі на стіл поливають медом.

● На 500 г яблук — $\frac{1}{2}$ склянки пшеничного борошна, 1 чайну ложку вершкового масла, $\frac{1}{2}$ склянки меду, 1 ст. ложка сухарів.

Повидлянка

Повидно кладуть у каструлю, вливають мадеру або ром і добре розтирають. Потім змішують повидло з жовтками, розтертими з цукром, манними крупами і збитими білками. Добре змішану масу викладають у змащений маслом сотейник, посипають зверху цукром, змішаним з посіченими горіхами, і ставлять у духовку на 20—25 хв. запікатись.

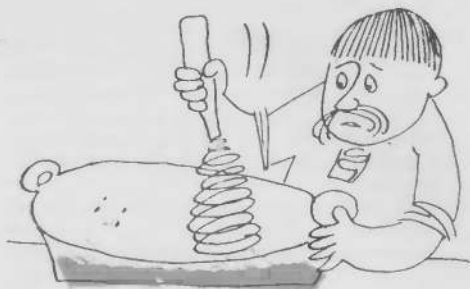
● На 200 г повидла — 2 яйця, 1 ст. ложка цукру, 40 г ядра горіхів, 2 чайні ложки вершкового масла, 80 г манних крупиць, 1 ст. ложка мадери або рому.

ПІННИКИ

Фруктові солодкі страви готують також у вигляді пінників, тобто страв, приготовлених з протертих фруктів, перетворених у піноподібну масу.

Таку ж страву під назвою «повидлянка» виготовляють з повидла, додаючи жовтки, манні крупи і ром.

Щоб добре приготувати пінники, треба дуже старанно підготувати білки. Білки повинні бути відокремлені від жовтків, бо останні перешкоджають правиль-



ному збиванню білків. Збивати білки треба в холодному місці або на льоду, бо теплі білки погано збиваються. Білки збивають збивалкою доти, поки збіта піна зможе триматися на віничку шапкою, не сповзаючи з нього.

Пінник з абрикосів

Промиті абрикоси заливають водою, варять до готовності, протирають крізь сито, додають цукор і лимонну кислоту. Все добре змішують, додають збиті білки, викладають у форму або сковорідку з білого металу, змащену маслом і посипану сухарями, посипають зверху цукровою пудрою і ставлять в духовку запікатись.

● На 500 г абрикосів — 8 білків, 1 склянка цукру, 0,1 г лимонної кислоти і $\frac{1}{2}$ чайної ложки вершкового масла (для мащення сковороди), 1 ст. ложка сухарів, 1 склянка води.

Замість абрикосів можна взяти консервоване абрикосове м'ясо (на 15% менше від ваги ягід).

Пінник з ягід

Ягоди перебирають, промивають і протирають крізь сито. У протерті ягоди кладуть цукор, добре розтирають, додають збиті білки, викладають у змащену маслом форму, посипають цукровою пудрою і ставлять у духовку запікатись на 15—20 хв.

● На 1 кг малини або полуниць — $\frac{3}{4}$ склянки цукру, 8 яєчних білків, $\frac{1}{2}$ чайної ложки вершкового масла, 1 ст. ложка цукрової пудри.

Пініник із сметани

Свіжу сметану змішують з пшеничним борошном і кип'яють на легкому вогні, весь час помішуючи, щоб не пригоріла. Коли сметана загусне, її охолоджують, додають розтерті з цукром жовтки і збиті в піну білки. Все добре змішують, викладають у змащений холодним вершковим маслом сотейник або каструлю і запікають у духовці.

Подають на стіл з варенням або цукром.

- На 2 склянки сметани — 5 яєць, 2 ст. ложки пшеничного борошна, 1 склянку цукру.

Суничий пініник

Суниці перебирають, промивають і перетирають крізь сито. Потім протерту масу змішують з цукром, додають білків і збивають до утворення густої маси, а потім з'єднують із збитими вершками і охолоджують.

- На 6 склянок суниць — 6 ст. ложок цукру, 2 білки, $\frac{1}{2}$ склянки свіжих вершків.

Пініник шоколадний

Картопляне або пшеничне борошно, цукор і розтертий шоколад розмішують з вершковим маслом і розводять, потроху мішаючи, теплим молоком. Масу ставлять на слабкий вогонь і, весь час помішуючи, дають їй загуснути. Коли маса загусне, її знімають з плити, остиджують, кладуть збиті з однією чайною ложкою цукру жовтки і збиті в піну білки, обережно перемішують, викладають у змащену маслом форму і ставлять на 20 хв у духовку (температура помірна). Коли пініник зарум'яниться і підніметься, його подають на стіл прямо з формою.

До пініника подають вершки.

- На 3 склянки молока — по 4 ст. ложки картопляного або пшеничного борошна, розтертого шоколаду і цукру, 1 ст. ложку вершкового масла в масу і 1 ст. ложку вершкового масла для змащування форми, 6 яєць.

Пініник із сметани та збитих вершків

Сметану збивають в піну, поступово додаючи яєчні жовтки, пшеничне борошно, ваніль і цукор. В кінці збивання в цю масу додають збиті в піну білки, викладають у форму і запікають у духовці.

Пініник подають на стіл із збитими вершками.

- На 2 склянки сметани — 6 яєць, 2 ст. ложки пшеничного борошна вищого сорту, $\frac{1}{4}$ палички ванілі, 4 ст. ложки цукру. Для збитих вершків — 1 склянку вершків, 2 ст. ложки цукрової пудри.

Журавлинник

Варять на воді манні крупи. 3 журавлини видавлюють сік, а вижимки заливають водою і варять протягом 10 хв, потім проціджують, всипають цукор, доводять до кипіння, з'єднують з журавлинним соком і змішують з манною кашею, збивають віничком на холоді до утворення густої однорідної піни.

При подачі на стіл журавлинник поливають ягідним сиропом.

- На 1 склянку журавлини — $\frac{3}{4}$ склянки цукру, 4 ст. ложки манних крупів і $3\frac{1}{2}$ склянки води.

Пініник з ревеню

Підготовлені черешки ревеню нарізують кусками, заливають киплячою водою і варять, а коли стануть м'якими, їх протирають, додають цукру, манних крупів і варять до готовності манних крупів. Відвар ставлять на лід або в холодну воду, охолоджують до 40°C і збивають металевим віничком до з'явлення пінистої маси.

Подаючи на стіл, готовий мус поливають сиропом з журавлини.

- На 200 г черешків ревеню — 80 г цукру, 50 г манних крупів, 320 г води, 20 г журавлини і 40 г цукру для сиропу.

БАБКИ

Фрукти і ягоди використовують також для приготування солодких бабок з вишень і яблук.

Бабки відрізняються від пінників тим, що мають більш щільну масу, яка складається з вишень або яблук, борошна, жовтків, сметани, цукру і кориці.

Так само як і при готуванні пінників, у підготовлену масу вводять збиті білки і запікають у духовці.

Солодкі бабки готують не тільки з ягід і фруктів, а також з маку, горіхів, сухарів та інших продуктів.

Для бабки з маку треба добре підготувати мак і білки.

Бабка з яблук

Половину очищених яблук труть на терці, а другу половину нарізують дрібними кубиками.

У каструлю кладуть сирі жовтки, сметану, цукор, корицю, терті яблука. Все разом добре розтирають, додають борошно, нарізані кубиками яблука і змішують. Потім додають збиті білки, викладають у форму або сотейник, змащений маслом, і ставлять у духовку запікатись.

● На 600 г яблук — 4 яйця, 5 ст. ложок цукру, $\frac{1}{2}$ склянки сметани, $\frac{1}{2}$ чайної ложки меленої кориці, 3 ст. ложки пшеничного борошна, $\frac{1}{2}$ чайної ложки вершкового масла.

Бабка з вишень

Вишні перебирають, промивають, очищають від кісточок і посипають третью частиною цукру. Решту цукру, корицю, сирі жовтки і сметану кладуть в одну посудину, добре розмішують, всипавши при цьому борошно. Коли маса буде розмішана, до неї додають збиті білки і підготовлені вишні, після чого викладають у змащену маслом і посипану сухарями форму і ставлять у духовку запікатись.

● На 500 г вишень — $\frac{3}{4}$ склянки пшеничного борошна, $\frac{1}{2}$ склянки сметани, 5 яєць, $\frac{1}{2}$ чайної ложки меленої кориці, $\frac{1}{2}$ чайної ложки вершкового масла, 2 ст. ложки мелених сухарів.

Бабка з маку

Перебранний мак добре промивають, заливають киплячою водою і дають йому набухнути. Потім мак відкидають на

сито, зціджують воду, після чого перекладають його у фарфорову ступку або макітру, всипають цукор, добре розтирають, поступово додаючи по одному жовтку.

Коли мак із цукром добре розітреться, кладуть у нього підсушене борошно, змішують, з'єднують із збитими білками, викладають у форму або сотейник, змащений маслом, і ставлять на 25—30 хв. у духовку запікатись.

Готову бабку нарізують порціонними кусками.

● На 1 склянку маку — $\frac{3}{4}$ склянки цукру, 6 яєць, $1\frac{1}{2}$ ст. ложки пшеничного борошна, 1 чайна ложка вершкового масла.

Бабка з горіхів

Жовтки розтирають з цукром у пишну масу і поступово додають підсушені товчені горіхи. Потім цю масу змішують з тертою черстою булкою і збитими білками, викладають у форму, змащену маслом і посипану сухарями, і ставлять у духовку запікатись.

Готову бабку нарізують порціонними кусками і при відпусканні поливають завареними вершками, для чого цукор розтирають із сирими жовтками і ваніліном, змішують з кип'яченими вершками і доводять до 80—85° С, весь час помішуючи, щоб маса не кипіла.

● На 100 г горіхів (ядро) — 1 склянку цукру, 10 яєць, 250 г черстої Миської булки, $1\frac{1}{2}$ чайної ложки вершкового масла.

Для підливи — 2 склянки вершків, 3 яйця, 2 ст. ложки цукру, 0,1 г ваніліну.

Бабка сира запечена

У протертий крізь сито сир кладуть розтерті з цукром і ванільним порошком жовтки, сіль, промитий ізюм, збиті білки. Все добре змішують, викладають у форму або каструлю, змащену маслом, посипають сухарями і ставлять у духовку запікатись на 1 год.

● На 600 г сиру — 4 яйця, $2\frac{1}{2}$ ст. ложки цукру, 100 г ізюму, 2 ст. ложки вершкового масла, 1 ст. ложка сухарів, ванільний порошок.

Бабка сира з мигдалем

Сир протирають крізь сито, кладуть у каструлю, додають очищений дрібно посічений мигдаль, розігріте масло, ванільний порошок і розтерті з цукром сирі жовтки. Все добре змішують, додають збиті білки, викладають у сотейник, змащений маслом, і ставлять у духовку запікатись.

● На 500 г сир — 4 ст. ложки масла, $\frac{3}{4}$ склянки цукру, 60 г солодкого мигдалю, ванільний порошок, 4 яйця.

Бабка з житніх сухарів

Житні сухарі дрібно товчуть, просіюють крізь сито. Сирі жовтки розтирають з цукром, вершковим маслом і сухарями, додають товчену гвоздику і розтерту цедру лимона. Після цього масу змішують із збитими білками, викладають у каструлю, змащену маслом і посипану сухарями. Каструлю з бабкою ставлять у більшу каструлю з гарячою водою і варять 30—40 хв після чого виймають і ставлять на 20 хв у духовку запікатись.

Готову бабку ріжуть на куски і перед подаванням на стіл посипають цукром. Окремо до бабки подають вершки.

● На 1 склянку мелених сухарів — 1 склянку цукру, 4 яйця, 1 ст. ложку вершкового масла, 1 склянку вершків, $\frac{1}{4}$ чайної ложки товченої гвоздики, цедру з одного лимона.

Бабка гречана з вершками

Жовтки розтирають спочатку з невеликою кількістю цукру, а потім додають весь цукор. У розтерті жовтки кладуть гречане борошно, мелену корицю і добре розмішують, а потім додають збиті білки, злегка перемішують, викладають у форму або сотейник, змащений маслом, і ставлять на 30—40 хв у духовку запікатись.

Готову бабку нарізують порціонними кусками і при подачі на стіл до бабки подають вершки.

● На 1 склянку гречаного борошна — 1 склянку цукру, 5 яєць, $\frac{1}{2}$ чайної ложки меленої кориці, 1 чайну ложку вершкового масла, $1\frac{1}{2}$ склянки вершків.

ДРАГЛІ

Драглі являють собою желе, приготовлене з ягід або вершків і молока з додаванням цукру і желатину. Приготовляють драглі також із вина.

Приготовляючи молочні драглі, треба уникати скипання молока при змішуванні його з вином. Для цього у вині розчиняють при легкому нагріванні попередньо замочений желатин, а в киплячому молоці розчиняють цукор. Молоко охолоджують до 40—50° С, а потім тонким струмком вливають у нього вино з розчинним у ньому желатином і безперервно помішують.

Не можна також розведений желатин змішувати з киплячими вершками, бо вони від цього скипляться.

У желатинову масу кладуть цукор тільки тоді, коли желатин цілком розчиниться.

Щоб драглі добре застигли, треба поставити форму з драглами на лід, а якщо немає льоду, то на 6 год у дуже холодне місце. Перед тим як викласти драглі, форму опускають на кілька секунд у гарячу воду, злегка відокремлюють драглі від краю форми і, наклавши блюдо на форму, перекидають її на середину блюда.

Перед виливанням драглів у форму її треба сполоснути холодною водою.

Вершкові драглі

Розмочений желатин розчиняють у теплій воді, кладуть цукор, товчену ваніль, натертий мигдаль і дають закипіти.

Вершки кип'ятять, охолоджують до температури свіжонадоеного молока, додають желатину з цукром і мигдалем, розмішують все до остигання маси. Після цього масу виливають у форму і ставлять у холодне місце.

● На 6 склянок вершків — 25 г желатину, $1\frac{1}{2}$ склянки води, $\frac{1}{3}$ палички ванілі, 5 ст. ложок цукру, 25 мигдалин.

Вершково-шоколадні драглі

Розмочений желатин розчиняють у теплій воді, змішують з вершками, розтертими плитками шоколаду, дрібно

розтовченою ваніллю або ванільним порошком і цукром. Цій масі дають прокипіти, проціджують крізь сито і мішають доти, поки не остигне. Потім перекладають драглі в форму і охолоджують.

● На 6 склянок вершків — 2 плитки шоколаду, 40 г желатину, $1\frac{1}{2}$ склянки води для розведення желатину, $\frac{1}{4}$ палички ванілі, $\frac{3}{4}$ склянки цукру.

Кофейно-вершкові драглі

Тонко змелене кофе варять на воді, накривають посудину кришкою, додають розведений у теплій воді желатин, цукор і вершки. Все це остиджують, проціджують крізь сито, виливають у форму, охолоджують і викладають на блюдо.

● На 200 г меленого кофе — $7\frac{1}{2}$ склянок вершків, 50 г желатину, $1\frac{1}{2}$ склянки води для варіння кофе, 1 склянку цукру.

Драглі молочні

Желатин попередньо замочують у воді, потім віджимають його, розчиняють у трохи підігрітому білому вині і охолоджують до 20°C .

Молоко кип'ятять з цукром і охолоджують. Потім вливають у молоко тонким струмком, безперервно помішуючи, розчинений у вині желатин.

Розливають у форми і ставлять у холодне місце для застигання.

Подають на стіл з фруктовим сиropом.

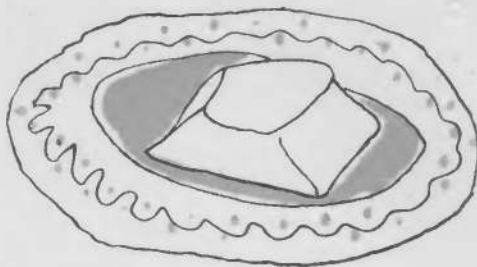
● На 2 склянки молока — 6 ст. ложок цукру, $\frac{1}{2}$ склянки білого вина, 25 г білого желатину.

Драглі із збитих вершків

Збивають вершки, додають до них розтерту ваніль або ванільний порошок, цукрову пудру.

Желатин розчиняють у теплій воді, охолоджують, змішують із збитими вершками і ставлять у холодне місце.

● На 1 л вершків — 1 паличку ванілі, 4 ст. ложки цукрової пудри, 30 г білого желатину.



Вершкові драглі.

Драглі з ягід

Беруть ягоди (малину, полуницю, смородину та ін.), видавлюють з них сік, додають цукор, біле столове вино, сік з лимона, дають прокипіти, кладуть желатин, розчинений у теплом вині, добре все змішують, розливають у форми і ставлять у холодному місці.

● На 1 склянку ягідного соку — 1 склянка цукру, 1 склянка білого вина, сік з одного лимона, 15 г желатину.

Драглі з вина

Беруть столове вино, кладуть у нього цукор, лимонну цедру або лимонну кислоту, корицю і гвоздику. Все це варять, знімаючи накип. Коли вино кілька разів прокипить і цукор розчиниться, кладуть розчинений желатин, розмішують, проціджують крізь сальфетку, заливають у форми і охолоджують.

● На 1 л вина — 500 г цукру, $\frac{1}{2}$ лимона, 1 паличка кориці, 3 гвоздички, 40 г желатину.

Драглі сирні з абрикосовим соком

Желатин спочатку замочують у холодній воді, потім вливають у нього кип'ячу воду, добре розчиняють і проціджують. Сир протирають крізь сито, змішують з цукром, ваніліном, сіллю і розм'якшеним вершковим маслом (якщо сир не жирний). У підготовлену таким чином сирну масу додають абрикосового соку, перемішують, далі при безперервному помішуванні поступово вливають розчинений желатин, охолоджують до слабкого загустіння і виливають у форму для повного затвердіння.

● На 300 г сиру — 2 ст. ложки цукру і вершкового масла, ванілін і сіль на смак, $\frac{2}{3}$ ст. ложки порошку желатину, $\frac{1}{2}$ склянки води, $\frac{1}{2}$ склянки абрикосового соку.

РІЗНІ СОЛОДКІ СТРАВИ

Пшенична каша з маком і горіхами

Пшеницю перебирають, промивають і варять у воді до готовності. Перебранний мак заливають киплячою водою і дають постояти в закритій посудині 1 год. Після цього воду зливають, а мак добре розтирають, поступово добавляючи киплячу воду, дрібно посічені горіхи, цукор або мед.

Мак і горіхи змішують із звареною пшеницею.

● На 400 г пшениці — 1 склянку маку, $\frac{1}{2}$ склянки горіхів (ядра), 1 склянку цукру або меду, 0,5 л води для розтирання маку.

Яблука смажені

Яблука очищають, вирізують серцевину разом з насінням, нарізують кружальцями і обсмажують з обох боків до рум'яного кольору на розкареному топленому маслі. З Миської булки нарізують кружальця такого ж розміру, як і яблука, обмочують у яйці і підсмажують їх з обох боків до золотистого кольору.

Беруть вишневий сік, додають в нього цукор і доводять до кипіння.

При подачі на стіл на тарілку кладуть підсмажені кружальця булки, зверху кладуть підсмажені яблука і поливають вишневим соком.

● На 500 г яблук — $\frac{3}{4}$ Миської булки, 1 склянка вишневого соку, $\frac{1}{2}$ склянки цукру, 2 ст. ложки вершкового масла, 1 яйце.

Тістечка з сиру

Масло розтирають разом з сиром і цукром, додають пшеничне борошно та сіль. Все добре розмішують і ставлять на 1 год. в холодне місце. Коли маса остигне, її викладають на стіл, розка-

чують завтовшки в 1 см, вирізують кружальця і смажать на добре розігрітому смальці з обох боків до рум'яного кольору.

● На 200 г вершкового масла і 200 г сиру — 2 склянки пшеничного борошна, 2 ст. ложки цукру і 2 ст. ложки смальцю.

Вершківка

Розмочений желатин розчиняють в 3 ст. ложках теплої води, додають портвейн, цукор, ванілін або товчену ваніль, доводять до кипіння, проціджують і охолоджують. Окремо збивають в піну 4 склянки вершків. Перед збиванням вершки охолоджують. Як тільки підготовлений сироп почне згущуватися, в нього поступово додають збиті вершки, добре вимішують, викладають у форму і ставлять у холодне місце для застигання.

● На 4 склянки вершків — 25 г желатину, 1 чарку (70 г) портвейну або іншого міцного вина, 0,5 г ваніліну, $\frac{1}{2}$ склянки цукру.

Кофейна вершківка

Розмочений желатин розчиняють у теплій воді, додають ваніль і дають закипіти. Окремо збивають протягом 1 год жовтки з цукром, вливають у них трохи гарячого розчиненого желатину, а потім ці жовтки вливають у желатин і відразу ж знімають каструлю з вогню.

Зварене в окремій посудині міцне кофе (на воді) вливають у желатин, збивають, поки не остигне, і змішують із збитими в густу піну вершками.

● На 3 склянки вершків — 100 г меленого кофе, 15 г желатину, $\frac{1}{2}$ склянки води, $\frac{1}{4}$ палички ванілі, 8 яєць, 1 склянка цукру.

Ягоди в тісті

Просіяне борошно кладуть у каструлю, додають жовтки, сметану, цукор, молоко, сіль, добре змішують, щоб не було грудочок і додають збиті білки. Перебрані і промиті ягоди посипають цукром і ставлять на 1 год. у холодне місце. Після цього сік від ягід відці-

джують, ставлять у каструлі на вогонь і дають прокипіти.

Підготовлене тісто завтовшки в 1 см наливають на сковороду з добре розігрітим смальцем. Зверху на одну половину тіста кладуть підготовлені ягоди і підсмажують. Другу половину підсмаженого тіста загортають на ягоди так, щоб утворився вигляд великого вареника. Після цього тісто повертають на інший бік і смажать до готовності.

При подачі на стіл посипають цукровою пудрою і поливають провареним соном.

● На 500 г малини, полуниць або вишень без кісточок — $\frac{3}{4}$ склянки пшеничного борошна, 3 яйця, по 2 ст. ложки сметани, молока, смальцю і цукру, $1\frac{1}{2}$ чайної ложки цукрової пудри.

Сніжки

Сніжки являють собою білки, збиті з цукровою пудрою і зварені в киплячому молоці. При їх готуванні треба добре збити білки і видержати норму цукру, а при варінні в молоці повертати так, щоб вони ущільнились з обох боків.

Коли немає готової цукрової пудри, її легко можна приготувати дома, для чого цукор-рафінад дуже нагрівають у гарячій духовці і гарячим розтирають качалкою на дошці.

Молоко вливають у сотейник і доводять до кипіння. Відокремлені від жовтків білки збивають у густу піну і додають третю частину цукрової пудри. Піну столовою ложкою кладуть у кипляче молоко і варять з одного й другого боку 4—5 хв до загустіння. Готові сніжки виймають з молока шумівкою і кладуть у сотейник або іншу посудину.

Жовтки розтирають з рештою цукрової пудри, змішують з молоком, у якому варились сніжки, ставлять на плиту, доводять до температури 80°C і охолоджують.

При подачі на стіл сніжки поливають підготовленою охолодженою молочною підливою.

● На 4 склянки молока — 8 яєць, 120 г цукрової пудри, 0,2 г ваніліну.

Шум вершковий

Густі вершки вливають у каструлю, ставлять на лід, охолоджують і потім збивають дротяним вінчиком у густу масу.

Збиті вершки змішують з цукровою пудрою і ванільним порошком.

● На 2 склянки вершків — $\frac{1}{2}$ склянки цукрової пудри.

Рис із збитими вершками

Рис перебирають, промивають і варять у молоці до готовності, додавши сіль і ваніль. У зварений рис додають збиті вершки, добре перемішують, викладають на блюдо і навколо рису кладуть варення.

● На $\frac{1}{2}$ склянки рису — 1 л молока, $\frac{1}{2}$ палички ванілі, 3 ст. ложки цукру, щіпку солі, 0,5 л вершків.

Сир із сметаною і ягідним пюре

Віджятий сир розкладають на порціонні тарілки, зверху кладуть сметану і покривають ягідним пюре (з малини, суниць, абрикосів).

● На 400 г сиру — 100 г ягід, $\frac{1}{2}$ склянки цукру, $\frac{1}{2}$ склянки сметани.

Сир солодкий з вареними жовтками

Вершкове масло розтирають з цукром і ванільним порошком, поки не стане білим, додають варені розтерті жовтки і сметану. Все разом добре розтирають. Коли маса буде добре розтерта, до неї потроху додають сухий протертий сир і продовжують розтирати в один бік. Після того, як весь сир буде розтерто, в масу кладуть нарізані цукати, очищений ізіом 1, за бажанням, дрібно потовчений мигдаль. Готовій масі надають бажаної форми і охолоджують, щоб зручніше було різати її на порції.

● На 400 г сиру — 1 жовток, $\frac{1}{2}$ склянки сметани, 4 ст. ложки цукру, 100 г ізіому, 50 г цукатів або мигдалю, 1 ванільний порошок.

До протертого сиру додають варення, добре розмішують. Вистигають вологою чистою марлею дерев'яну форму з отворами, кладуть в неї сир, покривають зверху такою ж самою марлею, кладуть невеликий гніт і ставлять в холодне місце на 5—6 год.

- На 600 г сиру — 1 склянку ягідного варення (з полуниць, суниць або малини).

СОЛОДКЕ ТІСТО

Розрізняють тісто дріжджове і бездріжджове (здобне, пісочне та інше). Різні види тіста відрізняються один від одного як за своїм складом, так і за способом приготування. Для всіх видів солодкого тіста використовують пшеничне борошно, не нижче першого сорту. Треба завжди пам'ятати, що якість виробів з тіста в значній мірі залежить від якості борошна. Борошно не повинне мати стороннього присмаку, запаху, надмірної кислотності, вологості.

Свіжість борошна можна легко встановити по запаху. Для цього ложку борошна насипають в склянку, обливають його гарячою водою і, накривши, залишають на 2—3 хв. Свіже борошно дає запах клейстера. Є ще й інший спосіб. Невелику кількість борошна затискають між долонями і зігрівають диханням. Потім вдихають запах зігрітого борошна.

Колір борошна визначають так. Беруть у пучки трошки борошна і кладуть на чистий білий папір, а зверху на борошно — другий аркуш паперу, і ребром правої руки розрівнюють так, щоб утворився шар борошна завтовшки 3—4 мм. Потім обережно знімають верхній аркуш паперу і розглядають колір борошна.

Перед приготуванням тіста борошно обов'язково просівають, щоб видалити сторонні домішки і збагатити його повітрям.

ВИРОБИ

З ДРІЖДЖОВОГО ТІСТА

З дріжджового тіста випікають такі вироби як баби, папушники, пухкеники, плетеники, мандрики, рогаики. Вигот-

товлення дріжджового тіста складається з двох процесів: замішування і бродіння. Дріжджі зброджують цукристі речовини борошна, розщеплюючи їх на вуглекислий газ і спирт. Внаслідок замішування дріжджі розподіляють в тісті рівномірно, тому вуглекислий газ і спирт також виділяються рівномірно по всій масі тіста.

Проте вуглекислий газ, що робить тісто пухирчастим і пухким, виділяється найкраще тоді, коли тісто тепле. Тому рідина — вода або молоко, в яких розводять дріжджі, — повинна мати температуру 25—30° С, найбільш сприятливу для життєдіяльності дріжджів. Усі приправи і складові частини тіста повинні мати однакову температуру, тому їх найкраще тримати певний час у приміщенні. Холодна або занадто гаряча вода або молоко дуже сповільнюють або зовсім припиняють життєдіяльність дріжджів.

Щоб спекти вироби доброї якості, треба щоб тісто утримувало як можна більше утвореного в ньому вуглекислого газу. А ця властивість тіста залежить від властивостей борошна. Чим більше в борошні білків і вища якість клейковини, тим кращими будуть вироби.

Для приготування тіста витрачається дріжджів від 20 до 50 г на кожний кілограм борошна. Однак, чим більше міститься в тісті здоби (цукру, масла, яєць), тим більше треба брати дріжджів.

Є два способи приготування дріжджового тіста: безопарний і опарний.

При безопарному способі тісто замішують відразу, в один прийом. У підігріту до 30° С воду кладуть всі належні за рецептурою продукти (дріжджі, сіль, цукор, яйця), всипають борошно і замішують тісто. Після старанного розмішування додають розтоплене масло і продовжують вимішувати доти, поки тісто не відставатиме від рук і стінок посудини. Посудину наповнюють тістом лише наполовину, щоб залишалось достатньо місця для його підходу. Посудина для замішування тіста повинна бути широкою і низькою. Замішене тісто злегка посипають борошном, накривають чистою салфеткою і ставлять в тепле місце, щоб підійшло. Бродіння триває 4—4,5 год. За цей час тісто двічі місять, при цьому виділяється частина вуглекислого газу, а замість нього над-

ходить повітря, яке посилює бродіння і тим самим поліпшує пухкість тіста і воно краще сходить.

Якщо в тісто додають велику кількість здоби (яєць, масла цукру), то рекомендується користуватися опарним способом його приготування. При цьому способі спочатку приготівляють опару, а потім замішують тісто. Для приготування опари в підігріту до 30° С воду або молоко, відповідно до норми, кладуть дріжджі, всипають половину борошна, замішують рідке тісто і ставлять його в тепле місце на 2—2,5 год, щоб підійшло. Кінець бродіння опари визначається тим, що на її поверхні утворюється багато пухирців, а сама опара, збільшившись в об'ємі в два-три рази, починає осідати. Тоді сіль і цукор розчиняють у невеликій кількості води, вливають в опару, додають туди яйця, решту борошна і замішують. Місять доти, поки тісто не відставатиме від рук і стінок посудини. Після вимішування тісто ставлять на 1,5—2 год у тепле місце для бродіння, під час якого двічі або тричі його обминають.

Ні опара, ні тісто не повинні пережовувати, бо інакше вироби матимуть кислий присмак.

Після закінчення бродіння тісто викладають на посипану борошном дошку і розділяють його для різних виробів.

Баба українська

$\frac{1}{4}$ частину борошна заварюють склянкою гарячого молока і розтирають, щоб не було грудочок. Коли маса зовсім остигне, до неї додають розтерті до білого кольору жовтки, дріжджі і ставлять у тепле місце. Після того як опара добре підніметься, кладуть сіль, додають решту борошна, добре вимішують протягом $\frac{1}{2}$ год., вливають розтоплене масло і знову вимішують $\frac{1}{2}$ год. після чого додають товчений цукор, добре розтертий мигдаль і знову вимішують $\frac{1}{2}$ год. Підготовленим тістом наповняють форму до половини, ставлять її у тепле місце і, коли тісто підійде і заповнить форму, ставлять у духовку на 1 год.

● На 4 склянки борошна — 1 склянку молока, 20 жовтків, 50 г дріжджів, $\frac{1}{2}$ склянки масла, 1 склянку цукру, 1 ложку мигдалю.



Баба звичайна

Склянку борошна заварюють окропом так, щоб утворилося рідке сметано-подібне тісто. Потім його підбивають дерев'яною ложкою, поки не утвориться однорідна маса. Після неповного охолодження в тісто вливають розведені в теплому молоці дріжджі і ставлять його в тепле місце, щоб підійшло. Готовність опари визначається по утворенню на тісті тріщин і великої кількості пухирців. Поки підходить опара, жовтки відокремлюють від білків і розтирають з потовченим і просіяним цукром, або пудрою до загустіння, додавши для запаху потовчену разом з цукром ваніль або настояні на горілці корені шафрану, кардамону і сушеної цедри з апельсина або лимона.

Підготовлені жовтки кладуть у трохи теплу опару, добавляють борошно і замішують, а потім підбивають руками, або дерев'яною ложкою протягом 2 год. Підбите тісто ставлять знову в тепле місце, щоб підійшло і, коли воно підійде і посередині з'явиться тріщина, обережно, без струсів та різких рухів, посудину ставлять на стілець, всипають решту борошна, перемішують і, коли борошно вже не буде видно, вливають розтоплене масло й місять тісто протягом 2 год, поки воно не відставати-

ме від рук і посудини. Далі тісто знову ставлять у тепле місце, щоб підійшло і, коли воно збільшиться в об'ємі в 1,5—2 рази, тоді його кладуть на $\frac{1}{3}$ об'єму в змащені і посипані просіяними білими сухарями форми.

Якщо форми не паперові, а жерстяні або мідні, їх обкладають писальним білим папером, змащеним маслом, щоб баби не вийшли з темними боками. Наповнені тістом форми ставлять у тепле місце і, коли тісто в них підійде, ставлять у гарячу духовку або піч на 1—1,5 год (залежно від температури).

Після випікання баби обережно виймають з форм, кладуть на завчасно підготовлені подушки з рушниками, час від часу покачують, щоб у них не запали боки. Баби не повинні перестоювати в формах, отже, духовка або піч повинні мати відповідну температуру.

● На 4 склянки борошна — 20 жовтків, 2 склянки цукру, 300 г масла, $\frac{1}{3}$ палички ванілі, 50 г дріжджів, 100 г сухарів, цедри з $\frac{1}{2}$ лимона або апельсина.

Баба мережипна

Жовтки розтирають з цукром, додають збиті в піну білки, борошно і трохи тепле масло, всипають решту цукру і вливають розведені в теплій воді дріжджі. Збивають цю масу безперервно протягом 1,5 год. Потім тісто ставлять у тепле місце, щоб підійшло, після чого наповняють ним підготовлені форми на $\frac{1}{3}$ їх об'єму і обережно ставлять у гарячу духовку на $\frac{3}{4}$ год.

● На 1,5 склянки борошна — 5 склянок жовтків (50 шт.), 2 склянки цукру, 1 склянку топленого масла, 50 г дріжджів, 5 білків.

Папушник подільський

Гаряче масло і гарячі вершки замішують пшеничним борошном і розтирають, щоб не було грудочок. Після того як маса трохи прохолодне, в неї вливають розведені в теплих вершках дріжджі, кладуть 1 яйце і залишають тісто, щоб підійшло. Як тільки тісто підійде, в нього кладуть розтерті до білого кольору жовтки, цукор і потроху всипають і вимішують решту борошна.

Добре вимісивши, тісто знову залишають на 2 год, щоб підійшло, після чого підбирають руками доти, поки воно не відставатиме від рук, потім перекладають у змащену і посипану сухарями форму, заповнюючи її до половини, дають зійти і обережно ставлять у духовку на 1 год.

● На 7 склянок борошна — 2 склянки вершків, 50 г дріжджів, 1 яйце, 4 жовтки, 2 склянки цукру, $\frac{1}{2}$ склянки масла.

Папушник запічний

Борошно просівають і $\frac{1}{3}$ його заварюють гарячим молоком. Після охолодження тісто розмішують, щоб не було грудочок, і дають підійти. Після цього додають розтерті до білого кольору яйця, всипають решту борошна, добре вимішують і під кінець вимішування додають розтоплене масло, цукор і ваніль для запаху. Тісто добре підбивають і викладають у змащені форми на половину їх висоти. Форми можуть мати різну конфігурацію — круглу і чотирикутну, високу або низьку.

Форми з тістом ставлять у тепле місце і як тільки тісто підійде і займе весь об'єм форм, їх ставлять у гарячу духовку на 1,5 год.

● На 6 склянок борошна — 2 склянки молока, 12 яєць, $\frac{1}{2}$ склянки масла, 1 склянку цукру, $\frac{1}{10}$ палички ванілі.

Папушник ізюмовий

$\frac{1}{3}$ борошна, необхідного для папушника, заварюють у каструлі гарячим молоком і розтирають, щоб не було грудочок. Як тільки опара охолоне, в неї вливають розведені в молоці дріжджі і розтерті з цукром жовтки. Добре розмішавши, тісто ставлять у тепле місце, щоб підійшло. Коли тісто підійде і зверху утвориться піна, додають лимонну цедру, сіль, дрібно посічений мигдаль, всипають решту борошна і замішують тісто, яке має бути не густим, м'яким і добре вимішеним. У тісто вливають 2 склянки теплої масла, знову вимішують, додають замочений у воді і добре віджати ізюм. Ізюм попередньо обробляють: переглядають, відокремлюють плодоніжки і видаляють сторонні домішки. Після





цього ізюму пересипають борошном, протирають і просівають крізь сито або друшляк для видалення піску і пилу, після чого промивають у теплій воді.

Тісто вимішують доти, поки, воно не відставатиме від рук і каструлі. Потім йому дають підійти і знову вимішують, після чого заповнюють ним форми на $\frac{1}{3}$ їх об'єму і, коли тісто в них підійде, обережно ставлять у гарячу духовку на 1 год.

● На 5 склянок борошна — 1,5 склянки молока, 75 г дріжджів, 40 жовтків, 400 г цукру, цедру з 1 лимона, 3—4 шт. гіркого мигдалю, 2 склянки масла, 200 г ізюму, 1 чайну ложку солі.

Папушинок святковий

Беруть $\frac{1}{3}$ борошна, необхідного для виготовлення папушинок, всипають його в каструлю, заварюють молоком і добре розтирають, щоб не було грудочок. Після того як маса остигне, вливають розведеним теплим пряженим молоком дріжджі, добре вимішують і ставлять у теплом місці, щоб тісто підійшло. Після цього беруть жовтки, протирають їх крізь сито, додають цукор-пісок і добре розтирають. Як тільки тісто підійде, вливають підготовлені жовтки, кладуть 1 чайну ложку солі і для запаху ваніль. Потім всипають невеликими порціями решту борошна, розсіваючи його, щоб не утворювались грудочки, і добре вимішують. Тісто повинне бути м'яким, але не рідким і не крутим. Вимішують тісто доти, поки воно не відставатиме від рук. Після цього в тісто вливають тепле, але не гаряче масло і знову вимішують. Не чекаючи поки тісто підійде, його викладають у форму так, щоб воно заповнило $\frac{1}{3}$ її об'єму, а коли тісто підніметься і заповнить $\frac{3}{4}$ форми, її ставлять у духовку на 1 год.

● На 6 склянок борошна — 3 склянки молока, 50 г дріжджів, 30 жовтків, 2 склянки цукру, 1 чайну ложку солі, ваніль, $\frac{1}{2}$ склянки масла.

Папушинок швидкий

$\frac{1}{3}$ просіяного борошна розводять теплим молоком, у якому попередньо розчиняють дріжджі, потроху всипають решту борошна і замішують тісто.

В добре вимішене тісто без грудочок вливають розтерті жовтки, старанно вимішують, обсипають зверху борошном і ставлять у тепле місце, щоб підійшло. Як тільки тісто підійде, його добре підбивають рукою, вливають розтоплене масло, всипають цукор, розтертий мигдаль і знову вимішують протягом $\frac{1}{2}$ год, поки тісто не відставатиме від рук і стінок посудини. Тістом наповнюють форму на $\frac{1}{3}$ об'єму, а коли воно підійде і заповнить всю форму, її ставлять у духовку на $\frac{1}{2}$ год.

Готовність папушинок визначається гострою дерев'яною голкою. Якщо витягнута з папушинок голка буде сухою, це означає, що він готовий.

● На 9 склянок борошна — 3 склянки молока, 100 г дріжджів, 30 жовтків, $1\frac{1}{2}$ склянки масла, 2 склянки цукру, кілька мигдалин.

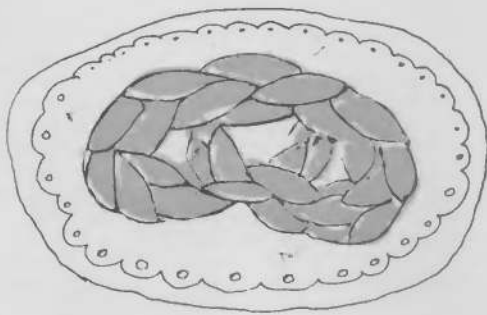
Папушинок південний

Половину борошна заварюють гарячим молоком, розтирають, щоб не було грудочок, і коли тісто остигне, вливають розведеним в теплом молоці дріжджі. Після того як тісто підійде, вливають жовтки, розтерті до білого кольору, додають 2 чайні ложки солі і трохи ванілі для запаху. Тісто вимішують, всипають у нього решту борошна і місять так, щоб воно не було крутим, але й не дуже рідким, а приблизно таким, яким його готують для булок. Замісивши тісто, вливають розтоплене масло, ром (або коньяк) і продовжують вимішувати протягом $1\frac{1}{2}$ год. Потім кладуть тісто в форму на $\frac{1}{4}$ її об'єму, дають підійти до заповнення форми і випікають у духовці протягом $1\frac{1}{2}$ год.

● На 9 склянок борошна — 5 склянок молока, 50 г дріжджів, 12 жовтків, 2 чайні ложки солі, 3 склянки топленого масла, 1 чарку рому або коньяку.

Папушинок столітній

Половину просіяного борошна всипають у каструлю, заварюють гарячим молоком і розтирають, щоб не було грудочок. Коли маса остигне, додають 100 г дріжджів, розведених у теплом молоці до густоти сметани, вимішують і одержану опару ставлять у тепле місце, щоб



Плетеники з маком.

підійшла. Коли опара підійде, в неї вливають добре розтерті жовтки, додають збиті яйця і, потроху всипаючи решту борошна, замішують тісто.

Місять тісто доти, поки воно не відставатиме від рук. Потім додають цукор, тепле масло, сіль, ваніль для запаху і продовжують вимішувати. Далі кладуть дрібно посічений гіркий мигдаль, ізюм і цукати. Добре вимісивши, тісту дають підійти і викладають у форми на $\frac{1}{3}$ їх об'єму. Коли тісто підніметься до $\frac{3}{4}$ об'єму форми, її ставлять на $1\frac{1}{2}$ год. у духовку. Готовність перевіряють дерев'яною голкою.

● На 8 склянок борошна — $1\frac{1}{2}$ склянки молока, 100 г дріжджів, 15 жовтків, 7 яєць, $1\frac{1}{2}$ склянки цукру, $1\frac{1}{2}$ склянки масла, на смак солі, ванілі, 200 г ізюму, 300 г мигдалю, 200 г цукатів.

Пухкеники з кислого тіста

Молоко злегка нагрівають, розводять дріжджі, додають сіль, масло, розтерті з цукром жовтки, лимонну цедру, підсипають борошно і замішують тісто. Всю масу підбивають ложкою доти, поки тісто не почне відставати від каstrулі. Далі його ставлять у теплому місці, щоб підійшло, і як тільки воно підійде, починають робити маленькі пухкеники у вигляді кульок. Пухкеники кладуть на дерев'яну дошку, посипають борошном, дають їм підійти і після цього смажать на гарячому жиру. Необхідно, щоб тісто добре сходило і було ніжне.

● На 3 склянки борошна — 1 склянку молока, 6 жовтків, $\frac{1}{2}$ склянки масла,

50 г дріжджів, 2 ст. ложки цукру, трохи солі, з $\frac{1}{4}$ лимона цедри.

Плетеники кминні

Дріжджі розводять у молоці й замішують половину призначеного за нормою борошна. Коли тісто підійде, всипають решту борошна, вимішують, додають розтоплене масло, сіль, кмин і після вимішування ставлять у тепле місце, щоб знову підійшло. З тіста роблять плетеники, кидають їх у окріп, а потім підсушують і зарум'янюють у духовці.

● На 12 склянок борошна — 50 г дріжджів, 1 склянку молока, 300 г масла, 30 г кмину, на смак кориці, 3 склянки води.

Плетеники з маком

Дріжджі розводять у молоці, додають вершкове масло, мак, сіль, все розмішують, додають частинами борошно, замішують тісто. З тіста роблять плетеники, кладуть їх на змащений лист, дають підійти, змазують яйцем і випікають у духовці.

● На 5 склянок борошна — 50 г дріжджів, 1 склянку молока, 1 склянку масла, $\frac{1}{2}$ склянки маку, $\frac{1}{2}$ склянки води.

Мандрики з вишнями

Всипають у каstrулю 2 склянки борошна, вливають туди 1 склянку теплого молока і розмішують. Розведені окремо в 1 ст. ложці теплого молока дріжджі розмішують і ставлять у тепле місце. Коли тісто підійде, в нього кладуть 1—2 яйця, сіль і вимішують, додаючи борошно, поки тісто не почне відставати від рук і каstrулі. Після вимішування тісто ставлять знову в тепле місце, щоб воно підійшло.

Вишні очищають, посипають цукром-піском і дають постояти 1 год. Після цього з вишень відідржують сік, прокип'ячують його і поливають ним готові мандрики.

Коли тісто підійде, його розкачують на тонкі коржики і кладуть на них вишні так, щоб не було вільного місця, але щоб і вишні не лежали одна на одій,

посипають цукром, защіплюють краї і ставлять у духовку запікатись, накривши зверху папером. Вийнявши з духовки, посипають цукром. Подають на стіл з вишневим соком. До мандриків можна подавати також сметану.

● На 3 склянки борошна — 1—2 яйця, 2 склянки молока, 15 г дріжджів, 600 г вишень, 200 г цукру.

Мандрики з капустою

Готують дріжджове тісто і, коли воно підійде, роблять коржики, краї яких піднімають і защіплюють. Капусту дрібно шаткують, тушкують з маслом, цибулею, перцем і сіллю. Коли тісто коржиків підійде, на них кладуть охолоджену капусту, краї їх змазують яйцем, а капусту поливають маслом, у якому смажилась цибуля, і ставлять у гарячу духовку випікатись.

● На 2½ склянки борошна — 20 г дріжджів, ½ склянки молока, 1—2 яйця, сіль, 700 г свіжої капусти, 100 г цибулі, 50 г масла.

Пиріг волинський

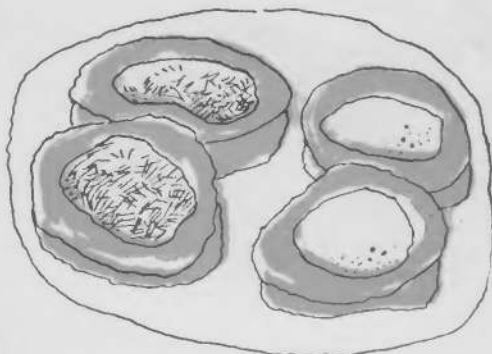
Дріжджі розводять у молоці, додають розтерті з цукром яйця, розтоплене масло, сіль, добре вимішують і ставлять у тепле місце, щоб тісто підійшло. Коли воно підійде, розкачують тонким шаром і кладуть на лист, дають знову підійти і випікають.

Готовий пиріг зверху прикрашають густою, як повиддю, масою, виготовленою з пропареного з цукром ізіюму, сушених слив без кісточок і ставлять знову в духовку на 15 хв.

● На 3 склянки борошна — 1 склянку молока, 25 г дріжджів, 3 яйця, ½ склянки масла, ½ склянки цукру, ½ чайної ложки солі, 50 г ізіюму, 200 г сухих слив.

Пиріг чернігівський

Яйця розтирають з цукром, додають розведені в теплих вершках дріжджі, товчений гіркий мигдаль і, всипавши трохи борошна, замішують тісто. Тісто має бути м'яким. Під кінець вимішування додають розтоплене масло.



Мандрики з капустою (зліва) і сиром (справа).

Коли тісто підійде, його розкачують тонким шаром на лист, дають підійти, знову змазують яйцем, посипають мигдалем з цукром і посіченим ізіюмом, наколюють виделкою і випікають у духовці.

● На 6 склянок борошна — 2 склянки вершків, 5 яєць, ½ склянки цукру, 100 г дріжджів, 20 г мигдалю, ½ склянки масла, 100 г ізіюму.

Сухарики

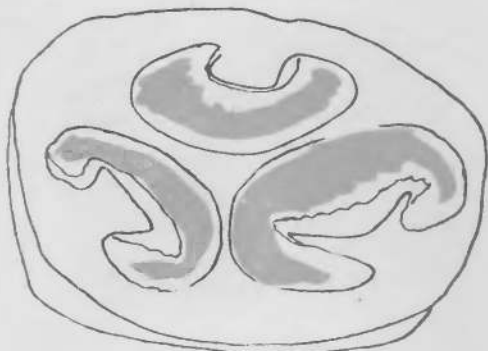
Дріжджі розводять у теплому молоці, додають теплі вершки, 2 яйця, ½ склянки цукру, все добре розмішують, всипають поступово борошно, замішують тісто і ставлять у тепле місце, щоб підійшло. Як тільки тісто підійде, з нього роблять невеличкі булочки, кладуть їх на змащений лист і після того як булочки на листі знову підійдуть, їх змазують яйцем і випікають.

Булочки розрізають на кусочки і підсмажують.

● На 5 склянок борошна — 1½ склянки вершків, 25 г дріжджів, 2 яйця, ½ склянки цукру, ¼ склянки молока.

Сухарі потавський

Масло добре розтирають, додають жовтки або яйця, кисле молоко, розведені в молоці дріжджі і замішують половину борошна. Коли тісто підійде, його добре підбивають, кладуть сіль, ½ склянки цукру, решту борошна, замі-



Рогалі.

шують круте тісто і ставлять у тепле місце, щоб підійшло.

Як тільки тісто підійде, з нього роблять маленькі круглі булочки і кладуть на змащений лист. Коли булочки на листі підійдуть, їх змазують розведеними з водою жовтками і ставлять у духовку випікати. Після остигання їх розрізують гострим ножом на скибки і кладуть у духовку для підсушування.

● На 6 склянок борошна — 100 г масла, 7—8 жовтків або 3—4 яйця, 2 склянки кислого молока, 30 г дріжджів, $\frac{1}{2}$ склянки цукру, сіль.

Рогалі

Вершки змішують з яйцями, додають розведені в молоці дріжджі, всипають половину борошна, добре розмішують і ставлять у тепле місце. Коли тісто підійде, в нього додають решту борошна і замішують так, щоб його можна було розкачати. Потім тісто викладають на стіл, додають до нього масла й цукру і добре вимішують. Після цього з тіста роблять рогалі, кладуть їх на змащений лист, дають їм підійти, змазують яйцем, посипають січеним мигдалем і випікають у духовці.

● На 3 склянки борошна — 1 склянку вершків, 4 яйця, 25 г дріжджів, 200 г масла, 1—1,5 склянки цукру, $\frac{1}{4}$ склянки молока, 30 г мигдалю.

Обаринки

Дріжджі розводять у молоці, додають яйця, розтоплене масло, цукор, сіль.

Все добре розмішують, всипають борошно, замішують тісто і ставлять його в тепле місце, щоб підійшло. Коли тісто підійде, роблять з нього бублики, кладуть їх на змащений лист, дають знову підійти, змазують яйцем, обсипають січеним мигдалем або маком і випікають у духовці.

● На 5 склянок борошна — 2 склянки молока, 25 г дріжджів, 5 яєць, $\frac{1}{2}$ склянки масла, $\frac{1}{2}$ склянки цукру, 1 чайну ложку солі.

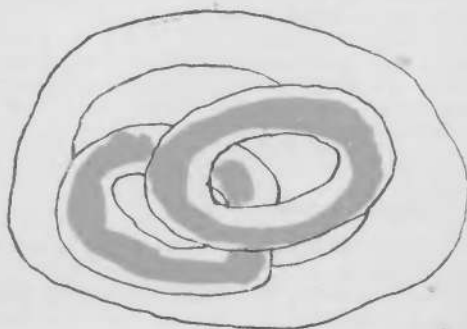
Пастуши

Дріжджі і сіль розводять у теплом молоці, всипають половину борошна, розмішують так, щоб не було грудочок і ставлять тісто в тепле місце, щоб підійшло. Коли на тісті з'являються пухирці, додають розтерті з цукром жовтки, піну збитих білків і всипають борошна стільки, щоб замісити негусте тісто. Під кінець вимішування вливають розтоплене масло, додають лимонну цедру і місять тісто доти, поки воно не стане пухким і легко відставатиме від рук та стінок посудини.

Тісту дають підійти, після чого розкачують на валики з потовщеною серединою і стоншеними краями, згортають у калачики, кладуть на змащений лист і дають підійти.

Перед випіканням змазують яйцем, посипають корицею, мигдалем і ставлять у духовку на 45 хв.

● На 6 склянок борошна — 3 склянки молока, 50 г дріжджів, 10 жовтків,



Обаринки.

$\frac{3}{4}$ склянки цукру, 10 білків, $1\frac{1}{2}$ склянки масла, цедру з $\frac{1}{2}$ лимона, по 30 г кориці, мигдалю та ізюму.

Сирник

Розтоплене масло змішують з сметаною, додають туди цукор, жовтки, дріжджі і, підсипавши борошно, замішують пухке тісто. Тісто добре вимішують і викладають на змащений лист так, щоб покрити рівним шаром його дно і боки.

Сир протирають крізь сито, додають до нього розтерті з цукровою пудрою жовтки, обварений і розтертий мигдаль, розтоплене масло (не гаряче), ваніль для аромату; все разом розтирають протягом півгодини до одержання однорідної маси, далі виливають пінну збитих білків і обережно вимішують. Одержану масу викладають на розкачане на листі тісто, розрівнюють, змазують білком, а зверху накладають сітку з тонких шнурків, зроблених з цього ж тіста. Така сітка дуже прикрашає сирник.

Коли тісто підійде, його випікають у духовці при помірній температурі ($190-200^{\circ}\text{C}$).

● На 3 склянки борошна — 200 г масла, 1 склянку сметани, 60 г цукру, 2 жовтки, 20 г дріжджів.

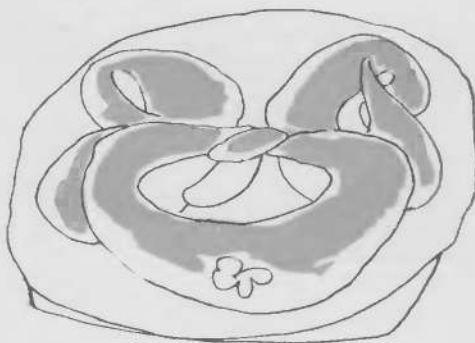
● На приготування фаршу — $1\frac{1}{2}$ кг сиру, 15 жовтків, 500 г цукрової пудри, 250 г мигдалю, $\frac{1}{2}$ склянки масла, ваніль на смак, 7 білків.

ВИРОБИ ІЗ ЗДОБНОГО І ПІСОЧНОГО ТІСТА

Дуже поширені на Україні вироби з бездріжджового тіста, особливо здобного і пісочного. З пісочного тіста, наприклад, випікають печиво до чаю, медові пряники, пундики, коржики, вергуни.

Із здобного тіста випікають мандрики, плетеники, соложеники, перекладанці, вергуни, капами, баби та ін. Спосіб приготування їх майже однаковий. Відрізняються вони один від одного тільки набором продуктів.

Пісочне тісто готують із значно більшою кількістю жиру і цукру, ніж здобне. На одну і ту ж кількість борошна для пісочного тіста беруть цукру



Плетуни.

в десять разів, а жиру в два з половиною рази більше, ніж для здобного тіста. Велика кількість цукру і жиру в тісті робить вироби розсипчастими, крихкими, у зв'язку з чим тісто і називається пісочним. До складу пісочного тіста входять борошно, масло, цукор, яйця, сіль.

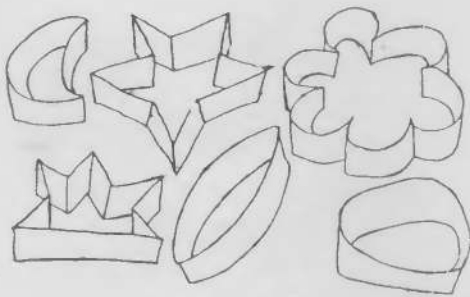
В слоїне тісто, крім зазначених продуктів, додають сметану, молоко або воду.

Для того щоб одержати добре тісто, треба брати борошно з малою кількістю клейковини, оскільки значний вміст її в борошні робить готові вироби жорсткими і грубими.

Проте борошно з великою кількістю клейковини теж має свої переваги, бо навіть при наявності великої кількості цукру і жиру, тісто виходить більш зв'язаним і легше піддається формуванню.

При недостатній кількості цукру в тісті вироби будуть блідими, несолодкими і не розсипатимуться, а недостатня кількість яєць робить вироби грубими і вони гірше випікаються. Чим більше в тісті масла, тим вироби будуть більш розсипчастими. Щоб надати тісту певного смаку і аромату, до нього додають різні ароматизуючі речовини. Ароматизувати тісто можна ваніллю, тонко розтертою корицею, дуже подрібненими смаженими горіхами, мигдалем та ін.

Мигдаль находити у продаж без твердої шкірки. Щоб видалити тонку коричневу оболонку, його кладуть у друшляк і опускають у киплячу воду на кілька секунд. Потім беруть з води 1—2 мигдалини, стискають їх між пальцями і якщо оболонка легко відокремлюється, то мигдаль негайно виймають з води, щоб не допустити погіршення



Форми для печива.

його смакових якостей. Мигдаль кладуть у невеличкий мішечок і перетирають руками або качалкою, притискаючи мішечок до столу.

Після цього мигдаль насипають на решето і струшують; легка оболонка буде зверху, а мигдаль знизу. Обчищений мигдаль висипають в один ряд на лист і сушать при 50—70° С, потім розтирають на терці.

Щоб одержати більш пухке і розсипчасте тісто, можна на кожний кілограм борошна додавати 5 г амонію або 8 г соди.

Тісто готують так. У просіяному борошні роблять заглибину у вигляді лійки, в яку кладуть розтерті з цукром жовтки, яйця, ароматичні речовини, розміняте вершкове масло і швидко замішують тісто.

При цьому тісто не слід довго мисити і зберігати в теплому приміщенні, оскільки при нагріванні воно затягується і утруднюється його формування, а випечені з такого тіста вироби не будуть достатньо розсипчастими.

З тіста формують руками прямокутний кусок у вигляді цеглини, який кладуть на посипану борошном дошку і качалкою розкачують тісто від середини у всі боки, підсипаючи два-три рази під тісто борошно. Розкачаний шар тіста повинен мати однакову товщину, бо при випіканні тонкі місця згорають, а товсті не пропікаються. Для перевірки рівномірності товщини тіста його в кількох місцях проколюють ножем.

Вироби з пісочного тіста випікають при температурі 210—240° С. При випіканні вироби повинні набувати суцільного золотистого забарвлення, що надає їм доброго смаку і приємного аромату.

Печиво до чаю

У просіяному борошні роблять заглиблення, в яке кладуть цукор, жовтки, вливають ром і сік з одного лимона, додають розтерту на терці шкірку лимона, ваніль і замішують тісто. Тісто добре вимішують, розкачують завтовшки в 2—3 мм і з допомогою жерстяних формочок вирізують з нього печиво різної форми, змазують яйцем і випікають.

● На 1½ склянки борошна — 200 г цукру, 3 жовтки, 1 яйце, 1 ложку рому, сік і шкірку з одного лимона, 1/10 палички ванілі.

Печиво для дітей

У просіяному на пиріжкову дошку борошні роблять заглиблення, кладуть цукор, масло, жовтки, сметану, соду і замішують тісто, яке не повинне бути густим, а таким, щоб його можна було легко розкачати. Тісто розкачують завтовшки в півпальця, вирізують формочками різні фігури, кладуть їх на змащений жиром лист, мажуть зверху яйцем, посипають подрібненими горіхами або цукром і випікають.

● На 2 склянки борошна — 2 ст. ложки масла, 2 ст. ложки цукру, ½ склянки сметани, 2 жовтки, 1 чайну ложку соди.

Мигдальки київські

У просіяне борошно вливають розтоплене вершкове масло. Окремо ошпарюють мигдаль, обчищають від шкірки, підсушують у теплій духовці і труть на терці. Жовтки розтирають з цукром, додають у них підготовлений мигдаль і всю масу вимішують з борошном, змішаним з маслом.

Тісто добре вимішують, розкачують рівним шаром, завтовшки в 0,5 см, вирізують з нього маленькі фігурки різної форми, кладуть на лист, змазують яйцем, посипають тертим мигдалем і ставлять у духовку на 15 хв для випікання.

● На 4 склянки борошна — 200 г вершкового масла, 4 жовтки, 1 склянку цукру, 200 г мигдалю.

Медовик

Мед змішують з цукром, вершковим маслом і нагрівають до кипіння. Одержаною масою заварюють просіяне пшеничне борошно і розтирають доти, поки маса цілком охолоне. Тоді додають яйця, соду, корицю і гвоздику, змішують тісто і ставлять його в прохолодному місці на 2 доби. Після цього розкачують шаром, завтовшки в півпальця, кладуть на змащений лист і випікають.

● На 4 склянки борошна — 1 кг меду, 200 г цукру, 50 г вершкового масла, 5 яєць, 25 г соди, по $\frac{1}{2}$ чайної ложки гвоздики і кориці.

Медовик міський

Білки збивають у піну, додають цукор, мед, корицю, гвоздику, соду, борошно і змішують тісто. Добре вимішене тісто розкачують, викладають на змащений лист, посипають розтертим мигдалем і випікають у духовці протягом 1 год при температурі 160°C .

● На 3 склянки борошна — 4 яйця, $\frac{1}{2}$ склянки цукру, 200 г меду, по $\frac{1}{2}$ чайної ложки кориці і гвоздики, 1 чайну ложку соди.

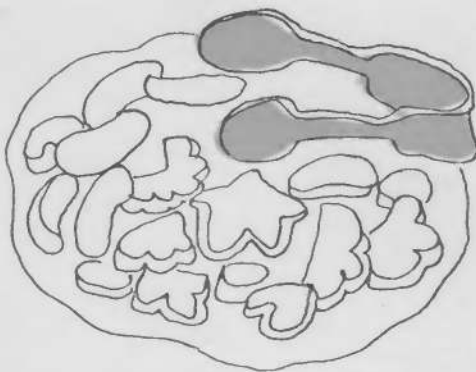
Медовик з лимоном

Мед нагрівають настільки, щоб він став рідким і в ньому могло розтопитись вершкове масло. Після цього додають цукор, сіль і розтертий імбир. Масу добре вимішують, додають збиті яйця, зерна товченої гвоздики, натерту цедру лимона, порошок кориці, всипають невеликими порціями борошно і змішують тісто. Вимішене тісто розкачують завтовшки в півпальця і з допомогою жерстяних формочок вирізають різної форми медовики, укладають їх на змащений жиром лист і випікають.

● На 3 склянки борошна — 200 г меду, 100 г вершкового масла, 200 г цукру, 2 яйця, $\frac{1}{2}$ лимона, 2 чайні ложки кориці, 1 чайну ложку соди, 1 г імбиру.

Медові припирки

У просіяне борошно кладуть вершкове масло, добре перетирають, додають



Мантульки київські.

мед, цукор, соду, жовтки, яйця, товчені в ступці гвоздику і корицю, розтерту на терці цедру лимона і все добре змішують. Тісто місять протягом 20—30 хв до утворення однорідної маси. Потім тісто розкачують завтовшки в півпальця і формочками вирізають невеличкі медовики, укладають їх на змащений жиром лист і випікають.

● На $1\frac{1}{2}$ склянки борошна — $1\frac{1}{2}$ ст. ложки масла, 4 ст. ложки меду, 1 склянку цукру, 3 яйця, 3 жовтки, 1 ложку соди, по 1 чайній ложці кориці, гвоздики, цедру з 1 лимона.

Медовики вільшанські

Мед злегка нагрівають і додають борошно, вершкове масло, яйця, трохи гвоздики, гіркого перцю і кориці для аромату, соду. Все змішують і розтирають в каструлі або чашці з овальним дном. Формочками вирізають з розкачаного тіста медовики і випікають у духовці протягом 45 хв.

● На $2\frac{1}{2}$ склянки борошна — 500 г меду, 200 г вершкового масла, 2 яйця, 20 г гвоздики і на смак кориці, 1 чайну ложку соди.

Медовик пухкий

Беруть 4 склянки рідкого або 3 склянки густого меду і нагрівають. Коли мед стане досить рідким, у нього всипають пшеничне борошно, добре розмішують, перекладають у кондитерський



казанок з овальним дном і розтирають товчачиком протягом 45 хв, після чого вливають склянку води або молока, додають жовтки, вершкове масло, розведено в 1 ст. ложці молока соду і розтерту лимонну цедру. Все розтирають до однорідної маси, додають збиті в піну білки і вимішують рухом зверху вниз, щоб вони краще з'єдналися, викладають на змащений лист рівним шаром і відразу ж ставлять на 30 хв у духовку.

● На 6 склянок борошна — 4 склянки рідкого або 1/3 склянки густого меду, 1 склянку води або молока, 5 жовтків, 200 г вершкового масла, 1 чайну ложку соди, цедру з 1 лимона, 5 білків.

Медовики житні

В добре просіяне житнє борошно кладуть 1 ложку прянощів — гвоздики, кориці, кардамону. Мед нагрівають і виливають у борошно. Тісто місять доти, поки воно не побіліє, потім додають 50 г спирту або горілки і знову місять, щоб не було грудочок. Після цього тісто на 1—2 год виносять на холод, потім розкачують, підсипаючи крохмаль, нарізують медовики, кладуть їх на змащений розтопленим маслом лист і ставлять у піч або духовку для підсушування.

● На 2 1/2 склянки борошна — 2 склянки меду, 50 г спирту або горілки, 1 ложку прянощів, 1 ложку крохмалю.

Пундики столітні

Масло розтирають до білого кольору, не перестаючи розмішувати протягом години, додають до нього цукор, цедру з одного лимона, яйця, крохмаль і замішують тісто. З тіста роблять пундики і випікають.

● На 1 склянку крохмалю — 100 г масла, 200 г цукру, цедру з 1 лимона, 6 яєць.

Пундики до кофе

Розтоплене масло розтирають з цукром до білого кольору, додають по одному 6 яєць, поступово всипають борошно, вимішують, роблять з тіста невеличкі булочки, укладають їх на змащений лист, посипають тертим мигдалем і випікають у духовці.

● На 2 склянки борошна — 200 г масла, 1 склянку цукру, 6 яєць, 20 г мигдалю.

Коржики солодкі

Смалець або масло розтирають з цукром, додають по одному 3 або 4 яйця. Розтирають до однорідної маси, додають 1/4 чайної ложки соди, всипають борошно і замішують тісто. Розкачують його завтовшки в 1 см, вирізують коржики, змазують яйцем, посипають мигдалем і випікають.

● На 6 склянок борошна — 400 г смальцю, 1 склянку цукру, 3—4 яйця, 1/4 чайної ложки соди, 20 г магдалю.

Коржики мигдальні

Вершкове масло перетирають з борошном до одержання однорідної маси. Окремо беруть жовтки і розтирають з цукром до білого кольору, додаючи переварену воду і натертий мигдаль. Підготовлену масу змішують з перетертим борошном і маслом, вимішують тісто, розкачують його, вирізують коржики, змазують яйцем, кладуть на лист і випікають.

● На 8 склянок борошна — 400 г масла, 6 жовтків, 1 склянку цукру, 1/2 склянки перевареної води, 200 г мигдалю.

Коржики батуринські

Варені жовтки розтирають на ситі і змішують з сирими жовтками, додають сметану, цукор, куском вершкове масло, біле вино, все добре розтирають до однорідної маси, потім всипають борошно і тертий мигдаль і знову розтирають. З готового тіста роблять коржики, укладають їх на змащений жиром лист, змазують жовтком, посипають цукром, змішаним з мигдалем, наколюють виделкою, щоб не здувалися при випіканні, і ставлять у духовку.

● На 6 склянок борошна — 600 г мигдалю, 5 варених жовтків, 3 сирих жовтків, 1 склянку сметани, 50 г білого вина, 1 склянку цукру, 400 г вершкового масла.

Коржики солоні

У просіяне борошно додають масло, сіль, яйця, сметану і замішують тісто. Добре вимісивши, тісто розкачують до товщини 1—1,5 см, вирізують формочкою коржики, змазують їх яйцем і випікають.

● На 8 склянок борошна — 400 г масла, 1 чайну ложку солі, 5 яєць, 4 ст. ложки сметани.

Коржики з кмином

У просіяне борошно кладуть масло, яйця, молоко, сіль, кмин, соду і замішують тісто. Розкачують його і роблять коржики, які кладуть на лист, наколюють виделкою і випікають у духовці.

● На 1¼ склянки борошна — 1 яйце, ½ склянки молока, 100 г масла, ½ чайної ложки соди, кмин.

Коржики розсипчасті

Масло і смалець збивають в однорідну масу, додають сметану, молоко, жовтки, сіль, збиті в піну білки, соду, насипають борошно і замішують круте тісто.

З розкачаного заготовки до 1—1,5 см тіста роблять коржики, укладають на лист, змазують яйцем і випікають.

● На 9 склянок борошна — 400 г вершкового масла, 400 г смальцю, 2 склян-

ки сметани, 1 склянку молока, 5 жовтків, 5 збитих білків, сіль, ½ чайної ложки соди.

Коржики із шкварок

Шкварки дрібно січуть, додають до них жовтки, соду, сіль, борошно і замішують тісто. Розкачують тісто заготовки в півпальця, вирізують з нього склянкою коржики, змазують їх білком, посипають кмином, наколюють виделкою, і ставлять у духовку на 15—20 хв.

● На 400 г шкварок — 2 жовтки, 2 склянки борошна, 1 чайну ложку соди, 2 білки, ½ чайної ложки кмину, 1 чайну ложку солі.

Солоні пальчики

Борошно змішують з картопляним пюре і маслом, всипають трохи солі. Тісто розкачують смугою в долоню завширшки і в палець заготовки, нарізують смужками, укладають на лист, змазують яйцем, посипають кмином і випікають у духовці.

● На 1¼ склянки борошна — 200 г картопляного пюре, 200 г масла, ½ чайної ложки солі, 1 яйце, і на смак кмину.

Вергунки

В просіяному борошні роблять заглиблення, куди вливають сметану, яєчні жовтки, ром, оцет, кладуть цукор, сіль і замішують круте тісто.





Тісто розкачують тонким шаром завтовшки не більше 2—3 мм, нарізують вузькими смужками завширшки 3,5 см і завдовжки 10—12 см, переплітають їх по 2—3 разом, а кінці зіплілюють. Найкраще різати смужки спеціальним пристосуванням, що складається з валика з пасадженими на ньому на однаковій відстані один від одного дисками із зубилинами, якими вергунам надається гарної зубчастої форми.

Вергуни смажать у розігрітому смальці в широкій низькій каструлі, щоб вони вільно плавали. Зарум'янені вергуни виймають з жиру виделкою, кладуть на блюдо і посипають цукровою пудрою, змішаною з ваніллю. Смальцю беруть не менше 750 г. Після смаження всіх вергунів смалець виливають у холодну воду, кип'ятять, і як тільки він остигне, його збирають для дальшого використання.

На 3 склянки борошна — $\frac{1}{2}$ склянки сметани, 3 жовтки, 1 ст. ложку цукру, $\frac{1}{4}$ чайної ложки солі, 2 ст. ложки рому або коньяку.

Вергуни київські

Яйця збивають у піну разом з цукром, потім вливають розтоплене масло, ром, молоко, кладуть натертий на терці мигдаль, добре розмішують, додають ложку борошна і замішують тісто.

Тісто розкачують якнайтонше, нарізують вергуни, смажать у гарячому смальці, викладають на тарілку і посипають цукром.

● На $2\frac{1}{2}$ склянки борошна — 3 яйця, 3 ложки цукру, 2 ст. ложки масла, $\frac{1}{2}$ ст. ложки рому, 3 ст. ложки молока, 12 шт. гіркої мигдалю, 100 г цукру.

Вергуни волинські

Яйця добре змішують з горіховою або арахісовою олією, всипають борошно і замішують тісто. Щоб тісто можна було тонко розкачувати, його місять не менше півгодини. З розкачаного тіста нарізують вергуни, смажать у гарячому смальці, викладають на тарілку, посипають цукром і подають на стіл.

● На 4 склянки борошна — 10 яєць, 5 ст. ложок арахісової або горіхової олії, 100 г цукру.

Вергуни суботівські

Борошно просівають на тістову дошку, роблять у ньому заглиблення, в яке вливають вершки, ром, кладуть цукор, жовтки, яйця і замішують тісто. Розкачують його якнайтонше, вирізують вергуни і смажать у гарячому смальці, до якого додають чарку спирту або горілки.

● На 4 склянки борошна — 15 жовтків, 3 яйця, 2 ст. ложки рому, 1 ст. ложку густих вершків, 100 г цукру.

Вергуни копотопські

Яйця розтирають з цукром у каструлі, додають не більше склянки молока, розтерту цедру з половини лимона, сіль, всипають просіяне борошно, замішують тісто, накривають його салфеткою або чистим рушником і залишають на кілька хвилин, щоб набухла клейковина і тісто можна було тонко розкачати.

Тісто розкачують тонким шаром, нарізують вергуни будь-якої форми, опускають їх у гарячий смалець, підсмажують з обох боків, викладають на сито, обсушують, кладуть на тарілку і посипають цукровою пудрою.

● На $1\frac{1}{2}$ склянки борошна — 2 яйця, 1 ст. ложку цукру, 1 склянку молока, $\frac{1}{2}$ лимона.

Вергуні львівські

Беруть 2 склянки борошна, жовтки, по 1 ст. ложці цукру, рому або спирту, оцту, замішують тісто, тонко розкачують, розрізують на смуги, а останні поперечними діагоналями розрізують на ромби, в яких вздовж середини роблять розрізи, і вивертають. Смажать вергуні в гарячому смальці до золотистого кольору, вибирають на тарілку і посипають зверху цукровою пудрою, змішаною з ваніллю. До вергунів можна подавати в окремому соуснику розігрітий мед. Холодні вергуні смачні з чаєм.

● На 2 склянки борошна — 4 жовтки, по 1 ст. ложці оцту, рому або спирту, 1 ст. ложку цукру, 100 г масла, 800 г смальцю для смаження.

Троянда українська

Борошно просівають на дошку, роблять у ньому заглиблення і вливають збиті до однорідної маси 4 жовтки, 4 яйця, збиті з 1 ст. ложкою цукру, додають 50 г вершкового масла, 1 ст. ложку рому і замішують тісто. Тісто не повинно бути рідким, бо його важко буде обробляти, але й не дуже густим, бо вироби з нього будуть крихкими і ламкими.

Тісто розкачують тонким шаром так само, як і на вергуні, і склянкою або чашкою вирізують кружки різної величини. Кружки складають один на один по 4—5 шт., сильно стискають посередині, щоб з'єднати їх до купи і, не стискаючи країв кружків, гострим ножом роблять з чотирьох боків надрізи в напрямі до центра до половини кружків. Смажать у розтопленому жирі. Під час смаження окремі кружки тіста розійдуться і, скручуючись, утворять пелюстки троянди.

Після смаження троянду треба посипати цукровою пудрою і в ямку посередині покласти з варення вишню.

● На 6 склянок борошна — 4 яйця, 4 жовтки, 50 г свіжого вершкового масла, по 1 ст. ложці рому і цукру.

Мандрики з сиром

Приготовляють бездріжджове тісто. Сир добре віджимають або кладуть під

гніт, протирають крізь сито, додають сметану, яйця, сіль, цукор, розтоплене масло і розмішують, щоб не було грудочок. Тісто, добре вимісивши, розкачують тонким шаром, вирізують кружки, зверху кладуть підготовлений сир, защіпують краї, укладають на змащений жиром і посипаний борошном лист, змазують яйцем і випікають у духовці.

● На 4 склянки борошна — 200 г сметани, 200 г масла, 3 яйця, 800 г сиру, по 1 ст. ложці цукру і вершкового масла, 1 чайну ложку солі.

Мандрики з варенням

Борошно просівають на тістову дошку, роблять у ньому заглиблення, в яке кладуть яйця, розтерті варені жовтки, вершкове масло, цукор, сметану, сіль і швидко замішують тісто. Тісто кладуть на тарілку, накривають чистим рушником і виносять у холодне місце на 30—40 хв. Після цього тісто розкачують тонким шаром (завтовшки 0,5 см), вирізують склянкою або спеціальною вирізною кружки. На кружки накладають рівним шаром ягоди з варення, а край кружка загортають зигзагоподібно всередину. Якщо ягоди беруть свіжі, то їх попередньо тушкують, зливають з них сік, що утворився, і додають на смак цукор. Мандрики укладають на змащений лист і ставлять у духовку на 10—15 хв для випікання.



● На 3 склянки борошна — $\frac{1}{2}$ склянки сметани, 100 г вершкового масла, 2 яйця, 2 варених жовтки, 2 ст. ложки цукру, $\frac{1}{2}$ чайної ложки солі.

Мандрики із сливами

Тісто приготують так само, як і для мандриків з варенням. Сливи очищають від кісточок, злегка відварюють з цукром, а сироп зціджують. Сливи укладають на коржики щільним шаром в один ряд, посипають цукром, загортають краї всередину, змазують яйцем, укладають на змащений лист і випікають у духовці протягом 15—20 хв. Випечені мандрики посипають цукром і подають на стіл із сметаною або цукровою пудрою, які подають окремо.

● На 4 склянки борошна — 200 г масла, 200 г цукру, 2 яйця, 2 ст. ложки сметани, 500 г слив, 200 г цукрової пудри.

Мандрики з полуницями або малиною

Тісто приготують, як і для мандриків з варенням. Полуниці злегка відварюють з цукром і відціджують сироп.

Підготовлені полуниці кладуть на розкачаний коржик рівним шаром, краї його загортають зигзагоподібно всередину, посипають цукром, укладають на змащений лист і випікають у духовці.

● На 4 склянки борошна — 200 г цукру, 200 г вершкового масла, 2 яйця, 2 ст. ложки сметани, 200 г цукрової пудри, 800 г полуниць.

Пудрики з вершками

Масло розтирають з цукром і жовтками, потроху добавляють воду, після чого всипають борошно і замішують не дуже круте тісто. З тіста роблять маленькі круглі булочки, кладуть їх на лист, змазують яйцем, посипають цукром і запікають у духовці протягом 20 хв. Виймають з духовки, вирізують знизу середину, наповнюють її збитими вершками і подають на стіл.

● На 2 склянки борошна — $1\frac{1}{2}$ склянки води, 150 г масла, 2 ст. ложки цукру, 5 жовтків.

Плетеники

Жовтки розтирають з цукром, додають, безперервно помішуючи, невеликими дозами розтоплене масло, збиті в піну білки, обережно вимішують, насипають борошно і замішують м'яке, але не рідке тісто. До тіста додають розтерті жовтки, трохи вливають горілки міцністю 56° і збивають тісто руками доти, поки воно не буде відставати від рук.

З тіста роблять плетеники, змазують їх яйцем, посипають цукром і випікають у дуже гарячій духовці.

● На 3 склянки борошна — 10 жовтків, 10 білків, 1 склянку цукру, 1 склянку масла, 50 г горілки.

Плетеники львівські

Мигдаль змішують з цукром, товчуть у ступці і просівають на ситі. Білки збивають у піну, додають кориці і змішують з подрібненим мигдалем і цукром.

З тіста роблять маленькі плетеники, кладуть їх на промаслений папір і сушать у трохи теплій духовці.

● На 400 г цукру — 400 г мигдалю, 7 білків, 30 г кориці.

Київський пиріг з вишнями

Сметану розтирають з цукром і додають чайну ложку соди, всипають потроху борошно, замішують тісто, розкачують його на круглу, змащену маслом і посипану борошном, сковороду. Краї тіста загортають, як для ватрушки. Вишні очищають від кісточок, кладуть на тісто рівним шаром, щоб не було пустого місця, посипають цукром, накладають сітку з тонких шнурків тіста і ставлять у духовку випікатись. Після того як пиріг наполовину спечеться, виймають не закриті сіткою вишні, заливають сметаною, обсипають цукром і ставлять знову в духовку, щоб підрум'янити.

● На 2 склянки борошна — 1 склянку сметани, 1 склянку цукру, 1 чайну ложку соди, 600 г вишень, 1 ст. ложку масла.

Пиріг з повидлом

Приготовляють тісто так само, як для пирога з вишнями, розкладають на сковороду, накладають повидло, розрівають, накривають сіткою з тіста і випікають.

Пиріг швидкий

До просіяного борошна додають масло, розтерті разом з цукром яйця, замішують тісто, розкачують два коржики. Між коржами кладуть начинку з варення, посипають зверху мигдалем і випікають.

● На $2\frac{1}{2}$ склянки борошна — 200 г масла, 200 г цукру, 2 яйця, 200 г варення.

Трубки з сметаною

Яйця розтирають з цукром, додають невеликими порціями борошно і розтирають, аж поки маса не стане білою і рівною. Підготовлену масу виливають на змащений жиром лист так, щоб шар тіста був тонким. Товстий шар утруднює згортання трубки.

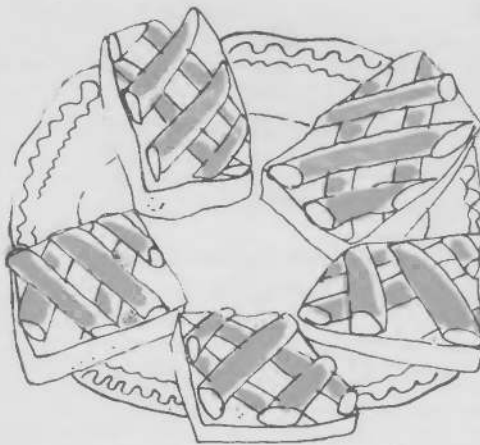
Лист ставлять у духовку на 2—3 хв, потім виймають і гаряче тісто розрізають на квадратики, як для вареників, і згортають їх у трубки з допомогою бляшаної трубки (цю операцію слід робити швидко, щоб тісто не прохолонуло). Потім трубки знову ставлять у духовку на 1 хв.

Після охолодження трубки наповнюють збитими сметаною або кремом, а зверху прикрашають сунцями чи полуницями або ягодами з варення без сиропу.

● На $\frac{1}{2}$ склянки борошна — 3 яйця, $\frac{3}{4}$ склянки цукру, 1 склянку вершків або крему, $\frac{1}{2}$ склянки полуниць або сунців, 1 ст. ложку масла.

Соложенники

В каструлю вливають вершки, додають розтерте з цукром масло, жовтки, розтерту на терці цедру лимона, всипають борошно, замішують рідке тісто і випікають млинці. Перед самим смаженням млинців збивають решту білків



Пиріг з повидлом.

і змішують з рідким тістом. Печуть 4 млинці однакового розміру.

Частину яблук очищають від шкірочки, дрібно нарізають, посипають цукром, додають вершкове масло, тушкують все разом в каструлі, або на сковороді, безперервно помішуючи, до повної готовності яблук. На млинці накладають підготовлені яблука і загортають їх трубкою. Дві трубки з яблуками кладуть на сковороду, а поверх них — інші дві трубки, заливають їх піною білків і відразу ж запікають у духовці.

Після охолодження верх соложенника прикрашають фігурно нарізаними яблуками.

● На $1\frac{1}{2}$ склянки борошна — 1 склянку вершків, 1 склянку масла, 1 склянку цукру, 10 яєць, 2 лимони, 600 г яблук.

Соложенники полтавські

У каструлю вливають вершки, додають масло, 8 жовтків, цукор, все добре розмішують, кладуть цедру з 2 лимонів, всипають борошно і замішують рідке тісто. Перед тим як смажити млинці, решту білків збивають у піну і вливають в тісто.

Випікають 4 або 5 однакових за розміром млинців, два з них змащують густим варенням або повидлом, інші два покривають яблуками, припущеними в сиропі. Склавши всі млинці у вигляді циліндра, чергуючи начинку, на верхній

млинець накладають варення і яблука. Поливають піною збитих білків, посипають цукром і ставлять у духовку на 10 хв, щоб піна з білків зарум'янилась.

● На 1½ склянки борошна — 1 склянку вершків, 1 склянку масла, 1 склянку цукру, 10 яєць, 2 лимони, 200 г варення або повидла, 300 г яблука.

Соложення вишневі

Вершкове свіже масло розтирають у каструлі або макітрі з овальним дном, додають цукор, жовтки, цілі яйця, дрібно натертий і оброблений, як зазначено на стор 199, мигдаль, вимішують півгодини, щоб маса була однорідною, без грудочок. Потім додають дрібнорозтерту цедру з одного лимона, ложку кориці, товчені й просіяні сухарі (або черству Миську булку, намочену в молоці і віджату), одну склянку вишень — варення без соку. Масу добре вимішують, викладають у змащену жиром і посипану сухарями форму і ставлять у духовку для випікання. Перед подаванням соложення поливають вишневим соком.

● На 1½ склянки сухарів — 200 г вершкового масла, 200 г цукру, 2 жовтки, 8 яєць, 200 г мигдалю, цедру з одного лимона, 1 чайну ложку кориці, 1 склянку вишень — варення без соку.

Соложення сирні

Беруть свіжий сир, протирають крізь сито, додають цукор, ізюм і добре вимішують. Свіжу сметану ставлять на лід. Після того як вона достатньо прохолоне, її збивають до пишності на льоду, досипають цукру і розмішують.

Перед подаванням на стіл сир поливають сметаною, змішаною з цукром, і посипають корицею.

● На 800 г сиру — по ½ склянки цукру, ізюму і свіжої сметани, 1 чайну ложку кориці. Для підливи — по ½ склянки цукру і сметани.

Соложення з маком

У воді кімнатної температури звечора замочують мак, а якщо треба швидко — заварюють окропом, накривають

кришкою і залишають стояти протягом 1 год для запарювання. Потім мак кілька разів промивають, викладають на сито, віджимають, щоб був сухим, перекладають у каструлю, додають 15 жовтків і розтирають.

До одержаної однорідної маси додають цукор, вершки, 8—10 шт. товченого гіркого мигдалю, картопляне борошно, старанно розмішують, щоб не було грудочок, і виливають збиті білки.

Білки збивають в емальованій посудині. Якщо збивати їх в алюмінієвій посудині, вони набувають сірого кольору. Підготовлену масу викладають у змащену й посипану сухарями форму і обережно ставлять у духовку для випікання.

● На 1 склянку картопляного борошна — 200 г маку, 15 жовтків, 200 г цукру, 2 склянки вершків, 8—10 шт. гіркого мигдалю, 9 білків, 20 г масла, 30 г сухарів.

Перекадаєць

На просіяне борошно кладуть масло і січуть ножем, поки не утвориться однорідна маса. Дріжджі розводять у теплом молоці, додають жовтки, добре збивають і підливають до одержаної маси, не припиняючи сікти тісто.

Тісто добре вимішують і ділять на 5 рівних частин. Кожний кусок тіста тонко розкачують і викладають на добре змащений лист, перекадаючи такою фруктовую сумішшю: порізаними на тонкі смужки пареними сушеними абрикосами (курагою), пареним ізюмом, сухими сливами, опшареними для пом'якшення, очищеними від кісточок і нарізаними на довгі тонкі смужки, варенням з вишень без соку.

Фруктовий фарш розмішують, ділять на 4 рівних частини, накладають на один шар тіста і накривають другим, так укладають всі 5 шарів тіста і залишають для розстою на 3—4 год. Після цього верх змазують яйцем, посипають цукром і випікають у духовці.

● На 4 склянки борошна — 500 г масла, 14 жовтків, 40 г дріжджів, ¼ склянки молена, 400 г абрикосів (кураги), 1 склянку ізюму, 400 г сухих слив, 400 г варення без соку.

Вертуни з яблуками

З просіяного борошна замішують на воді, додаючи яйця, масло, сіль на смак, не дуже густе тісто, відбивають його об пір'якову дошку або кришку стола доки, поки в тісті не з'являться пухириці. Тісто загортають у мокру салфетку і тримають його 2 год на холоді. Після цього тісто розкачують на кружки завтовшки в 3—5 мм, дають трохи підсохнути, на середину кружка гіркою кладуть дрібно насичені яблука вищого сорту, посипають сухарями і згортають тісто трубкою. Вертуни кладуть на добре змащений жиром лист, ставлять у гарячу духовку і під час випікання обливають жиром.

● На 3 склянки борошна — 1 яйце, 1 чайну ложку масла, сіль, $\frac{1}{4}$ склянки сухарів, 800 г яблук.

Капама з повидлом

Основна вимога до тіста для капамі, щоб воно добре розтягувалось. Для цього найкраще тісто замісити на одному яйці і теплій воді, додаючи трохи солі, але без масла. Від масла тісто кришиться і рветься при розкачуванні.

Замішене тісто сильно відбивають об кришку стола або пір'якову дошку і ставлять на півгодини в тепле місце для визрівання. Тісто кладуть на посипану борошном салфетку, розтягують спочатку пальцями, а потім розкачують до товщини цигаркового паперу. Після розкачування тісто залишають на 30—40 хв, щоб підсохло.

Щоб уникнути закальця тіста при випіканні, перше ніж покласти повидло або якийсь інший фарш, тісто зверху посипають тонким шаром тертої черствої булки. згортають рулоном і кладуть на широкий лист з допомогою салфетки або рушника, бо при згортанні руками тонке тісто може порватися. Випікають у гарячій духовці протягом 1 год.

● На 4 склянки борошна — 2 яйця, 2—3 ст. ложки теплої води, сіль, 400 г повидла.

Капама з горіхами і медом

В просіяному борошні роблять заглиблення, вливають $\frac{1}{4}$ склянки води,

2 яйця і замішують густе тісто. Тісто розкачують якнайтонше по довжині листа завширшки 20—25 см.

Очищені горіхи і солодкий мигдаль обливають окропом, очищають від шкірки, дрібно товчуть, доливаючи по кількості крапель води, змішують з трохи розведеним водою медом так, щоб маса була досить густою. Підготовленою масою змазують рівним шаром поверхню розкачаного тіста, згортають його рулоном, укладають на змащену сковороду у вигляді круга, мастять жиром, обсипають цукром і випікають у духовці.

● На 4 склянки борошна — 2 яйця, 400 г солодкого мигдалю, 800 г грецьких горіхів, 200 г меду, 50 г масла, $\frac{1}{4}$ склянки води.

Капама з яблуками та іншими фруктами

Тісто для капамі готують, як зазначено вище. Яблука вищого сорту очищають і нарізують тонкими пластинками. Черешні або вишні звільняють від кісточок, а сливи після видалення кісточок розрізують на половинки. Підготовлені яблука змішують з цукром, корицею, розпареним їзюмом, потім кладуть на розкачане змащене маслом і посипане тертою булкою тісто, збризкують вершковим маслом, згортають з допомогою салфетки рулоном, кладуть на змащений лист і випікають у духовці 45 хв. Готові вироби посипають цукровою пудрою.



● На 4 склянки борошна — 2 яйця, 2—3 ст. ложки теплої води, 500 г яблук, $\frac{1}{2}$ склянки цукру, $\frac{1}{2}$ склянки ізюму, 1 чайну ложку кориці, 1 ст. ложку масла.

Капана з маком і медом

Готують тісто так само, як і для капани з яблуками. Мак ошпарюють окропом і залишають на 2—3 хв., потім відкидають його на сито, дають стекти воді, пропускають через м'ясорубку або товчуть у ступці і заливають змішаним наполовину з цукром медом. Після цього додають трохи товченого гіркогo мигдалю, добре вимішують, викладають на розкачане тісто, вирівнюють, згортають рулоном і укладають у вигляді круга на змащений вершковим маслом лист. Підготовлену капану змащують яйцем, обсипають змішаним з корицею цукром і ставлять у духовку на 45 хв. для випікання.

● На 4 склянки борошна — 2 яйця, 2—3 ст. ложки теплої води, 400 г маку, 100 г цукру, 100 г меду, 50 г мигдалю.

Крихіткі бабки із збитою сметаною

У борошно кладуть яйця і масло і добре вимішують. Після цього тісто розкачують і виліплюють ним (тонким шаром) дно і стінки жерстяних формочок, але так, щоб не було видно жерсті. Формочки з тістом ставлять у духовку на 10—15 хв. Випечені з тіста корзинки легко випадають з формочок. Останні краще мати гофровані. Корзинки після охолодження наповнюють збитою сметаною або сметаною з суницями чи полуницями, або кремом чи піною добре збитих і посипаних цукром білків. На крем або сметану можна покласти також варені фрукти. Щоб тісто краще розспадалось, половину масла можна замінити смальцем.

● На 3 склянки борошна — 400 г свіжого масла, 2 яйця, 100 г цукру, 500 г полуниць.

Бабка з сиру

У просіяному борошні роблять заглиблення, в яке кладуть масло, цукор,

жовтки, ром і замішують тісто. Беруть сир, добре віджимають, протирають крізь сито, кладуть у каструлю з овальним дном (кондитерський казанок) і, протираючи, додають жовтки. Потім вливають добре розтоплене масло, всипають цукрову пудру і розтерту просіяну ваніль. Всю масу розтирають півгодини і ще раз протирають крізь густе сито. Тісто розкачують тонким шаром, викладають на застелений промасленим папером лист так, щоб краї листа були покриті тістом, посипають тісто тертою булкою, кладуть сир і ставлять у духовку на 1 год. для випікання.

Вийнявши з духовки, посипають цукром, змішаним з ваніллю.

● Для тіста: на 2 склянки борошна — 200 г масла, 100 г цукру, 2 жовтки, 1 чарку рому.

На 1 кг сиру — 10 жовтків, 200 г масла, $\frac{1}{2}$ кг цукрової пудри, $\frac{1}{2}$ палички ванілі, 1 ст. ложку протертої булки.

Бабка з черешнями або вишнями

Жовтки розтирають з цукром. Додають борошно, обварений і подрібнений мигдаль, ром, збиті в піну білки, вимішують; половину маси викладають на змащений маслом і обсипаний борошном лист, розрівнюють рівним шаром, зверху кладуть очищені від кісточок вишні або черешні, покривають решетою маси, розрівнюють і печуть у духовці.

● На $\frac{1}{2}$ склянки борошна — 100 г цукру, 4 білки, 5 жовтків, 150 г мигдалю, 2 чайних ложки рому, 1 склянку вишень або черешень, 2 ст. ложки масла.

Тістечка ізюмні

Борошно змішують з розтопленим маслом, додають цукрову пудру, жовтки і замішують рідке тісто. Потім додають посічений або дрібний ізім, дрібно натертий солодкий і гіркий мигдаль, дрібно нарізану апельсинову цедру. Місять тісто так, щоб ізім, мигдаль і апельсинова цедра розподілились рівномірно. Тісто розкачують завтовшки в півцальця на змащений жиром лист, змащують жовтками і випікають у духовці при помірній температурі. Після випікання тістечка нарізують у вигляді квадратиків.

● На 4 склянки борошна — 2 яйця, 2—3 ст. ложки теплої води, 500 г яблук, $\frac{1}{2}$ склянки цукру, $\frac{1}{2}$ склянки ізюму, 1 чайну ложку кориці, 1 ст. ложку масла.

Капана з явом і медом

Готують тісто так само, як і для капани з яблуками. Мак ошпарюють окропом і залишають на 2—3 хв., потім відкидають його на сито, дають стекти воді, пропускають через м'ясорубку або товчуть у ступці і заливають змішаним наполовину з цукром медом. Після цього додають трохи товченого гіркого мигдалю, добре вимішують, викладають на розкачане тісто, вирівнюють, згортають рулоном і укладають у вигляді круга на змащений вершковим маслом лист. Підготовлену капану змазують яйцем, обсипають змішаним з корицею цукром і ставлять у духовку на 45 хв. для випікання.

● На 4 склянки борошна — 2 яйця, 2—3 ст. ложки теплої води, 400 г маку, 100 г цукру, 100 г меду, 50 г мигдалю.

Крихіткі бабки із збитою сметаною

У борошно кладуть яйця і масло і добре вимішують. Після цього тісто розкачують і вибіплюють ним (тонким шаром) дно і стінки жерстяних формочок, але так, щоб не було видно жерсті. Формочки з тістом ставлять у духовку на 10—15 хв. Випечені з тіста корзинки легко випадають з формочок. Останні краще мати гофровані. Корзинки після охолодження наповнюють збитою сметаною або сметаною з суницями чи полуницями, або кремом чи піною добре збитих і посипаних цукром білків. На крем або сметану можна покласти також варені фрукти. Щоб тісто краще розсипалось, половину масла можна замінити смальцем.

● На 3 склянки борошна — 400 г свіжого масла, 2 яйця, 100 г цукру, 500 г полуниць.

Бабка з сиру

У просіяному борошні роблять заглиблення, в яке кладуть масло, цукор,

жовтки, ром і замішують тісто. Беруть сир, добре віджимають, протирають крізь сито, кладуть у каструлю з овальним дном (кондитерський казанок) і, розтираючи, додають жовтки. Потім вливають добре розтоплене масло, всипають цукрову пудру і розтерту просіяну ваніль. Всю масу розтирають півгодини і ще раз протирають крізь густе сито. Тісто розкачують тонким шаром, викладають на застелений промасленим папером лист так, щоб краї листа були покриті тістом, посипають тісто тертою булкою, кладуть сир і ставлять у духовку на 1 год. для випікання.

Вийнявши з духовки, посипають цукром, змішаним з ваніллю.

● Для тіста: на 2 склянки борошна — 200 г масла, 100 г цукру, 2 жовтки, 1 чарку рому.

На 1 кг сиру — 10 жовтків, 200 г масла, $\frac{1}{2}$ кг цукрової пудри, $\frac{1}{2}$ палички ванілі, 1 ст. ложку протертої булки.

Бабка з черешнями або вишнями

Жовтки розтирають з цукром. Додають борошно, обварений і подрібнений мигдаль, ром, збиті в піну білки, вимішують; половину маси викладають на змащений маслом і обсипаний борошном лист, розрівнюють рівним шаром, зверху кладуть очищені від кісточок вишні або черешні, покривають рештою маси, розрівнюють і печуть у духовці.

● На $\frac{1}{2}$ склянки борошна — 100 г цукру, 4 білки, 5 жовтків, 150 г мигдалю, 2 чайних ложки рому, 1 склянку вишень або черешень, 2 ст. ложки масла.

Тістечка ізюмні

Борошно змішують з розтопленням маслом, додають цукрову пудру, жовтки і замішують рідке тісто. Потім додають посічений або дрібний ізюм, дрібно натертий солодкий і гіркий мигдаль, дрібно нарізану апельсинову цедру. Місять тісто так, щоб ізюм, мигдаль і апельсинова цедра розподілились рівномірно. Тісто розкачують завтовшки в півпальця на змащений жиром лист, змазують жовтками і випікають у духовці при помірній температурі. Після випікання тістечка нарізують у вигляді квадратиків.





● На $2\frac{1}{2}$ склянки борошна — 200 г свіжого масла, 400 г цукрової пудри, 10 жовтків, 400 г ізюму, 100 г мигдалю, цедру з половини апельсина.

Тістечка розсипчасті з джемом

У просіяному на сіт або піріжкову дошку борошні роблять заглиблення, кладуть смалець, масло, цукор, вливають розведін в молоці дріжджі і замішують тісто. Добре вимісивши, тісто виносять на 1 год на холод, після чого тонко розкачують і склянкою вирізують кружки. Укладають кружки на посипаний борошном лист і ставлять на 10—15 хв у не дуже гарячу духовку.

Після випікання кожний кружок змащують фруктовим джемом або мармеладом, стуляють один з одним і посипають цукровою пудрою змішаною з ваніллю.

● На 3 склянки борошна — 200 г смальцю, 100 г вершкового масла, 100 г дріжджів, $\frac{1}{2}$ склянки молока, $\frac{1}{2}$ склянки цукру, 100 г джему або мармеладу.

Тістечка пісочні газазуровані

Борошно просівають на піріжкову дошку, роблять у ньому заглиблення, кладуть масло, сметану, цукрову пудру, ваніль, жовтки і замішують густе тісто, як для вареників. Потім його розкачують тонкими шаром, вирізують тістечка круглої або прямокутної форми і глазурують такою масою: білки розтирають з цукровою пудрою (пудри беруть стільки, щоб білки були густі як сметана) доти, поки не будуть густі.

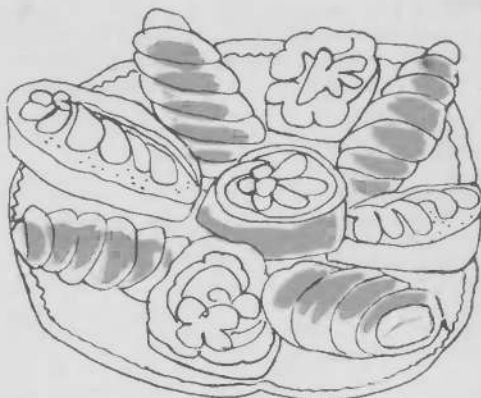
Тістечка лакують підготовленою масою і випікають у духовці до жовтого кольору.

● На 3 склянки борошна — 250 г масла, 2 жовтки, ваніль для запаху, 3 ст. ложки сметани, 3 ст. ложки цукрової пудри.

Для глазурування — 2 білки і $\frac{1}{4}$ склянки цукрової пудри.

Тістечка пісочні з кільцем

У просіяному борошні роблять заглиблення, кладуть масло, цукор, розведін в теплій сметані дріжджі, жовтки,



Тістечка різні.

трохи ванілі і замішують тісто. Потім його розкачують тонким шаром і вирізують формою або склянкою круглі тістечка. Одну половину кружалець залишають гладенькою, а в другій його половині формою меншого діаметра вирізують посередині отвір (утворюється кільце). Кружальця і кільця змащують білком, посипають цукром і випікають у духовці. Після випікання на кругле кружальце намазують фруктову начинку, накривають кільцем, а в його отвір кладуть крем або ягоди з варення.

● На $2\frac{1}{2}$ склянки борошна — 150 г масла, 150 г цукру, 3 ст. ложки сметани, 1 жовток, ваніль для запаху, 20 г дріжджів, 100 г фруктового джему.

Тістечка розсипчасті

Вершкове масло змішують з яйцями і цукром і розтирають до утворення піни. В одержану однорідну масу всипають борошно, дрібно натертий мигдаль, ваніль для запаху або лимонну потерту цедру, все старанно розтирають і викладають на змащений маслом і посипаний борошном лист, зверху посипають цукром, змішаним з мигдалем, і ставлять у духовку. Наполовину спекене тісто виймають з духовки, розрізують на невеликі квадратики або смуги і ставлять знову в духовку, щоб трохи зарум'янилось.

- 212 ● На $2\frac{1}{2}$ склянки борошна — 400 г вершкового масла, 12 яєць, 200 г цукру, 200 г мигдалю, ваніль, цедру з одного лимона.

Тістечка маконі

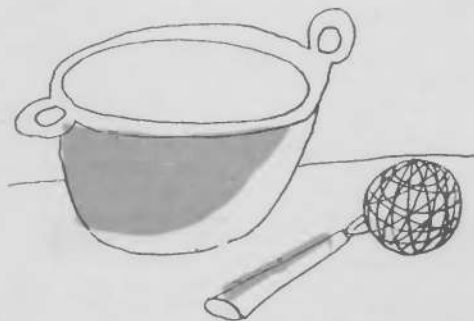
Вершкове масло змішують з борошном на пірижковій дошці до кашоподібної маси, роблять у ній заглиблення, кладуть яйця, цукор, добре запарений і підсушений мак, замішують тісто, тонко розкачують, вирізують різної форми тістечка і випікають у духовці до легко-го рум'янцю.

- На $2\frac{1}{2}$ склянки борошна — 300 г вершкового масла, 300 г цукру, 3 яйця, 200 г маку.

Торт яблучний

Вершкове масло розтирають у піну, додають сметану, підсипають борошно і замішують тісто. Тісто викладають на стіл, посипають борошном і добре вимішують, а потім розділяють його на дві частини: половину тіста розкачують на лист або викладають у форми. Яблука очищають від шкірки і серцевини, шаткують або натирають на терці, добре змішують з цукром і корицею.

Розкачане тісто посипають меленою і просіяною черствою булкою, викладають на нього яблука, змішані з цукром, накривають шаром тіста, розкачанним з другої його половини, змазують яйцем, посипають цукром і випікають у духовці при помірній температурі.



Кондитерський котелок.

- На 3 склянки борошна — 200 г масла, 100 г сметани, 1,5 кг яблук, 200 г цукру, 1 яйце, 20 г кориці, 30 г тертої булки.

Торт вишневий

Тісто готують, як і для яблучного торта. Вишні очищають від кісточок, посипають цукром, дають постояти 40—50 хв і віддіджують з них сік.

Тісто розділяють на дві рівні частини: одну частину розкачують на листі або кладуть у форму, зверху посипають тертою булкою, накладають вишні, посипають цукром і накривають шаром тіста (другою половиною), змазують яйцем, посипають цукром і випікають у духовці.

- На 3 склянки борошна — 200 г масла, 100 г сметани, $1\frac{1}{2}$ кг вишень, 200 г цукру, 1 яйце, 20 г кориці, 30 г тертої булки.

Торт з полуницями

У просіяному на стіл борошні роблять заглиблення, кладуть у нього масло, цукор, сіль і замішують круте тісто. Тісто розкачують у вигляді круга завтовшки в півпальця і загинають навколо круглий край, насипають на круг рівним шаром полуниці і посипають цукром. Потім розтирають у піну вершкове масло, кладуть жовтки, вершки, цукор, очищений і потовчений мигдаль, терту цедру лимона і товчені сухарі. Масу добре вимішують, додають збиті білки, накладають поверх посипаних цукром полуниць і печуть торт.

- Для тіста: на $1\frac{1}{2}$ склянки борошна — 200 г масла, 50 г цукру, $\frac{1}{2}$ чайної ложки солі.

На 600 г полуниць — 100 г вершкового масла, 5 жовтків, 4 ложки вершків, 50 г солодкого мигдалю, цедру з половини лимона, 50 г цукру, 1 ст. ложку товчених сухарів, 4 білки.

Торт з сиру

Масло розтирають у піну, додають сметану, жовтки, все добре змішують, всипають борошно і місять тісто. Тісто тонко розкачують, кладуть на дно форми, а вирізаними смужками викладають

боки форми. Тісто можна укласти на змащений лист у вигляді круглого коржа, в якому роблять краї завширшки в палець.

Сир протирають крізь сито, змішують з цукром і розтертими до білого кольору яєчними жовтками, цедрою з одного лимона, розтертою на терці. Масу добре вимішують і викладають на пошпане тертою булкою тісто рівним шаром, змазують яйцем і випікають у духовці протягом 40—50 хв.

● Для тіста: на $2\frac{1}{2}$ склянки борошна — 50 г масла, 100 г сметани, 2 жовтки.

На 1 кг сиру — 4 жовтки, 150 г цукру, цедру з одного лимона, 1 яйце для змазування, 50 г тертої булки.

Торт ромовий

Вершкове масло розтирають до білого кольору, додають розтерті з цукром жовтки, лимонну цедру, борошно, збиті білки, добре все перемішують, викладають масу в приготовлені дві форми, випікають у духовці, охолоджують, обливають ромом, змазують один з коржів повидлом або мармеладом, накривають другим, глазурують і прикрашають.

● На 2 склянки борошна — 300 г масла, 100 г повидла, 7 жовтків, цедру з $\frac{1}{2}$ лимона, 2 склянки цукру, 7 білків, 50 г рому.

Торт пісочний

Вершкове несолоне масло доброї якості розтирають у піну, безперервно помішуючи, поступово додають жовтки, потовчений разом з ваніллю цукор і 1 чарку спирту або горілки.

Масу вимішують протягом 1 год, після чого поступово додають сухе картопляне борошно і збиті в піну білки. Підготовлене тісто відразу ж викладають у форми і ставлять випікати у духовку з високою температурою на 1 год; якщо торт зверху зарум'янився, а всередині ще сирий, його накривають папером і допікають.

● На 2 склянки картопляного борошна — 400 г вершкового масла, 10 яєць, 400 г цукру, $\frac{1}{2}$ палички ванілі, 1 чарку спирту або горілки.



Торт бісквітний.

ВИРОБИ З БІСКВІТНОГО ТІСТА

До складу бісквітного тіста входять борошно, цукор і яйця. Існує два способи приготування бісквіта: холодний і з підігріванням.

Для приготування бісквітного тіста холодним способом жовтки старанно відокремлюють від білків, бо присутність найменшої кількості жовтка утруднює збивання білків. У жовтки кладуть цукор і розтирають доти, поки не зникнуть крупинки цукру, а маса стане однорідною, білою і збільшиться в об'ємі приблизно втричі.

Одночасно в другій посудині збивають білки. Для збивання білків і розтирання жовтків найкраще брати каструлю з круглим дном. У такій посудині зручніше помішувати вміст лопаточкою. Збивати білки і розтирати жовтки треба в керамічному посуді, мідному або залізному лудженому. При збиванні білків у алюмінієвому посуді вони набувають сірого кольору, а жовтки при розтиранні темніють. Вінички для збивання виготовляють з лудженого пружинистого дроту. Дріт нарізують завдовжки 40 см, загинають і прибивають навхрест до березової ручки. Потім відрізають дріт для інших витків, кожного разу збільшуючи розмір на 2—3 см. Кінці витків обмотують м'яким дротом, скріплюючи їх ручкою.

Білки треба збивати в чистій посудині і в прохолодному приміщенні. Спочатку їх збивають повільно, потім темп збивання прискорюють. При збиванні не



Кондитерський мішок.

треба зачіпати віничком країв і дна посудини; це сприяє кращому збиванню і зберігає приладдя від псування.

Коли білки збільшаться в об'ємі в 4—5 раз і триматимуться на віничку, збивання припиняють. Білки, збивання яких не закінчено, мають великі пухирці, які при замішуванні тіста руйнуються, отже вироби з такого бісквіта не будуть пухкими і, навпаки, надмірно збиті білки мають дрібні пухирці з дуже тонкими стінками, які при нагріванні тіста в духовці лопаються і вироби «сідають».

До розтертих жовтків додають $\frac{1}{3}$ збитих білків, злегка перемішують, всипають борошно і кладуть решту збитих білків. Все це злегка змішують до утворення однорідного тіста. Готове бісквітне тісто зберігати не можна. Його негайно розливають на листи, вкриті папером, або у форми, змащені маслом і посипані борошном. Форми або листи наповнюють наполовину, оскільки при випіканні тісто збільшується в об'ємі і може вилитися з форми.

Поверхню тіста вирівнюють ножем або руками. Після цього тісто негайно випікають, бо дрібні повітряні пухирці в тісті швидко зникають, а це погіршує якість виробів.

Випікають тісто при температурі 200° С. Протягом перших 10—15 хв випікання бісквіт не можна чіпати, бо від найменшого струсу лопаються незміцнілі стінки пухирців, повітря виходить з тіста і бісквіт втрачає пухкість, важко пропікається. Готовність бісквіта

визначається за кольором кірочки і пружністю. При надавлюванні пальцем на сирому бісквіті лишається ямочка.

Щоб зробити бісквіт більш розсипчастим, частину борошна замінюють крохмалем або беруть борошно з малою кількістю клейковини, або ж частину борошна нагрівають, після чого його охолоджують і додають до бісквітного тіста.

Для приготування бісквіта другим способом беруть цілі свіжі яйця. Можна використати також меланж — заморожену суміш яєчних білків і жовтків. Яйця або меланж вливають в каструлю, додають цукор-пісок і, безперервно збиваючи віничком, нагрівають масу на мармитах (водяній бані) до 45—50° С. Коли маса стане густою і пухкою, її знімають з мармиту і, збиваючи, охолоджують до 20° С, потім ще раз нагрівають (теж збиваючи), охолоджують і змішують з борошном.

У теплій масі борошно погано розмिशується і бісквіт буває твердим. Бісквіт, приготовлений з підігріванням, більш розсипчастий і має гарне жовте забарвлення.

Торт бісквітний

1-й спосіб. Жовтки старанно відокремлюють від білків і протягом 1 год розтирають з цукром та розтертою цедрою лимона.

До одержаної однорідної маси додають невеликими порціями картопляне борошно, добре вимішують, а потім додають збиті в піну білки і вимішують зверху вниз. Масу відразу ж викладають у підготовлену форму і випікають у духовці при невисокій температурі близько 1 год.

● На 200 г картопляного борошна — 12 яєць, 400 г цукру, $1\frac{1}{2}$ лимона.

2-й спосіб. Бісквіт виготовляють описаним вище способом, але звечора, щоб випечений торт добре остиг. Потім торт розрізають на дві частини в горизонтальному напрямі, добре змочують цукровим сиропом, у який додають ром або коньяк. На нижній корж кладуть шар крему, розрівнюють і накривають другим коржем.

Розріз повинен бути рівним, щоб добре оформити торт кремом.

З бісквітного тіста виготовляють також завиванці.

Баба з житнього хліба

Добре випечений житній хліб нарізують тонкими кусочками, як для грінок, підсушують у духовці, розмелюють або товчуть у ступці і просівають крізь сито.

Жовтки відокремлюють від білків, розтирають разом з цукром до білого кольору, всипають потроху просіяних сухарів і замішують тісто, як для галушок.

До тіста додають товчений гіркий мигдаль, пивні або сухі дріжджі і підбивають протягом 2 год. Під кінець підбивання додають збиті білки, обережно вимішують і відразу ж викладають у форми і ставлять у гарячу духовку на 1—1,5 год.

● На 3 склянки житніх сухарів — 10 жовтків, 3 білки, 1 склянку цукру, 30 г гіркого мигдалю.

Торт хлібний

Цукор змішують з мигдалем і товчуть у ступці, після чого висипають у кондитерський казанок з овальним дном і, розтираючи, додають по одному всі жовтки й засипають просіяні житні сухарі, гвоздику та корицю.

До добре розтертої маси додають піну збитих білків, обережно вимішують, викладають у підготовлені форми і випікають у духовці при невисокій температурі.

● На 4 ст. ложки житніх просіяних сухарів — 300 г мигдалю, 400 г цукру, 16 яєць, кориці, гвоздики.

Тортик ізюмний

Мигдаль товчуть у ступці разом з цукром, висипають у кондитерський казанок з овальним дном, розтирають і додають потроху борошно та збиті білки.

Після того як маса стане пухкою, всипають ізіюм, вимішують обережно ложкою, викладають у підготовлену форму і випікають у духовці при помірній температурі.

● На 3 склянки борошна — 3 склянки цукру, 3 склянки мигдалю, 10 білків, 3 склянки ізіюму.

Тортики жовтоводські

Яйця варять круто, жовтки відокремлюють від білків і протирають крізь сито. Потім кладуть протерті жовтки в кондитерський казанок і розтирають товкачиком, додаючи потроху цукор, ваніль, дрібно розтертий мигдаль. Після того як маса добре розітреться, її змішують з піною збитих білків, викладають у формочки, посипають цукром і випікають у гарячій духовці.

● На 10 жовтків — 200 г цукру, $\frac{1}{4}$ чайної ложки розтертої ванілі, 200 г мигдалю, 6 білків.

Тортики житні

Гіркий і солодкий мигдаль змішують і товчуть у ступці, потім висипають у каструлю з овальним дном, додають цукор, жовтки і розтирають півгодини. Коли маса добре розітреться, всипають житнє борошно, корицю, гвоздику і добре вимішують. Білки, старанно відокремлені від жовтків, збивають у піну, вливають у підготовлену масу, обережно вимішують, викладають у форми й випікають у духовці при помірній температурі.

● На $\frac{1}{2}$ склянки житнього борошна — 300 г солодкого мигдалю, 100 г гіркого мигдалю, 400 г цукру, 16 жовтків, 2





чайних ложки кориці, 1 чайну ложку гвоздики, 16 білків.

Папушик білосніжний

Білки старанно відокремлюють від жовтків. Добре збиті білки змішують з картопляним борошном і цукровою пудрою, досипаючи останні невеликими порціями і обережно вимішуючи ложкою рухами зверху вниз, щоб білки не осідали.

Під кінець вимішування додають товчену ваніль, потім тісто перекладають у форми і негайно ж ставлять на 1 год в не дуже гарячу духовку.

● На 20 білків — 20 чайних ложок картопляного борошна, 1½ склянки цукрової пудри, ваніль для запаху.

Торт горіховий

Цукор розтирають з жовтками, всипають погріху борошно і додають сік з одного лимона. Добре розтерту масу змішують з піною збитих білків, кладуть дрібно насачені смажені горіхи або мигдаль, змішані з січеними цукатами, обережно вимішують, викладають у підготовлену форму і ставлять у духовку з помірною температурою.

● На 2½ склянки борошна — 400 г цукру, 10 жовтків, сік з 1 лимона, 10 білків, 400 г горіхів або мигдалю, 400 г цукатів.

Папушик з житніх сухарів

Білки старанно відокремлюють від жовтків, до жовтків додають цукор і розтирають до білого кольору, кладуть 2 яйця, дрібно натертий мигдаль, потовчені і просіяні житні сухарі, трохи гвоздики, кориці, змішують з піною окремо збитих білків, обережно вимішують, викладають у форми і ставлять у гарячу духовку на 1 год.

● На 200 г житніх сухарів — 400 г цукру, 2 яйця, 28 жовтків, 28 білків, 200 г мигдалю, трохи гвоздики й кориці.

Тістечка із збитих білків а горіхами

Білки збивають до густої піни і під кінець збивання всипають потроху цукрову пудру, змішану з ваніліном, і дрібно розмелені до стану крупки горіхи, легко вимішують і ложкою викладають на змащений лист.

Випікають у духовці при середній температурі протягом 20 хв. Знімають з листа спочатку ті тістечка, які легко відокремлюються.

● На 8 білків — ½ склянки цукрової пудри, ⅓ палички ванілі, 400 г горіхів.

Торт картопляний

Жовтки відокремлюють від білків і добре збивають з цукром. Коли маса стане пухкою і збільшиться в об'ємі, кладуть терту цедру, очищений і натертий солодкий і гіркий мигдаль. Масу вимішують протягом ¼ год і поступово додають варену протерту картоплю, картопляне борошно і збиті білки, викладають у приготовлену форму і печуть протягом 1 год в духовці з помірною температурою.

● На 400 г картоплі — 14 жовтків, 12 білків, 300 г цукру, 1 лимон, 100 г солодкого мигдалю, 3 ст. ложки картопляного борошна.

Торт з чорного хліба

Жовтки відокремлюють від білків і протягом 30 хв розтирають з цукром, кладуть розтерту цедру з одного лимона, очищений і натертий солодкий мигдаль,

товчену корицю, гвоздику, натертий черствий хліб, добре вимішують і додають збиті в піну білки. Підготовлену масу викладають у форми і відразу ж ставлять у духовку з помірною температурою.

● На 150 г натертого хліба — 8 яєць, 200 г цукру, 1 лимон, 100 г солодкого мигдалю, кориці на кінчику чайної ложки, 10 г гвоздики.

Соложенники мигдальні

Мигдаль обчищають від шкірки і розтирають на тертці. Жовтки старанно розтирають з цукром, змішують з мигдалем і добре вимішують до однорідної маси. Білки збивають у піну, додають до одержаної маси, яку викладають у змащену і обсипану сухарями форму й випікають.

● На 400 г мигдалю — 400 г цукру, 17 жовтків, 17 білків, 30 г масла, 30 г сухарів.

Соложенники з житнього хліба

Жовтки розтирають з цукром, додають корицю і гвоздику і продовжують розтирати до утворення однорідної маси. Потім додають просіяне борошно з житнього черствого хліба і пшеничне борошно. Всю масу змішують протягом 1 год рухами в один бік, після чого додають білки, збиті в піну. Виливають в дві паперові форми однакової величини, змащені свіжим маслом і обсипані сухарями, і ставлять у духовку з помірною температурою. Готові соложенники виймають з форми, один із них змазують зверху варенням і накладають на нього другий, поливаючи зверху сином на смак.

● На $\frac{3}{4}$ склянки борошна із житніх сухарів і $\frac{1}{3}$ склянки пшеничного борошна — 30 жовтків, 3 чайних ложки кориці, 50 гвоздичок, 30 білків, 600 г цукру.

Соложенник сметаний

Беруть густу сметану і збивають її в піну. Цукор розтирають до білого кольору з жовтками, змішують із збитою сметаною, додають трохи ванілі та збиті білки, обережно вимішують, всипають

борошно, перекладають у змащену і обсипану сухарями форму і ставлять у духовку.

● На $\frac{1}{3}$ склянки борошна — 3 склянки сметани, 350 г цукру, 6 жовтків, 6 білків, на смак ваніль, 30 г масла, 30 г сухарів.

ВИРОБИ ІЗ ЗАВАРНОГО ТІСТА

До складу заварного тіста входять пшеничне борошно, вершкове масло, яйця, сіль, вода.

Приготування заварного тіста складається з двох стадій: заварювання борошна і замішування тіста.

Для заварювання тіста в посудину наливають належну за нормою воду, кладуть сіль, цукор, масло і нагрівають до кипіння. Потім, всипають просіяне борошно і, енергійно помішуючи, заварюють тісто протягом 1—2 хв, так, щоб не утворились грудочки.

Заварене тісто знімають з вогню, охолоджують до температури 70° С і, не припиняючи мішати лопаточкою, поступово в 5—6 прийомів додають яйця. Круте тісто погано сходиться, а з рідкого — вироби розпливаються і при великому нагріванні в печі «сідають».

Поліпшити рідке тісто можна лише заварюванням другої порції з додаван-





ням рідкого тіста. Вироби з тіста нормальної густоти трохи розпливаються на злегка змащеному жиром листі. Якщо лист змащений надмірно, то на денцях виробів утворюються тріщини. Заварне тісто кладуть у кондитерський мішок і виготовляють вироби різноманітної форми. Випікають при температурі 210—220 °С протягом 20 хв.

Бублики-сметуни

Розтоплене масло змішують з водою, нагрівають і заварюють борошно. Після охолодження додають яйця і вимішують. З тіста роблять бублики, випікають їх на листі в духовці, а потім обсипають цукровою пудрою.

● На 4 склянки борошна — 1½ склянки масла, 2¾ склянки води, 12 яєць.

Макорженики

Дріжджі розводять у теплій воді, додають яйця, олію, цукор, сіль, мак, замішують тісто, поступово всипаючи борошно; з тіста роблять коржики, укладають їх на змащений лист і випікають у духовці.

● На 5 склянок борошна — 40 г дріжджів, ½ склянки води, 2 яйця, 2 ст. ложки олії, ½ склянки цукру, ½ чайної ложки солі, 100 г маку.

Пряники пісні

До цукру додають ⅓ води (за вагою) і заварюють сироп. У сироп кладуть дрібно розтерту цедру з одного лимона і варять до загустіння, знімають з вогню, трохи охолоджують і додають цукрову пудру та чисту соду, змішану з цукром корицю, добре розмішують, підсипають поступово борошно і замішують тісто. Одержане тісто збивають безперервно 1,5 год, виливають його на папір, розкладений на залізному листі, так, щоб воно розпливалось на невеличкі, круглої форми, пряники. Пряники обсипають мигдалем і випікають у духовці з помірною температурою.

● На 3 склянки борошна — 3 склянки цукру, 1 склянку води, цедру з одного лимона, 12 г цукрової пудри, 1 г соди, 1 г кориці.

Бабка заварна

⅓ борошна заварюють гарячим молоком, яке ллють повільно, але не зупиняючись, і добре розмішують лопаточкою, щоб не залишалось грудочок.

Масло розтоплюють, охолоджують, додають до нього яйця, цукор, все добре збивають, виливають в тепле тісто, всипають решту борошна і вливають дріжджі, розведені в теплом молоці. Тісто місять півгодини і під кінець, коли воно вже відставатиме від рук, всипають тертий мигдаль та розтерту лимонну цедру і ставлять на півгодини в тепле місце.

Тісто викладають у змащену маслом і посипану тертою булкою форму на ¾ її об'єму і знову ставлять в тепле місце, після чого випікають у гарячій духовці.

● На 4 склянки борошна — 2 склянки молока, 200 г масла, 4 яйця, 200 г цукру, 40 г дріжджів, цедру з ½ лимона.

Сухарі глазуровані

Домашню або Миську булку розрізують на тонкі скибочки, ставлять у духовку, щоб трохи зарум'янились, збризкують жиром і знову ставлять на 1 хв у духовку, потім виймають і глазують помадкою. Помадку приготують так: білки змішують з цукровою пудрою, додають лимон і збивають дерев'яною лож-

кою на тарілці доти, поки маса не стане зовсім густою. Сухарі змазують підготовленою помадкою, кладуть на лист і залишають у теплому стані на столі або в шафі для підсушування. Подають до чаю.

● Для помадки: на 400 г булки — 2 білки, 1 склянку цукрової пудри і сік з $\frac{1}{2}$ лимона.

Пухляки

Воду кип'яять разом з маслом, всипають відразу все борошно і безперервно вимішують на легкому вогні доти, поки тісто не відставатиме від каструлі.

Тісту дають трохи охолонути (до 60—70° С), потім вбивають один за одним 6 жовтків, безперервно мішають і поступово додають збиті білки.

Тісто беруть ложкою, опускають у киплячий жир і обсмажують при повільному кипінні до золотистого кольору. Готові пухляки вибирають на тарілку,

обкачують у товчених сухарях, змішаних з ваніллю, і подають гарячими з варенням.

● На $1\frac{1}{2}$ склянки борошна — $1\frac{1}{2}$ склянки води, 6 яєць, 1 ст. ложку масла, $\frac{1}{4}$ палички ванілі, $\frac{1}{4}$ склянки цукру, 100 г жиру, 100 г варення.

Пухляки з варенням

Кип'яять воду, додаючи масло і цукор, всипають борошно, добре вимішують, щоб не було грудочок, і знову кип'яють протягом 4 хв. Тісто трохи охолоджують, щоб не скипілись білки, додають одне за одним яйця і розмішують. Після охолодження тісто стає досить густим і з нього роблять пухляки з варенням всередині, дають їм підійти, після чого смажать у киплячому жирі.

● На $1\frac{1}{4}$ склянки борошна — 1 склянку води, 100 г масла, 1 ст. ложку цукру, 3 яйця, $1\frac{1}{2}$ склянки варення.





Илюстр.



НАПОЇ ДОМАШНЬОГО ПРИГОТУВАННЯ

Улюбленим напоєм наших предків з давніх давен був мед. Його приготувляли з бджолиного меду, який варили з водою, і потім зброджували.

Про широке використання меду як народного напою згадується в багатьох історичних документах. Так, ще в Лаврентіївському списку говориться, що древляни зварили і відвезли в місто дуже багато меду для поминок, які влаштувала княгиня Ольга по своєму чоловікові.

Мед був звичайним частуванням на весіллях і під час свят.

Готовий мед наливався в бочки, які зберігались у спеціальних льохах, так званих медушах.

Іншим напоєм, добре відомим нашим далеким предкам, був квас. Його готувляли переважно з житнього борошна або житнього хліба і солоду.

Дуже поширеним напоєм було і пиво.

Приготувлялось воно спочатку без хмелю, але вже в XII ст. слово «пиво» набуло значення окремого (хмільного) напою поряд з медом і вином.

В XV ст. з'являється «гаряче вино» — горілка. З появою горілки почалося виготовлення і різних настоек та наливок, про колір і смак яких давались найкращі відзиви.

З виникненням промислового винокуріння асортимент напоїв, виготовлюваних на Україні домашнім способом, зменшувався. Однак, незважаючи на це, ще й досі багато напоїв, рецептури яких наводимо нижче, приготувляються в домашніх умовах.

НАСТОЙКИ

Настойки приготувляють з фруктів, ягід, імбиру, анісу, гвоздики та інших пряно-смакових продуктів, заливаючи їх спиртом або горілкою. Для кращого настоювання посудину в деяких випадках ставлять у піч, звідки й походить назва запіканок, варенух.

Способи приготування настоек наводимо нижче.

Варенуха

В давнину варенуха була улюбленим напоєм. Готують її так. Промиті яблука, вишні, груші і сливи кладуть в окремі посудини, заливають горілкою



і настоюють 5—6 год. Потім все заливають в одну емальовану або керамічну посудину, додають туди мед, імбир, корицю, гвоздику, запашний перець, лавровий лист, накривають кришкою, замазують тістом, кладуть невеликий гніт і ставлять у піч або духовку на 10—12 год при температурі 90—100° С. Після цього варенуку проціджують і подають як гарячою, так і холодною.

● На 1 л горілки — 40 г сушених яблук, 40 г вишень, 25 г груш, 25 г слив, по 1 г імбиру, кориці і гвоздики, по 0,5 г запашного перцю і лаврового листа, 250 г меду.

Узварець

Беруть 1 л червоного столового вина, 100 г рому або коньяку, 1½ склянки цукру, 1 паличку кориці, 12 гвоздик, кип'ятять все в каструлі, проціджують крізь сито і подають гарячим.

Гаряче вино з імбиром

Кип'ятять 4 л червоного вина з 1 паличкою кориці, додають 600 г цукру-рафінаду, стерши в нього цедру з 2 лимонів. У миску кладуть 50 г імбиру, зали-

вають киплячим вином і подають гарячим на стіл.

Спотякач

Настояти 5 г кориці, 10 г мускатного горіха, 5 г гвоздики, 5 г шафрану, 20 г ванілі протягом 2 тижнів на 0,5 л горілки, щодня збовтуючи. Настойку процідити і зварити з 2 склянками цукру. Після цього профільтрувати крізь тканину або вату, і напій готовий.

Запіканка

На 1 л горілки взяти по 10 г імбиру, стручкового перцю, гвоздики, кориці та лимонної цедри і по 5 г мускатного горіха і кардамону. Все це виливають в каструлю, накривають кришкою, яку міцно прикріплюють до вушок каструлі, обмазують прісним тістом, щоб не проходило повітря, кладуть який-небудь гніт і ставлять у духовку або в гарячу піч на 12 год. Після цього каструлю охолоджують, зливають запіканку в пляшки і закупорюють.

Паленка

Насипають перебрані ягоди (малину, вишні, черешні) в емальовану каструлю до повна і заливають горілкою. Каструлю зверху щільно зав'язують товстим папером, який проколюють паличкою в 2—3 місцях, і ставлять у негарячу піч або духовку на 8—10 год. Якщо за цей час ягоди не упріють, поставити ще раз. Після того як ягоди упріють, рідину обережно зливають через складену в четверо марлю в іншу посудину. В проціджену паленку кладуть цукор, добре розмішують, ставлять на вогонь і дають закипіти, щоб цукор добре розтав. Після цього паленку розливають у пляшки, закривають пробками і осмлюють. Пити паленку рекомендується через рік після приготування.

● На 1 кг ягід — 500—700 г цукру.

Мокруха

1 л горілки (міцнішої від звичайної) настоюють у затінку протягом двох тижнів на цедрі з 2 апельсинів і 8—10 гвоздик. Після цього додають 0,25 л вишневого соку. Якщо настойка буде дуже

міцна, додають ще соку. Добре перемішавши, фільтрують і зберігають у закупорених пляшках не менше півроку. На смак мокруха схожа на хороший лікер.

Контабас

Беруть бруньки з кущів чорної смородини, насилають у пляшку до половини і заливають горілкою. Обв'язавши шийку пляшки марлею, ставлять її на сонце і тримають так не більше шести тижнів. Після цього настоянку проціджують, дають устоятися і, коли потрібно, ще раз проціджують, розливають у пляшки, закупорюють і зберігають у сухому прохолодному місці. Чим старіший контабас, тим він кращий.

Спотикач з анісу

Беруть 50 г свіжого анісу, добре промивають і висушують у затінку. Далі висипають його на аркуш білого паперу, роздавлюють качалкою, кладуть в емальовану каструлю, вливають туди 1,5 горілки (міцнішої від звичайної), дають постояти з вечора до ранку і проціджують. Окремо на вогні розчиняють 2 кг цукру в 12 склянках води і коли вона закипить, видаляють піну, знімають з вогню, змішують з настоєм горілкою, виливають в бутель і кладуть туди по 1 г коріандру, кориці, гвоздики і цедру з 1/2 апельсина. Щодня настоянку треба збовтувати. Через 4 доби її проціджують, розливають у пляшки і добре закупорюють. Спотикач вважається готовим через 6 місяців.

Слив'янка

В бутель з широкою шийкою насилають повно спілих слив (Угорок). Сливи заливають горілкою (міцнішою від звичайної), закупорюють і ставлять у темне місце на 4—6 тижнів. Після цього зливають всю горілку, а в бутель насилають цукру, скільки вміститься. Замість цукру сливи можна залити холодним цукровим сиропом, приготовленим за пропорцією: 400 г цукру на 1,5 л води. Цукор вбирає із слив весь спирт. Через 2 тижні сироп зливають і змішують із зливою раніше горілкою, фільтрують, розливають у пляшки, закупорюють і зберігають протягом півроку. Після цього слив'янку можна пити.

Морелівка

Беруть найбільш стиглу і найсолодшу морель, без плям і не зіпсовану, виймають з неї кісточки, ягоди нарізують маленькими кусочками, добре мнуть і видавлюють сік. 1 склянку соку змішують з 1 1/2 склянками горілки, ставлять на 1 місяць у холодне місце, проціджують, розливають у пляшки і закупорюють.

Терпівка

Достиглий терен насилають в бутель і пересипають цукром. Шийку бутля зав'язують марлею і ставлять його на 6 тижнів на сонце. Коли терен перебродить, у нього вливають горілку (0,5 л на 10 кг) і дають постояти 3—4 місяці. Після цього настоянку зливають, добре проціджують, розводять горілкою, вливають у каструлю, дають раз закипіти, охолоджують, розливають у пляшки, закупорюють і осмолюють. Зберігають у сухому льоху, присипавши кожну пляшку сухим піском.





Малинівка

Бутель заповнюють на $\frac{3}{4}$ об'єму стиглою малиною, заливають міцною горілкою і ставлять на 48 год у затінок при кімнатній температурі. Після цього горілку зливають, висипають малину, намагаються половину бутля свіжої малини, заливають цією ж самою горілкою і ставлять знову на 48 год. Не треба давати настоюватись малині більше 48 год, бо вона, виділяючи кислоту, погіршить смак настойки. Настоянну на малині горілку після 48 год зливають, фільтрують і поступово змішують з густим сиропом, для приготування якого беруть стільки цукру, скільки було зли- то горілки.

Приготовлену малинівку розливають у пляшки, закупорюють і ставлять на 4—5 місяців у темне місце. Після цього її можна пити.

Вишнівка

Половину приготовлених для настойки вишень очищають від кісточок, а другу її половину залишають з кісточками. Підготовлені вишні засипають у бутель на $\frac{1}{4}$ його об'єму. Засипані вишні заливають міцною горілкою і ставлять в затінок на 3—4 тижні. Після цього наливку зливають в інший чистий бутель, додають цукор-пісок з розрахунку 300 г на 1 л настойки, закупорюють і ставлять у тепле місце, щоб цукор потроху розтав. Коли хочуть, щоб вишнівка була солодшою, цукру беруть у два рази більше, роблять густий сироп і, поки він гарячий, потроху розводять ним вишнівку. Охолоджену вишнівку фільтрують, розливають у пляшки, закупорюють і зберігають протягом 6 місяців. Чим старіша вишнівка, тим вона смачніша.

Вишнівка старосвітська

Підготовлені вишні товчуть разом з кісточками, кладуть у бутель і збро- джують протягом 3 днів. Після цього додають горілку, корицю, мускатний горіх і ставлять у тепле місце на 8 днів. Коли настойка стане прозорою, її зливають, проціджують, додають густий сироп, добре розмішують і розливають у пляшки.

● На 1 кг вишень — 400 г горілки, 1,5 г кориці, 1 г мускатного горіха і 250 г цукру.

Вишнівка київська

Засипають $\frac{3}{4}$ бутля стиглими вишнями, половину яких всипають з кісточками, а з другої половини видаляють їх. Бутель доливають міцною горілкою і ставлять у холодне місце на 6—8 тижнів, але не більше. Після цього горілку зливають, а з вишень видаляють сік, накладаючи гніт на полотняний мішечок, у який кладуть вишні. Через добу, як вижати сік стане прозорим, його змішують з горілкою, розливають у пляшки, добре закупорюють і осмолюють. Вишнівка повинна стояти цілий рік.

Вишняк

Вишні пересипають у бутлі цукром з розрахунку 400 г цукру на 1 кг вишень і ставлять на сонце, зав'язавши шийку бутля марлею. Дають так стояти 6 тижнів, аж поки вишні не перебродять. Після цього вишняк розливають у пляшки і закупорюють. Так приготується перший вишняк. Вишні, що залишилися у бутлі, заливають горілкою і дають постояти 2 місяці і знову розливають у пляшки. Так одержують другий вишняк.

Мочена

Беруть однакову кількість цедри з лимона і апельсина, висушують її і настоюють на горіліці протягом трьох місяців. Після цього кладуть в бутель нову добре висушену апельсинову цедру і заливають її першою процідженою настоянкою. Дають настоятись ще 4—5 місяців, зливають, проціджують і розливають у пляшки.

Тертуха

Розтерті з цукром суниці заливають горілкою.

- На 1 кг суниць — 1 кг цукру і 300 г горілки.

Тертуха квіньська

Перебирають стиглі суниці, насипають їх у емальовану каструлю шарами, пересипаючи кожний цукром. Щільно накривши каструлю кришкою, ставлять її на 3 дні в холодне місце. Після цього обережно зливають сік і проціджують його крізь чисту салфетку. Сік розливають у пляшки на $\frac{3}{4}$ їх об'єму, додають трохи міцної горілки, добре закупорюють, обв'язують шпагатом і осмолюють. Зберігають у холодному місці в піску (в стоячому положенні).

- На 800 г ягід — 1 кг цукру.

Цитринівка

Знімають цедру з 6 свіжих лимонів (цитрин) і настоюють у бутлі протягом 24 год на 3 л міцної горілки. Окремо приготують сироп (800 г цукру-рафінаду на 1,5 л води). Коли сироп двічі закипить (піну під час кипіння треба знімати), його переливають в емальовану каструлю, вливають туди проціджену настоянку на цедрі горілку, добре розмішують і дають відстоятись. Цитринівку розливають у пляшки і закупорюють. Через 2 дні вона буде вже прозорою.

Спотикач з лимона

Розрізають на невеличкі кусочки 10 лимонів разом з цедрою, додають 10 г злегка потовченого коріандру і 10 г гвоздики. Все це заливають 1,5 л міцної горілки і настоюють протягом тижня. З 1,2 кг цукру і 4 склянок води варять густий сироп, знімають з вогню і вливають в нього проціджену настоянку. Все добре перемішують, проціджують через вату і розливають у пляшки.

Агрисівка

Всипають у бутель 2,5 кг очищеного агрусу і вливають туди 4 л горілки

і 8 л перевареної води. Бутель виставляють на сонце на 14 днів, поки агрус не спливе наверх. Вміст бутля щодня перемішують, зав'язуючи його шийку марлею. Через 14 днів настоянку проціджують, додають 800 г цукру, добре перемішують, переливають у чистий бутель і ставлять на 24 год. на сонце, а після цього на 10 діб у холодне місце.

Потім проціджують ще раз, розливають у пляшки з товстими стінками, міцно закупорюють і зберігають у льоху в піску. Пити можна через 2—3 тижні.

Полуничник

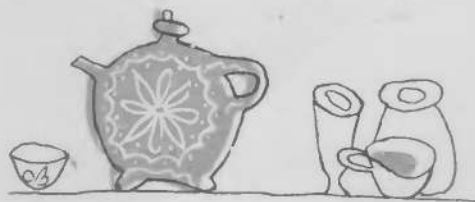
Наній приготують так само, як і агрусівку, тільки замість агрусу беруть полуницю.

Спотикач з ягід

1 кг журавлини, малини або смородини перебирають, миють, раздавлюють ягоди ложкою, кладуть у мішечок і дають стекти соку. Окремо з 1 кг цукру-рафінаду і $3\frac{1}{2}$ склянки води варять густий сироп, весь час знімаючи піну. В цей сироп вливають ягідний сік і ще раз кип'ятять, а потім знімають з вогню, вливають 750 г горілки, настояної протягом 1—2 днів на ванілі, і добре розмішують. Потім ставлять на невеликий вогонь, весь час помішують, поки рідина не почне випаровуватись, але кипіти не дають. Після цього спотикач охолоджують, розливають в пляшки і закупорюють.

Спотикач з кофе

Настоюють протягом 24 год 6 ст. ложок меленого кофе на 6 склянках холодної води, проціджують, кладуть 2 розрізані вздовж палички ванілі, варять і знову проціджують. У кофейний настій кладуть 2—3 склянки грудкового цукру, варять на слабкому вогні 1, зняв-



ши з вогню, вливають поступово 2 склянки горілки, потім знову варять, помішуючи доти, поки не з'явиться пара. Знімають з вогню, охолоджують, розливають у пляшки, закупорюють і зберігають у холодному місці.

Спотикач з горіхів

Беруть 500 г м'яких волоських горіхів, розрізують кожний горіх на 4 частини, заливають 800 г горілки і настоюють протягом місяця на сонці. Потім горілку проціджують і розчиняють в ній 400 г цукру, додають 20 шт. вишневих кісточок, 2—3 гвоздики, 0,5 г кориці, добре розмішують, дають постояти протягом тижня, щодня збовтуючи, щоб розчинився цукор. Після цього спотикач проціджують і розливають у пляшки.

Горобинівка

Коли ягоди горобини охоплені морозом, їх всипають у бутель, наповнивши його до половини. Горобину заливають горілкою і виставляють на сонце на 2—3 місяці, після чого з цукру і води варять сироп і змішують його з процідженою настоякою. Горобинівку розливають у пляшки і закупорюють.

- На 1 кг горобини — 2 л горілки.

НАЛИВКИ

У великій кількості приготровляють на Україні наливки з ягід і плодів на цукрі бродінням



Для того щоб вийшла добра наливка, необхідно спочатку балон із вмістом закрити марлею в один шар, а потім зараз же, як почалося бродіння, тобто протягом 2—3 днів, закрити балон із вмістом водяним затвором.

Водяний затвор являє собою гумову трубку діаметром 8—10 мм і довжиною 30—40 см. Один кінець трубки герметично вправлений у пробку, яка закриває шийку пляшки, а другий кінець занурений у склянку з водою. Якщо ж балон поставити без водяного затвора, то всередину бутля потрапляє кисень повітря, який розкладає спирт на оцтову кислоту і воду, і наливка буде кислою.

Наливка з вишень

Відбирають спілі вишні, очищають від плодоніжок, миють, кладуть у балон, додають цукру, зав'язують бутель марлею, ставлять на 2—4 дні в тепле місце або на підвіконник з сонячного боку. При появі ознак бродіння знімають марлю, встановлюють водяний затвор і витримують до закінчення бродіння.

Після закінчення бродіння, на 30-й або 35-й день, наливку проціджують крізь подвійний шар марлі, розливають у підготовлені пляшки і щільно закупорюють пробками.

- На 7 кг вишень — 2,5 кг цукру.

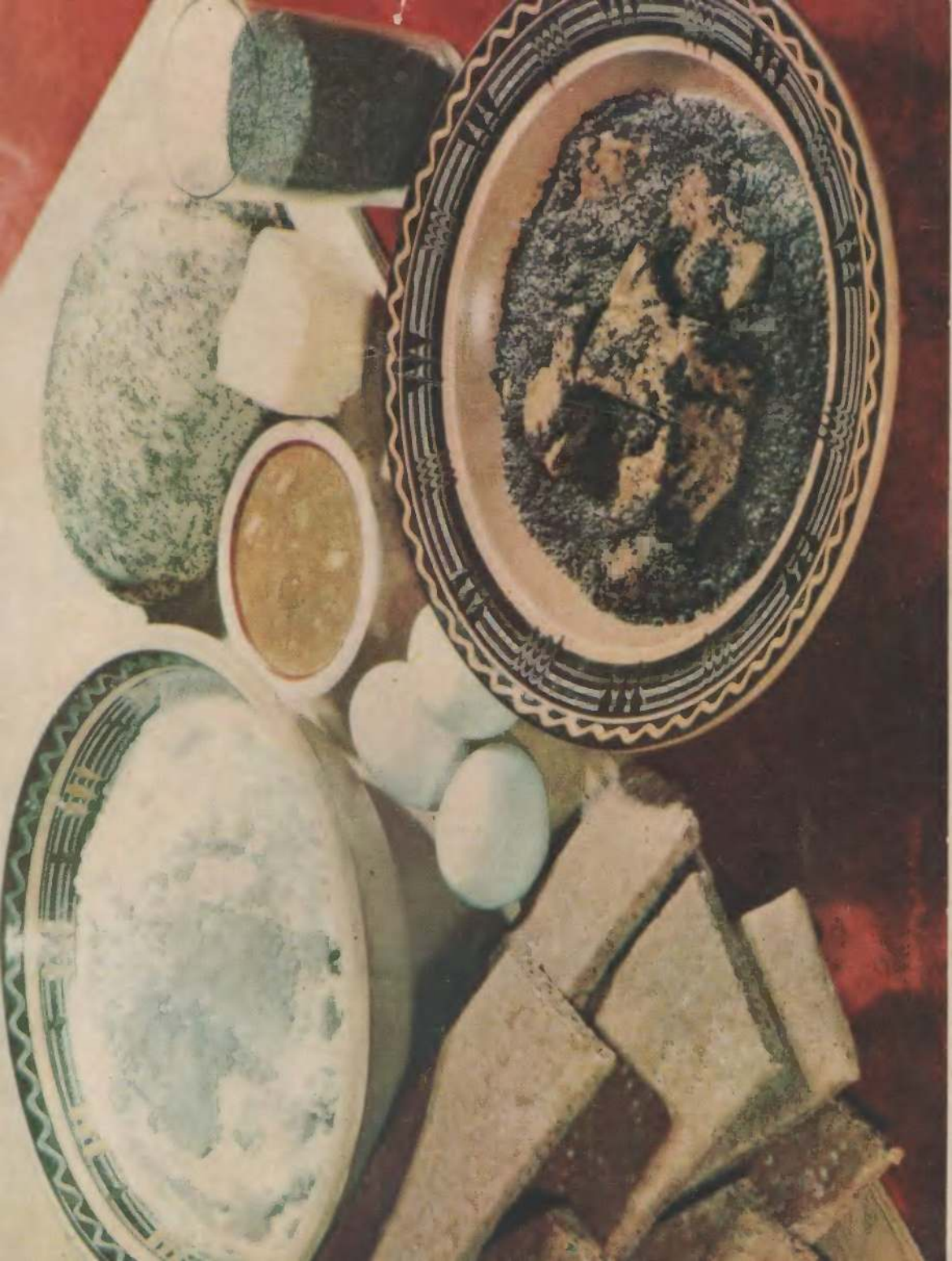
Наливки з абрикосів або слив

Підготовлені спілі плоди очищають від плодоніжок, розділяють на половинки, видаляють кісточку, вміщують у балон, додають цукру або цукрового сиропу, зав'язують шийку марлею і ставлять у тепле місце на 2—4 дні для бродіння. При появі бродіння марлю знімають, ставлять водяний затвор і витримують до припинення бродіння, а наливку проціджують крізь марлю, розливають у пляшки і закупорюють пробками.

- На 6 кг плодів — 2,5 кг цукру і 3 склянки води.

Наливка з полуниці

Достиглі свіжі полуниці сортують, миють, очищають від чашолистиків, за-





сипають у балон, додають цукру, зав'язують шийку марлею, ставлять у тепле місце на 2—4 дні, щоб забродила. При появі ознак бродіння знімають марлю, установлюють водяний затвор, ставлять балон в тіньову сторону кімнати і витримують 12—20 днів до повного припинення бродіння. Після цього наливку проціджують крізь подвійний шар марлі, розливають у пляшки і закупорюють.

● На 7 кг ягід — 2,5 кг цукру.

Наливка з малини

Підготовлену малину засипають у балон, додають цукру, зав'язують марлею, ставлять у тепле місце на 3—4 дні для бродіння. При появі ознак бродіння знімають марлю, встановлюють водяний затвор і витримують 12—20 днів до повного припинення бродіння. Після цього наливку проціджують, розливають у пляшки і закупорюють.

● На 7 кг ягід — 2,5 цукру.

Наливка з винограду

Наливку з винограду роблять так само, як і з інших ягід, але його можна заливати цукровим сиропом і слід тримати під водяним затвором протягом 30—35 днів.

● На 6 кг очищених ягід винограду — 2 кг цукру і 3 склянки води.

● З метою використання плодів і ягід, які залишаються після бродіння і відціджування, доцільно приготувати з них зброджуваній сік типу вина. Для цього їх розминають, укладають в балон і заливають 25%-ним цукровим сиропом, ставлять водяний затвор і витримують 20—30 днів до припинення бродіння, а потім проціджують крізь марлю, м'язгу віджимають руками і віджатий сік проціджують так само крізь марлю, розливають у пляшки і закупорюють.

МЕДИ

Мед домашній

4 кг меду розводять у 6 л води, дають кілька разів закипіти, кладуть 50 г хмелю і ставлять у холодне місце,



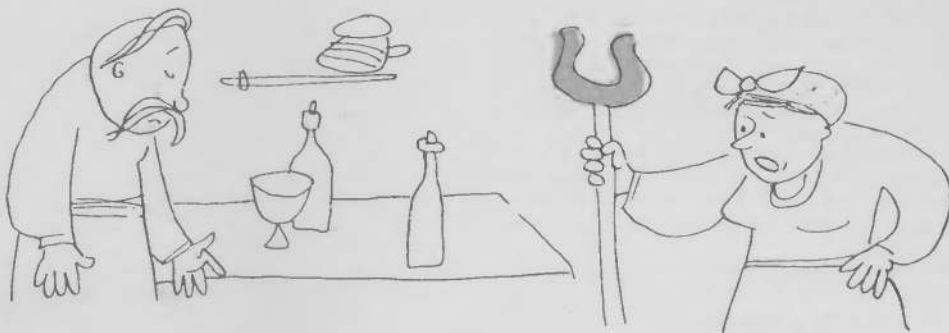
щоб перебродив. Потім проціджують, розливають у пляшки і закупорюють пробками.

Мед мезигірський

Беруть 6 л води, 1,5 кг меду, 1 яєчний білок, добре все перемішують і варять на легкому вогні протягом години. Під час варіння в мед додають по 0,5 г імбиру, мускатного горіха, кориці і 2 гвоздики. Коли увариться четверта частина меду і сплинуть наверх покладені в нього спеції, а сам мед стане прозорим, його знімають з вогню і охолоджують. Після цього мед проціджують у барило, додають у нього столову ложку свіжих пивних дріжджів, накривають товстою тканиною і ставлять у тепле місце для бродіння. Коли мед перебродить, барило міцно забивають, виносять у холодне місце і тримають там 7 місяців, а потім розливають у пляшки, закупорюють пробками і зберігають у холодному місці.

Мед старосвітський

8 кг меду розмішують з 18 л води і кип'ятять на легкому вогні доти, поки не википить рідина до 9 л. Потім мед знімають з вогню, охолоджують, кладуть в нього намочену в пивних дріжджах Миську булку, попередньо зрізавши з неї скоринку, додають 1 чайну ложку хмелю і ставлять бродити. Якщо мед бродить погано, додають ще 1 ст. ложку дріжджів. Через годину після початку



Бродіння булку виймають, мед проціджують і вливають у міцне барило, куди кладуть зав'язаними в рідке полотно 4 г кардамону і 1,5 г гвоздики. Барило після цього щільно забивають і ставлять на 12 днів у холодне місце (на лід, у льох). Потім мед розливають у пляшки, закупорюють пробками, осмолюють і зберігають у холодному місці.

Пити мед можна через 2 місяці.

Мед вишневий

Беруть 3 кг меду, добре розмішують з 6 л води, ставлять на плиту і варять 3 год з моменту закипання. Після цього в посудину з медом кладуть 80 г хмелю, який треба зав'язати в мішечок з рідкого полотна разом з камінцем, щоб хміль не спливав наверх. Мед з хмелем варять 1 год і доливають посудину з медом окропом до попереднього рівня. Після доливання дають меду ще раз закипіти, знімають з вогню і накривають полотном. У теплому вигляді мед проціджують крізь рідке полотно в таку посудину, щоб $\frac{1}{5}$ її об'єму залишалась незаповненою і ставлять у тепле місце з температурою 20—22° С. Через 3 тижні перевіряють, як мед бродить. Якщо мед вже перебродив, у нього вливають чайну заварку (1 чайна ложка чаю на 1 склянку окропу) і обережно проціджують. Проціджений мед розливають у пляшки, закупорюють пробками і п'ють не раніше, як через півроку. Чим довше стоїть мед, тим він смачніший.

Муселець

1 кг меду розводять в 5 л води, проварюють і проціджують. Теплим прова-

реним медом заливають ягоди з наливки і настоюють протягом 2 тижнів, після чого муселець можна пити.

Пиво

Пиво запорозьке

100 г хмелю, добре розтертого з борошном і 3 склянками цукру, заливають 9—10 л окропу, дають настоятися протягом 2—3 год, проціджують, заливають його ще теплим у барило, додають туди 2 склянки темної патоки і 50 г дріжджів, розведених у теплому настої. Коли пиво перебродить, його розливають у пляшки, закупорюють пробками і зберігають до вживання у холодному місці.

Пиво моншогірське

Велику пригорщу сухого хмелю, 2,5 кг житнього солоду, 600 г цукру або меду заливають 4 л води, ставлять на вогонь і кип'яять 30 хв. Після цього охолоджують до теплої температури, додають 100 г розведених у воді дріжджів, переливають у барило, вливають ще 15 л води, розмішують, накривають теплою тканиною і дають бродити 4 доби. Пиво можна підфарбувати перепаленим цукром. Коли пиво перебродить, його розливають у пляшки, закупорюють і зберігають у холодному місці.

КВАСИ

Квас приготують з чорного хліба, солодового екстракту, фруктово-ягідних соків з додаванням для бродіння пекарських дріжджів, а для смаку — м'яти.

педри апельсина або лимона. У квас додають також цукру або меду. При великій кількості цукру квас зброджується повільніше, ніж при меншій кількості. Він не повинен зброджуватися цілком, бо при повному зброджуванні квас під час наливання в посудину не піниться і втрачає свої специфічні особливості як освіжаючий напій. Щоб припинити зброджування, квас зберігають у холодному приміщенні не більше двох тижнів.

Квас треба міцно закупорити пробкою, обв'язавши її петлею «удавкою» з шпигату або дроту.

Готовий до вживання квас повинен бути пінистим, ігристим і мати приємний кисло-солодкий смак.

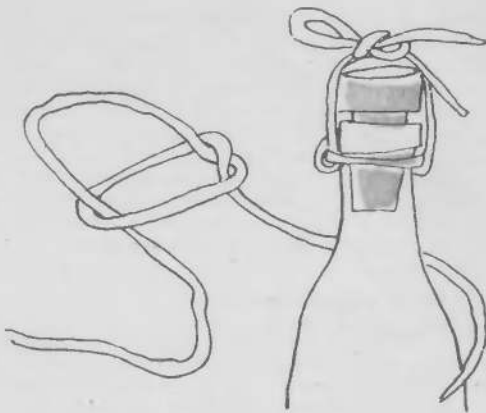
Квас так само, як і будь-який інший продукт молочно-кислого бродіння, винятково сприятливо впливає на органи травлення, вбиваючи шкідливі бактерії. Він регулює обмін речовин і функції центральної нервової системи і поліпшує діяльність серцево-судинної системи. Квас сприяє також підвищенню апетиту.

Лимонно-медовий квас

Кип'ятять 3 л води, охолоджують її до 60—70° С, додають 2—3 ст. ложки цукру, 8 ст. ложок меду, нарізаної цедри двох лимонів, з яких вижимають сюди ж сік, добре розмішують і дають настоятися протягом доби. Після цього квас проціджують крізь марлю, розливають у пляшки, міцно їх закупорюють і виносять у холодне місце. Через 1—1½ тижні квас готовий до вживання.

Полуничний квас

Підготовлені полуниці укладають в емальовану посудину, заливають водою (з розрахунку 6 склянок води на 500 г полуниць), нагрівають до кипіння, знімають з вогню і витримують 10 хв. Після цього проціджують крізь марлю, додають 2 ст. ложки меду, 3 ст. ложки цукру, 2 г лимонної кислоти, добре розмішують, вдруге проціджують, розливають у пляшки, вкидають у них по 5—6 ізюминок, міцно закупорюють і виносять у холодне місце. Квас готовий до вживання через 7—9 днів.



Петля «удавка» для зав'язування пробки на пляшці.

Квас хлібний

Беруть 2 кг кислого чорного хліба, розрізують на шматки і добре висушують його в печі до рум'яного кольору. Одержані сухарі кладуть у невелику діжку, заливають 12 л окропу і залишають стояти 10—12 год, потім проціджують. Окремо беруть 50 г дріжджів і 2 ст. ложки пшеничного борошна, розмішують у невеликій кількості настою з сухарів, ставлять у тепле місце і дають підійти. Заварюють 20 г м'яти, добре її прокип'ячують і всипають в неї 700 г цукру.

Як тільки дріжджі піднімуться, їх виливають у настій з сухарів, додають м'яту з цукром, добре вимішують, накривають салфеткою і ставлять у тепле місце, поки не з'явиться зверху густа піна, яку старанно знімають, бо інакше квас буде дуже бродити в пляшках. Рідину обережно зливають крізь сито, накрите білим полотном, у якусь посудину, а потім розливають у пляшки, наливаючи її не доверху.

Пляшки щільно закупорюють і ставлять у холодне місце. Через 12 год квас можна пити.

Квас броварський

Змішують 12 л окропу з 1,5 л пива, кладуть у цю суміш 600 г цукру, 200 г ізюму, сік з 1 лимона і цедру з ½ лимона, накривають товстою тка-

ниною і залишають так стояти на 3—4 год. В охолоджену рідину кладуть 25 г дріжджів і ставлять її в тепле місце. Коли квас забродить і зверху вкритесь піною, його проціджують крізь марлю або густе сито, розливають у пляшки, кладуть у кожну з них по 2—3 ізюминки, закупорюють пробками і зав'язують шпагатом. Коли в пляшках з'явиться піна, їх виносять у холодне місце. Через добу квас можна пити.

Квас журавлинний

1 кг журавлини розминають, заливають 5 л води, кип'ятять і проціджують. У проціджену рідину всипають 1 кг цукру і повторно доводять до кипіння. Розводять у квасі 10 г дріжджів, кладуть їх в охолоджену після кипіння рідину і залишають на добу для бродіння. Після цього проціджений квас розливають у пляшки, кладуть у кожну з них по 2—3 ізюминки, закупорюють пробками і обв'язують шпагатом. Через 2—3 дні квас готовий.

Квас лимонний

В 15 л окропу кладуть 200 г ізюму, 1,5 кг цукру, 6 лимонів, розрізаних на 4 частини, без кісточок і охолоджують. В охолоджену настій кладуть 100 г дріжджів і залишають на 12 год, після чого проціджують, дають трохи постояти, розливають у пляшки, закупорюють і виносять у холодне місце. Через 3—4 дні квас готовий.

Квас малиновий

У барило кладуть 800 г житнього солоду, 2 кг малини, 400 г житніх сухарів, 1 кг цукру, 1 склянку розведених дріжджів (100 г сухих), заливають 27 л перевареної холодної води і ставлять у тепле місце на тиждень, а коли перебродить, барило виносять у холодне місце на 2 дні. Після цього рідину обережно зливають, а в гущу, що залишилась, наливають 3—4 л перевареної охолодженої води, розмішують, проціджують, зливають обидві рідини в казан або велику каструлю і варять на слабкому вогні 15 хв. весь час збираючи піну. Потім рідину проціджують крізь сито, охолоджують, розливають у міцні пляшки, за-

купорюють, обв'язують шпагатом, осмолюють і зберігають у прохолодному місці.

Квас запорозький

У барилі 50 л окропу обварюють 7 кг житніх сухарів і настоюють протягом 8 год. Після цього чистий сирівець зливають в іншу посудину, кладуть 1½ склянки дріжджів, 1,5 кг цукру, один нарізаний кружальцями лимон без кісточок і дають постояти ще 8 год.

Після цього квас проціджують, розливають у пляшки, кладуть у них по одній ізюминці, добре закупорюють пробками і ставлять у тепле місце на 8—10 год. Як тільки квас почне бродити, його виносять у холодне місце.

Квас козацький

В 35 л окропу обварюють 1,5 кг житніх сухарів і настоюють протягом 8 год. Розводять в 0,5 склянки сухарного настою 100 г дріжджів з 1 ст. ложкою борошна і дають зійти. Настій житніх сухарів проціджують крізь густе сито, додають 2 кг цукру, вливають розведені дріжджі, все добре розмішують, щоб цукор розтав, і ставлять у тепле місце на 12 год. Після цього квас ще раз проціджують, розливають у пляшки, кладуть у кожну з них по маленькому кусочку лимона, закупорюють пробками, залишають на 2 год, а потім виносять у холодне місце.

Яблучник

У барило місткістю 54 л насипають по 10 кг сушених яблук і груш, заливають перевареною холодною водою, ставлять на 3 дні в тепле місце, а потім виносять у холодне місце і залишають незакупореним, поки не перебродить, після чого барило забивають. Через 3 дні яблучник розливають у пляшки, кладуть у кожну по 10—15 ізюминок, закупорюють пробками, осмолюють і закупають у пісок. Через 5 днів яблучник можна пити.

Шипучка

Листки чорної смородини перебирають, промивають і обварюють окропом, кладуть цукор, нарізаний лимон

без кісточок, накривають серветкою і дають прохолоднути до температури свіжонадоеного молока. Після цього вливають розведені дріжджі, ставлять у тепле місце і залишають там доти, поки не з'являться пухирці, потім проціджують, розливають у пляшки, кладуть у кожну з них по ізіюминці, закупорюють, обв'язують і ставлять на лід або в холодильник.

На 8 л води — 1 кг листків чорної смородини, 2 лимони, 25 г дріжджів, 5 г ізіюму, 500 г цукру.

ФРУКТОВІ І ФРУКТОВО-МОЛОЧНІ НАПОЇ

Полуничний напій

Підготовлені полуниці розминають і видавлюють сік. М'язгу заливають водою, кип'ятять, проціджують крізь марлю, додають цукру, кип'ятять і охолоджують. Після цього з'єднують з полуничним і лимонним соком та кількома шматочками лимона.

На 1—1,5 кг полуниць — 4 л води, 2 лимона, 800 г цукру.

Журавлинний напій

Підготовлену журавлину розминають, заливають частиною передбаченої води, кип'ятять і проціджують крізь марлю. У воду, що залишилась, кладуть цукор, цедру лимона або апельсина, кип'ятять, додають видавленого соку і охолоджують.

На 1 кг журавлини — 5 л води, 0,5 г цукру, цедри лимона на смак.

Молочний напій з фруктовим соком

Холодне пряжене або пастеризоване молоко з'єднують з цукром, ягідним або фруктовим соком, молочним або вершковим морозивом, розмішують і подають.

На 700 г молока — 50 г цукру, 100 г фруктового соку і 200 г морозива.

Молочно-кофейний напій

Молоко змішують з охолодженим відваром кофе з цукром, молочним або вершковим морозивом.

На 600 г молока — 100 г цукру, 200 г морозива, 20 г кофе, 350 г води.

Літній напій

2 апельсини очищають від шкірки, розрізують на тонкі кружальця і складають у скляну глибоку вазу з кришкою або в глечик. Із шкірки апельсина знімають білу оболонку і одержану цедру ріжуть на тоненькі смужки й кладуть на нарізані апельсини. Зверху апельсини посипають 2 чайними ложками цукру, додають по 1 склянці малини, суниць, полуниць і вишень без кісточок. Кожний шар ягід пересипають 2 ст. ложками цукру. Зверху ягоди поливають соком лимона і ставлять їх у холодне місце.

Коли ягоди гідлять сік, вливають у них по 150 г коньяку і 800 г білого вина, після чого напій ставлять на лід або в холодильник на 1—2 год.

Подають на стіл у вазі і за столом розливають у креманки (вазочки з низькою ніжкою).

Апельсиновий напій

2 апельсини нарізують пластинками, кладуть у скляну глибоку вазу з кришкою або в глечик, видавлюють сік з 2 лимонів, заливають сиропом, приготовленим з 400 г цукру і 0,5 л води, і зали-



шають до наступного дня. Потім вливають 1 л червоного вина і охолоджують на льоду або в холодильнику. Подають на стіл у вазі, розливають у високі склянки і п'ють через соломинку.

Яблучний напій

Беруть 1,5 кг яблук (краще золотий ранет, як найбільш ароматний), очищають їх, дрібно нарізують і заливають у скляній банці або в емальованій каструлі 2 л води, видавлюють туди сік з 2 лимонів, кладуть дрібно нарізану цедру з 1/2 лимона, всипають 200 г цукру, накривають кришкою і залишають так на 12 год. Після цього добре перемішують, вижимають через полотняний мішечок сік, переливають у скляну вазу і ставлять на лід.

Перед подаванням на стіл вливають у вазу пляшку охолодженого шампанського, а за столом розливають напій у бокали і п'ють через соломинку.

Кисле молоко з медом

Кисле молоко добре охолоджують, додають на смак меду і збивають.

Лимонад

Обчищену з лимонів цедру заливають частиною холодної води, доводять до кипіння, проціджують. Решту води кип'ятять з цукром, змішуючи з видавленим з лимонів соком та лимонним відваром і охолоджують. Доцільно і лимон розрізати на кусочки і покласти їх у напій.

● На 8—10 лимонів — 5 л води, 1/2 кг цукру.

Горіхове молоко

Горіхи просушують, видаляють шкаралупу, товчуть у мармуровій ступці разом з цукром до тістоподібного стану. Підготовлені горіхи кладуть у кипляче молоко, розмішують і дають настоятися 1—2 год.

Горіхове молоко їдять з печенням; з нього можна готувати желе, киселі, муси і т. д.

● На 100 г горіхів (ядро) — 2 склянки молока, 1 ст. ложка цукру.

Макове молоко

Мак добре перебирають, миють, заливають його окропом і тримають у холодному місці. На другий день воду зливають, а мак труть качалкою у фарфоровій ступці до гладенько-маслянистого стану. Після цього в мак наливають холодної перевареної води, розмішують, проціджують крізь салфетку і додають на смак цукру.

Їдять макове молоко з киселем, кукурудзяними пластівцями, коржиками та іншим печивом.

● На 800 г маку — 4 склянки холодної перевареної води і цукру на смак.

Мигдальне молоко

Мигдаль очищають і товчуть у фарфоровій ступці, обливають киплячим молоком або киплячою водою. Після цього вижимають крізь салфетку, кладуть цукрової пудри і змішують. Можна також мигдаль розтирати при безперервному підливанні холодної води, а потім рідину вижати крізь салфетку.

● На 160 г солодкого мигдалю і 40 г гіркого — 3—4 склянки молока або води, 100—120 г цукру.

ФРУКТОВО-ЯГІДНІ І ОВОЧЕВІ СОКИ

Соки з ягід, фруктів і овочів корисні для людини, особливо для хворих, слабких і дітей.

Ягідні і фруктові соки приготровляють з усіх ягід і фруктів, причому вони повинні бути стиглими, свіжими і не поспіваними.

Процес приготування соку складається з підготовки ягід і фруктів, одержання соку і консервування його, якщо він призначається для заготівлі.

Ягоди і фрукти очищають від черешків і чашолистків, старанно промивають у холодній воді, найкраще в проточній, відкидають на сито і дають воді стекти. Потім їх подрібнюють. Фрукти (яблука, груші) натирають на терці або подрібнюють на фруктовізіці, а ягоди розминають дерев'яним товкачиком або залишають цілими.

Сік видавлюють механічно, вручну або за допомогою ручних пресів різної конструкції (див. стор. 249) і електричною соковижималкою (див. стор. 249), або він відокремлюється нагріванням ягід і фруктів на парі.

При видавлюванні соку вручну розім'яті ягоди закладають у невеликий мішечок з міцної тканини, вміщують його над посудиною для стікання соку і видавлюють руками або за допомогою простого преса. Сік з подрібнених яблук видавлюють пресом.

Найкраще для видавлювання соку користуватися електричною соковижималкою, бо це дає можливість видалити сік майже повністю і дуже швидко.

Для прояснення видавленого соку його фільтрують крізь марлю або іншу тканину, але відфільтрований сік повністю не прояснюється.

Після видавлювання соку до м'язги, що залишилась, додають 10% теплої первареної води, змішують і вдруге видавлюють. Одержаний сік використовують для приготування киселів, морсів і т. д.

Можна одержати прозорий, ароматичний сік, нагріваючи ягоди і фрукти на парі. Для цього емальовану посудину ставлять у велику посудину, підклавши на дно останньої дріт'яну решітку або дерев'яну підставку. У велику посудину наливають води на рівні 10—15 см, накривають її складеною вдвоє марлею, зробивши заглиблення для ягід, закріплюють її шпательом, кладуть на тканину цілі ягоди або розрізані яблука, накривають спочатку пергаментним папером, а потім кришкою і нагрівають 1—1,5 год. фрукти і 1 год ягоди. Під впливом пари, що утворюється під час кип'ятіння, з ягід і фруктів виділяється сік, який і збирається в підставленій посудині.

Для тривалого зберігання сік сильно підігрівають протягом 5 хв, не доводячи до кипіння, а потім розливають у гарячому вигляді в добре прогріті банки, закривають кришками, стерилізують протягом 20—30 хв при температурі 85°C і герметично закупорюють.

Зберігають соки також у пляшках. Для цього налитий у пляшки сік закупорюють прокип'яченими пробками, закріплюють їх шнурком, ставлять у посудину з покладеною на дно решіткою, заливають холодною водою, якщо сік остиг, або гарячою, якщо сік гарячий, і стерилізу-



ють протягом 20 хв після закипання води в посуді. Коли пляшки остигнуть, з них знімають шнурки і заливають сургучем, парафіном або бджолиним воском.

Сік з чорної смородини

Ягоди відсортовують, промивають, наливають води (2 склянки на 1 кг ягід) і кип'ятять протягом 5 хв. Після цього видавлюють сік, додавають у м'язгу гарячої води (1 склянка на 1 кг м'язги), перемішують і повторно видавлюють сік. Після видавлювання сік зливають разом, прогрівають і розфасовують у посудини.

Чорносмородиновий сік можна підсолодити, додавши в нього 200—300 г цукру на 1 л соку.

Яблучний сік

Відібрані яблука дрібно нарізують, розминають дерев'яним товкачиком, пресують або пропускають через м'ясорубку і фільтрують через тканину. Пресування провадять до трьох разів, додаючи після кожного разу 1 склянку води на 1 кг м'язги, і кип'ятять м'язгу 10 хв.

Сік після першого видавлювання використовують для пиття, а з наступних видавлювань — для киселів і холодних соків.



Вишневий сік

Перебрані і промиті вишні очищують від кісточок, розминають в каструлі дерев'яним товкачиком, видавлюють сік. До м'язги, що залишилась, додають 1 склянку води на 1 кг ягід, кип'ятять 3—5 хв і видавлюють сік вдруге. Так само видавлюють сік і в третій раз. Сік від другого і третього видавлювань використовують для приготування киселів, желе, супів і т. д.

Сік із стиглих сортів вишень підсолоджують, додають 100—200 г цукру на 1 кг ягід.

Малиновий сік

Малину перебирають, очищують від чашолистиків, миють, заливають гарячою водою (1 склянка на 1 кг очищених ягід), нагрівають 15—30 хв при температурі 82° С, видавлюють і фільтрують сік, який використовують для пиття.

При повторному видавлюванні в м'язгу додають гарячої води (1 склянка на 1 кг видавленої м'язги). Цей сік використовують для киселів, морсів, желе.

Журавлинний сік

Сік з журавлини приготують так само, як і сік з чорної смородини.

Виноградний сік

Для приготування виноградного соку використовують стиглі ягоди, які перебирають, миють, розминають, і видавлюють сік три рази, доливаючи після другого і третього разу 1 склянку гарячої води на 1 кг м'язги. Сік після трьох видавлювань змішують.

Абрикосовий сік

Абрикосовий сік приготують разом з м'якоттю. Перебрані промиті абрикоси заливають киплячою водою (20% до ваги плодів) на 10—15 хв. Після цього видаляють кісточки і м'якоть протирають крізь сито або друшляк. До протертих абрикосів додають цукру.

Томатний сік

Свіжі, здорові, стиглі (яскраво-червоні) помідори старанно миють, нарізують ножом на дрібні куски, розминають товкачиком у каструлі і нагрівають в посудині з нержавіючої сталі до 60° С, а потім проціджують крізь волосяне сито або марлю. Очищений сік нагрівають, не даючи закипіти, а потім охолоджують.

Томатний сік з вершками

Томатний сік готують, як описано вище. Перед вживанням до нього додають вершків з розрахунку 0,5 л на 1,5 л томатного соку.

Морквяний сік з лимоном

Цукор і лимонну цедру кладуть у киплячу воду, нагрівають 6—8 хв, а потім охолоджують під закритою кришкою. Очищену моркву натирають на терці, з'єднують з сиропом, видавлюють через марлю і додають соку лимона.

● На 2 кг моркви — $\frac{1}{2}$ склянки цукру, 2 лимони, $\frac{1}{2}$ склянки води.

ГАРЯЧІ НАПОЇ

Чай. Чай як напій існує дуже давно. Це одна з найстаріших культур, вирощуваних людством. Спочатку його до нас завозили з Китаю, Індії, Цейлону та інших країн, пізніше почали вирощувати в Грузії. В останні роки чай вирощується також в Азербайджані, Криму, на Чорноморському узбережжі Краснодарського краю, в Закарпатській області України і в південних частинах республік Середньої Азії.

Радянський чай відзначається високими смаковими якостями і ароматом, він не має п'яких домішок — завжди цілком натуральний.

Чай являє собою продукт, який одержують особливою обробкою листків чайної рослини.

Чайна промисловість СРСР виготовляє два основні типи чаю: розсипчастий (байховий — чорний і зелений) та пресований — плитковий.

Чай має приємний смак навіть у холодному вигляді і добре втамовує спрагу. Крім того, внаслідок вмісту кофеїну, чай має і тонізуючі властивості — підтримує енергію людини, а також освіжає діє при втомі, сонливості, занепаді настрою, полегшує діяльність серця і судинної системи. Однак зловживання чаєм може викликати легку збудженість, неспокійний сон, прискорене серцебиття і порушення травлення.

Заварювання чаю. Щоб одержати смачний ароматний чай, треба вміло його заварити. Для цього сухий чай заварюють киплячою водою у фарфорових або фаянсових чайниках, які перед тим треба сполоснути окропом. Окріп наливають на чай спочатку не більше, ніж на $\frac{2}{3}$ об'єму чайника, а через 4—5 хв. настоювання доливають чайник до повного об'єму. Для кращого настоювання чайник після заварки рекомендується накрити салфеткою або рушником. Деякі господарки роблять для цього спеціальні теплі чохла, художньо оформлені різними вишивками.

Не можна кип'ятити завареного чаю або довго тримати його на гарячій плиті. Від цього він втрачає свій приємний смак і аромат. Чай слід заварювати невеликими порціями — звичайно беруть одну чайну ложку на 6—8 склянок окропу.

Подавання чаю. Одержану після заварювання чайну есенцію розливають у чайні чашки або склянки, поставлені на блюдечка; якщо склянка з підстаканником, її також ставлять на блюдечко, на яке кладуть чайну ложечку паралельно до ручки чашки або підстаканника.

До чаю подають цукор-рафінад, незалежно від того, чи хочуть пити його солодким, чи вприкуску. Цукор подається в сахарниці із щипчиками. Можна подавати також варення, мед, лимон, вершки або молоко, вино, ром, коньяк, ягоди.

Варення і мед подають у вазочках, а для розкладання варення в блюдечка кладуть зверху варення десертну або спеціальну ложку. Вершки і молоко подають у молочнику.

Лимон нарізують тонкими кружальцями і подають на великій розетці або плоскій вазі.

Вино, ром і коньяк подають в оригінальному посуді.

Чайні напої. Чайні напої приготувляють з листків різних рослин, а також з плодів, ягід і овочів. У цих напоях немає кофеїну і тому вони не мають тонізуючих властивостей. Вони дають міцний настій і приємний запах і смак, що нагадує натуральний чай.

Найбільш поширеними чайними напоями є фруктовий і малиновий.

Фруктовий напій приготувляють з підсмажених плодів — груш (дички), яблук (кислиці), горобини, а також цикорію і фруктової есенції. В малиновий напій, крім цих продуктів, додають патоку.

Какао. Какао — поживний продукт з добрими смаковими якостями, воно діє збуджуюче на нервову систему і м'язи серця.

Одержують його в результаті переробки бобів какао. З м'якоті плоду виймають зерна, які піддаються ферментації, тобто витримуюванню протягом кількох днів у купах. Після сушіння вони стають готовими до використання.

Приготування какао. Беруть одну чайну ложку какао-порошку на одну склянку молока, додають 3 чайні ложки цукру, добре змішують, вливають трохи гарячого молока, розтирають масу так, щоб не було грудочок. У розтерте какао вливають, безперервно помішуючи,



решту гарячого молока і доводять до кипіння.

Какао можна приготувати із збитими вершками, для чого звареним какао наповнюють склянки на $\frac{3}{4}$ їх об'єму, а решту заповнюють вершками, збитими з цукровою пудрою.

Дуже смачне какао з яечним жовтком. Для приготування цього какао сирій жовток ($\frac{1}{2}$ жовтка на 1 склянку какао) розтирають з цукром, розводять невеликою кількістю приготовленого какао, виливають у каструлю з какао і збивають вінчиком.

Приготовлене таким чином какао негайно розливають у склянки або чашки і подають на стіл.

Кофе. Натуральне кофе приготують із зерен тропічного кофейного дерева, які сушать, підсмажують і розмелюють. При заварюванні розмелених зерен кофе набуває чорно-бурого кольору і містить у досить значній кількості кофеїн і кофеол. Кофеол — летке ароматичне масло, яке утворюється при смаженні кофейних зерен.

Кофе має тонізуючу властивість — усуває почуття втоми, підвищує працездатність, збуджує серцево-судинну діяльність.

В розмелене кофе додають не більше 20% меленого смаженого цукорю або мелених смажених винних ягід. Це підвищує кількість екстрактивних речовин у напою і кофе набуває кращого смаку.

Приготування кофе. Мелене кофе заварюють окропом у кофейнику (із вставленою сіткою), доводять до кипіння, знімають з вогню і дають настоятися протягом 5—8 хв. Не можна кип'ятити кофе тривалий час, бо від цього різко погіршується смак і аромат напою.

Якщо для варіння кофе використовуються якась інша посудина, кофе треба класти в полотняні мішечки, зав'язувати його і заварювати кип'ятком.

Кофе приготують в найрізноманітніших видах: з молоком, з вершками та ін.

Подають кофе у кофейниках, склянках або чашках.

Кофе з молоком або вершками. Беруть розмелене кофе (1 ст. ложку на 1 склянку води), заливають його окропом у кофейнику і варять, як зазначено вище.

Зварене кофе розливають у склянки або чашки, не доливаючи приблизно на $\frac{1}{6}$ частину їх об'єму.

Окремо подають цукор, гаряче пряжене молоко або вершки.

Кофе на молоці. Кофе заварюють, як зазначено вище, а потім додають у нього таку ж кількість молока і цукру і доводять до кипіння. Готове кофе розливають у склянки або чашки і кладуть у нього гарячу молочну пінку.

Кофе із збитими вершками. Розмелене кофе ($1\frac{1}{2}$ чайної ложки на 1 склянку води) варять разом з цукром. Готове кофе наливають на $\frac{3}{4}$ об'єму склянки або чашки, а зверху кладуть збиті вершки.

Кофе чорне. Варять розмелене кофе ($1\frac{1}{2}$ чайної ложки на 1 склянку води), а потім окремо подають нарізаний тонкими кружальцями лимон, а також лікер або коньяк у маленьких чарочках.

Чорне кофе можна подавати в парових кофейниках.

Кофе холодне. Варять чорне кофе, проціджують, кладуть цукор і охолоджують. При подачі на стіл додають холодні вершки і розливають у чашки. Холодне кофе можна також подавати з вершковим морозивом і лимоном.

Кофе чорне з гущею (по-східному). Розмелене кофе ($1\frac{1}{2}$ чайної ложки на $\frac{1}{2}$ склянки води) перемішують з рівною кількістю цукрової пудри, всипають у кофейник, заливають гарячою водою, розмішують і два рази нагрівають до кипіння.

Ці кофе наливають з гущею в маленькі кофейні чашки і подають окремо лимон.

Кофейні напої (замінювачі кофе). Кофейні напої приготують з продуктів рослинного походження — ячменю, вівса, жолудів, сої, винних ягід та ін.

Ці продукти підсмажують, внаслідок чого утворюються речовини, які надають кофе відповідного смаку і аромату. В усі кофейні напої додають цукор.

Кофейні напої не мають у своєму складі ні кофеїну, ні кофеолу.

Шоколад. Являє собою суміш порошку какао з цукром і прянощами. Для приготування шоколадного напою беруть шоколад у порошку або в плитках.

Шоколад у порошку (1 чайну ложку на 1 склянку) змішують з цукровим піском, розводять гарячим молоком, добре розтирають, вливають у нього, безперервно помішуючи, тонким струменем гаряче молоко і доводять до кипіння.

Якщо беруть шоколад у плитках (20 г на 1 склянку), то його спочатку

розм'якшують у холодному молоці, старанно розмішують, а потім підливають решту молока і, безперервно помішуючи, дають закипіти.

Пунш з білим вином

В емальованій посудині змішують цукор і вино і доводять до кипіння, після чого додають шматочок лимона і апельсина, а також трохи кориці і гвоздики. Готовий пунш проціджують і при подачі на стіл у кожен склянку кладуть по шматочку лимона або апельсина.

● На $\frac{1}{2}$ л вина — 1 склянка цукру, 1 лимон або апельсин, кориця і гвоздика на смак.

Пунш з коньяком

У склянку вливають коньяк, кладуть цукор, вливають лимонний сік, доливають окропом і при подачі на стіл кладуть шматочок лимона.

● На 1 склянку пуншу — 100 г коньяку, 50 г цукру, $\frac{1}{2}$ чайної ложки лимонного соку, $\frac{1}{10}$ шт. лимона.

Пунш з молоком

Змішують цукор і воду, доводять до кипіння, додають теплого коньяку, гарячого прижженого молока, розтертих з цукром і розведених гарячим молоком сирих жовтків, все добре розмішують, не знімаючи з вогню і не доводячи до кипіння.

● На 1 л молока — $\frac{3}{4}$ склянки цукру, 1 склянка води, $\frac{1}{2}$ л коньяку, 6 жовтків.

НАПОЇ ПРОМИСЛОВОГО ПРИГОТУВАННЯ

ЛІКЕРО-ГОРІЛЧАНІ ВИРОБИ

Асортимент лікєро-горілчаних виробів дуже різноманітний і налічує понад 170 назв.

Настойки виготовляють гіркі (міцні і слабкі), солодкі і напівсолодкі.

Гіркі настойки одержують настоюванням спирту на ароматичних

рослинах (травах, коренях, квітках, плодах і кірочках цитрусових), які надають настойкам властивих цим рослинам кольору, смаку і аромату. Гіркі міцні настойки містять 40—45% спирту, за винятком перцівки, в якій 35% спирту.

До гірких міцних настоек належать Перцівка, Хінна, Кминна, Померанцева (жовта, безколірна), Зубрівка, Звіробій, Гірський дубняк, Вишнева, Анісова, Старка, Українська горілка з перцем та ін.

Гіркі слабкі настойки містять 30% спирту (Горобинова 25%). До них належать: Апельсинова, Вишнева, Калганова, Ялівцева, Осіння, Перцева, Полинна, Шипшинова, Яблучна та ін.

Окремі назви гірких настоек випускаються з різним вмістом спирту: Кминна 40% на і Кминна 30% на.

Солодкі настойки приготують купажуванням спиртованих морсів, соків, спирту, цукру, лимонної кислоти, харчових барвників і води.

Солодкі настойки містять 20—24% спирту і 15—30% цукру. Тільки деякі солодкі настойки містять іншу, ніж сказано вище, кількість спирту і цукру. Так, Кминна містить 30% спирту. Відмінна — 40%, Черемхова містить цукру 35%, Ніжинська горобина — 8%.

Широко відомі такі солодкі настойки: Абрикосова, Бруснична, Ніжинська горобина, Вишнева, Журавлинна, Лимонна, Апельсинова, Кминна, Черемхова, Яблучна та ін.

Солодкі настойки мають назви тих плодів і ягід, з яких виготовлено морс, тому колір, смак і запахи цих настоек відповідають їх назві.

Напівсолодкі настойки містять 25—30% спирту і 2—3% цукру. До цих настоек належать: Вишнева, Горобинова, Тайгова, Янтарна.

Наливки так само, як і солодкі настойки, виготовляють виключно на спиртованих морсах і соках із свіжих плодів і ягід змішуванням з очищеним спиртом, цукровим сиропом, лимонною кислотою та водою. Від солодких настоек вони відрізняються меншою міцністю і солодшим смаком. Наливки добре зберігають колір, смак і аромат плодів і ягід, з яких виготовлені морси. У наливках міститься 18—20% спирту (Лявониха і Крижачок — 30%) і 28—40% цукру. Багато цукру (40%) у Вишневій, Полуничній і Північній наливках, а також у Зап'яканці

і Спотикачі, для виготовлення яких використовують морси із сушених вишень, чорносливу і сушеної чорниці. Найменша кількість цукру (28%) міститься в наливках Аличовій і Слив'янці.

Широко відомі наливки таких назв: Айвова, Золота осінь, Кизилова, Курортна, Українська, Вишнева, Малинова, Спотикач український, Чорносмородинова, Аличова, Зап'янка українська, Слив'янка українська, Прикарпатська та ін.

Лікери. Залежно від вмісту спирту і цукру, використовуваних настоїв, плодоягідних морсів і соків, а також поєднання запаху і смакових тонів (букета) лікери поділяють на чотири групи (міцні, десертні, плодоягідні і креми).

Міцні лікери готують головним чином на спиртових настоях різних ефіромасляних рослин з додаванням прянощів (кориці, мускатного цвіту, імбиру, м'яти, кмину та ін.), ефірних масел, цукрового сиропу, харчових барвників і води. Ці лікери до випуску в продаж видержують у дубовій тарі від 6 місяців до 2 років.

Міцні лікери містять 30—45% спирту і 32—45% цукру.

До міцних найбільш відомих лікерів належать: Анісовий, Кристал, Шартрез, Бенедиктин, Прозорий, Південний жовтий, Пряний.

Десертні лікери готують переважно на ефіромасляній сировині (мускатному цвіті, ванілі, кориці, гвоздиці, кардамоні та ін.) і частково на спиртованих плодоягідних морсах та соках з додаванням спирту, цукрового сиропу, патоки, лимонної кислоти і води. Ці лікери містять 25—30% спирту і 35—45% цукру. До розливу в дрібну посудину і реалізації десертні лікери видержують в дубовій тарі від 6 місяців до 1 року.

Виробляють понад 15 назв десертних лікерів, з яких найбільш відомі: Ароматний, Ванільний, Кофейний, Мигдальний, Новорічний, Рожевий, Ювілейний, Шоколадний, М'ятний, Анісовий та ін.

Плодоягідні лікери готують переважно на спиртованих плодоягідних соках і морсах з додаванням спирту, цукрового сиропу, патоки, лимонної кислоти та ін. Ці лікери містять 25—30% спирту і 35—45% цукру.

У продаж надходять такі плодоягідні лікери: Апельсиновий, Абрикосовий, Аличовий, Мандариновий, Вишневий, Кизилловий, Лимонний, Львівський, Сум-

ський, Малиновий, Чорносмородиновий і Обліпиховий.

Креми являють собою лікери з великою кількістю цукру — від 50 до 60% і не дуже міцні — 20—23% спирту. Їх виготовляють змішуванням спиртованих плодоягідних соків, ароматних спиртів, спиртованих настоїв, цукрового сиропу, лимонної кислоти і води.

У продаж надходять такі креми: Вишневий, Кизилловий, Малиновий, Горобиневий, Чорносмородиновий, Шоколадний, Яблучний, Абрикосовий та ін.

Пунші являють собою фруктово-ягідні тонізуючі напої. Тепер пунші виробляють двох видів: газовані, міцністю 7%, і негазовані — міцністю 17%.

Газовані пунші виробляють під такими назвами: Айвовий, Вишневий, Лимонний, Малиновий і Чорносмородиновий. Це — малоалкогольні газовані напої з приємним освіжаючим смаком і великим тривалим виділенням пухирців вуглекислоти. Колір і аромат цих напоїв відповідають кольору і аромату плодів, з яких вони приготовлені. У цих напоях міститься 7% спирту і 10% цукру.

Негазовані пунші є тонізуючими напоями, приготовленими з суміші вина (портвейну), коньяку, спиртованих плодоягідних соків і морсів, спиртованих настоїв, етилового ректифікованого спирту вищої очистки, води, цукру, лимонної кислоти, спецій і ароматичних речовин. Як спецій використовуються кориця, гвоздика, кардамон, мускатний горіх і кірки цитрусових плодів, а з ароматичних речовин — гіркомигдальна олія.

Залежно від застосовуваної сировини пунші випускаються з такими назвами: Аличовий, Асорті (з вітаміном С), Винний, Малиновий, Сливовий, Київський, Чорносмородиновий, Коньячний і Яблучний. Усі ці пунші містять 17% спирту і 34—45% цукру.

Смак у Винного пуншу — солодкий, м'який; у Коньячного — кисло-солодкий, м'який, з легким присмаком прянощів, а в усієї решти — кисло-солодкий. Пунші повинні мати смак, що відповідає смаку плодів і ягід, з яких вони виготовлені, бути прозорими, без каламуті і осадка.

Перед вживанням пунші розбавляють гарячим чаєм, гарячою перевареною водою або газованою холодною питною водою на смак, звичайно у відношенні 1 : 1. В одержуваному розбавленому напої міцністю 8—9% добре виражені

смак і аромат, характерні для кожної назви напою.

Десертні напої являють собою різновидність солодких настоек і відрізняються від останніх меншою міцністю. Виготовляються десертні напої на спиртованих плодоягідних соках і морсах, ректифікованому спирті вищої очистки, з додаванням цукрового сиропу, лимонної кислоти, харчових барвників і деяких інших інгредієнтів. Підприємства виробляють такі десертні напої: Літній, Освіжаючий, Жовті листки, Рубіновий, Вишневий, Ягідний.

Всі десертні напої випускають із вмістом 12% спирту і 20—30% цукру, за винятком Ягідного, який містить 15% цукру.

ВИНОГРАДНІ ВИНА

Виноградне вино — це напій, приготовлений з підданого спиртовому бродінню соку свіжого або зав'яленого винограду.

У виноградних винах, на відміну від чисто спиртових напоїв, є, крім спирту, цукор, органічні кислоти, дубильні, мінеральні, ароматичні, барвні та інші речовини, а також вітаміни В₁, В₂ і С.

Кількість зазначених речовин в них непостійна. Це залежить від багатьох причин і, насамперед, від сорту винограду, ступеня його стиглості в момент збирання, способу приготування сусла, тривалості видержування вина та інших факторів.

Виноградні вина, які містять велику кількість органічних речовин, мають високу калорійність: в середньому 660 кал в 1 л столового вина. Вони відзначаються також високими смаковими якостями та іншими дуже корисними властивостями: у вині гинуть деякі шкідливі мікроби, вони регулюють рівновагу кислот і основ у організмі людини і його використовують в певних дозах як лікувальний засіб.

У виноградних винах містяться речовини, які мають дієтичне і лікувальне значення; ці вина мають також антисептичну і бактерицидну дію.

Вина білі і червоні, коли їх вживати в помірній кількості, поліпшують апетит і засвоюваність їжі. Вони також застосовуються як профілактичний і лікувальний засіб при багатьох захворюваннях: шлункових, обміну речовин, коліти, розладу харчування та ін.

Враховуючи поживні, лікувальні, бактерицидні та інші властивості виноградного вина, слід зробити висновок про те, що вживання вина в помірній кількості корисне для людського організму.

У зв'язку з різким зменшенням попиту населення на спиртні напої з кожним роком обмежується виробництво горілки і збільшується виробництво виноградного вина та шампанського, а в північних і центральних районах — також і плодоягідного вина.

Основну масу вина в нашій країні виробляють старі райони виноробства: Україна (головним чином Кримська і Закарпатська області), Грузія, Вірменія, Азербайджан, Молдавія, Дагестан, Краснодарський і Ставропольські краї, Ростовська область.

В основу класифікації вин покладено такі ознаки: з якого ампелографічного сорту винограду приготовлено вино, його забарвлення, міцність, солодкість, технологія приготування і строки його видержування.

Залежно від використовуваної сировини вина поділяють на сортові і купажні.

Сортові вина виробляються тільки з одного сорту винограду (домішка інших сортів не повинна перевищувати 15%). Вони мають смак і аромат, властиві сор-

¹ Ампелографія — наука про сорти винограду.



ту винограду, з якого їх приготовлено. Смак цих вин може мати різні відтінки, які залежать від умов росту і часу збирання винограду.

Купажні вина виробляють з кількох сортів винограду. В результаті змішування виноматеріалів одержують вина з більш складним і постійним смаком і ароматом.

Сортові і купажні вина поділяються на марочні і ординарні.

Марочні — це високоякісні вина, одержані з певних сортів винограду. Вони відзначаються характерними і постійними якостями для даного виноробного району. До випуску в продаж їх видержують: столові — від 1,5 до 3 років і кріплені — від 2 до 6 років у спеціальних умовах.

Марочні вина, видержані не менше шести років, у тому числі не менше трьох років у пляшках, називають колекційними. У цих вин, в результаті тривалого видержування, якість поліпшується: смак стає більш гармонійним і по-являється яскраво виявлений ніжний букет.

На пляшки з марочним вином наклеюють особливий ярлик із зазначенням року врожаю винограду.

Ординарні вина випускають у продаж після меншого видержування, але не раніше 1 січня наступного за врожаєм року. Ординарні вина віком більше одного року називають видержаними ординарними винами.

За кольором вина поділяють на білі, рожеві і червоні.

Білі вина виготовляють головним чином із білих сортів винограду зброджуванням сусла без шкірки, насіння і гребенів.

Рожеві вина виробляють з червоних і рожевих сортів винограду зброджуванням сусла, без шкірки, насіння і гребенів або купажуванням (змішуванням) білих і червоних вин.

Червоні вина приготують з червоних сортів винограду зброджуванням сусла з м'язгою. Червоного забарвлення винам надають барвні речовини, які знаходяться в шкірці винограду, а під час бродіння переходять у сусло.

Залежно від технології приготування виноградні вина у виноробній промисловості і торгівлі поділяють на такі три групи: столові, кріплені і ароматизовані.

Столові вина. Столові вина являють собою переброджений сік винограду без будь-яких добавлень і домішок. Вони бувають сухі, одержані повним зброджуванням свіжого виноградного сусла з м'язгою або без м'язги, і напівсолодкі, одержані неповним зброджуванням сусла.

Столові сухі вина виробляють кількох типів: білі, рожеві, червоні і херес столовий.

Столові білі вина одержують з білих сортів винограду. Колір цих вин від світло-солом'яного до світло-золотистого.

Столові рожеві вина готують з червоних і рожевих сортів винограду або купажем білих і червоних вин. Колір вин — від світло-рожевого до світло-червоного.

Столові червоні вина одержують з червоних сортів винограду. Колір цих вин — від світло-червоного до темно-червоного.

Херес столовий готують, як біле вино, але для надання йому специфічного запаху і смаку вино видержують під плівками спеціальних дріжджів. Колір цього вина — від світло-золотистого до темно-золотистого.

Столові сухі вина зазначених вище типів повинні містити не більше 0,2% цукру і спирту в столових білих, рожевих, червоних винах — 9—14% і хересі столовому — 12—15%.

До кращих марочних столових сухих вин належать такі: Перлина степу, Наддніпрянське, Берегівське, Середнянське, Оксамит України, Шабське біле, Променисте, Рислінг кримський, Рислінг закарпатський, Кокур нижньогірський, Сільванер феодосійський, аліготе Золота балка, рислінг Айкадар і столове червоне Алушта, рислінг Анапа, Каберне, Абрау, Сільванер, Хасілот, Цінадалі (№ 1), Теліані (№ 2), Мукузани (№ 4), Тібіані (№ 12), Ркацетелі, Семільйон генджух, Саділлі, Арені, Матраса, Хасілот, Соякі, Сапераві та ін.

Кращі ординарні столові сухі вина: Столове біле, рожеве, червоне (Європейське гібридне); Рислінг, Лорі, Аракс, Кахетинське (№ 8), Сапераві (№ 5), Арташат, Баян-шірей, Піно-грі, Фетяска та ін.

Столові напівсолодкі вина виробляють трьох типів: напівсолодке біле, напівсолодке рожеве і напівсолодке червоне. Напівсолодкі вина (білі, рожеві і червоні) містять 3—7% цукру



і 7—12% спирту. Смак цих вин приємний, кислувато-солодкий.

У продаж найчастіше надходять ординарні столові напівсолодкі вина таких назв: Напівсолодке біле натуральне, Напівсолодке рожеве натуральне, Напівсолодке червоне натуральне, Айгестан, Меррі, Воскеваз, Чхавері (№ 11), Твіші (№ 19), Хванчкара (№ 20), Усахеларі (№ 21), Оджалеші (№ 25), Тетра (№ 26) та ін.

Кріплені вина. Кріплені вина одержують неповним зброджуванням виноградного сусла з додаванням спирту, а іноді і концентрованого виноградного соку. При виготовленні цих вин бродіння припиняють на певній стадії з метою збереження у вині більшої або меншої кількості цукру. Це найкраще досягається введенням у сусло, що бродить, спирту.

Таким чином, ці вина характеризуються наявністю цукру, що залишився в результаті неповного бродіння, і підвищеним вмістом спирту.

Кріплені вина мають специфічний аромат і смак, які залежать від сорту винограду (мускати) або способу їх вироблення (херес, малага, мадера, портвейн, марсала).

Залежно від вмісту цукру і спирту кріплені вина поділяють на міцні і десертні, тобто напівсолодкі, солодкі і лікерні.

Кріплені міцні вина виробляють таких типів: портвейн, мадера, марсала, херес міцний і вина міцні — біле, рожеве, червоне. Смак у цих вин солодкуватий, м'який, а деякі з них мають фруктовий смак і аромат.

Портвейн — найбільш поширене міцне вино. Портвейни виробляють білі і червоні. Найчастіше портвейн виготовляють з червоних сортів винограду.

У білих портвейнів колір — від світло-золотистого до темно-золотистого, у червоних — від світло-червоного до тем-

но-червоного. Портвейни марочні містять від 17,5 до 18,5% спирту і від 6 до 11% цукру; ординарні — спирту 17,5—18% і цукру 7—10%.

Випускають портвейни таких назв: марочні — Кримський, Сурож, Мисандра, Південнобережний, Лівадія, Карданахі, Айгешат, Кізяр, Тайфі, Фархад та ін.;

ординарні — Білий, Рожевий, Червоний, Таврійський, Кизил, Делляр, Тагобі, Хірса (№ 15) та ін.

Мадера — це вино, одержане з білих сортів винограду. Після приготування його піддають мадеризації, тобто видержують у бочках на сонці або у спеціальних камерах при температурі близько 60° С протягом 3 місяців, а потім кілька років у винних підвалах. Завдяки термічній дії мадера відзначається особливими смаковими якостями і букетом.

Колір мадери — від золотистого до густого настою чаю. Спирту в цьому вині міститься 19—19,5% і цукру 3—4%. У продаж надходить мадера таких назв: марочна — Кримська, Масандра; ординарна — під загальною назвою Мадера, а також Зазали, Бухарська та ін.

Марсала — вино, яке приготровляється тільки з білих сортів винограду, воно має колір — від золотистого до темно-янтарного і містить 18—20% спирту і 3—7% цукру. На смак марсала подібна до мадери, але відрізняється більшою солодкістю. В СРСР краще вино цього типу виробляється в Туркменській РСР із сортів винограду Тербаш і Кара-узюм.

Херес міцний готують так само, як і херес столовий, але з додатковим кріпленням спиртом і додаванням солодких виноматеріалів або концентрованого виноградного соку що надає йому дуже тонкого фруктового букета з легким присмаком горіхів. Колір його — від золотистого до темно-золотистого; вино містить 19—20% спирту і 3% цукру. Херес виробляють у Криму (херес Кримський) і у Вірменії.



Білі, рожеві і червоні міцні вина готують з винограду всіх кольорів неповним зброджуванням сусла з наступним додаванням спирту або купажуванням. Колір їх, як і в портвейнах, відповідно до забарвлення. Ці вина містять 17—18% спирту і 7% цукру; випускають їх в основному ординарними.

Кріплені напівсолодкі вина бувають трьох типів: напівсолодке біле, напівсолодке рожеве і напівсолодке червоне. Готують їх, як і міцні вина цього типу. Напівсолодкі вина містять 15—16,5% спирту і 5—10% цукру. Випускають їх ординарними під такими назвами: Лиманське червоне, типу Шаго-Ікем, Молдавське (біле, рожеве і червоне), Лідія молдавська та ін.

Кріплені солодкі вина виробляють таких типів: солодкі — білі, рожеві і червоні — кагор, мускат білий і рожевий, токай.

Білі, рожеві і червоні солодкі кріплені вина виробляють з білих і червоних сортів винограду. Ці вина мають різне забарвлення. Вина цього типу марочні, містять спирту 16—18% і цукру 16—18%; ординарні — спирту 15—16% і цукру 10—18%.

Виняток становить марочне вино Магарач 26 (Бастардо), яке містить 13—14% спирту і 20% цукру.

Ці вина випускаються під такими назвами: марочні — Золоте поле, Кокур десертний, Сурож, Закарпатське, Сонячна долина, Кара-чанах, Чумай, Рохат, Гончі, Піно-грі, Рубінове, Рубінове кримське (Екім-Кара), Вассарга, Терське, Кіз-

лярське, Троянда Закарпаття, Чорні очі та ін.; ординарні — Десертне (біле, рожеве, червоне), Каховське, Ювілейне, Лідія каховська, Іршавське, Джаус, Тагобі, Гіссар, Ркацители та ін.

Кагор — солодке, досить міцне вино, має хороший аромат. Перед відпресуванням сусла від м'язги подрібнену масу нагрівають. В результаті вилучення із шкірки великої кількості барвних речовин вино має колір від темно-рубінового до темно-гранатового. Кагор містить 16% спирту і 16—18% цукру.

Із марочних випускають Кагор південнобережний; з ординарних — Кагор таврійський.

Мускати солодкі виробляють з різних мускатних сортів винограду. Ці вина мають характерний мускатний аромат.

Мускати солодкі містять 16% спирту і 16—20% цукру. Колір білого мускату — від світло-золотистого до темно-золотистого, а рожевого — від світло-рожевого до світло-червоного.

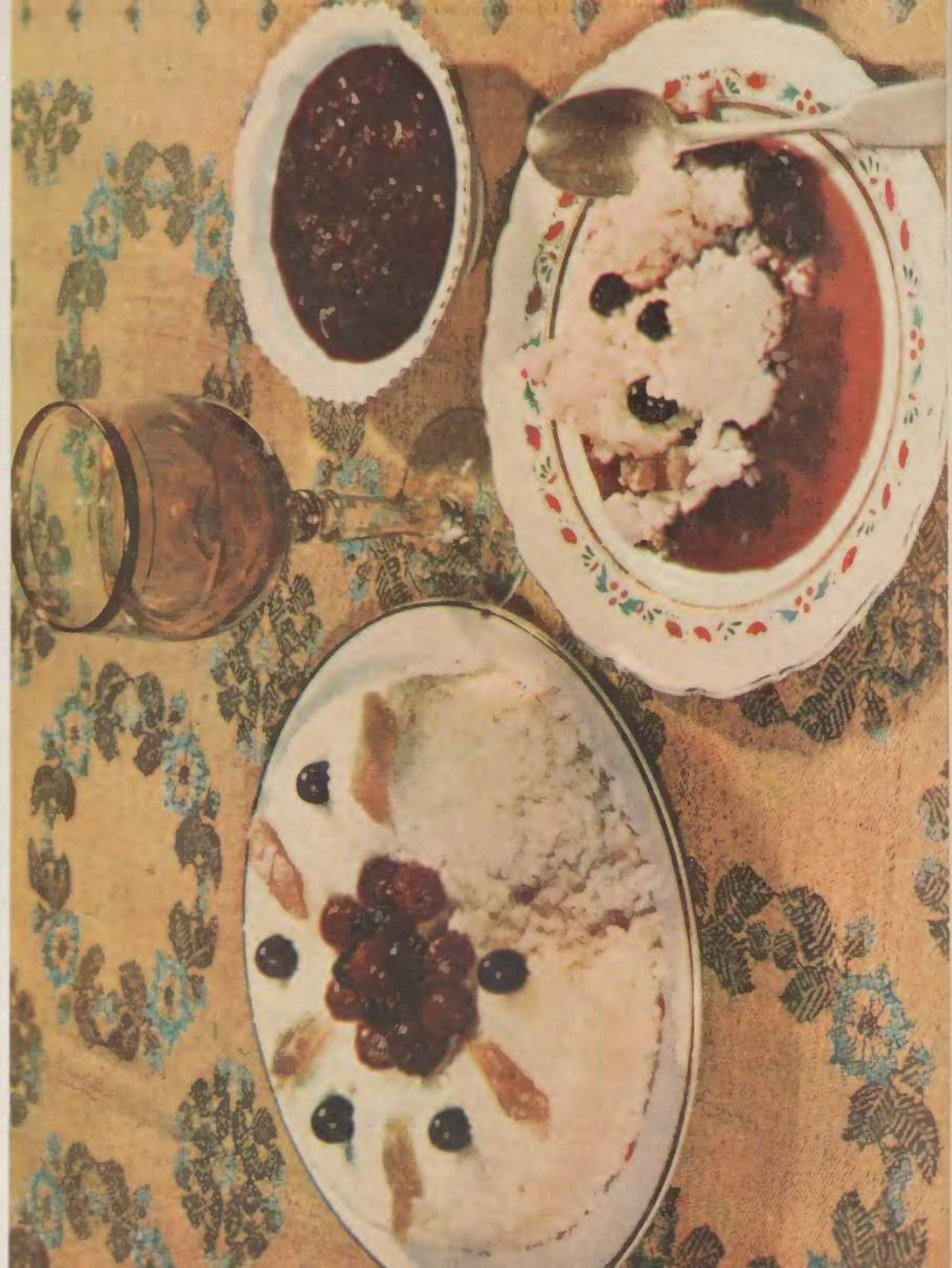
Мускати Південного берега Криму вважаються кращими винами Радянського Союзу. Із солодких мускатів слід відзначити: марочні — Білий південнобережний і Рожевий південнобережний, Прасковейський; ординарні — Український, Таврійський, Кубанський, Донський та ін.

Токай солодкий готують в основному з сортів винограду Гарслевелю і Фурмінг. Колір токайського вина — від світло-золотистого до янтарного. Токай солодкий містить 20% цукру і 16% спирту і виробляється марочним (Токай південнобережний) і ординарним.

Кріплені лікерні вина приготувляють з винограду більш високої цукристості і випускають їх таких типів: мускат білий, рожевий і чорний, токай, малага, лікерне біле, рожеве і червоне.

Мускати лікерні є також найкращими винами Радянського Союзу. Мускати Кримські містять 13% спирту і від 23 до 27% цукру. Їх випускають різних кольорів. Мускат білий має колір від золотистого до темно-золотистого, рожевий — від світло-рожевого до світло-червоного, чорний — від червоного до темно-гранатового. Всі лікерні мускати виробляють тільки марочними. Широко відомі мускати таких назв: білі — Десертний, Лівадія, Червоний камінь; рожеві — Десертний; чорний — Масандра.





Світову славу завоювали кримські мускати Червоний камінь і Масандра. Букет мускату Червоний камінь нагадує запах гірських лук, а в букеті мускату Масандра переважають ніжні тони польової ромашки.

Токаї лікерні також вважаються чувовими винами. У них міститься 16% спирту і 22% цукру. Колір токайського вина — від світло-золотистого до янтарного. Виробляють Токаї лікерний в Туркменістані.

Малага — дуже смачне і ароматичне червоне солодке вино, виготовлене з додаванням увареного виноградного сусла.

Малагу виробляють тільки лікерну, містить вона 16—17% спирту і 22% цукру. Виняток становить малага Туркменської РСР, яка містить 16% спирту і 30% цукру. Колір цього вина — від темно-червоного до кофейного.

В СРСР кращі вина типу малаги виробляють у Туркменській, Узбецькій і Вірменській РСР.

Лікерні вина (біле рожеве і червоне) готують таким же способом, як і відповідні солодкі вина, але з винограду більш високої цукристості. У білих, рожевих і червоних лікерних винах міститься 13—16% спирту і 22—26% цукру. До найкращих вин цього типу належать: Кюрдмір, Узбекистон, Ширін, Піно-грі, Айданіль, Вахл та ін.

Ароматизовані вина. Ці вина виробляють переважно з сухих столових вин з додаванням спирту, цукрового сиропу і настоїв трав (обов'язково сухого полину), квіток, коренів і насіння.

У продаж вони надходять під назвою Вермут. За вмістом спирту і цукру розрізняють Вермут міцний (18% спирту і 10% цукру) і Десертний (16% спирту і 16% цукру). Вермут обох типів буває білий, рожевий і червоний.

Смак у ароматизованих вин м'який, прийнятний, з легкою гіркотою, яка швидко проходить; у винах відчувається запах різних трав.

Радянське шампанське. Шампанське вино одержують в результаті повторного бродіння (для насичення вина вуглекислотою) столових сухих вин із спеціальних високоякісних сортів винограду. Радянське шампанське являє собою пінисте, ігристе, прозоре виноградне вино відмінного смаку і аромату.

Підприємства виробляють Радянське шампанське звичайне і видержане. Ви-

держане шампанське (після трьох років видержування) надходить у продаж під такими назвами: брют, дуже сухе, сухе, напівсухе, напівсолодке; звичайне виробляють — сухе, напівсухе, напівсолодке, солодке і червоне.

Радянське шампанське солодке містить 10% цукру, напівсолодке — 8%, напівсухе — 5%, сухе — 3%, дуже сухе — 1,5%, брют — до 0,5% і червоне — 9%. У перших шести видах шампанського міститься 10,5—12,5% спирту, а в червоному — 11,5—13,5%.

Виробляють також шампанське мускатне, в якому міститься 10,5—12,5% спирту і 9—12% цукру.

Шампанське повинне бути прозорим, без каламуті, осади; наливе в бокал шампанське утворює піну з тривалим виділенням пухирців вуглекислого газу. Колір білого шампанського — від світло-солом'яного з зеленуватим відтінком до золотистого, а червоного — гранатовий.

ПЛОДОЯГІДНІ ВИНА

Плодоягідні вина готують спиртовим бродінням соку з яблук, груш, слив, смородини, агрусу, малини, полуниць, го-



робини та інших плодів і ягід. Вони бувають сортові і купажні. Ці вина відзначаються приємним смаком і ароматом. За вмістом спирту, цукру, меду і вуглекислоти вони бувають семи типів: міцні, солодкі, десертні, медові, ароматизовані, шипучі та ігристі.

Міцні вина готують зброджуванням підцукрених соків з додаванням після бродіння цукру і спирту. Міцні вина містять 16—17% спирту і 8—9% цукру. Ці вина мають смак і запах плодів і ягід, з соків яких вони приготовлені.

Випускають міцні вина таких назв: Брусничне, Аличове, Біле міцне, Сливове, Горобинове та ін.

Солодкі вина готують, як і вина міцні. Ці вина містять 16% спирту і 10% цукру. Асортимент солодких плодоягідних вин включає понад 10 назв. Ці вина також мають смак, колір і аромат плодів, з яких вони виготовлені.

Десертні вина готують так само, як і вина міцні. Вони містять 16% спирту і 16% цукру (Журавлине 12% цукру).

Ароматизовані вина готують зброджуванням підцукрених соків з додаванням після бродіння спирту, цукру, настоїв трав і коренів. Вони бувають міцні і десертні. Міцні містять 18% спирту і 10% цукру, а десертні — відповідно 16 і 16%.

Медові вина приготують зброджуванням підсолоджених медом і цукром плодоягідних соків з додаванням після бродіння меду і спирту. Меду додають від $\frac{2}{3}$ до $\frac{3}{4}$ загальної кількості цукру.

Випускаються два види медових вин: медові солодкі із вмістом 16% спирту і 20% цукру і медові лікерні — 14% спирту і 30% цукру. Ці вина мають колір — від золотистого до янтарного і характерні смак та аромат свіжого меду.

Шипучі вина — це напівсолодкі вина (Яблучне, Журавлине і Червоне), насичені вуглекислим газом і містять 11% спирту і 7—10% цукру.

Ігристі вина також насичені вуглекислим газом і виробляють їх під такими назвами: Вишневе, Малинове, Чорносородинове, Журавлине і Яблучне. Ці вина містять 16% спирту і 12% цукру.

Сидр належить до плодоягідних вин. Він являє собою слабке газове вино, яке виробляють із збродженого яблучного соку з додаванням або без додавання цукру.

У продаж надходить Сидр (сухий, напівсухий, солодкий), що містить 5—7%

спирту; напівсухий, крім того, — 5% цукру, а солодкий — 10%.

Колір у сидру — від світло-жовтого з зеленуватим відтінком до світло-янтарного; смак і аромат — ясно виражені, властиві смаку і аромату яблук. Напій повинен бути прозорим, без осадка і мути. Виробляють також сидр Полтавський (з шипшини) з вітаміном С.

КОНЬЯКИ

Коньяк являє собою міцний алкогольний ароматний напій, для приготування якого змішують коньячний спирт, дистильовану воду і цукровий сироп.

Для одержання коньячного спирту використовують переважно сухе біле столове виноградне вино, яке піддають перегонці. Одержаний в результаті перегонки виноградний спирт міцністю 65—70% видержують у дубових бочках від 3 до 25 років. Завдяки такому тривалому видержуванню коньячний спирт, який містить леткі (ефірні) речовини, збагачується дубильними речовинами, набуває світло-золотистого забарвлення, а також характерного смаку і букета.

Залежно від якості і строків видержування коньячних спиртів коньяки випускають двох типів: ординарні — із строком видержування коньячних спиртів від 3 до 5 років і марочні — з видержуванням від 6 до 10 років і більше. Вміст спирту в ординарних коньяках — 40—42%, цукру — 1,5%, а в марочних — спирту 42—57% і цукру 0,7—2,3% (Ністру). На етикетках пляшок з ординарними коньяками є 3—5 зірочок, що означає кількість років видержування.

Марочним коньякам присвоюють спеціальні назви і зірочок на етикетках не ставлять.

До марочних коньяків належать виробі таких назв: КВ (видержаний), а також Відбірний, Святковий і Варцїхе — із спиртів, видержаних 6—7 років; КВВК (видержаний вищої якості) і Дагестанський — видержаний 8—10 років; КС (старий), а також Кізяр, Одеса; Молдова — видержаний більше 10 років; ОС — дуже старий, а також Єніселі, Тбілісі, Україна, Вірменія, Ністру, Баку, Єреван та ін. — більше 12 років.

Колір коньяку світло-золотистий або янтарний з золотистим відтінком. Необхідно, щоб букет коньяку був тонким і

приємним. Коньяк повинен бути прозорим, без каламуті, осадка і сторонніх домішок.

Коньячні напої готують з молодих (невидержаних) коньячних спиртів, які піддають прискореному дозріванню при підвищеній температурі у великих місткостях, з внесенням у спирт спеціально обробленої дубової стружки. Новий спосіб дозрівання коньячних спиртів забезпечує високу якість готових виробів. Коньячний напій Янтар містить 40% спирту і 1,5% цукру.

ПИВО

Пиво приготувляють з ячмінного солоду, хмелю, дріжджів і води спиртовим бродінням.

У готовому пиві містяться: вода, спирт, екстрактивні речовини, кислоти і вуглекислий газ. Екстрактивні речовини складаються з мальтози, глюкози, декстринів, пектинових, азотистих та інших речовин. Вміст екстракту в пиві коливається від 4 до 10% і спирту від 2,8 до 6%.

За способом обробки пиво поділяють на пастеризоване і непастеризоване, а за кольором — на світле і темне.

Із світлих сортів у торгівлю надходить пиво Столове, Жигулівське, Любительське, Ризьке, Львівське, Московське оригінальне, Московське, Столичне, Ки-

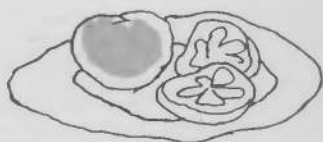
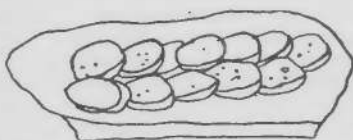
ївське світле, Одеське особливе, Невське, Мукачівське, Переяславське, Ленінградське, Казанське, Донецьке, Львівське нове та ін., а з темних — Українське, Мартовське, Золотисте, Бархатне, Легке, Дніпровське, Закарпатське, Портер та ін.

Залежно від рецептури і способу приготування кожний із зазначених сортів має свій смак і аромат, а також різний вміст спирту. Так, світлі сорти (Жигулівське, Любительське, Львівське, Ризьке, Московське, Мукачівське) мають хмелевий смак і аромат, виявлені в різній мірі. Ленінградське, Київське світле і Одеське особливе відзначаються помітним винним присмаком, а Переяславське — медовим присмаком. Усі темні сорти пива мають солодовий смак і аромат, а Подвійне золоте і Портер, крім того, — і винний присмак.

Пиво повинно бути прозорим, без сторонніх домішок, каламуті і осадків. Смак і аромат його хмелевий, винний або солодовий. Воно також викликає відчуття гіркоти, яку створюють речовини, що є в хмелі, оболонках ячменю і солоді.

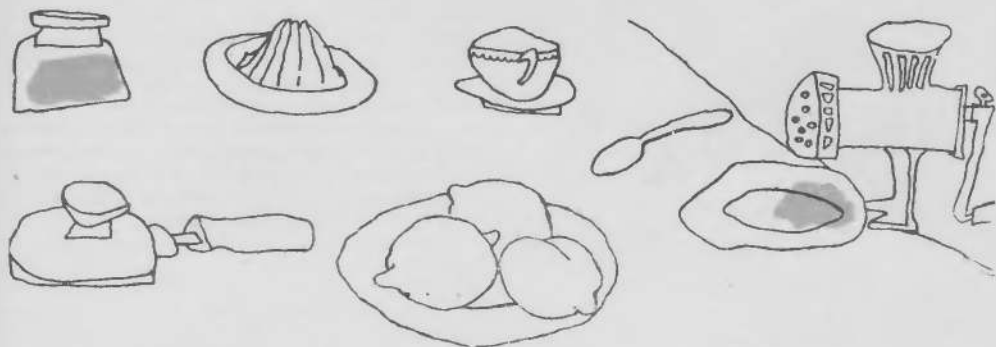
При температурі 10—12° С налите в бокал пиво повинне давати стійку піну і повільно виділяти пухирці вуглекислоти. Помутніння пива може статись в результаті випадання білків або внаслідок зараження його мікроорганізмами.





Машины,
прилади, пристрої
електроапаратура
для приготування
Їжі





Наша промисловість випускає машини, прилади, пристрої і електроапаратуру, які значно прискорюють і полегшують працю домашньої господарки в приготуванні їжі для сім'ї.

Універсальна кухонна машина (УКМ) є найбільш продуктивною машиною із змінними машинами для обробки м'яса, риби, овочів, картоплі та інших продуктів. Основною частиною машини є електродвигун, до якого під'єднують м'ясорубку, картоплечистку, шаткувально-терковий агрегат, соковижималку, тістомісилку, змішувач і кофейний млинок.

М'ясорубка за одну хвилину може приготувати 400 г м'ясного фаршу.

Картоплечистка являє собою штамповану каструлю, всередині якої установлені обертовий терковий диск і терковий циліндр. В резервуар закладають близько 1,5 кг вимитої картоплі і вливають близько 2 л води. Через 3—4 хв картопля цілком очищається. У очищених бульб вручну вирізують вічка і пошкоджені місця й добре промивають у воді.

Шаткувально-теркова машина нарізає підготовлені овочі на шматочки або стружку вібрисом.

Соковижималка призначена для видавлювання соків. За 4 хв можна

одержати сік з 800 г фруктів, ягід або овочів.

Тістомісилка УКМ застосовується для приготування тіста. За 3—4 хв на тістомісилці можна приготувати 1 кг крутого тіста і 2 кг рідкого.

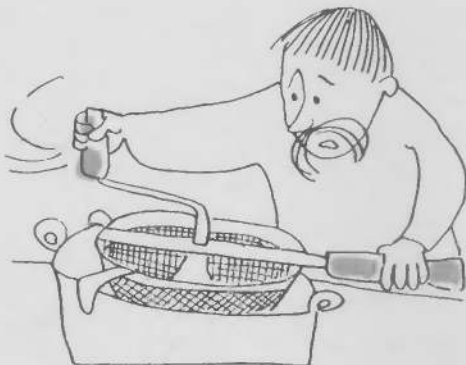
Змішувач використовується для змішування, подрібнення, збивання і перетворення в пюре різних продуктів. За допомогою змішувача можна легко приготувати соуси, муси, креми, майонези, коктейлі, овочеві супи-пюре та інші вироби.

Кофейний млинок також входить до комплекту універсальної машини. Його можна використовувати не тільки для розмелювання кофе, а й для одержання порошку з сухарів, горіхів, мигдалю і т. д.

Нашою промисловістю освоєно виробництво картоплечистки РК-1 нової конструкції. В ній 1 кг картоплі очищається протягом 1 хв.

Застосовується також картоплечистка з гідравлічним приводом, конструкція якої дуже проста. В ній 1 кг картоплі очищається протягом кількох хвилин. Вічка очищають вручну.

Для очищення картоплі, буряків, яблук, а також інших овочів і фруктів застосовують прилад, який своїм зовнішнім виглядом нагадує токарний верста-



Протирка з корпусом із сітки.

тик. Бульба або плід насаджується на допатку шпинделя, яка обертається за допомогою ручки, подаючись одночасно вперед. На поворотному столику установлюється ніж, який за допомогою пружини притискується до бульби, що обертається, і знімає з неї шкірку. Переміщенням ножа можна змінити товщину знімання шкірки.

Новий тип овочечистки випускає завод «Маяк» в Москві. Вічка видаляються спеціальним виступом-ножем, що є на терці.

Для нарізування, протирання овочів і видавлювання соку застосовується **комбінована овочерізка**. В ній круглий ніж використовується для нарізування варених овочів кубиками. Ніж для яблук розрізує їх на частки з одночасним видаленням серцевини. Двосторонній ніж служить для нарізування овочів на шматочки з рівною і хвилястою поверхнею різної товщини. Прес-пюре використовується для приготування пюре продавлюванням вареної картоплі через сітку. Є пристрій для видавлювання соку. Крім того, у комплект насадок входить терка.

Протирка (з ручним приводом) з корпусом із сітки застосовується для прискорення і полегшення операції по розтиранню варених овочів, картоплі, сиру, фруктів, ягід та інших продуктів харчування. Її можна використовувати як друшляк, оскільки пристрій легко знімається.

Протирка із змінними сітками є більш простою конструкцією. Вона має кілька сіток з отворами різної величини.

Прес-пюре використовується для швидкого приготування пюре з варених овочів і фруктів. Накладені в корпус преса зварені продукти видавлюються за допомогою верхньої ручки і поршня крізь численні отвори в корпусі.

Для прискорення подрібнення капусти, м'яса та інших продуктів застосовуються спарені січки з паралельним і хрестоподібним розміщенням ножів.

Для нарізування великої кількості скибочок хліба, ковбас, шинки застосовуються скиборізки.

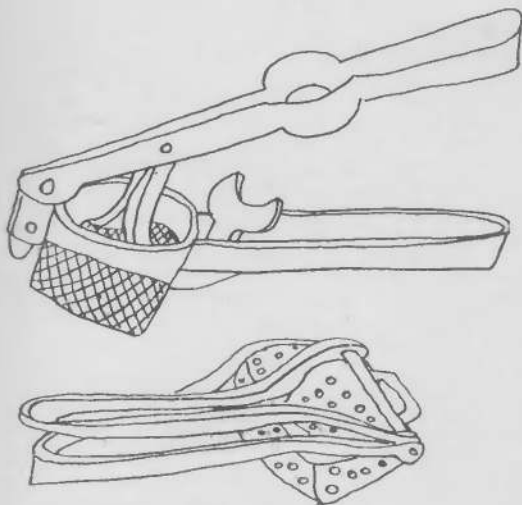
Вишні чистять за допомогою кістчовибивачів, а яблука ріжуть фрукторізкою.

В останній час з'явився новий полегшений тип м'ясорубки. Вона не пригвинчується до стола, а кріпиться гумовими наконечниками, які присмоктуються до рівної поверхні стола. Використання трьох видів дисків-ножів дає можливість подрібнювати сире й варене м'ясо, рибу, овочі, горіхи, петрушку та інші продукти.

Універсальна м'ясорубка відрізняється від звичайної тим, що її змінні дискові ножі з фігурними отворами різних розмірів дають можливість приготувати фарш із мяса, риби і овочів різного ступеня подрібнення, а також нарізувати м'ясо для беф-строганова, розділяти круте тісто для печива, нарізувати овочі



Використання протирки для проціджування.



Пристрій для приготування пюре.

для салатів і вінегретів, швидко подрібнювати сухарі й горіхи.

Значно полегшують працю домашній господарці такі нескладні пристрої як тісторізки, лошкинорізки, вирізки кульок картоплі, цибулерізки, овочечистки та ін.

Для одержання соків з ягід, фруктів і овочів, крім соковижималки, що входить у комплект універсальної кухонної машини, існують і інші конструкції, наприклад, **електрична соковижималка**, яка склянку соку видавлює за 2—4 хв. **ручна соковижималка**, що нагадує своїм зовнішнім виглядом м'ясорубку, **важільна, соковижималка-щипці та конусна**. Останні дві соковижималки використовуються для одержання соку з citrusових плодів.

Для полегшення процесів збивання різних продуктів використовуються міксери і різні прилади. Крім електроміксерів, які використовуються як насадки до УКМ, наша промисловість випускає електроміксери, що працюють самостійно.

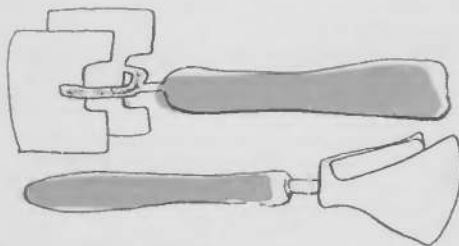
Електроміксер використовується для швидкого приготування різноманітних пюре з овочів і фруктів, паштетів, напоїв і т. д.

Крім збивальних машин, існують збивалки різних конструкцій.

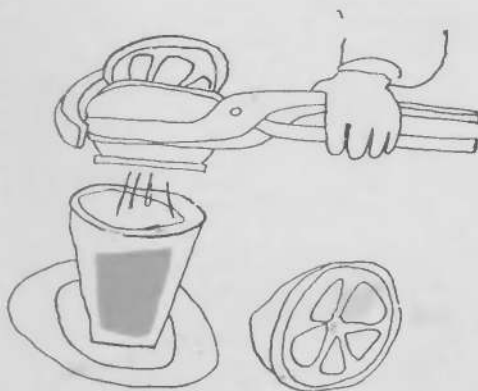
Збивалки простої конструкції зображені на стор. 250. Дуже зручним приладом для збивання вершків, білків, мусів



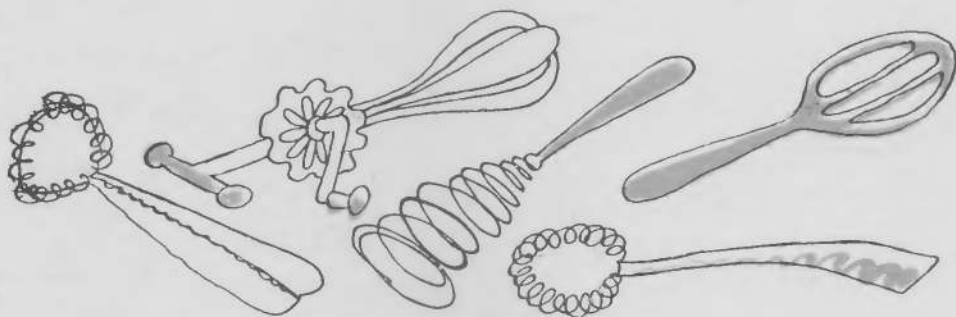
Вирізування кульок картоплі.



Січки спарені.



Соковижималка-щипці.



Ручні збивалки.



Конусна соковижималка.



Збивалка-гличик.

І т. д. є **збивалка-гличик**, яка складається з гличика з носиком, ручки та кришки. Всередині збивалки міститься дводисковий поршень, який рухається вгору і вниз. Місткість гличика 1 л.

Щоб подрібнити кофе, використовується **електрокофейний млинок**, який протягом 20—40 сек розмелює 20—25 г зерен.

Для варіння, смаження, тушкування, печіння, стерилізації і пастеризації продуктів у домашніх умовах широко використовуються електроплитки, зокрема **електроплитки** з відкритим і закритим нагрівальним елементом, одноконфоркові і двоконфоркові з духовкою. Двоконфоркові плити випускаються з трьома ступенями нагріву для різних теплових режимів.

Для випікання виробів з тіста, тушкування м'яса і овочів, запікання риби, яблук і т. д. використовуються електропечі «чудо» з електронагрівальними елементами. Ця піч устатковується на підставці без піддона. Тепло передається виробу зверху і по стінках форми. Зустрічаються печі з одночасним верхнім і нижнім підігрівом.

Значно поліпшить умови роботи господарці на кухні випуск грілей і духових жаровень електропечей.

Гріль контактного типу складається з двох шарнірно з'єднаних частин з чавунними ребристими пластинками і вмонтованими нагрівальними елементами, які можна перемикати на різні напруги й температуру. Приготовлений продукт (м'ясо, дичина, птиця, риба) виходить соковитим і смачним, бо зовнішній шар продукту швидко запікається,

закриваючи пори і перешкоджаючи витіканню соку.

Духова жаровня за зовнішнім виглядом являє собою металеву коробку з кришкою і підйомними дверцями з жаростійкого скла. Під відкидною металевою кришкою установлено два нагрівальні елементи трубчастого типу. Всередині жаровні міститься маленький електродвигун, що обертає рожен і диски, на вістрі яких насаджуються куски м'яса, дичини, птиці, риби. З боку жаровні є перемикачі керування приладом і годинник, який вмикає сигнальну лампочку при вмиканні жаровні, установлює заданий час смаження, а коли він мине, зупиняє електродвигун з обертотним роженем. Птиця в цілому вигляді і великі куски м'яса обсмажуються протягом 45—60 хв, а дрібні куски — протягом 20 хв, шницель — 3 хв, рибне філе — 50 сек, печінка — 30 сек і т. д.

За таким же принципом працюють **каструлі-жаровні**, призначені для тушкування м'яса, швидкого приготування борщу та ін. Незабаром будуть випускатися **електричні плити з кількома конфорками і духовками**, причому передбачається регулювання температури від 125 до 900° С, автоматичне вмикання і вимикання плит за допомогою вмонтованих реле часу. Будуть випускатися також **каструлі-кашоварки і каструлі-пароварки з автоматичними регуляторами і вимикачами**.

Багато часу витрачається для спостереження над процесами теплової обробки страв на різних електронагрівальних приладах. Дуже часто трапляється,

що через недогляд страва підгорає, суп або молоко з посудини збігають і т. д.

Щоб не витрачати непродуктивно часу на ці спостереження, промисловість освоєла випуск **механічних «чергових» таймерів** різних конструкцій — від простих, що сигналізують звуком про готовність страв, до таймерів, які керують автоматично набором побутових приладів. Уже створено конструкції таймерів, що здійснюють до 72 різних автоматичних перемикань по наперед заданій програмі. Намічається оснастити вмонтованими таймерами більшість видів кухонного газового і електричного устаткування.

Побутові терморегулятори біметалевого типу регулюють температуру нагрівального приладу в межах від 30 до 100° С у каstrулях і до 300° С в електричних сковородах і підтримують її незмінною в процесі варіння або смаження.

Використання таймерів і терморегуляторів у електронагрівальних приладах дає можливість здійснювати всі процеси готування їжі при відсутності господарки, що скорочує в 2—3 рази час, який вона на це затрачає.

Запобігає підгорянню їжі при готуванні її на газових плитах або кєрогазах і керосинках **розсікач**, що складається з двох круглих випуклих дїрчастих дисків, з'єднаних між собою по окружності закаткою. Подум'я пальників розсікається отворами, внаслідок чого тепло рівномірно розподіляється по розсікачу і поставлена на нього в посудині їжа не підгорає.





Сервірування стола





СЕРВІРУВАННЯ СТОЛА І ПОРЯДОК ПОДАВАННЯ СТРАВ ТА НАПОЇВ

Добре сервірований стіл, чиста скатерка і акуратно нарізаний хліб збуджують апетит.

Стіл для обіду накривається чистою, білою, добре випрасованою скатеркою. На нього ставлять сільницю, перетичку та гірчичницю. Хліб, нарізаний акуратними правильними скибочками по 50—100 г, подається на стіл на тарілці або в спеціальній хлібниці.

Перед кожним, хто обідає, ставиться столова велика мілка тарілка (діаметром 240 мм). З лівого боку тарілки кладеться виделка, зубцями догори, а з правого — ніж, вістрям до тарілки, і ложка, заглибленням догори.

Рекомендується з лівого боку столової тарілки поставити маленьку піріжкову тарілку для хліба і піріжків (діаметром 175 мм).

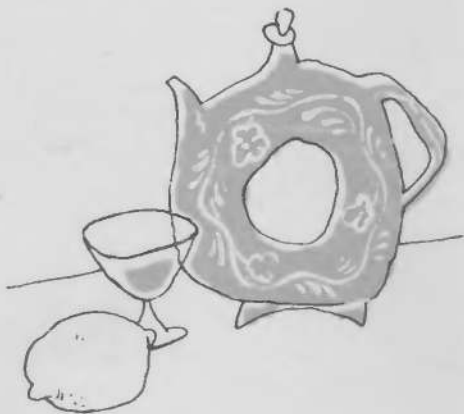
Посередині стола ставиться графин з водою або квасом, а поряд з ним — склянка або бокал. На кожному тарілці кладеться полотняна салфетка або ставиться посередині стола бокал з папе-

ровими салфетками. Полотняною салфеткою не тільки витирають губи й руки, а й кладуть її на коліна, щоб не забруднити одяг.

Якщо до обіду подається холодна закуска (салат, оселедець, заливна риба, консерви, рибна гастрономія і т. д.), то на мілку столову тарілку ставиться мілка закусочна тарілка (діаметром 200 мм), на яку кожний, хто обідає, накладає собі закуску.

Для подавання закусок на стіл треба користуватись відповідним посудом. Салати, солоні мариновані овочі й фрукти рекомендується подавати в фарфорових чотирикутних, а також у скляних круглих або напівовальних салатниках. Під салатники підставляється столова або закусочна тарілка, на яку кладуть столову або десертну ложку, залежно від величини салатника.

Оселедець, заправлений у натуральному вигляді, треба подавати в оселедницькій. Овочеві і рибні консерви в томаті або у власному соку відкривають спеціальними ножами і подають у салатниках, а рибні консерви в маслі можна подавати в фабричних банках, підставивши під банку піріжкову тарілку. Для того щоб зручно було брати з банок консерви, користуються спеціальною широкою і короткою виделкою.



Зернисту ікру подають в ікорниці, в металеву частину якої під скляну розетку кладуть лід. При відсутності ікорниці зернисту ікру подають у вазочці. Як ікорницю, так і вазочку з зернистою ікрою ставлять на піріжкову тарілку, на яку кладуть ікорну лопаточку для розкладання ікри. Паюсну ікру, а також балік і сьомгу подають на тарілках або блюдах, а шинку, ковбасу, відварену рибу, буженину, птицю та дичину — на блюдах. До цих тарілок чи блюд із закусками подається для розкладання виделка або ложка, або те і друге, залежно від виду закуски.

Різні підливи, сметану, хрін з оцтом до закусок подають у соусниках, а вершкове масло — в маслянках або на піріжковій тарілці. Не круто зварені яйця подають на спеціальній підставці, а для голландського сиру кладуть спеціальний ніж.

Після закуски на стіл ставиться супова миска з розливною ложкою, яку кладуть на піріжкову тарілку. Хазяйка розливає першу страву в глибокі тарілки, що стоять з лівого боку, і передає їх кожному, хто обідає, попередньо взявши в нього використані закусові тарілки.

Бульйон можна подавати в окремих чашках.

Якщо до першої страви дають пампушки або піріжки, то їх подають на стіл на круглому блюді, ставлячи перед кожним з лівого боку піріжковій тарілці. Сметана до борщів та інших страв подається в сметанниці або в соусниці. Хазяйка столовою ложкою або спеціальною

соусною ложкою розливає сметану в тарілки після того, як вона наллє в них першу страву.

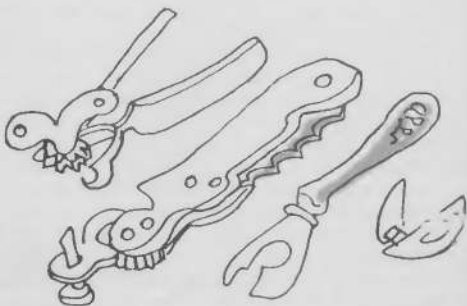
При подаванні холодників або холодних борщів на стіл ставлять салатники з дрібно наколеним чистим харчовим льодом.

Після першої страви подають другу гарячу страву, а використані тарілки з столу забирають. Якщо в меню обіду включені різноманітні другі страви, то їх подають у певній послідовності: спочатку рибні гарячі страви — відварні, в підливі, смажені. Після рибних подають м'ясні гарячі страви — натуральні (полядниця, крученики), потім м'ясо в підливі, тушковане м'ясо, січеники, смажену птицю та дичину. Потім подають овочеві, борошняні та ячні страви — спаржу, зелений горошок, помідори, кабачки, баклажани з начинкою, круп'яні бабки, млинчики, яечню та ін.

Із загального блюда хазяйка розкладає рибні страви спеціальною лопаточкою, а кожному окремо подається рибний ніж і виделка.

Другі страви подають на стіл в овальних або круглих блюдах, а рибу в цілому вигляді — на довгастих блюдах (рибних лотках). Ці блюда ставляться біля хазяйки з правого боку. Вона розкладає порції на мілкі столові тарілки разом з гарніром і соусом і подає їх на стіл. Солоні та мариновані огірки, помідори, яблука, сливи кожний, хто обідає, бере із салатниць, розставлених посередині стола.

Коли всі, що сидять за столом, закінчили їсти другу страву, з столу забирається весь використаний посуд і подається солодка страва — кисіль, узвар, верш-



Консервовідкривачі.

ківка, драглі, морозиво та ін. Ці страви подаються у вазочках, а кисіль і узвар можна подавати також і в склянках. Як вазочки, так і склянки ставлять на блюдця. До солодких страв подають десертні ложки, а до морозива — спеціальні ложечки.

Зауважимо, що необхідно мати набір різних ложок (столова, десертна, кофейна, салатна і т. д.).

Після солодких страв під час обіду можна подавати чорне кофе та фрукти. Чорне кофе подається в кофейнику. Хазяйка розливає його в маленькі кофейні чашечки (60—100 г) і передає кожному на блюдечку з маленькою кофейною ложечкою.

Замість чорного кофе можна подавати літній напій, яблучний напій та ін.

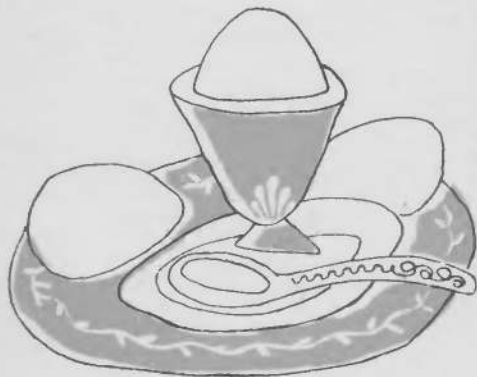
Фрукти подають у глибоких вазах або у вазах-пірамідах, які ставлять посередині стола. Рядом з вазами кладуть фруктові ножі і подають десертні тарілочки, які відрізняються від закусочних тим, що мають посередині малюнок фруктів, квітів та ін. Коли обідає багато осіб, страви, за винятком закусок, треба розносити.

В особливо урочисті і святкові дні асортимент закусок значно розширюється і, крім того, на стіл подаються різноманітні вина та напої.

Якщо всі приготовлені закуски не можуть вміститися на столі, то їх подають поступово, в певній послідовності. В першу чергу подають ікру, сьомгу, балик, рибу відварну, заливну, в маринаді, рибні консерви, оселедець та ін. Потім подають, салати — рибні, м'ясні, овочевий. Після салатів подають холодні м'ясні закуски — ковбаси, шинку, заливні м'ясні страви і т. д.



Бульйонна чашка.



Подача не круто зварених яєць.

ПОДАВАННЯ НА СТІЛ ВИНА

Вина добирають залежно від характеру закусок і страв, а також смаку запрошених на обід гостей.

До закусок рекомендується подавати горілку і настойки в графинах, куманцях і баранчиках. До супів — міцні виноградні вина (портвейн, херес, мадеру), до рибних страв — білі, сухі вина («Перлину степу», «Наддніпрянське», «Берегівське», «Рислінг» та ін.), до м'ясних страв — червоні сухі вина («Оksamит України», «Червоне дніпровське»). До печені можна подавати також шампанське (ігристе), сухі та напівсухі вина. Перед тим як подавати, їх охолоджують. Для охолодження пляшки з шампанським ставлять у вазу-холодильники з наколеним льодом.

До солодких страв і фруктів рекомендується подавати десертні вина («Вермут», «Токай», «Закарпатське» та ін.), наливки, спотикачі, запіканки, меду, варенуху, десертне шампанське, а до кофе — коньяк у графинах та лікери.

До вин подають відповідні чарки. Місткість чарок залежить від міцності вина.

Рекомендується подавати для горілок і настоек горілчані чарки (35—50 г), для міцних вин — мадерні (75 г), для білих сухих вин — чарки, трохи більші від мадерних (100 г); виготовляються вони переважно з кольорового скла.

Для червоних сухих вин рекомендується подавати чарки місткістю 100—125 г (лафітні), для шампанського — високі бокали місткістю 100—140 г, для коньяку і лікерів — коньякові чарки (бокальчики) місткістю 25 г.

Для пива, браги, квасу, фруктових та мінеральних вод подаються фужери місткістю 200—250 г, а для меду — винні конічні склянки місткістю 125—200 г.

Яблучний напій, варенуха з фруктами та інші винні напої з ягодами і фруктами подаються у вазах-крюшонницях або в хрустальних глечиках. Розливають напій спеціальною ложкою в окремі чашки або вазочки (креманки) та фужери.

При звичайному святковому сервіруванні для напоїв ставлять спереду тарілки (справа наліво) — горілчану чарку, чарку для вина і фужер.

Пляшки ставляться посередині стола між закусками з таким розрахунком, щоб гості могли легко і зручно наливати собі вино. Найбільш уживані вина ставляться в двох-трьох графинах або пляшках на різних кінцях стола. Заздалегідь відкупорені пляшки закриваються особливими пробками з металевими або скляними головками.

Пляшки з шампанським відкупорюються безпосередньо перед його вживанням (відкупорювати треба обережно, оскільки газ, що знаходиться у вині, можуть з великою силою виштовхнути пробку, і вино сильним струменем вирветься з пляшки).



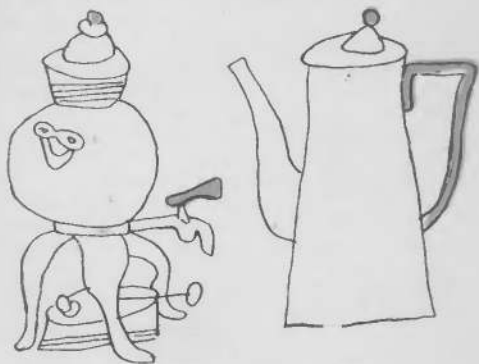
При відкупорюванні шампанського спочатку знімають дротик, очищають головку від фольги, а потім, тримаючи пляшку лівою рукою за плічка, правою злегка повертають головку пробки. Коли пробка зрушиться з місця, ліву руку пересувають до шийки пляшки, притримують пробку великим і вказівним пальцями правої руки і поступово виймають її. Щоб послабити вихід газів з пляшки, треба тримати її в нахилому вигляді.

На особливо урочистих обідах або вечереях, коли подається широкий асортимент вин, на стіл додатково другим рядом ставлять чарки для сухого червоного вина і бокали для шампанського.

Для прикрашання столу серед закусок і вин ставлять живі квіти у хрустальних і фарфорових вазах.

СЕРВІРУВАННЯ ЧАЙНОГО СТОЛА

Стіл, сервірований для чаю, може бути накритий кольоровою скатеркою. До чаю подають торт, печиво, тістечка, цукор, варення, цукерки, лимон, коньяк, лікер, фруктові соки й вершки.



Кофейники: паровий (зліва) і звичайний (справа).



Якщо вечірній чай заміняє вечерю, на стіл подають також масло у вазочці і в тарілках шинку, сир, холодне м'ясо та інші продукти для бутербродів.

Торти, печиво й піріжки подають на стіл у плоских низьких вазах. Торти розкладають на десертні тарілочки лопаточками, а піріжки і печиво — щипцями. Ці прибори кладуть біля ваз. Окремо для тістечок подають виделку-ніж.

Варення подають у вазах і розкладають спеціальною десертною ложкою в спеціальні блюдця. Цукерки подають у вазах і в коробках. Для цукерок без обгортки на вази або коробки кладуть щипці.

Коньяк ставлять у пляшках або графинах, а лікери — в пляшках. Для лікеру і коньяку подають маленькі високі чарочки (бокальчики).

Лимон подають у великих розетках або в спеціальних вазочках, нарізаним тонкими кружальцями разом з шкіркою.

До чаю подають грудковий цукор у сахарницях і зверху кладуть маленькі щипці.

Вершки до чаю подають у сметаннику.

Вази з тортом, печивом, тістечками, варенням і цукерками розставляють посередині стола. Між ними ставлять сахарницю, лимон, сметанник, пляшки з коньяком і лікером, а також графини з фруктовими соками. В кількох місцях невеличкими стопками розставляють блюдця для варення.

Фрукти і горіхи подають у глибоких вазах. До фруктів кладуть фрукто-

ві ножі, а до горіхів — спеціальні щипці.

Перед кожним, хто сидить за столом, ставлять десертну тарілочку, а на неї кладуть десертну виделку або десертну ложечку. Зліва від тарілки кладуть чайну салфетку.

Посередині стола для його прикраси ставлять живі квіти.

До одного з кінців стола підставляють чайний столик, на який ставлять самовар на підносі. На тому ж кінці стола розставляють чайні чашки і склянки з підстаканниками або на блюдечках, а також чайник з завареним чаєм.

Якщо немає самовара, на стіл ставлять нікельований чайник з окропом. Хазяйка розливає чай у чашки або склянки і передає їх по черзі всім, хто сидить за столом.

• • •

Дітям необхідно з раннього віку прищеплювати гігієнічні навички приймання страви — як сидіти за столом, як поводити себе, як користуватися столовим прибором та ін.

За столом рекомендується сидіти прямо, не розставляти широко ліктів і не класти їх на стіл.

Не треба сидіти дуже близько або дуже далеко від стола, а також не можна розвалюватись чи гойдатись на стільці. За столом не можна наспівувати чи насвистувати, а також читати, гратися столовим прибором, салфеткою і бахромою скатертини. Не рекомендується їсти з ножа, підносити його до рота, накладати ним їжу на виделку, різати рибу, котлети, варені овочі, голубці, яєчню.

Ці страви їдять, відокремлюючи невеликі кусочки виделкою, яка знаходиться в правій руці.

При відсутності спеціального рибного ножа, рибу їдять виделкою, а допомагають собі хлібною скоринкою. Рибні кісточки не можна випльовувати на тарілку, їх знімають з губ виделкою і кладуть на борти тарілки. Лишки соусу на тарілці можна зібрати на шматочок хліба, настромленого на виделку, і з'їсти його.

Птицю і дичину їдять за допомогою виделки та ножа. Однак, коли на кісточці залишаться невеликі шматочки м'яса, їх





можна доїдати без ножа й виделки, тримаючи цю кісточку руками.

Під час їди не можна плямкати і голосно жувати. Треба їсти не дуже швидко, добре пережовувати їжу, закриваючи при цьому рот. Не рекомендується також наповнювати рот дуже великою кількістю їжі і розмовляти з наповненим ротом. Не можна брати їжі із загальних блюд, тарілок, мисок, ваз і підносити своєю виделкою, ложкою чи ножем. Для кожної страви на стіл кладуться прибори.

Не рекомендується також намазувати хліб прямо з маслянки, а треба покласти масло спочатку на свою тарілку.

Хліб треба брати для себе з тарілки

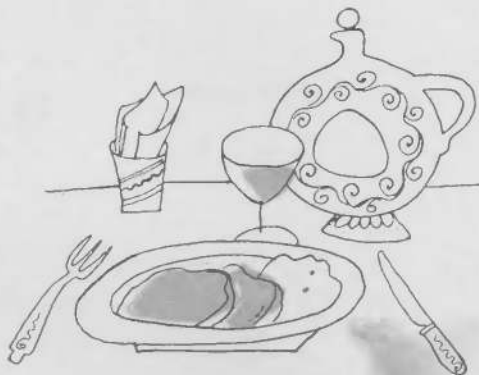
або з хлібниці рукою, а не виделкою. Не можна кусати хліб від цілого куска, а треба ламати його невеликими кусочками.

Не рекомендується зразу нарізувати в себе на тарілці на дрібні кусочки м'ясо, рибу та інші страви, бо від цього страва швидко холодне і стає дуже несмачною.

Треба відрізувати кусочки від цілого куска в міру з'їдання відрізаних раніше.

Після їди ложку, виделку і ніж треба класти не на стіл, а на свою тарілку. Чайну ложечку, після того як нею помішали, кладуть на блюдечко, а не лишають у склянці або в чашці.

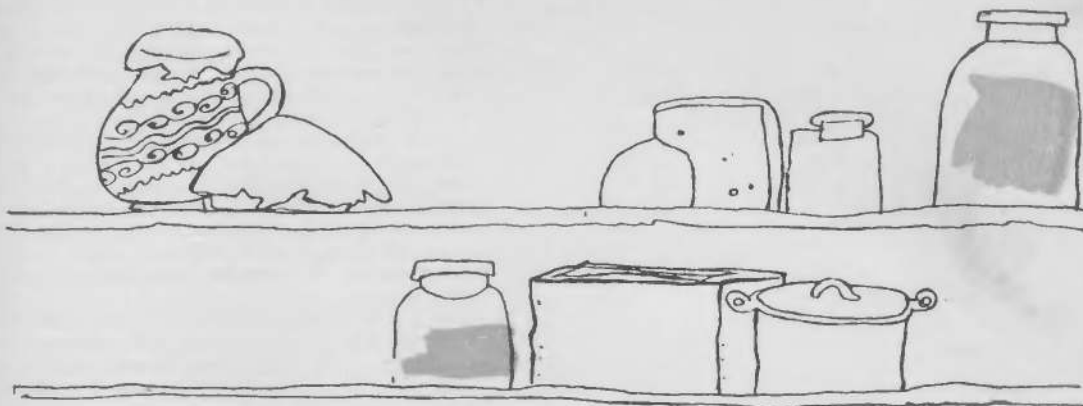
Не можна під час обіду та за столом користуватися зубочисткою.





Домашні заготівлі





ДОМАШНЯ ПЕРЕРОБКА ОВОЧІВ І ГРИБІВ

У домашніх умовах овочі можна засолювати, квасити, мочити, маринувати, консервувати в герметично закритій тарі з дальшою пастеризацією або стерилізацією продукту, а також готувати з них різні пюре і соуси.

СОЛІННЯ ОВОЧІВ

Соління є одним з простих і найбільш поширених способів консервування овочів у домашніх умовах. При цьому способі зберігання овочів про запас консервуючими речовинами є сіль і молочна кислота, які затримують розвиток шкідливих мікроорганізмів.

Молочна кислота утворюється з цукру, який входить до складу овочів, в результаті життєдіяльності молочнокислих бактерій, що знаходяться на поверхні овочів та потрапляють з повітря. Процес перетворення цукру в молочну кислоту і називається молочнокислим бродінням.

Смакова якість солоних овочів залежить головним чином від вмісту в готовому продукті солі і молочної кислоти,

а також від набору (складу) добавлених прянощів.

Приготування розсолу для заливки овочів. Заповнені овочами бочки, скляні банки або іншу посудину заливають розсолем. Передбачену рецептурою кількість солі розчиняють в окремому бочонку або в емальованому відрі у теплій питній воді з температурою 30—35° С. Розчин слід добре розмішати, щоб вся сіль розчинилась і не осіла на дно, а також обов'язково профільтрувати крізь тканину.

Визначаючи потрібну кількість розсолу, треба виходити з таких даних. При засолюванні огірків, помідорів, баклажанів, перцю, кабачків і патисонів у бочках на кожні 10 кг овочів потрібно для заливки 6—7 л розсолу, а в скляних банках — 9—10 л. При засолюванні 10 кг дрібних кавунів у бочку потрібно залити 8—9 л розсолу.

У період головного бродіння (протягом перших 15—20 днів) тару з продуктом в міру потреби доливають розсолем тієї ж міцності, якою овочі заливались при засолюванні. Доливати тару, з якої витікає розсіл, з уже готовими до вживання солоними овочами треба розсолем, в якому вміст солі становить тільки 50% початкового. Якщо при початковій залив-



ці свіжих огірків для приготування розсолу було витрачено на 10 л води 700 г солі, то при доливанні вже готових солоних огірків треба в 10 л води розчинити тільки 350 г солі.

Соління огірків

Для соління відбирають зелені огірки з щільною м'якоттю, без порожнин та з малорозвиненими насінними камерами. В одержанні хороших солоних огірків велике значення має якість свіжих огірків, а тому не можна солити огірки перерослі, в'ялі, пошкоджені, уражені хворобами і запарені. Найкраще солити їх у день збирання або в крайньому разі на другий день.

Найбільш придатні для соління огірки сорту Ніжинські, В'язниківські, Должик, Рябчик, Чорнобровці — довжиною не більше 12 см. Перед солінням огірки сортують за якістю і розміром. За розміром плоди ділять на крупні (10—12 см), середні (7—10 см) і дрібні (5—7 см).

Відібрані огірки старанно мийуть у воді, ополіскують і відразу ж укладають в бочки, причому бажано в кожную бочку класти огірки приблизно однакового розміру. Одночасно з огірками в бочки кладуть різні прянощі. При засолюванні огірків за найбільш поширеною рецептурою, тобто огірків солоних звичайних, на

10 кг плодів беруть таку кількість прянощів: кропу свіжого (без грубих стебел) — 300 г, хрін (корінь) 50 г, часнику обчищеного 30 г, перцю стручкового гіркого свіжого 10 г або сушеного 2 г, естрагону свіжого 50 г.

Залежно від місцевих або родинних традицій, а також вимог до смаку і запаху солоних огірків, додають багато й інших прянощів. Усі прянощі старанно мийуть, а деякі з них — кріп, естрагон, хрін (корінь) і біле коріння, крім того, розрізують на куски завдовжки 8—10 см.

Підготовлені і відзажені прянощі ділять на три рівні частини, які укладають в бочку так. На дно бочки кладуть $\frac{1}{3}$ прянощів, поверх них укладають огірки до половини бочки, насипають другу частину прянощів і укладають огірки доверху. Потім бочку добре струшують, щоб огірки щільно уляглися, прикривають їх останньою — третьою частиною прянощів і закупорюють. Потім через ліжку, вставлену в шпунтовий отвір бочки, огірки заливають розсолем. Розсіл готується розчиненням 600—700 г кухонної солі на 10 л питної води. Приготовлений розсіл слід профільтрувати крізь чисте полотно.

Для дрібних і середніх огірків беруть 600 г солі на 10 л води, а для крупних — 700 г. Якщо солоні огірки будуть зберігатися в холодних приміщеннях, тоді їх можна залити розсолем, який містить на 100 г солі менше, ніж зазначено вище, тобто 500 г солі на 10 л води. Таку ж кількість солі беруть для приготування малосольних огірків. Якщо солоні огірки зберігають у теплом приміщенні, то кількість солі збільшують до 800 г на 10 л води. Якщо немає можливості закупорити бочонок, то тоді його трохи недосипають огірками і всередину укладають дно, розділене на дві половинки. Перед цим огірки заливають розсолем, накривають куском чистого полотна або марлі і потім накладають дно. Щоб огірки не спливали і знаходилися в розсолі, накладене дно кладуть невеликий вантаж — кусок граніту або мармурової плити, які перед тим добре промивають і ошпарюють.

Після цього бочки з огірками і розсолем видержують 1—2 дні під навісом. За цей час в огірках починається процес бродіння з утворенням молочної кислоти. Через два дні, коли огірки вже

Примірні рецептури засолювання прянощів на 10 кг огірків, г

Прянощі	При засолюванні огірків					із солоним червоним перцем
	гострих	безчаснико- вих	часникових	пряних		
				1	2	
Кріп	300	400	400	300	300	300
Хрін (корінь)	50	80	60	50	50	—
Перець гіркий свіжий	40	30	10	10	10	10
Часник	30	—	70	30	30	60
Естрагон	50	80	50	50	50	—
Листки чорної смородини	—	50	—	250	100	—
Листки дуба	—	—	—	100	—	60
» вишні	—	—	—	—	150	60
» петрушки	—	—	—	—	5	—
Солодкий червоний перець	—	—	—	—	—	2500
Лавровий лист	—	—	—	—	—	3

трохи просоляться, бочки слід поставити в холодний підвал або льодовню. При низькій температурі бродіння проходить повільно і огірки будуть смачними, щільними, хрусткими, без порожнин. При зазначених умовах зберігання через 50—60 днів після засолювання огірки готові до вживання.

У домашніх умовах можна приготувати солоні огірки з різними відтінками смаку і запаху. Це досягається внесенням різних прянощів. Наведені в табл. 2 рецептури дають можливість приготувати широкий асортимент солоних огірків для задоволення різних смаків споживача.

Огірки малосольні для споживання восени

Огірки середнього розміру (7—10 см) добре промити. На дно невеликого бочонка або іншої посудини покласти прянощі, зверху щільно укласти огірки, накрити їх прянощами і залити розсолем. Посудину закрити і поставити на 4—5 днів для бродіння в тепле місце. Через зазначений час огірки вже готові до вживання. Щоб запобігти погіршенню смаку заквашених огірків, їх слід поставити в холодне місце.

● На 10 кг огірків — 300 г кропу, 20 г часнику, 10 г стручкового гіркого перцю, 50 г листків пряних рослин.

Соління помідорів

Соління помідорів на Україні здавна є надійним способом зберігання їх до весни. Найбільшою популярністю користуються солоні червоні, рожеві і бурі помідори, бо вони значно смачніші від солоних зелених помідорів.

Для соління слід брати помідори м'ясисті, середнього і дрібного розмірів з тугою властивістю. Такі властивості мають багато сортів помідорів і, зокрема, Алпатьєвський, Маяк, Донецький, Диво ринку, Сливовидний та ін.

Помідори рожеві і бурі необхідно солити в невеликих бочках (до 50 л) або в скляних балонах місткістю 3 і 10 л, а червоні помідори — тільки в скляній тарі. У кожен бочку або банку слід укласти помідори однакового ступеня зрілості і залити розчином, який містить в 10 л води 400—600 г солі, тобто 4—6%-ним розсолом.

Червоні і рожеві помідори, після укладання їх у бочки і заповнення останніх розсолом, слід видержувати в тіні не більше однієї доби, а потім відразу ж

ставити в холодні підвали або в льодовні. З такими помідорами слід акуратно поводитися. При неохайному укладанні в бочку, занесенні і винесенні з підвалів червоні помідори втрачають свою початкову форму і пошкоджуються, а частина їх розповзається.

Щоб одержати солоні помідори високої якості, до них при засолюванні додають пряні рослини за такою рецептурою — на кожні 10 кг підготовлених помідорів: кропу свіжого (без грубих стебел) 200 г, перцю стручкового гіркого свіжого 10 г, естрагону або листків петрушки 50 г, листків хріну 50 г.

Кріп і естрагон слід класти в посудину цілими рослинами (не подрібненими), щоб запобігти проколюванню помідорів.

Помідори укладають в тару рядами, перекладають їх пряними рослинами, заливають доповна розсолон, укривають полотном і кружком, на який кладуть гніт.

При солінні помідорів у скляних бачках їх накривають кришками і так залишають на 8—10 днів, поки пройде основний період бродіння і вийдуть гази. Потім, якщо появилася пліснява, її обережно знімають, доливають розсолон початкової міцності і накривають кружками, на які кладуть невеликий вантаж.

Помідори слід зберігати у холодному льоху або в кладовій, але треба стежити за тим, щоб температура там не знижувалась нижче 0° С.

Приблизно через 30 днів після засолки помідори готові до вживання. Щоб повніше задовольнити різноманітні смаки населення, помідори можна засолювати за різними рецептами так само, як і огірки.

Помідори солоні у власному соку

Помідори солоні у власному соку відрізняються від звичайних солоних помідорів своїм приємним освіжаючим смаком, малим вмістом солі і молочної кислоти, що створює враження свіжопо-солених помідорів.

Ці помідори готують так. Відбирають тільки цілі помідори бурого або рожевого забарвлення з щільною м'якоттю. Усі перестиглі, м'які, з тріщинами та іншими дефектами помідори призначаються для приготування помідорної маси, якою заливають цілі помідори.

Цілі і пошкоджені помідори мийуть окремо. В пошкоджених помідорів видаляють плодоніжки і старанно зачищають пошкоджені місця. Після цього всі підготовлені плоди подрібнюються у ручній протирці або на м'ясорубці в суцільну помідорну масу.

Коли помідорна маса готова, приступають до засолки. Дно бочки або іншої посудини вистилають чорносмородиновими листками або іншими пряними рослинами шаром в два листки. На листки укладають ряд помідорів, які прикривають листками пряних рослин шаром в один листок. На них кладуть другий ряд помідорів і т. д. Після укладання трьох рядів помідорів їх заливають подрібненою помідорною масою, в якій добре розчинена сіль. Солі беруть з розрахунку 400 г на 10 л помідорної маси. Верхній шар помідорів також накривають пряними листками, а потім тару заповнюють помідорною масою і закупорюють.

Після закупорювання бочок з помідорами їх остаточно доливають помідорною масою через шпунтовий отвір і ставлять у холодні підвали. Перші 5—6 днів бочки зберігаються з незакритими шпунтовими отворами (їх прикривають чистою полотниною), а потім їх закривають.

Солоні помідори у власному соку готують за такою рецептурою: свіжі помідори — 10 кг, подрібнена томатна маса — 9—9,5 кг, листки чорної смородини або інших пряних рослин (на смак) — 250 г.

Помідори використовуються самостійно, а помідорна маса — для приготування різних кулінарних виробів.

Соління солодкого стручкового перцю

Перець солодкий стручковий зелений і червоний дуже поширений на Україні і особливо в південних областях. Його солять так само, як і інші овочі. При солінні перцю вдається одержати дуже хороший смаковий продукт, який містить до того ж велику кількість вітаміну С. На Україні готують перець солоний нефарширований і фарширований.

Соління нефаршированого перцю

Солоний нефарширований перець можна готувати за двома рецептурами,

тобто без прянощів або з додаванням прямих рослин. За першою рецептурою використовують тільки плоди перцю, а за другою — на кожні 10 кг перцю беруть таку кількість прянощів: гвоздики 0,3 г, лаврового листу 0,5 г, запашного перцю 1 г, хріну (кореня) 20 г і листків хріну 20 г.

Для соління беруть здорові, цілі, злегка недостиглі плоди перцю, сортують їх за розміром і старанно промивають у холодній воді. Після стікання води перець щільно укладають в бочки (або в іншу посудину), закупорюють її і через шпунтовий отвір заливають розсіл, який містить в 10 л води 500—600 г солі.

Щоб запобігти зайвій гіркоті у солоного перцю, можна перед укладанням в бочки видалити плодоніжки і насінні камери з насінням.

За другою рецептурою перець солять так само, як і за першою, але після сортування у плодів вирізують насінне гніздо і при укладанні плодів у тару пересипають їх прянощами, які входять у рецептуру. Перець заливають розсолом, що містить 600 г солі в 10 л води.

Перець, приготовлений за указаною рецептурою, відзначається хорошим смаком, але має грубу тверду м'якоть. Його слід використовувати для приготування кулінарних виробів (фарширований перець).

Щоб запобігти зазначеному недоліку і мати можливість використати перець в їжу в солоному вигляді, перед засолкою його треба ошпарити гарячою водою, негайно охолодити до зовнішньої температури і після цього вже укласти в бочку.

Соління фаршированого перцю

Відібраний здоровий і цілий перець (з плодоніжками) великого і середнього розміру надрізують вздовж стручка так, щоб кінці його залишались нерозрізаними. Через надріз перець наповняють фаршем (морквою). Щоб фарш не випадав, перець впоперек стручка перев'язують зеленню петрушки або селери і потім укладають його рядами в малі бочонки або великі скляні банки, перекладаючи їх кропом в кількості 200—300 г на 10 кг фаршированого перцю. Укладати треба щільно, злегка притискаючи ряди руками. Заповнені бочонки або банки за-

ливають розчином солі (600 г на 10 л води) і злегка нагнітають, щоб розсіл покривав перець шаром в 4—5 см.

Фарширований перець дуже смачний, ароматичний і може бути використаний як салат для багатьох м'ясних страв.

Соління баклажанів

Для засолки придатні баклажани пізніх сортів достигання, середніх розмірів (до 200 г), фіолетового забарвлення з пружною і щільною м'якоттю.

Свіжі, цілком достиглі, але не перестиглі баклажани солять в цілому вигляді, розрізаними пополам, а також фаршированими.

Соління нефаршированих баклажанів

Нефаршировані баклажани готують за такою рецептурою: баклажанів свіжих 10 кг, селери (кореня) 500 г, петрушки (кореня) 300 г, перець солодкого свіжого 300 г, часнику 30 г і перець гіркого стручкового свіжого 1 г.

Баклажани із зрізаними плодоніжками миють, бланшують у киплячій солоній воді (30 г солі в 1 л води) протягом 4—5 хв до м'якості, після чого охолоджують у холодній воді. Після остигання баклажани щільно укладають у тару і кожний ряд плодів пересипають дрібною сіллю з розрахунку 100 г на 10 кг баклажанів.

Через кожні два-три ряди баклажани перешаровують сумішшю, складеною з очищених і подрібнених селери, петрушки, часнику, гіркого і солодкого перцю. Після заповнення бочок баклажанами і сумішшю прянощів їх закупорюють і через шпунтові отвори заливають розсолом, для приготування якого беруть 500 г солі на 10 л води.

Залиті розсолом бочки з відкритими отворами виставляють 5—6 днів, після чого їх забивають шпунтами і ставлять у холодне приміщення.

Можна укладати в бочку баклажани, розрізані пополам по довжині плоду приблизно на $\frac{3}{4}$ всієї довжини. В цьому разі їх не пересипають сухою сіллю, а заливають більш міцним розсолом (600 г солі на 10 л води).

Баклажани нефаршировані використовують як півфабрикат, тобто для ви-

готовлення баклажанної ікри в зимовий період.

Соління фаршированих баклажанів

Ці баклажани фарширують овочевою сумішшю, яку готують за двома рецептурами. Фарш (10 кг), приготовлений за першою рецептурою, складається з бланшованої моркви 5 кг, петрушки (кореня) 3 кг, селери (кореня) 1,5 кг, листків кропу і петрушки 200 г, солодкої цибулі 300 г. За другою рецептурою: моркви 5 кг, петрушки (кореня) 1,5 кг, селери (кореня) 1,5 кг, перцю стручкового солодкого 1,8 кг і часнику 200 г.

Усі корені і спеції дрібно ріжуть і, пересипавши сіллю (250 г), добре перемишують. Для фарширування 10 кг баклажанів витрачається 3—4 кг фаршу.

У свіжих баклажанів видаляють плідоніжки, миють у проточній холодній воді, а потім кожний плід, до половини його довжини, надрізують. Підготовлені плоди бланшують у підсоленій гарячій воді 3—4 хв. Після остигання баклажани фарширують дрібно нарізаним фаршем і укладають плоди щільно рядами у маленькі бочки. Бочки закривають і через щунтові отвори заливають розсолем (600 л на 10 л води). Попередньо видержувати і зберігати їх слід так само, як і баклажани нефаршировані.

Готові фаршировані баклажани мають приємний солоно-кислий смак і аромат спецій. М'якоть у плодів щільна, не розпозвається.

Баклажани фаршировані і нефаршировані можна солити у відкритих бочках, укритих зверху полотном, кружком і гнітом.

Соління пряної зелені

Пряною солоною зеленню можна користуватися як приправою взимку і ранньою весною. Її готують із свіжої зелені прямих рослин: кропу, петрушки, селери, естрагону, базилику, лимонної меліси та ін.

Для консервування беруть свіжу зелень (до цвітіння), старанно її перебирають і видаляють стебла, тверді здерев'янілі черешки і домішки. Потім зелень старанно миють, викладають її на сито і прополіскують водою. Промиту зелень кладуть тонким шаром на полотно і, після того як вона обсохне, ріжуть ножа-

ми або рубають сікачами на дрібні частини (1—1,5 см), а потім укладають в глиняні або скляні банки. При укладанні зелень пересипають сіллю, з розрахунку 200 г на 1 кг зелені і утрамбовують її до з'явлення соку. Через 1—2 дні посудину доповнюють посоленою зеленню доверху, закупорюють (пробками, кришками) і ставлять на зберігання в холодне місце.

Оскільки для консервування беруть 20% солі, при готуванні їжі з такою зеленню солі в каструлю не кладуть, а добавляють на смак під час їди в тарілку.

Соління і мочіння кавунів

Існує два види консервування кавунів: мочіння і соління.

При мочінні кавуни заливають 3—4%-ним розсолем з обов'язковим дальшим їх зберіганням при температурі не вище 5°С. Мочені кавуни мають приємний кисло-солодкий смак і різний аромат, залежно від використаних спецій.

При солінні кавуни заливають 5%-ним розсолем з додаванням або без додавання спецій. Готовий продукт має кисло-солонувато-солодкий смак.

Для соління і квашення придатні тільки кавуни спілі, свіжі, цілі, тонкошкірі, без будь-яких механічних пошкоджень, з щільною соковитою м'якоттю. Зелені і перестиглі кавуни для соління непридатні.

Краще солити кавуни дрібні — діаметром не більше 15 см, або вагою до 1,5 кг кожний. Такі кавуни швидко просолюються і тому в них краще зберігається структура м'якоти.

Існує багато різних способів мочіння і соління. Кращими із них слід визнати такі: соління звичайним способом і мочіння у власному соку.

Звичайний (простий) спосіб соління кавунів

Відібрані кавуни миють і обережно укладають рядами доверху в бочки або діжки, потім наливають розсіл і зверху кавуни накривають дерев'яними кругами, на які кладуть невеликий вантаж. Через 1—2 дні бочки переносять у холодний підвал, де їх зберігають при температурі від 0 до 5°С. Через 40—50 днів кавуни просолюються і їх можна використовувати в їжу.

Якщо кавуни для соління беруть безпосередньо з поля, то тоді їх можна заливати слабким розчином солі (250—300 г солі на 10 л води). Привозні кавуни слід заливати розсолем з підвищеною кількістю солі (500 г солі на 10 л води).

Заслугує на увагу рецептура приготування кавунів простим способом, але з додаванням гвоздики — 25 г і кориці — 10 г на 10 кг кавунів.

Кавуни з прянощами бувають високих смакових якостей.

Мочіння кавунів у власному соку

На 10 кг цілих кавунів — 5 кг подрібненої кавунової маси і 4—4,5 л 10%-ного розсолу (1 кг солі на 10 л води).

Квасять кавуни у власному соку так. На дно бочки укладають шар (в 8—10 см) подрібнених на малі куски стиглих кавунів. На цю масу укладають ряд цілих митих кавунів. Зверху цілі кавуни засипають подрібненими з таким розрахунком, щоб перший ряд кавунів і проміжки між ними були заповнені подрібненою масою.

Кожний ряд укладених в бочку кавунів слід перешарувати подрібненою масою. Потім у бочку наливають розсолу, а зверху кладуть дерев'яний круг і невеликий вантаж.

Бита маса, як правило, готується з тріснутих або розбитих стиглих, але цілком здорових кавунів. Після двотижневого видержування бочки слід поставити в холодний підвал. Зберігати їх бажано при температурі від 0 до 5° С.

Квашення капусти

Для квашення використовують тугі, здорові, цілі головки білоголодкової капусти, з тонкими (не грубими) листками, середніх і пізніх строків досягання.

Капусту, призначену для квашення, очищають від верхніх зелених пошкоджених і забруднених листків, відрізують зовнішній і висвердлюють внутрішній качан і старанно промивають холодною водою. Підготовлену таким чином капусту подрібнюють на шатківниці або ножем вручну. Капусту бажано нарізувати вузькими смужками у вигляді локшини завширшки не більше 0,5 см або кусочками різної форми завдовжки і завширшки не більше 1 см. Нашатковану капу-

сту кладуть у ночви або таз, старанно перемішують з приправами, спеціями і сіллю і укладають в тару.

На дно підготовленої бочки, діжки або іншої посудини кладуть чисто вимиті капустині листки шаром 1—2 см, на які насипають перемішану із спеціями і сіллю подрібнену капусту. В міру заповнення тари капусту щільно утрамбовують до з'явлення капустиного соку. Наповнені бочки або діжки накривають добре вимитими капустиними листками шаром 2—3 см, зверху яких розстилають чисте полотно або марлю і накладають добре вимитий окропом дерев'яний круг. На круг кладуть невеликий вантаж, але такої ваги, щоб круг був покритий капустиним соком.

Для вантажу беруть кусок граніту, який попередньо прошпарюють і вимивають. Не можна брати для вантажу залізних предметів, цегли, піскуватих каменів.

Перші 5—6 днів капусту слід видержувати в теплому місці, поки пройде основний період бродіння.

Ознакою початку бродіння є слабке помутніння розсолу і утворення на поверхні капусти сніжно-білої піни, яку з поверхні розсолу, в міру її нагромадження, слід обережно знімати шумівками або куском чистого полотна.

Через 5—6 днів бочки з капустою слід поставити в холодне приміщення для закінчення процесу бродіння і дальшого зберігання.

Через 40—50 днів капусту вже можна використовувати як квашену.

Під час зберігання на поверхні капустиного соку і вантажу з'являється плівка плісняви, яку слід обережно видалити; вантаж, дерев'яний круг і полотно також необхідно зняти, добре промити гарячою водою і знову укласти в бочку з капустою.

Треба стежити за тим, щоб на поверхні дерев'яного круга завжди був шар капустиного соку.

При виготовленні квашеної капусти використовують дрібну, чисту столову сіль, в кількості від 1,5 до 2% до ваги нашаткованої капусти і спецій, тобто 150—200 г на 10 кг підготовленої для квашення сировини.

Щоб квашена капуста була смачніша і ароматніша, до неї під час квашення додають приправ і спецій. Залежно від набору добавлюваних приправ на 10 кг

нашаткованої капусти, квашену капусту готують таких назв: капуста квашена з морквою — моркви додають 300 г; капуста квашена з яблуками — моркви 200 г, яблук 800 г; капуста квашена з айвою — моркви 250 г, айви 500 г; капуста квашена з ягодами — моркви 150 г, брусниці 100 г, журавлини 100 г, яблук 400 г; капуста квашена з журавлиною — моркви 300 г, журавлини 200 г; капуста квашена з пастернаком — моркви 250 г, пастернаку — 300 г.

Капуста квашена з маринованими грибами

При виготовленні квашеної капусти з маринованими грибами останні подрібнюють на крупні куски і в такому вигляді добавляють у квашену капусту під час подачі її на стіл.

Мариновані гриби (900 г на 10 кг квашеної капусти з морквою) повинні бути добре перемішані з квашеною капустою і рівномірно розподілені по всій масі.

Квашення капусти цілими головками

Щоб приготувати таку капусту, необхідно зачистити головки до білих листків, а потім укласти їх у бочки між шарами шаткованої капусти. Можна заквашити і окремо цілі головки.

При цьому способі їх очищають, щільно укладають у бочки і заливають 5%-ним розчином солі (на 10 л води 500 г солі). В усьому останньому роблять так само, як і при квашенні шаткованої капусти.

Капуста салатна швидкого квашення

Суть приготування цієї капусти полягає в тому, що в міру потреби вона швидко заквашується на протязі цілого року. При цьому способі виробляється продукт високої якості, бо в квашеній капусті удається зберегти частину цукру. В ній нагромаджується також невелика кількість молочної кислоти (0,6—0,9%) і зовсім відсутні лобічні продукти бродіння, які погіршують смакові якості квашеної капусти.

Капусту шаткують, змішують з морквою і сіллю, а потім щільно укладають в посудину. Капусту видержують в теп-

лому місці (при температурі 18—22° С) протягом 8—10 днів, після чого вона готова для використання як салат.

● На 10 кг свіжої капусти — 300 г моркви і 120 г солі.

КВашЕННЯ БУРЯКІВ

Для квашення використовують столові сорти стиглих і здорових буряків з інтенсивним червоним забарвленням м'якоті, без білих прожилок і кілець. Для квашення найкраще використовувати дрібні і середні буряки, які заквашуються в цілому вигляді. Великі буряки ріжуть на дві або чотири частини.

Перед квашенням у буряків обрізують гичку, корінці, бокові відростки, старанно їх миють і очищають шкірку. Очищені буряки укладають у підготовлені невеликі бочонки або балони і швидко заливають 3%-ним розчином солі. Буряки в бочках зверху накривають чистою полотняною і прошпареними кругами, на які кладуть гніт.

У перші дні бродіння утворюється невелика кількість пни, яку слід знімати з поверхні бочок, кружків і гніту. По закінченні бурхливого бродіння поява пни припиняється, буряки стають світліші і м'якші, а розсіл набуває темно-червоного кольору і гострого кислуватого солодкого смаку. Після цього посудину з буряками слід помістити в холодні підвали для зберігання.

Квашені буряки і квас (розсіл) використовують для приготування борщів та інших страв.

● На 10 кг очищених свіжих буряків — 10 л розчину солі (300 г солі на 10 л води).

ОВОЧЕВІ КОНСЕРВИ

Овочеві консерви готують із свіжих відбірних овочів, які піддають відповідній обробці, а потім укладають у скляну тару, стерилізують і герметично закупорюють. В овочевих консервах майже цілком зберігаються поживні речовини і в тому числі значна частина вітамінів, що є в свіжих овочах.

У домашніх умовах можна готувати овочеві консерви натуральні, а також

мариновані, які містять невелику кількість оцтової кислоти.

При виготовленні натуральних овочевих консервів їх слід стерилізувати тільки після герметичного закупорювання банок. Щоб кришки не зривалися під час стерилізації банок, слід використовувати металеві затискачі, які надіваються на банку у вигляді уздечки. Якщо є можливість, то бажано й інші овочеві консерви, приготовлювані в домашніх умовах, стерилізувати після герметичного закупорювання банок¹.

Натуральні консерви

Помідори цілоконсервовані

Свіжі, тугі, яскраво-червоного кольору помідори сливовидної форми, а також і дрібні плоди круглої форми очищають від плодоніжок, промивають у проточній воді і укладають в банки. Заповнені плодами банки заливають солоною водою, накривають кришками, закрочують, ставлять у каструлю і стерилізують: банки місткістю 0,5 л — 20 хв, 1 л — 30 хв, 3 л — 40 хв. Після стерилізації банки перевіряють на герметичність і охолоджують на повітрі.

● На 500—600 г помідорів — 400—500 г води, 20—22 г солі.

Помідори цілоконсервовані в помідорній масі

Відбирають такі ж плоди, як і для приготування цілоконсервованих помідорів, укладають їх у банки і заливають киплячою помідорною масою.

Помідорну масу готують із здорових сплих помідорів (подрібноють ножем, пропускають через м'ясорубку і протирають крізь друшляк). Одержану протерту масу разом з сіллю кип'ятять протягом 15 хв, а потім киплячою помідорною масою заливають банки з цілими помідорами. Із заповненими банками роблять так само, як і при виготовленні помідорів цілоконсервованих.

Цілоконсервовані помідори використовуються як гарнір до других страв, а заливка — для приготування перших страв.

¹ Всі рецепти подані з урахуванням заповнення літрової банки.



Ручна закатувальна машинка.

● На 600 г помідорів — 400 г помідорної маси, 10 г солі.

Солодкий перець в помідорному соку

Використовують стиглий, здоровий цільний перець, однакового забарвлення і середнього розміру. Плоди миють, видаляють у них плодоніжки і насінні камери, а потім їх бланшують у киплячій воді 5—8 хв (до розм'якшення) і негайно укладають в банки. Укладений в банки гарячий перець заливають киплячою помідорною масою, накривають кришками, закрочують і стерилізують у киплячій воді, як цілоконсервовані помідори. Потім банки перевіряють на герметичність і охолоджують на повітрі.

Плоди використовують для приготування перцю, фаршированого овочами, м'ясом, рисом, а помідорну масу — для виготовлення підливи до них.

● На 500 г солодкого стручкового перцю — 500 г помідорної маси, 10 г солі.

Солодкий перець натуральний

Підготовлені, як зазначено вище, плоди перцю після бланшування в гарячій воді негайно укладають в банки, пересипають сіллю і поливають столовим оцтом.

Банки з плодами накривають кришками, закрочують, стерилізують у киплячій воді, перевіряють герметичність закупорки і охолоджують на повітрі. Режим стерилізації: банки місткістю 0,5 л — 20 хв 1 л — 25 хв.

Цей перець використовують для приготування перцю, фаршированого овочами, м'ясом і рисом.

● На 1000 г солодкого стручкового перцю — 15 г солі, 2 ст. ложки 5%-ного столового оцту.

МАРИНУВАННЯ ОВОЧІВ

Мариновані овочі — це готові до вживання продукти, залиті маринадом, до складу якого входить оцет, цукор, сіль і різні прянощі.

Маринувати можна різні овочі, але найчастіше для приготування маринадів використовують огірки, помідори, цибулю, буряки, патисони, солодкий перець, білоголовку, червоноголовку і цвітну капусту, а також стручкову квасоллю.

Кожний вид овочів можна маринувати окремо і в суміші з іншими під назвою «асорті».

Маринади слід готувати тільки з відбірних овочів. Для цієї мети відбирають овочі свіжі, здорові, правильної форми і одного розміру, без слідів пошкоджень, не уражених хворобами і шкідниками.

Маринади готують з овочів цілих або нарізаних кусочками.

Використовувані овочі старанно миють, укладають у банки із спеціями, заливають маринадною гарячою заливкою, накривають кришками і стерилізують. Деякі овочі перед укладанням у банки бланшують у киплячій воді. Так, патисони бланшують 3—5 хв, буряки 25—30, цибулю 2—3, перець солодкий 5—8, нашатковану червоноголовку капусту 6—7, стручкову квасоллю — 5, а в підсолоній воді бланшують баклажани — 10 хв і цвітну капусту 6—8 хв.

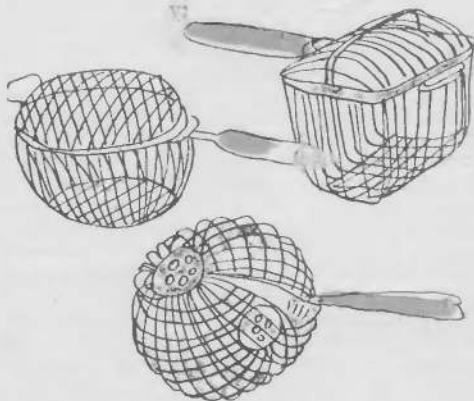
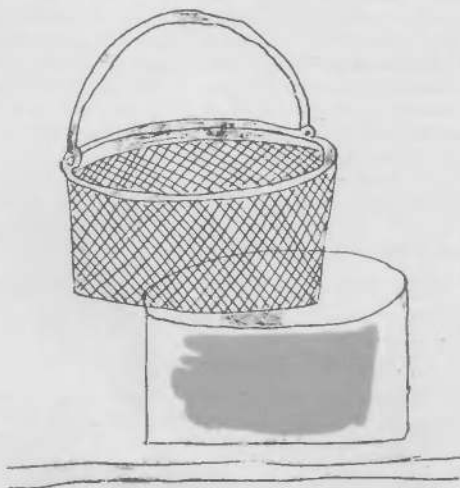
Приготування маринадної заливки. Заливку готують розчиненням у воді цукру, солі і оцтової кислоти з додаванням прянощів.

У домашніх умовах овочеві маринади можна готувати пастеризовані — слабкокіслі і непастеризовані — гострі.

Слабкокіслі маринади заливають рідиною, в якій міститься від 2 до 6% солі, 0,7—1,1% оцтової кислоти, а гострі маринади — розчином, в якому міститься така ж кількість солі, 3—8% цукру і 2,4—3,6% кислоти.

Виходячи з того, що в банку вміщується звичайно 50—55% овочів, і 45—50% заливки, в готових маринадах вміст солі буде в межах 1—3%, цукру 1,5—4% і кислоти в слабкокіслых 0,4—0,6% і гострих — 1,2—1,8%.

Огірки, патисони і помідори можна маринувати і меншою кількістю оцтової кислоти (0,3—0,4% в готовому продук-



Сітки для відварювання плодів.

ті). Такі огірки і помідори називаються консервованими, а не маринованими.

Для приготування 1 л заливної рідини беруть 20—60 г солі і 30—80 г цукру. Сіль і цукор кладуть в емальовану каструлю, розчиняють у воді при нагріванні і кип'ятять розчин протягом 10—15 хв. Після охолодження розчину до нього додають оцтової кислоти. Найкраще застосовувати столовий спиртовий оцет міцністю 6—9%. Знаючи міцність оцту (вона зазначена на пляшці), не важко розрахувати, скільки такого оцту треба додати до води, в якій розчинені сіль і цукор, щоб одержати розчин необхідної концентрації.

Приклад розрахунку. Оцет містить 6% кислоти, а треба приготувати 1 л розчину з кислотністю 1,2%. В даному разі 6%-ного оцту буде потрібно

$$\frac{1000 \cdot 1,2}{6} = 200 \text{ см}^3.$$

Таким чином, для приготування 1 л розчину треба взяти 800 см³ води, в якій слід розчинити необхідні за рецептурою сіль і цукор, і 200 см³ 6%-ного оцту.

Приготовленим гарячим маринадом заливають банки з овочами. Для банок місткістю 0,5 і 1,0 л рівень заливки маринадом повинен бути на 1,5 см нижче від верхнього краю шийки банки, а для балонів місткістю 3 л — на 5—6 см нижче.

Для надання маринованим овочам приємного смаку і запаху, до них додають прянощів.

В банку місткістю 1 (на дно) рекомендується закладати кількість прянощів, г:

Набір 1

Кориці	0,3
Гвоздики	0,2
Перцю ташного	
» гіркого	0,2
» чорного	0,2
Лаврового листу	0,4

Набір 2

Хрінну подрібненого	2,0
Кропу свіжого	5,0
Листків селери і	
петрушки	4,0
Часнику	2,0
Перцю стручкового	
гіркого	0,2



Набір 3

Майорану	3,0
Коріандру	0,5
Анісу	0,2
Перцю стручкового	
гіркого	0,2
Лаврового листу	0,4

Оскільки прянощі додаються в дуже малих кількостях, для зручності їх можна не зважувати, а давати ліком. У банку місткістю 1 л слід покласти: по 6—8 зерен запашного і чорного перцю, 3—5 шт. гвоздики, кусочок кориці, що дорівнює за об'ємом 8—10 зернам перцю, 1—2 лаврових листки.

Після заповнення банок прянощами, овочами і маринадною рідиною їх стерилізують, закривають, охолоджують і зберігають у сухому прохолодному приміщенні.

Якщо овочі заливаються маринадною заливкою з достатньою кількістю оцтової кислоти (2,4—3,6%), то вони можуть тривалий час зберігатися без псування і їх можна герметично не закупорювати і не пастеризувати. Тому гострі маринади

можна готувати в бочковій та іншій кислотостійкій тарі.

Слід зазначити, що овочі у гострих маринадах бувають дуже кислі на смак і їх не кожний може їсти. Найкраще готувати овочі консервовані або мариновані (пастеризовані) слабкокислі.

Овочеві маринади вважаються готовими після «дозрівання», тобто коли овочі просочаться маринадною заливкою.

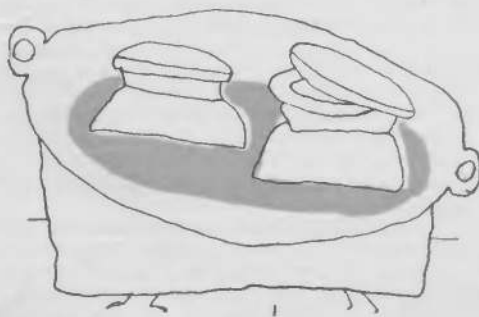
Якщо зберігати маринади при температурі 10—15° С, дозрівання закінчується через 20—30 днів, а при більш низькій температурі — через 40—60.

Рецептура закладання овочів, маринадної заливки і режим стерилізації наведені в табл. 3.

Маринади з овочевої суміші «асорті»

Маринади «асорті» готують із суміші овочів. Основною сировиною є: огірки, помідори, патисони, капуста цвітна, цибуля, морква, квасоля стручкова, буряки і зелений горошок. Співвідношення овочів у цій суміші залежить від смаку виготовлювача. Однак можна рекомендувати таке співвідношення окремих овочів: огірки і помідори від 20 до 60%, капуста цвітна 10—20%, патисони 15—20%, цибуля 5—15%, морква 3—8%, квасоля стручкова 2—5%, зелений горошок 5—7%.

Овочі підготовляють так само, як і при виготовленні маринадів з однорідних овочів, потім їх фігурно укладають у банки (гніздами або рядами), після чого вміст заливають маринадною заливкою. Наповнені банки закривають кришками, стерилізують у киплячій воді, негайно закривають і охолоджують на повітрі.



Пастеризація консервів.

Режим стерилізації: банки місткістю 0,5 л — 15 хв, 1 л — 20 хв.

Суміш овочів подається до других м'ясних страв.

Салати натуральні із свіжих овочів

Салати овочеві

Для консервування слід брати перець крупний, товстостінний. У перець видаляють серцевину з насінням і розрізують його на дві або чотири частини. Дрібні помідори і огірки укладають в банки в цілому вигляді, а середні і великі — розрізаними. Після миття і подрібнення овочі і спеції щільно укладають в банки, додають солі і оцту, накривають кришками і стерилізують у киплячій воді: банки місткістю 0,5 л — 30 хв, 1 л — 40 хв. Потім банки закривають і охолоджують на повітрі.

● Рецептuri: 1. 400 г. червоних або рожевих помідорів, 400 г. солодкого стручкового перцю, 200 г. огірків, 20 г. хрину, 10 г. часнику, 5 зерен гіркого перцю, 10 г. солі, 30 г. 6%-ного оцту.

2. 600 г. червоних або рожевих помідорів, 400 г. солодкого стручкового перцю, солі, оцту і спецій в розмірах, зазначених у рецептурі 1.

Український салат із свіжих овочів

Овочі для маринування готують так. Помідори червоні або бурі розрізують на 6—10 частин, перець солодкий, після видалення плодоніжки і насінного гнізда, подрібнюють на кусочки розміром 2×2 см; цибулю нарізують на пластинки, петрушку (корінь) нарізують на локшину, а листки петрушки і селери — на дрібні кусочки, моркву протирають на крупній терці.

У підготовлену банку наливають нагрітої до кипіння і потім охолодженої рафінованої олії, укладають щільно сирі нарізані овочі, додають солі, цукру, оцту і спецій. Заповнені банки накривають кришками, стерилізують, а потім швидко закривають і охолоджують на повітрі. Використовують як салат.

Режим стерилізації: банки місткістю 0,5 л — 50 хв, 1 л — 60 хв.

Рецептура закладання овочів, маринадної заливки і режим стерилізації

Мариновані овочі	Витрата, г		Номер автоклавної устатковки	Режим стерилізації, хв. банок місткістю, л		
	основної сировини	маринадної заливки		0,5	1	3
Огірки консервовані	500	500	2	8	10	15
Помідори »	500	500	2	10	15	20
Патисони »	500	500	2	10	15	25
Огірки мариновані	500	500	1 або 3	8	10	15
Помідори »	500	500	1 » 3	8	10	15
Патисони »	500	500	1 » 3	10	15	25
Буяки »	600	400	3	20	25	—
Баклажани »	700	300	2	20	25	—
Цибуля маринована	550	450	1	7	10	—
Перець солодкий маринований	600	400	1 або 3	20	25	—
Капуста червоноголовова маринована	600	400	3	15	25	35
Капуста цвітна маринована	550	450	1 або 3	15	25	—
Стручкова квасоля маринована	650	350	1 » 3	30	—	—

Рецептура: 350 г помідорів, 250 г солодкого перцю, 250 г моркви, 150 г цибулі, 25 г петрушки (кореня), 25 г зелені петрушки і селери, 10 г солі, 20 г цукру, 60 г 6%-ного оцту, 70 г олії і по 4 зернинки гіркого і запашного перцю.

ПРИГОТУВАННЯ ТОМАТУ-ПЮРЕ

Хороше, червоного кольору і смачне томат-пюре буває лише з цілком стиглих і здорових помідорів.

Відібрані стиглі (червоні) плоди треба добре промити водою і пробланшувати до повного розм'якшення, після чого ще гарячими протерти крізь металеве сито з дрібними отворами (1,5—2 мм), щоб видалити насіння і шкірку. Після цього приступають до варіння пюре.

Для варіння пюре найкраще використовувати емальовані миски або плоскі емальовані каструлі. У глибоких каструлях пюре вариться дуже довго, набуває коричневого кольору, а іноді, при підгорянні пюре — і неприємного гіркуватого присмаку.

Емальована посудина повинна бути цілою, з непошкодженою емаллю, щоб осколки її не потрапили в пюре.

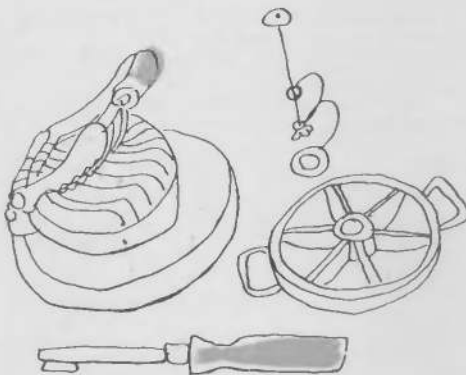
Протерті помідори виливають у приготувану для варіння посудину і уварюють, безперервно помішуючи чистою

дерев'яною ложкою, до $\frac{1}{3}$ початкового об'єму маси. Спочатку, поки маса закипить, її варять на малому вогні, а з початком кипіння вогонь посилюють і весь час підтримують енергійне кипіння. Під час варіння пюре таз або каструля, в якій варять, повинні залишатися відкритими. Щоб уварювана маса не підгоряла, старанно помішують, тобто водять ложкою по дну каструлі або таза, які безпосередньо підігріваються вогнем.

Щоб попередити можливість підгорання, роблять так. В оцинкований таз наливають 15—20%-ний розчин солі (на 1 л води $\frac{3}{4}$ або повну гранчасту склянку солі), кладуть на дно 5—6 невеликих камінців однакової товщини в 2—3 см і ставлять на них таз або каструлю з приготовленою для уварювання помідорною масою. Сольового розчину повинно бути налито в оцинкований таз стільки, щоб він омивав не лише дно, а й боки каструлі або варильного таза — в цьому разі помідорна маса буде підігріватися киплячим солоним розчином, а не вогнем і не підгорить.

Коли пюре готове, додають 5—6% солі (приблизно дві столові ложки солі на 1 л пюре), не припиняючи підігрівання, добре перемішують ложкою, щоб розчинилась сіль, і доводять до кипіння.

Готове підсолоне пюре в гарячому вигляді розливають у пляшки ложкою за



Пристрій для нарізування помідорів і виймання кісточок з вишень (вгорі) і очистки фруктів та нарізування яблук (вниз).

допомогою чистої лійки. Закупорюють пляшки прошпареними пробками, які зверху заливають розтопленим сургучем, смолкою, парафіном або воском, і в такому вигляді зберігають.

До розливання пюре пляшки треба чисто вимити і підігріти, щоб під час розливання вони не потріскались.

Заповнюють пляшки до вінчика і відразу ж щільно закупорюють промитою і добре пропареною в окропі пробкою.

Перед заливанням пляшок смолкою або сургучем треба насуху витерти шийки, а верх пробок просушити, інакше смолка або інші речовини не пристануть і скоро осипляться.

Замість пляшок томат-пюре можна розливати в підігріті консервні банки, які стерилізують у киплячій воді: банки місткістю 0,5 л — 30 хв, 1 л — 40 хв. Потім банки закупорюють і охолоджують на повітрі шийками вниз.

При стерилізації томату-пюре у консервних банках додавати сіль не обов'язково.

Приготовлене й розлите таким способом пюре може зберігатися до одного року. Зберігати його краще в прохолодному місці.

КОНСЕРВУВАННЯ ГРИБІВ

На території України, в її лісах, росте багато їстівних грибів. Оскільки свіжі гриби швидко псуються, їх слід переробляти в день збирання.

Свіжі гриби сушать, солять, маринують. Для переробки використовують тільки що зібрані молоді гриби, міцні, цілі, нечервиві і не пошкоджені шкідливими.

Сушіння грибів. Для сушіння використовують звичайно гриби губчасті — білий гриб, підберезник, підосичник. Пластинчастих грибів не сушать, бо при сушінні вони дуже змінюють своє забарвлення, зовнішній вигляд і часто без лабораторного дослідження неможливо відрізнити сушеного їстівного гриба від неїстівного і навіть отруйного.

Гриби, які надходять для сушіння, очищають від землі, піску та інших сторонніх домішок, а також видаляють перерослі й в'ялі екземпляри. У білих грибів залишають ніжку завдовжки до 3 см, а в усіх інших — не більше 5 см. Гриби перед сушінням не мийть, а витирають чистим вологим рушником.

Гриби в домашніх умовах сушать у печах, на ситах, решетах або кошиках з лози, до яких приробляють ніжки для прискорення процесу сушіння. Гриби розкладають в один ряд шапками вниз або наклеюють на дерев'яні шпички, які втикають в отвори спеціальних стоек з дощечок. Можна також сушити гриби, напихавши їх на нитку або тонкий шпагат, кінці яких закріплюють на дерев'яних рамах.

Щоб гриби в печі не запарились, їх треба сушити при наполовину відкритому димарі і відкритій заслінці. Протягом 1—1,5 год гриби слід сушити при температурі 40—50° С, а потім остаточно їх досушувати при температурі 60—70° С. Якщо після закінчення сушіння всієї маси грибів треба досушити окремі екземпляри, то їх досушують при температурі 50—55° С. Залежно від розміру шапок сушіння грибів у руських печах триває 2—3 доби (з перервами).

Сушені гриби поділяють на сухі білі гриби, одержані при сушінні білих грибів, і сухі чорні гриби — підосичники, підберезники, маслюки. У грибах після сушіння повинно залишитися від 12 до 14% води.

Соління грибів. Солять переважно пластинчасті гриби, причому найціннішими вважаються грузди, рижники, підгрузди (білянки), менш цінні — вовнянки і сирійжки.

Солять гриби холодним і гарячим способами.

При солінні холодним способом пластинчасті гриби з гірким молочним соком (грузди, підгрузди, вовнянки) перед засолюванням обов'язково замочують, змінюючи воду не менше двох разів на день протягом 2—3 дб. Якщо воду для вимочування підсолюють, тоді беруть 10 г солі на 1 л води. Вимочують гриби при низькій температурі (на холоді) і в закритому приміщенні.

При гарячому способі соління очищені, відсортовані і промиті гриби опускають у котел з киплячим 3%-ним розчином солі (30 г солі на 1 л води) на 5—6 хв. Після опарювання грибів їх викидають на решето; відвар, в якому вони шпарились, виливають, а котел протирають сіллю і добре його вимивають.

Солять гриби гарячим і холодним способами так. Підготовлені гриби одного виду укладають шарами шапками вниз у чисті бочки або банки і пересипають кожний ряд сіллю з розрахунку 45 г солі на 1 кг. Укладені в бочку гриби накривають полотниною, а потім кладуть дерев'яний кружок і вантаж. Коли через 2—3 дні гриби виділять сік і осядуть, в бочку добавляють свіжих грибів та сіль. Це повторюють доти, поки не припиниться осідання грибів у бочці. Заповнену так грибами бочку закупорюють і ставлять у підвал на зберігання.

З метою збереження солоних грибів у звичайних умовах тривалий час, їх слід перекидати в скляні банки, додати в кожну з них по 1 г лимонної кислоти (в банку на 1 л), накрити кришкою і стерилізувати (банку місткістю 0,5 л — 25 хв, 1 л — 30 хв). Після стерилізації банки негайно закупорюють і охолоджують на повітрі. У добре засолених грибів колір повинен бути однорідний, тобто близький до натурального, а смак — солоний, присмний. М'якуш у солоних грибів щільний, пружний, а у сиріжок — нещільний, ламкий.

Маринування грибів. Маринувати гриби найкраще білі або їх коріці. У домашніх умовах можна також маринувати підосичники, підберезники, маслюки, лисички й осінні опеньки.

Перед маринуванням гриби слід старанно очистити, обрізати коріці під саму шапку і добре промити, а маслюки, підосичники і опеньки, які мають неприємний запах і гіркуватий присмак, крім того, обдають ще кілька разів окропом і воду виливають.



В низьку емальовану або алюмінійову каструлю наливають оцтової кислоти і добавляють солі. На 2 кг свіжих грибів беруть 100 г солі, 1 склянку оцтової кислоти 9-градусної міцності і $\frac{1}{2}$ склянки води. Для збереження кольору білих грибів, підберезників і підосичників слід також на 2 кг грибів додати 6 г лимонної або виннокислої кислоти.

Каструлю з сіллю і оцтовою кислотою нагрівають до кипіння, потім в неї кладуть гриби і варять: опеньки 10—15 хв, а решту грибів — 15—20 хв. Під час варіння гриби не повинні дуже кипіти. Піну, що утворюється під час кипіння, необхідно знімати шумівкою. За 5 хв до кінця варіння, щоб поліпшити смак маринаду, в каструлю кладуть спеції з розрахунку на 10 кг грибів: лаврового листу — 2 г, кориці, запашного перцю, гвоздики — по 1 г. Для кращого смаку іноді додають на зазначену кількість грибів 100 г цукру.

Готовність грибів визначають за такими ознаками: нормально уварені гриби починають опускатися на дно каструлі, маринад (розсіл) світліє і злегка тягнеться. Відварені гриби і відвар виливають у діжку для остигання, а потім їх перекладають у бочку або невелику скляну тару. Закупорені бочки ставлять на зберігання в підвалі. Через 10—12 днів видержування після їх маринування гриби цілком просочаться заливкою і стають придатними для використання в їжу.

Гриби, розфасовані в банки, герметично закупорюють і стерилізують.

Готують також гриби відварні. Для цього беруть свіжі гриби і роблять все так само, як при маринуванні їх, але без додавання оцтової кислоти.

ДОМАШНЯ ПЕРЕРОБКА ПЛОДІВ І ЯГІД

У домашніх умовах плоди і ягоди можна мочити, маринувати, сушити, приготувати з них компоти, варення, повидло, протерті продукти й соки.

Мочіння яблук

Для мочіння необхідно підібрати яблука кисло-солодкі, злегка забарвлені, з щільною м'якоттю. Кращими вважаються сорти яблук — Антонівка, Аніс, Пелінка литовська, Виноградка, Тиролька, Слов'янка.

Для мочіння яблук можна використати бочки і діжки невеликих розмірів (до 50 л), а також скляні широкошийні балони місткістю 10—15 л. Дно і стінки підготовлених бочок, особливо нові дубові бочки, бажано вистелити всередині пшеничною або житньою соломою шаром в 1—2 см, попередньо промитою в гарячій воді. Солома має бути чистою, не потемнілою, без сторонніх запахів. Вона запобігає стиканню яблук із стінками і дном бочки, і надає їм золотистого відтінку.

Для мочіння відбирають яблука стиглі, цілком здорові, з цілою шкіркою. Відібрані яблука старанно обмивають водою і обережно укладають в попередньо підготовлені бочки. В кожну бочку треба класти яблука (боками) одного сорту щільно рядами. Через кожні два ряди яблук кладуть солому шаром в 1—2 см.

При мочінні яблук у бочках і діжках їх доверху не заповнюють яблуками, щоб всередину можна було вкласти верхнє дно, яке обмивають так само, як і посудину.

Верхній ряд яблук укривають шаром соломи або листками смородини, прикривають чистою полотниною і накладають дно. Щоб яблука не спливали, на дно кладуть невеликий вантаж. Укладені в бочки і придавлені гнітом яблука заливають доповна спеціально приготовленою заливкою, з розрахунку 8 л рідини на 10 кг яблук. Якщо є можливість, то бочку слід закупорити, а рідину в неї влити через шпунтовий отвір.

Рецептури для складу допоміжної сировини, використовуваної при виготовленні заливних рідин, можуть бути такі, що включають тільки цукор; в інших цу-

кор може бути цілком або частково замінений медом і рецептури, в яких, крім цукру, включається і житнє борошно у вигляді пісню.

Із численної кількості рецептур можна рекомендувати:

рецептуру, що включає цукор.— 10 кг яблук, 300 г цукру, 100 г солі, 8 л води;

рецептуру, що включає мед.— 10 кг яблук, 200 г меду, 100 г солі, 8 л води і

рецептуру з пісню — 10 кг яблук, 300 г цукру, 100 г солі, 100 г житнього борошна, 8 л води.

Рідину для заливання яблук готують розчиненням солі, цукру (або меду), а також пісню з житнього борошна в перетвареній воді. Пісню готують так. Житнє борошно розміщують у невеликій кількості холодної води, а потім заварюють 1,5 склянками окропу.

Бочки з яблуками заливають доповна приготовленою рідиною і залишають їх у теплом місці на 4—5 діб, поки не пройде бурхливий період бродіння. За цей відрізок часу яблук вберуть в себе частину влітої рідини, яку доведеться добавляти з таким розрахунком, щоб дно, покладене зверху яблук, було покрито рідиною на 3—4 см. Через 5 діб бочку слід поставити в прохолодне приміщення для повного закінчення бродіння і дальшого зберігання. Коли мине 35—40 днів, мочені яблука готові для споживання.

Маринування фруктів і ягід

Фруктові і ягідні маринади готують з яблук, груш, слив, кизилу, винограду, вишень, черешень, чорної смородини, агрусу, а також із суміші цих плодів.

Фруктові маринади слід готувати в маленьких бочках (до 10 л) або в скляних банках і балонах.

У бочках готують гострі непастеризовані маринади із вмістом оцтової кислоти 1—1,5%, а в скляних банках — пастеризовані кисло-солодкі з кислотністю 0,2—0,4%.

Хоч гострі маринади зберігаються добре в будь-якій тарі і при високій температурі, але через надмірно кислий смак споживати їх може не кожний.

У домашніх умовах рекомендується виробляти кисло-солодкі пастеризовані

маринади, оскільки смак у них значно кращий, ніж у гострих.

Для маринування відбирають плоди і ягоди стиглі, правильної форми, без пошкоджень і плям, не уражені хворобами і не загнілі.

Перед тим як приступити до маринування, фрукти старанно миють, а в яблук і груш видаляють шкірку, насінне гніздо і ріжуть їх на частки. Решту плодів маринують в цілому вигляді. Нарізані яблука і груші, а також чорну смородину перед укладанням у банки обварюють (бланшують) у киплячій воді: яблука і груші — 2—3 хв, чорну смородину 1—2 хв. Після бланшування фрукти швидко охолоджують водою.

Підготовлену сировину, тобто після її сортування, миття, очищення, бланшування і охолодження, укладають в банки, заливають маринадною заливкою і пастеризують.

До укладання фруктів і ягід у банки на дно їх кладуть прянощі — запашний перець, корицю і гвоздику. В банку місткістю 1 л кладуть 7—10 зерен запашного перцю, 5—8 шт. гвоздики і 1—2 невеликих кусочки кориці.

Банки з фруктами і прянощами заливають маринадною заливкою, яку готують з води, цукру і столового оцту.

У готових кисло-солодких маринадах повинно бути не менше 10% цукру і не більш як 0,2—0,4% оцтової кислоти, а в гострих цукру слід збільшити до 15% і оцтової кислоти — до 1—1,5%.

Оскільки кожний вид фруктів і ягід містить в собі неоднакову кількість цукру і кислоти, то щоб одержати смачний маринад, слід користуватися відповідними заливками, приготовленими за різною рецептурою.

Склад заливок для кисло-солодких маринадів з різних плодів і ягід подано в табл. 4.

Таблиця 4

Склад заливок для кисло-солодких маринадів

Фрукти	На 10 л заливки		
	води, л	цукру, кг	оцту 9%-ного, л
Яблука, виноград	7,2	2,0	0,8
Груші, черешні	7,0	2,0	1,0
Вишні, сливи	6,8	2,5	0,7
Кизил, чорна смородинка, агрус	6,4	3,0	0,6



Гострі маринади слід заливати заливкою, приготовленою за такою рецептурою: 3,5 л води, 3,5 кг цукру, 3,0 л оцтової 9%-ної кислоти.

Заливка готується так. В емальовану посудину наливають води, засипають цукор і кип'ятять розчин 10 хв. Потім у гарячий розчин, обережно, маленькими дозами, додають оцтової кислоти. Цим гарячим маринадом заливають фрукти, укладені в банки, накривають банки кришками і ставлять для пастеризації в каструлю з підігрітою до 50°С водою. Мариновані фрукти і ягоди пастеризують при температурі 85—90°С: банки місткістю 0,5 л — 15 хв, місткістю 1 л — 20 хв і місткістю 3 л — 40 хв.

Фруктові і ягідні маринади вважаються готовими після «дозрівання», тобто коли плоди добре просочаться маринадною заливкою. Цей процес триває 20—30 днів, після чого фруктові маринади вже можна використовувати в їжу.

Фруктові маринади — смачний гарнір до м'ясних страв і смаженої птиці.

Суміш маринованих фруктів «асорті». Цю суміш можна готувати за такими двома рецептурами: асорті № 1 — 250 г груш, 200 г слив або вишень, 150 г

Міцність цукрового сиропу при виготовленні компотів

Компот	Міцність цукрового сиропу, %	Компот	Міцність цукрового сиропу, %
З яблук	35	З слив Ренклод . . .	40
» груш	30	» цілих абрикосів . .	40
» айви	40	» абрикосівполовинками	50
» вишень	60	» винограду	30
» черешні	30—35	» малини	55
» слив Угорки	30	» полуниць	65—70

кизилу або винограду, 400 г маринадної заливки і прянощі; асорті № 2 — 250 г слив, 150 г винограду або чорної смородини, 200 г вишень або кизилу, 400 г заливки і прянощі.

При виготовленні асорті треба прагнути до того, щоб в одній банці були приблизно однакові за розміром плоди (цілі або кусочки).

Плоди, підібрані для фруктової суміші, миють, кожний з них обробляють так, як це зазначено для маринадів з однойменних фруктів або ягід, а потім їх правильно і красиво (фігурно) укладають в банки і заливають маринадною заливкою. Залиті банки накривають кришками, пастеризують, негайно закупорюють і охолоджують на повітрі.

Фруктові і ягідні компоти

Фруктові і ягідні компоти вважаються десертними консервами і є продуктом високої якості. У них зберігаються приємний смак, тонкий аромат і корисні властивості свіжих плодів і ягід. Їх використовують у вигляді десерту, для приготування солодких страв та деяких кондитерських виробів.

Для приготування консервованих компотів використовують відбірні, свіжі, здорові плоди і ягоди, що мають приємний смак і аромат.

Готують компоти з яблук, груш, айви, вишень, черешень, слив, абрикосів, малини, полуниць і винограду. Фрукти старанно миють, а у яблук, груш і айви видаляють шкірку і насінне гніздо і розрізують їх на половинки або частки.

Підготовлені плоди укладають в банки, заливають гарячим цукровим сиропом, закривають кришками і стерилізу-

ють. Потім їх швидко закупорюють, перевертають на кришку і охолоджують на повітрі.

У зв'язку з тим, що плоди і ягоди містять різну кількість цукру, кислоти і мають неоднаковий смак, їх заливають цукровим сиропом різної міцності. При виготовленні компотів рекомендується плоди і ягоди заливати цукровим сиропом такої міцності (табл. 5).

Під міцністю цукрового сиропу розуміють вміст цукру в розчині (в %). Якщо міцність сиропу 60%, це означає, що в 1000 г його міститься цукру 600 г і води 400 г.

Знаючи, якої міцності цукровим сиропом слід заливати підготовлені плоди і ягоди, можна розрахувати, скільки треба додати до води цукру для одержання бажаної концентрації. Оскільки цукрового сиропу вміщується в банці з плодами, приблизно, 45—50% їх місткості, можна також розрахувати, скільки літрів сиропу треба приготувати.

Приклад розрахунку. Треба залити сиропом 10 банок з яблуками місткістю по 1 л. В кожному з цих банок вміщується близько 50% сиропу. Таким чином, для 10 банок потрібно сиропу: $500 \text{ г} \times 10 = 5000 \text{ г}$. Оскільки яблука заливаються сиропом 35%-ної міцності, для виготовлення зазначеної вище кількості сиропу потрібно буде: цукру —

$$\frac{5000 \cdot 35}{100} = 1750 \text{ г і води — } 5000 - 1750 = 3250 \text{ г.}$$

Цукровий сироп готують так. Наливають у каструлю точно відміряну кількість води і нагрівають її. Під час нагрівання в каструлю додають відважену за рецептурою кількість цукру, який роз-

чиняють у воді і доводять сироп до кипіння. Піну знімають ложкою або шумівкою. Якщо сироп вийде мутнуватим, його слід профільтрувати крізь бавовняну тканину або марлю, складену в кілька шарів.

Готовий сироп, призначений для заливання плодів і ягід, повинен бути гарячим, тобто з температурою не нижче 90° С. Сироп повинен цілком покривати плоди і ягоди і доходити до рівня на 1,5—2 см нижче верхнього краю банок.

Фруктові компоти, за винятком компотів з груш, полуниць, малини і чорної смородини, стерилізують у киплячій воді: банки місткістю 0,5 л — 10 хв, 1 л — 12—15 хв і 3 л — 25—30 хв. Малину в банці місткістю 0,5 л стерилізують у киплячій воді 8 хв, а груші в банці місткістю 0,5 л — 15 хв і 1 л — 20 хв. Чорну смородину пастеризують при температурі 90° С: банки місткістю 0,5 л — 20 хв, 1 л — 25 хв. Полуниці пастеризують при 85° С в банках місткістю 0,5 л — 25 хв.

Пюре з фруктів і ягід

У домашніх умовах можна готувати пюре натуральне, яке використовується для приготування пирогів, киселів, желе, підлив, соусів і т. д.

Пюре готують з яблук, груш, абрикосів, персиків, слив, полуниць, малини, смородини і журавлини. Плоди для нього можна використовувати дрібні, виродливої форми, з тріщинами, недостиглі і перестиглі, аби вони були тільки доброякісні, тобто не загнилі, не червиві і не запліснявілі.

Пюре з плодів і ягід виготовляють у такій послідовності: плоди миють, сортують, розпарюють для розм'якшення м'якоті, протирають м'якоть крізь сито або друшляк, підігрівують пюре перед розфасовуванням у банки, заповнюють банки, а потім стерилізують і закупорюють їх.

Плоди розм'якшують у каstrулі, в яку попередньо вставляють сітку або дерев'яне вставне дно з густо просвердленими отворами. Сітка або вставне дно закріплюються від дна посудини на $\frac{1}{3}$ її висоти. На дно каstrулі наливають воду (нижче рівня сітки або вставного дна на 2—3 см) і на сітку кладуть плоди, які не повинні торкатися води. Каstrулю щільно закривають кришкою і ставлять

на вогонь для підігрівання. При такому обігріванні плоди розм'якшуються паром, в результаті чого вони втрачають значно менше поживних речовин, ніж при проварюванні безпосередньо в киплячій воді.

Проігрівання продовжують тільки до розм'якшення м'якоті плодів, не допускаючи їх розварювання, щоб запобігти втраті поживних речовин. Розпарені плоди в гарячому вигляді протирають крізь сито.

Хорошу пореподібну масу можна одержати тільки тоді, коли плоди протерти на ситі з дрібною сіткою, що дасть можливість видалити насіння, насінні камери, кісточки і частково шкірку.

Яблука, груші, айву слід протирати крізь сито з отворами 1,5—2 мм. Для цього добре використовувати друшляк-протирку. Ягід на цих ситах протирати не можна, бо в них дуже дрібне насіння. Для протирання ягід слід використовувати волосяне сито з дуже густою сіткою. Сливи, абрикоси і персики протирають на звичайному друшляку.

Розварену масу в гарячому вигляді викладають на сито або в друшляк, які ставлять над тазом або каstrулею, і дерев'яною ложкою (лопаточкою, валиком) протирають (продавляють) крізь отвори сита або друшляка.

Протерту масу (пюре) перед розфасовуванням підігрівують до кипіння і в гарячому вигляді відразу ж розливають у підігріті банки або балони. Наповнені банки накривають кришками, а потім стерилізують, закрочують і охолоджують на повітрі.

Приготування повидла

Повидло можна приготувати з будь-яких фруктів, але частіше його готують з яблук і слив. Для домашніх виробів (солодкі пироги, торти, тістечка) краще використовувати повидло абрикосове або вишневе.

Яблука слід брати осінніх сортів, кислі — найкраще Антонівку, а сливи — Угорку. Абрикоси і вишні можна брати будь-яких сортів.

Плоди попередньо слід старанно перебрати, залишивши тільки цілі і здорові. Всі червиві, загнилі і запліснявілі вишні треба видалити, а яблука, сливи, абрикоси — добре очистити, видаливши пошкоджені частини. Відібрані плоди слід промити й повідривати плодоніжки.

У слив, абрикосів і вишень виймають кісточку, і стежать, щоб зберегти сік, який витікає з плодів.

Потім яблука бланшують до повного розм'якшення м'якоті. Якщо немає сітки, яблука бланшують або прошпарюють так. На дно чистої глибокої каструлі кладуть 5—6 невеликих добре вимитих камінців (завтовшки 4—5 см), рівномірно розподіляють їх по дну і кладуть на них дерев'яний кружок (можна з фанери), продріявлений у багатьох місцях. Після цього в каструлю наливають стільки води, щоб вона покрила камінці, доверху заповнюють яблуками, накривають кришкою і ставлять на вогонь. Плоди будуть прошпарюватися парою киплячої води. Кип'ятити треба на повільному вогні до повного розм'якшення м'якоті.

Однак не можна допускати розварювання плодів, щоб не втрачати цінних речовин. Звичайно від початку кипіння яблука прошпарюються за 25—30 хв. Прошпарені плоди протирають на звичайних рідких ситах або крізь друшляк з отворами не більше 2 мм. Так одержують пюре з яблук.

Пюре із слив, абрикосів або вишень готують інакше. Очищені від кісточок плоди разом з соком, який з них витік, кладуть у каструлю, наливають трохи води (1 склянку на 3—5 кг плодів) і, закривши кришкою, проварюють до повного розм'якшення м'якоті. Час від часу кришку знімають і перемішують плоди ложкою, щоб не підгоріли і рівномірно розварились. Проварені фрукти в гарячому вигляді разом з соком, який з них виділився, протирають так само, як і яблука.

Готове пюре зливають у варильний таз або плоску каструлю і на повільному вогні кип'ятять 10—15 хв. Потім додають цукру-піску, добре перемішують його з пюре і варять повидло. На кожний кілограм пюре беруть 800 г цукру.

Пюре з цукром спочатку варять на повільному вогні, а після закипання вогонь підсилюють і весь час підтримують енергійне кипіння.

Під час варіння киплячу масу безперервно мішають дерев'яною ложкою або лопаткою, щоб не допустити підгорання. Кінчають варити, коли уварювана маса досягає $\frac{3}{4}$ початкового об'єму пюре з цукром. До цього часу повидло набуває аромату звареного продукту і настільки

уварюється, що під час зберігання не пліснявіє.

Коли повидло вже зварилось, його гарячим зливають у скляні банки і залишають їх відкритими до повного остигання. Після остигання банки закривають папером у два шари (перший — пергаментним, воскованим або целофаном, а другий — чистим обгортковим) і щільно перев'язують шпагатом. Банки з повидлом треба зберігати у сухому місці.

Приготування варення

Варення варять із суниць, полуниць, малини, вишень, абрикосів, слив, смородини, яблук та інших плодів.

Щоб одержати хороше варення, плоди і ягоди для нього треба брати свіжі, стиглі, не пошкоджені, середнього або крупного розміру.

Цукор використовують у сухому вигляді або у вигляді міцного цукрового сиропу. Сироп готують розчиненням сухого цукру в гарячій воді. Міцність сиропу, залежно від виду використовуваного плодів і ягід, коливається від 50 до 70%.

Щоб одержати сироп 50%-ної міцності, треба на 1 кг цукру взяти 1 л гарячої води (5 гранчастих склянок); для сиропу 60%-ної міцності — на 1 кг цукру 0,6 л води (3 склянки); для сиропу 70%-ної міцності — на 1 кг цукру 0,4 л води (два склянки).

Для приготування цукрового сиропу беруть передбачену рецептурою кількість цукру, висипають його в емальовану посудину і заливають необхідною кількістю гарячої води. Посудину ставлять на вогонь і ложкою помішують до повного розчинення цукру. Потім сироп доводять до кипіння, тримають його на вогні 1—2 хв. після чого він готовий для використання. Якщо сироп буде мутнуватим, його слід профільтрувати крізь тканину.

Варення слід варити у невеликих тазах з міді, алюмінію, нержавіючої сталі або в емальованій посудині. У домашніх умовах його можна варити відразу або в кілька прийомів.

Варення матиме кращу якість, якщо його варити у кілька прийомів по 5—10 хв. з проміжками між кожним варінням в 5—12 год. тоді плоди і ягоди добре просочаться сиропом і він (сироп)

буде красивого кольору. Багато яких ягід і плодів варять 2—3 і навіть 5 раз.

Варення варять так: підготовлені і нарізані плоди кладуть у таз, заливають гарячим цукровим сиропом і видержують 3—4 год, щоб їх просочив сироп. Потім ставлять на слабкий вогонь, доводять до кипіння і кип'ять кілька хвилин, після чого знімають з вогню і залишають його для вистоявання. Якщо варення варять в емальованому тазу, то в ньому ж і вистояють, а якщо в металевому, особливо в мідному, — то для вистоявання варення слід перелити в емальовану, фаянсову або глиняну посудину.

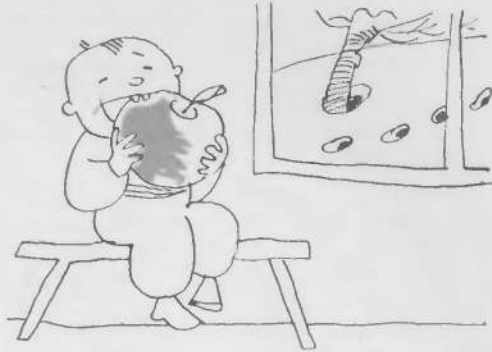
Під час вистоявання плоди насичуються цукровим сиропом, завдяки чому при дальшому варінні вони не зморщуються. Пінку, що утворюється на поверхні варення, треба знімати шумівкою. Готовність варення можна визначити за такими ознаками: сироп, узятий з таза, після охолодження стікає з ложки великими краплями, плоди і ягоди не спливають; крапля охолодженого сиропу, нанесена на блюдце або на піготе, не розпливається; опущена в склянку з холодною водою крапля сиропу падає на дно, не розчиняючись.

Добре зварене варення матиме густий і прозорий сироп. Фрукти в ньому будуть достатньо просочені цукровим сиропом, не зморщені і не розварені, тобто збережуть свою форму. Готове варення розливають у скляні банки, вимиті і добре просушені. Банки з варенням після охолодження накривають так само, як і банки з повидлом і зберігають у темному й сухому місці.

Зварене так варення не потребує герметичного закупорювання і пастеризації. Однак, враховуючи те, що варити його в домашніх умовах є справа досить складна і не завжди дає хороші результати, слід все ж рекомендувати герметизацію і пастеризацію варення.

Використовуючи цей спосіб консервування, варення варять не до кінця, тобто до меншої міцності сиропу (65—68%), а потім його в гарячому вигляді розливають у банки, закупорюють і пастеризують при 95—98°С протягом 15—20 хв.

Пастеризоване варення не зацукровується і набуває здатності довго зберігатися у звичайних умовах.



Варення з полуниці

Добре варення буває з спілих полуниць з щільною (не водянистою) м'якоттю і яскраво виявленим ароматом, середнього розміру, бо великі ягоди важче проварюються.

Відібрані ягоди кладуть у друшляк і занурюють його у відро з водою для промивання полуниць. Після цього дають воді стекти і видаляють у ягід плодоніжки, чашолистки і сторонні домішки.

Полуничне варення варять у два або три прийоми. На 1 кг очищених ягід беруть 1,5 кг цукру і 0,5 л води. З води і цукру готують сироп. Підготовлені ягоди заливають гарячим сиропом і залишають стояти 3—4 год. Після видержування таз ставлять на вогонь, доводять вміст до кипіння і кип'ять 5—7 хв. Потім варення знімають з вогню, дають йому ще раз вистоятися 3—4 год, знову варять 5—7 хв, і нарешті, після третього вистоявання варення доварюють до готовності.

Варення з полуниць можна також зварити і в один прийом. У цьому разі дають ягодам закипіти, потім охолоджують 10—15 хв, і нарешті, після третього вистоявання варення доварюють до готовності.

Замість сиропу можна засипати ягоди цукровим піском і після видержування (3—4 год) варити до готовності один раз.

Варення з ялини

Для варення бажано брати ягоди стиглі, з щільною м'якоттю, добре забарвлені, середнього розміру.

У малини після миття видаляють плодоложе і, якщо виявлено, що воно уражене личинками малинового жучка, вміщують на 10—15 хв в 1%-ний (10 г солі на 1 л води) соляний розчин. Личинки жучка, які спливають на поверхню розсолу, видаляють. Потім розчини зливають і ягоди знову промивають у холодній воді.

Підготовлені ягоди викладають у таз, пересипають їх цукровим піском, видержують 3—4 год, після чого варять в один прийом до готовності. На 1 кг очищених ягід беруть 1,5 кг цукрового піску.

Варення з малини можна також варити в два прийоми з використанням цукрового сиропу. Сироп готують (на 1 кг ягід) з 1,5 кг цукру і 0,6 л води. Варять так само, як і варення з полуниць.

Варення з вишень.

Варення з вишень добре варити з таких сортів: Володимирська, Шубінка, Ювілейна, Мічуріна, Підбільська, Анатольська, Любська і Шпанка. Варення з вишень варять з кісточками і без кісточок.

Варення з кісточками. Для приготування сиропу (на 1 кг вишень) беруть 1,2 кг цукру і 0,6 л води. При використанні солодких вишень для приготування сиропу беруть менше цукру — 1 кг.

Відібрані і добре промиті плоди заливають гарячим сиропом і видержують 3—4 год. Це варення варять в два прийоми з вистоюванням між ними 5—6 год. Дуже хороші результати бувають, коли варити варення з вишень з кісточками за таким способом. Підготовлені плоди кладуть у таз, заливають слабким цукровим сиропом (800 г цукру на 400 г води) і вистояють в сиропі 3—4 год. Потім таз ставлять на вогонь, доводять вміст до кипіння і варять 5—7 хв. Після варіння сироп відділяють від ягід через друшляк і уварюють його (при кипінні) ще 5 хв. Потім плоди знову кладуть у сироп, додають решту цукру (400 г) і уварюють варення до готовності.

Варення без кісточок. Кісточку з вишень виймають шпилькою, зробленою з дроту у вигляді петлі або вибивалкою. Плоди після виймання кісточок кладуть у таз, пересипають їх цукровим піском

(1,0—1,4 кг цукру на 1 кг вишень) і вистояють 2—3 год. Після вистоювання їх варять на помірному вогні до готовності. Це варення можна також варити (як і з полуниць) з 4—5 разовим охолодженням по 10—15 хв.

Варення з чорної смородини

Для приготування варення беруть найбільш крупні і цілком стиглі ягоди, у яких перед варінням відривають плодоніжки.

Відсортовані ягоди занурюють на 5 хв у киплячу воду, щоб зробити шкірку еластичною і полегшити проникнення цукру в ягоди. Потім ягоди заливають гарячим сиропом і варять в один прийом до повної готовності.

На 1 кг ягід беруть 1,5 кг цукру, 4 склянки води і готують сироп.

Із чорної смородини можна приготувати варення холодним способом, тобто без варіння. Для цього ягоди смородини відсортовують від сторонніх домішок, видаляють засохлі чашечки, старанно мийуть, розкладають тонким шаром на полотні і після того, як вони обсохнуть, подрібнюють.

Для збереження вітаміну С, смаку і аромату смородину слід подрібнювати у фарфоровій ступці дерев'яним товкачиком. Коли ж ступки немає, можна користуватися м'ясорубкою. Подрібнену масу старанно змішують з цукровим піском (з розрахунку 2 кг цукру на 1 кг подрібненої смородини). Щоб цукор добре розчинився, подрібнену масу смородини видержують (при неодноразовому розмішуванні) 2—3 дні, після чого холодне варення розкладають у підготовлені банки і закупорюють. Законсервована таким чином смородина може зберігатися в прохолодному місці 6—8 місяців.

Варення з яблук

Яблука очищають від шкірки і насінного гнізда, ріжуть на частки завтовшки 15—20 мм, бланшують 5—10 хв у киплячій воді, після чого охолоджують у чистій проточній воді.

Щоб зберегти цілість яблучних часток, варіння проводять в три прийоми по 5—10 хв з проміжками для вистоювання по 12 год.

Для початкового заливання береться гарячий сироп 50%-ної міцності. На 1 кг підготовлених плодів такого сиропу потрібно 1,2 кг. Для приготування сиропу слід взяти 0,6 кг цукру і 3 склянки води.

У сиропі плоди видержують протягом 3—4 год, після чого їх варять. При другому і третьому варінні на кожний кілограм плодів додавають 0,5 кг 75%-ного сиропу, який готують розчиненням 350 г цукру в $\frac{3}{4}$ склянки води.

При недостатній кислотності плодів треба обов'язково під час другого і третього варіння додавати 2—3 г лимонної кислоти.

Варення з айви

Айву для варення слід брати цілком стиглою, яку підготовляють так само, як і яблука, але бланшують у киплячій воді більш тривалий час, тобто протягом 15—20 хв.

Айву варять так само, як і яблука. Сироп готують у воді, в якій бланшувався айва.

Варення із слив

Плоди слив після видалення плодоніжок наколюють, заливають гарячим сиропом і дають їм вистоятися 3—4 год. Великі сливи ріжуть пополам і варять без кісточок. Варіння йде в 4 прийоми по 5—10 хв. На початку варіння плоди заливають сиропом, який приготувано із 0,8 кг цукру і 2 склянок води на 1 кг плодів. Перед другим, третім і четвертим варінням додавають сиропу, для приготування якого беруть по 200 г цукру на $\frac{1}{2}$ склянки води на кожний кілограм плодів. Тривалість вистоювання перед кожним варінням 8 год. На 1 кг слив беруть 1,2 кг цукру.

Варення з абрикосів

Дрібні плоди абрикосів наколюють і варять цілими, а великі розрізують по борозенці на половинки і варять без кісточок. Цілі плоди після наколювання бланшують 1—2 хв у гарячій воді при 90°C і варять в 4 прийоми по 5—10 хв з використанням сиропу в такій же кількості і такої ж міцності, як і при варінні варення із слив. Тривалість вистоювання між кожним варінням 12 год.



Абрикоси, розрізані на половинки, варять в 1—2 прийоми. При одноразовому варінні половинки кладуть у гарячий цукровий сироп (1,5 кг цукру на 0,7 л води) і варять 25—30 хв.

Варення з агрусу

Для варення слід брати тільки недостиглий агрус. Дрібний варять цілком, а в більш крупного іноді видаляють шпилькою насіння.

В агрусу видаляють плодоніжки і ягоди бланшують у гарячій воді не менше 5 хв при температурі 80°C. Варіння провадять в 2 або 4 прийоми. Підготовлені ягоди заливають гарячим сиропом і видержують в ньому 3—4 год. Для приготування сиропу беруть 1,5 кг цукру і 4 склянки води на 1 кг підготовлених ягід. Потім ставлять на вогонь і варять кілька хвилин. Між кожним варінням ягоди видержують у сиропі протягом 8 год.

Для збереження зеленого забарвлення ягід варення після закінчення варіння слід швидко охолодити.

Варення з кизилу

У кизилу видаляють плодоніжки і плоди бланшують 5 хв у гарячій воді при 80°C.

Кизил варять із кісточками в 2 прийоми по 5—10 хв з видержуванням між ними по 8 год. Для першого варіння береться сироп, який готують розчиненням 0,8 кг цукру в 5 склянках води, а для другого варіння — 0,7 кг цукру на 1,5 склянки води (на кожний кілограм плодів).

Сушіння плодів

Сушіння є дуже простим і найбільш доступним способом консервування свіжих плодів. Під час сушіння вдається видалити з продукту значну кількість вологи, без якої не можуть розвиватися мікроорганізми. Тому сушені продукти, зокрема, плоди, набувають здатності довго зберігатися у сухих приміщеннях при звичайній температурі.

Оскільки із плодів видаляється волога, в них різко збільшується вміст поживних речовин. Сушені плоди є цінним продуктом харчування, тому що в них міститься до 80% сухих речовин, з яких на частку цукрів припадає 50—60%.

У домашніх умовах найчастіше сушать яблука, груші, абрикоси, сливи і вишні.

Плоди можна сушити штучним способом (в духовці, руській печі) і природним (на сонці, а також на горищі під заслінним дахом).

Підготовлені плоди можна сушити на залізних листах, але для прискорення сушіння краще застосовувати дерев'яні рамки, обтягнуті сіткою з дірочками квадратної форми розміром 5—7 мм. Рамки роблять прямокутної форми, а сітку закріплюють на рамках планками, які прибивають цвяхами. Сітку добре робити з луженого дроту або тонкого шпагату. Замість цих сіток можна використати звичайну рибальську густу сітку, рідку мішковину або дерев'яні тоненькі планочки.

Сушіння в печях. Для запобігання підгоряння і запарювання плодів необхідно, щоб вони під час сушіння добре обтікались теплим повітрям. Для цього по кутах і в середині печі на черинь кладуть цеглини, на які встановлюють сита з підготовленими для сушіння плодами. Знизу під заслінку також кладуть дві цеглини, а верхній край заслінки відгинають. Димохід на початку сушіння слід тримати трохи відкритим, а під кінець сушіння — закрити.

Можна сушити фрукти не тільки в печах, а й на плитах. Для цього на краї плити, які не обігріваються, кладуть під кутами сит цеглини в 2—3 шари і на них встановлюють сита з фруктами.

Сушіння на сонці. На сонці фрукти можна сушити при сухій погоді безпосередньо на сушільних майданчиках і дахах. Цей спосіб сушіння можна широко використовувати у південних районах нашої республіки.

Для сушіння плодів на сонці необхідно обладнати спеціальний майданчик, причому добре влаштовувати його в садках, на баштанах і в інших місцях, але обов'язково подалі від курних доріг. При виборі майданчика необхідно передбачити, щоб він був з деяким схилом на південь, не затінений і мав вільний доступ повітря. Призначений для сушіння фруктів майданчик очищають від сміття, пилу, поливають кілька разів глиняним розчином і добре утрамбовують. На цьому майданчику слід із жердин влаштувати підставку, на якій розміщують сушільні сита з плодами. Замість підставок можна вбити в землю кілки і на них під променями сонця встановлювати сита.

Нарізані або цілі плоди укладають на підноси в один-два шари, а щоб запобігти пліснявінню, їх періодично перевертають.

Тривалість сушіння плодів на сонці приблизно така: яблук — 2—3,5, груш цілими плодами — 3—5, частками — 2—4, слив — 3—5, вишень — 2—4 доби.

При сушінні плодів на горищах і дахах їх також слід укладати на сита, під які підкладають цурбанчики. При установленні сит безпосередньо на поверхні дахів плоди погано обтікаються повітрям і можуть запліснявіти.

Про кінець сушіння можна судити за такими ознаками: плоди еластичні, не тверді; при стисканні в руці сік не виступає; мають рівномірно зморщену поверхню.

Сушіння яблук. Для сушіння найбільш придатні кислі і кисло-солодкі яблука літніх і осінніх сортів, а також дикоростучі яблука. Плоди сортують за розміром, видаляючи всі хворі і загнилі яблука і старанно їх мийуть. Яблука до сушіння можна підготовляти двома способами. Перший, найпростіший, коли помиті яблука, не видаляючи з них

серцевини і шкірки, ріжуть на частки і половинки і розкладають на сита. При другому, поліпшеному способі, яблука очищають від шкірки і серцевини, а потім їх ріжуть на кружальця і частки завтовшки 5—7 мм. Щоб запобігти потемнінню нарізаних кусочків яблук, їх до сушіння видержують протягом 2—3 хв у 1%-ному розчині солі (10 г солі на 1 л води).

Нарізані яблука укладають на сита тонким шаром (5—6 см) і сушать у сушарнях спочатку при температурі 80—85°C, а потім наприкінці сушіння — при 30—55°C. Тривалість сушіння яблук при такій температурі 4—6 год.

Сушіння груш. Груші сортують, миють і сушать в цілому вигляді. Великі плоди розрізують пополам. На сита розкладають цілі плоди в один шар, а половинки — в два. Груші сушать при тій же температурі, що й яблука. Тривалість сушіння груш цілими плодами — близько доби, а частками — 16—20 год.

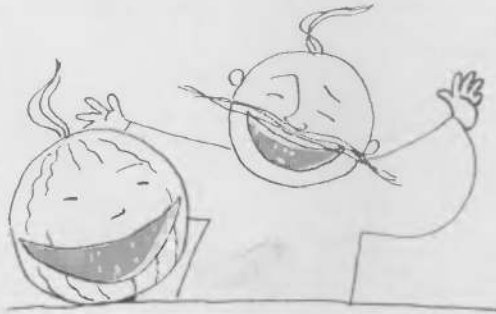
Сушіння слив. Найбільш цінний чорнослив буває з Угорки. Для сушіння використовують цілі, здорові і спілі сливи, розсортовані за розміром. Після сортування їх миють і опускають на 1—1,5 хв у киплячий 1%-ний розчин питної соди (10 г соди на 1 л води). Потім сливи старанно промивають водою для видалення лузгу і укладають на сита шаром

в 1—2 плоди. Щоб сливи при сушінні не тріскались і з них не витікав сік, сушіння провадять в 2—3 прийоми. Спочатку їх сушать 3—4 год при 40—45°, потім дають плодам остигнути на цих же ситах (4—5 год), після чого їх остаточно досушують при 65—75°C. Можна сушити сливи половинками після видалення кісточок.

Сушіння абрикосів. Для сушіння придатні цілком достиглі здорові абрикоси. Недостиглі і перестиглі плоди не рекомендуються сушити. Сушать абрикоси як з кісточками (дрібні плоди), так і без них.

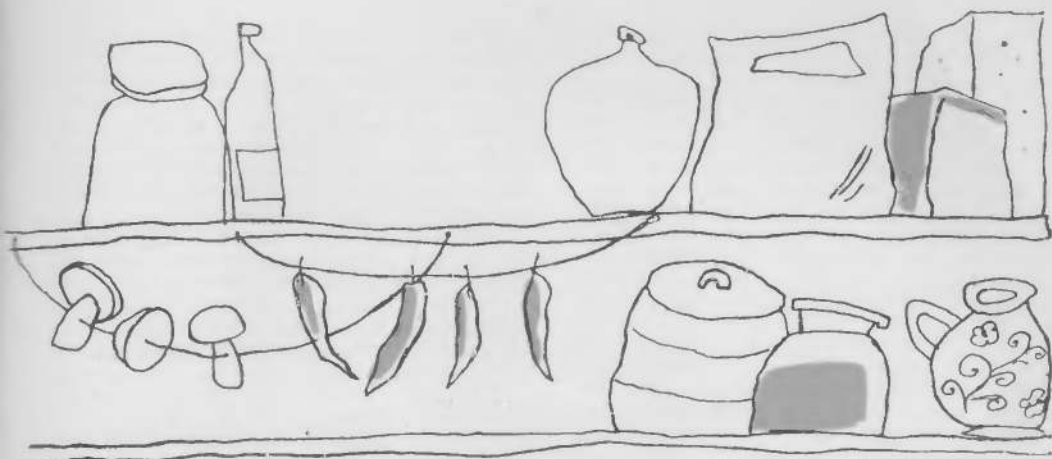
Абрикоси сортують, видаляють непридатні для сушіння плоди, миють і укладають на ситах шаром: цілі плоди — в один ряд, половинки — в два ряди. Абрикоси сушать при температурі 65—70°C протягом 8—10 год. Наприкінці сушіння (за 1—2 год) температуру знижують до 55°C.

Сушіння вишень. Вишні сушать разом з кісточками. Для сушіння найбільш придатні плоди з темнозабарвленою щільною, солодкою і соковитою м'якоттю. Стиглі плоди перебирають, видаляють пошкоджені, очищають від плодоніжок, миють і насаплюють на сита шаром в 4—5 см. Спочатку вишні сушать при 50—55°C, а під кінець сушіння температуру підвищують до 75—80°C.





Зберігання
продуктів



ЗБЕРІГАННЯ ПРОДУКТІВ, ЯКІ ШВИДКО ПСУЮТЬСЯ

Зберігання продуктів на льоду. Охолоджувані продукти не слід класти безпосередньо на лід, бо на ньому можуть бути шкідливі бактерії, які потрапляють на продукт. Під продукт необхідно підстилати чисту клейонку або марлю.

Зберігання продуктів в електрохолодильних шафах. У домашньому господарстві, де є електрика і газ, для зберігання продуктів, які швидко псуються, в охолоджену стані використовуються домашні холодильники різних конструкцій.

Добре зберігати у холодильнику овочі і фрукти. Овочі, які почали в'янути, набувають у холодильнику своєї попередньої свіжості.

Перед тим як покласти овочі або фрукти у холодильник, необхідно їх промити, дати стекти воді, видалити частини, які не використовуються в їжу, і витерти рушником. Вишні при зберіганні в холодильнику не слід промивати, бо вони від цього швидко псуються. Їх треба зберігати у тарілках немитими на нижній полиці, де температура вища, ніж на верхній полиці.

М'ясо, загорнуте в провоскований папір, пергамент або целофан, може зберігатися у холодильнику протягом 8—10 днів.

Якщо потрібно зберегти продукти більше двох тижнів, слід загорнути їх у вологонепроникний папір і покласти невеликими порціями у випарник.

Яйця для тривалого зберігання необхідно загорнути в провоскований папір, покласти в закриту посудину і поставити на середню полицю холодильника.

Масло зберігають у закритій посудині або в пергаментному папері, бо інакше воно буде сприймати запах інших продуктів, що зберігаються в холодильнику.

Молоко слід ставити поблизу стінки випарника, а напої подалі від цієї стінки, бо при замерзанні пляшки можуть розриватися.

Щоб одержати кубики льоду, необхідно ванночку наповнити свіжою водою до рівня 5 мм нижче країв і поставити у випарник. Коли утвориться лід, ванночку видержують 5—10 хв при кімнатній температурі, після чого кубики вільно випадають з рамки.

Наша промисловість в останній час почала випускати нові типи холодильників. Так, Ризький завод випускає холо-

дильник «Сарма», який можна за бажанням установити на кухонному столі або зробити настінним.

Бакинський завод сконструював маленький холодильник під назвою «Північ — Південь» у вигляді настінної металеві шафочки розміром 60×40 см. У морозильній камері цієї шафочки місткістю 8 л можна за кілька хвилин одержати мінусову температуру до 29°C. Енергія, яка утворює холод, використовується для нагрівання проточної води до 60—70°C за допомогою спеціальної камери.

Зберігання м'ясних продуктів без льоду. М'ясні продукти можна зберігати 3—4 дні без льоду. Для цього в домашніх умовах користуються різними способами, мета яких полягає в припиненні доступу повітря до м'яса.

Для цього м'ясо заливають зібраним молоком, накривають чистим рушником і ставлять у прохолодне місце. Молоко швидко зсыдається, щільно вкриває м'ясо і не пропускає до нього повітря. Крім того, молочна кислота створює несприятливі умови для життєдіяльності бактерій, які викликають псування м'яса.

Готуючи з такого м'яса страву, його попередньо добре миють і обсушують рушником.



Є ще й інший спосіб зберігання м'яса: в глибоку емальовану посудину або глиняний горщик кладуть м'ясо і заливають його окропом. Від окропу м'ясо побіліє, тобто завариться верхній шар білка, який перешкоджатиме доступові повітря. Зверху м'ясо можна залити топленим смальцем, який також перешкоджатиме доступові повітря.

Щоб зберегти м'ясо від псування, його можна пересипати тертим хліном або вимочити в оцті, не миючи м'яса перед тим водою.

Птиця довше зберігається тоді, коли її загорнути в чисту, намочену в оцті полотнину.

Запобігання від псування м'ясних продуктів мухами. Влітку мухи псують м'ясо, відкладаючи на ньому свої яєчка. Уникнути цього можна зберіганням м'яса в холодному місці, загорнувши його в тканину, змочену міцним розсолом.

Щоб зберегти від псування мухами шинку, треба місця її, не вкриті шкуркою, а також навколо кістки натерти дрібно натовченим перцем.

Шинку від мух можна зберегти також в рідкому мішку, наповненому чистим дрібно нарізаним сіном. Всередину мішка шинку кладуть так, щоб сіно закривало її з усіх боків. Мішок зав'язують і підвішують у сухому місці.

Сало можна зберігати в ящику, переклавши кожний шар його соломкою.

Поновлення соковитості шинки. При тривалому і неправильному зберіганні шинка втрачає соковитість. Щоб відновити її, необхідно відрізати від окосту потрібну кількість кусків і залити їх молоком.

Через деякий час м'ясо набуває яскраво-червоного кольору, стає ніжним і втрачає надмірно солоний смак.

Зберігання риби і раків без льоду. Щоб довше зберегти свіжу рибу, її треба випотрошити, видалити зябра і витерти насухо всю внутрішню порожнину. Особливо треба стежити за тим, щоб не лишилось слідів крові чи слизу. Потім обкласти порожнину промокальним папером, попередньо насиченим сіллю і висушеним. Після цього кожну рибину загортають у сухий чистий папір. Добре зберігається риба також у торфовому порошку.

Раки треба зварити, покласти в скляні банки з солоною перевареною водою і герметично закрити.

Зберігання яєць. Яйця швидко псуються під впливом гнильних мікробів, які проникають крізь пори шкаралупи. Тому, щоб зберегти яйця від псування, необхідно припинити доступ у них повітря. Цього можна досягти так.

1. Яйця миють, витирають насухо, обмазують чистим вазеліном і загортають у папір. Укладати яйця в посудину треба гострим кінцем вниз.

2. Яйця кладуть гострим кінцем вниз у глиняний горщик, заливають 10%-ним розчином вапна так, щоб воно покривало їх, і зберігають у сухому місці.

3. Яйця кладуть у ящик, наповнений попелом або висушеним у печі піском, і зберігають у сухому місці.

4. Свіжі яйця занурюють у розчин саліцилової кислоти на 20 хв виймають, обсушують на решеті і вкладають у ящик; для приготування розчину беруть 3 склянки води і 2 чайні ложки саліцилової кислоти. Цей розчин можна використати кілька разів.

5. Яйця в дротяній сітці або в друшляку занурюють на 5 сек у окріп; під шкаралупою створюється тонка плівка з білка, яка зберігає яйця від псування протягом 6 місяців.

Яйця для зберігання закладають свіжими. Щоб визначити свіжість яєць, їх занурюють у розчин солі (120 г солі на 1 л води). Свіжі яйця в такому розчині тонуть; яйця 1—2-денної давності спливають у розчин наполовину, а 3-денної — спливають.

Зберігання жовтків яєць. Часто буває, що залишаються невикористаними жовтки яєць. Для того, щоб зберегти їх від псування і засихання, треба обережно, уникаючи пошкодження плівки і витікання жовтка, покласти їх у скляну баночку і налити зверху холодної води. Так вони зберігаються свіжими кілька днів.

Короткочасне зберігання вершкового масла без льоду. Є кілька способів зберігання вершкового масла від псування.

1. Добре промите масло щільно утрамбовують у банки і зверху заливають холодною солоною водою, яку щоденно міняють; можна залити масло також густим цукровим сиропом, для чого розтоплюють цукор на сковороді, збриз-



кують його водою і дають йому трохи остигнути.

2. Масло добре промивають, розминають, солять і щільно утрамбовують у глиняному горщику.

3. Масло щільно накладають у кам'яну або емальовану посудину, ставлять її у більшу посудину з окропом, який доводять до кипіння; після цього посудину знімають з вогню і, коли вода остигне, виймають з неї меншу посудину з маслом і обв'язують пергаментним папером.

4. Посудину з маслом ставлять в іншу посудину з водою (яка має бути нижчою від першої) і накривають мокрою тканиною так, щоб кінці її занурились з усіх боків у воду; випаровуючись, вода підтримує в посудині з маслом низьку температуру, яка запобігає його псуванню.

Виправлення згірлого масла. Згіркле масло можна позбавити гіркоти такими способами.

1. Масло промивають у розчині соди (1 чайну ложку на 1 склянку води), а потім кілька разів у чистій воді, солять і висушують куском полотна.

2. Масло збивають із свіжим молоком (на 1,5 кг масла 5 склянок молока); спочатку масло розіб'ється, а потім знову зіб'ється; молоко зливають, а масло промивають у чистій воді.

3. Заливають масло окропом, добре розмішують, дають остигнути, виймають, промивають і солять.

Зберігання молока, сметани і вершків. Щоб зберегти ці продукти від скисання, їх наливають у скляну посудину, яку ставлять в іншу посудину з холодною водою. Після цього посудину з молочними продуктами накривають мокрою тканиною, кінці якої занурюють у воду. Вода, випаровуючись, охолоджує молочні продукти і запобігає їх скисанню.

Щоб захистити молочні продукти від дії сонячного проміння, яке прискорює скисання молока, треба користуватись посудом оранжевого кольору.

Затримується скисання молока, коли в нього покласти листок хрину. Довго зберігається молоко в стерилізованому вигляді. Стерилізують його так: наливають у пляшки, закупорюють, обгортають соломкою або ганчір'ям, щоб не розбились при кипінні від струсів, і ставлять у каструлю, в яку наливають холодної води до рівня шийок пляшок, і кип'ятять протягом 30 хв з моменту закипання води. Після цього дають воді остигнути і виймають пляшки.

Зберігання сиру. Беруть добре випарену діжку або чисту глиня-



ну посудину, насипають на дно дрібної сухої солі, а потім кладуть сир так, щоб не лишилось порожніх проміжків, і накривають товстим чистим куском полотна, змоченим у міцному розчині солі. Зверху тканини кладуть чистий кружок, а на нього — камінь. Через кожні три дні треба знімати полотно, витирати край посудини, обмивати кружок і камінь окропом. Полотно треба обполоснути в окропі без мила, викрутити, знову намочити в розсолі і накрити ним сир зверху.

Інший спосіб зберігання сиру полягає в тому, що покладений, як описано вище, сир заливають розтопленим вершковим маслом. Масло від цього не псується і його можна використати при готуванні страви. Це найбільш надійний спосіб зберігання сиру.

ЗБЕРІГАННЯ ОВОЧІВ, КАРТОНІ І ФРУКТІВ

Зберігання овочів взимку. Щоб мати свіжі овочі взимку, треба в приміщеннях, де вони зберігаються, підтримувати відповідну температуру. Приміщення (льохи, підвали під будинками) не повинні бути дуже сирими. Якщо є загроза, що овочі замерзнуть від сильних морозів, приміщення треба обігрівати. Для цього у великий чавунний казан кладуть гаряче вугілля і ставлять його на підлогу. Цього тепла досить, щоб овочі не померзли.

Зберігання свіжої капусти. Для зберігання відбирають найтугіші головки, вирвані з коренем до морозів, обрізують верхнє зелене листя, яке нецільно прилягає до головки, зв'язують по дві головки за коріння і вішають



у льоху на жердині або розкладають на полиці в один ряд. Температура при зберіганні капусти має бути в межах від -1 до $+1^{\circ}\text{C}$.

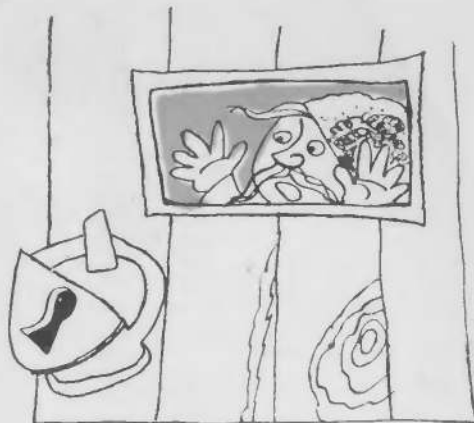
Зберігання картоплі. Картоплю зберігають у льохах при температурі $1-2^{\circ}\text{C}$. Для зберігання влаштовують засіки і засипають не вище 1,5 м. Перед тим як засипати в сховище, її треба старанно висушити. Картоплю можна зберігати також і в ямах. Неглибоку яму, викопану на високому піщаному сухому місці, вистилають дошками і до дна її вставляють зроблений із дощок витяжник-душник. Зверху яму з картоплею закривають дошками, засипають сухою землею (до 40 см), кладуть зверху свіжу соломку і знову шар землі. Біля ями викопують канами, щоб стікала вода. За таких умов картопля зберігається до весни.

Зберігання коренеплодів. Столові буряки зберігають так само, як і картоплю в засіках. Моркву і петрушку укладають рядами (головками назовні) і засипають шаром піску, потім знову ряд плодів і знову — шар піску. Коренеплоди кладуть так, щоб вони не дотикались один до одного. Висота штабеля до 1 м. Температура приміщення, де зберігаються коренеплоди, повинна бути від 0 до 2°C .

Зберігання цибулі. Річчасту цибулю зберігають у сухих підвалах при температурі від -1 до $+2^{\circ}\text{C}$. У сховищі роблять полиці з рейок, на які настилають цибулю шаром 35—50 см. Перед засипанням обрізують і відокремлюють сухі стеблини, сортують і добре сушать. Сховище треба добре вентилувати.

Зберігання кавунів. Кавуни можна зберігати в засіках, засипавши їх житом. Крім того, недостиглі кавуни (з рожевим м'якушем) просушують на сонці, зав'язують у товсте простирадло і підвішують у сухому холодному підвалі. Стиглі кавуни можна загорнути клоччям, обліпити глиною і зберігати в сухому холодному підвалі.

Зберігання помідорів. Для тривалого зберігання беруть зеленуваті помідори, укладають їх шарами в ящики, пересипають опилками берези, осики або торфом і ставлять у темне приміщення з температурою $10-12^{\circ}\text{C}$. Час від часу помідори треба оглядати і відбирати стиглі та зіпсовані. Стиглі помі-



дори зберігають у ящиках пересипаними торфом або опилками берези при температурі від 0 до 2°C .

Зберігання засолених овочів. Засолені овочі від неправильного догляду часто псуються. Щоб цього уникнути, треба краї діжки, в якій зберігаються овочі, періодично обмивати гарячою водою; час від часу мити кружки і гніт; капусту, огірки і яблука треба брати не руками, а ложкою. Овочі завжди повинні бути покриті розсолон на 3—4 см; їх треба тримати в холодному місці, але стежити, щоб вони не замерзли.

Щоб не з'явилась пліснява на солоних огірках, їх зверху накривають папером, насиченим рослинною олією, найкраще гірчицею.

Зберігання яблук та груш. І ягід. Для зберігання плодів і ягід у свіжому вигляді відбирають здорові, незіпсовані екземпляри без плям і пошкоджень черв'яками. Краще брати плоди прямо з дерева.

Приміщення, де зберігаються плоди, повинне бути чистим, з постійною температурою (близько нуля).

Зберігання яблук та груш. Краще зберігати зимові сорти. Плоди треба загорнути в папір і вкласти в ящик. Перед цим дно ящика застилають папером, насилають на нього шар м'яких дерев'яних стружок, а вже на них рядами кладуть плоди. Перший ряд плодів знову застилають папером, на нього насилають стружки і кладуть другий ряд плодів, обгорнутих у папір і т. д.



Стружки треба брати з листяних порід дерева (осики, липи, берези), бо стружки з хвойних порід надають плодам запаху смоли. Замість стружок можна використати подрібнений торф, але ні в якому разі не солому, бо вона швидко зволожується, загниває і передає запах гнилі плодам. Плоди зберігають при температурі від $-0,5$ до $+0,5^{\circ}\text{C}$.

Зберігання слив. Сливи ясної погоди обережно зривають з дерева з черешками, не торкаючись до них руками. Потім зв'язують їх попарно і підвішують у холодному місці так, щоб вони не дотикались одна до одної. Так сливи можуть зберігатися до весни. Зберігають сливи також у горщиках, пересипаючи їх піском. Накритий горщик заривають у підвалі в землю. Сливи можна зберігати ще й так: обчищені, без півок і кісточок сливи накидають у пляшки з широкою шийкою, закупорюють пробкою і, обгорнувши кожну посудину сіном або тканиною, ставлять у велику каструлю з водою так, щоб шийки пляшок виглядали з води. Каструлю ставлять на вогонь і після того як вода в ній закипить, знімають з вогню, охолоджують, обережно виймають пляшки, пробки заливають смолою і ставлять у холодне місце. Доцільно на кілька днів пляшки поставити шийкою вниз, щоб пробка просочилась соком, який після висихання створює непроникну плівку.

Зберігання вишень та агрусу. Вишні та агрус зберігають так само, як і сливи.

Зберігання винограду. Є кілька способів зберігання винограду.

1. Зрізані в теплу пору грона винограду розвішують на жердинах у льоху або підвалі; температура зберігання від $-0,5$ до $+0,5^{\circ}\text{C}$; час від часу необхідно зривати ягоди, що загнивають.

2. Виноград, ще не зовсім стиглий, кладуть у великі кам'яні горщики, пересипаючи кожний шар опилками, просом або порошком торфу, горшки накривають кришками, герметично обмазують і ставлять у холодне місце.

3. Виноград кладуть у ящики, пересипають опилками або порошком торфу і зберігають при температурі від $-0,5$ до $+0,5^{\circ}\text{C}$.

ЗБЕРІГАННЯ ІНШИХ ПРОДУКТІВ

Зберігання рослинної олії. Рослинна олія на повітрі порівняно швидко псується і гіркіє. Щоб уникнути цього, треба в пляшку з олією долити зверху трохи горілки і щільно закрити пробкою.

Виправлення згірклої рослинної олії. В пляшку з олією насилають трохи паленої магnezії, добре збовтують і дають відстоятися: магnezія поступово сідає на дно, а олія стає прозорою і втрачає гіркий смак.

Зберігання борошна. Пшеничне і житнє борошно не треба набивати в мішки і тримати так в одному стані. Час від часу борошно треба просіювати і пересипати в інший мішок.

Місце, де ставлять борошно, рекомендується посипати перетрумом.

Крохмаль і круп. Найкраще зберігати в жерстяних або в фаянсових банках.

Для зберігання сирих продуктів на кухні треба мати спеціальну шафу.

Зберігання хліба від засихання. Щоб хліб не засох, його треба зберігати в металевій посудині з закритою кришкою. Сухий хліб можна пом'якшити. Для цього його кладуть у металеву посудину і щільно її закривають. Потім цю посудину ставлять в іншу з гарячою водою і накривають її товстою тканиною. Коли вода прохолоне, хліб буде м'яким.

Зберігання варення. Щоб варення при зберіганні не вкривалось

пліснявою, його заливають тонким шаром воску. Для цього воск розтоплюють і заливають ним поверхню охолодженого варення. Потім банку накривають папером і обв'язують.

Зберігання меду. Мед зберігають у скляному або емальованому посуді і на холоді. Зверху мед рекомендується заливати воском. Щоб зберегти мед рідким, необхідно, коли викачують, налити його в емальовану посудину і поставити в другу посудину з окропом на 15—20 хв. Після цього мед лишається рідким і не втрачає ні смаку, ні запаху.

Зберігання дріжджів. Дріжджі зберігають у холодному місці, загортаючи їх у вологе полотно. Ще краще полотно змочити гліцерином, який буде живильним середовищем для дріжджових грибків.

Не можна допускати, щоб дріжджі замерзли.

Дріжджі також розпускають у півлітровій пляшці переваженої холодної води, додаючи $\frac{1}{2}$ чайної ложки цукру, після чого закупорюють пляшку і зберігають у холодному місці.

Добре також висушити дріжджі, перетерши їх з пшеничним борошном. Висушених дріжджів треба класти в тісто більше, ніж свіжих.

*
*
*

КУЛІНАРНІ ПОРАДИ

Бульйони і супи

Бульйон зберігає свою прозорість, коли його підігрівати у відкритій посудині на слабкому вогні. При закипанні бульйон відразу ж слід зняти з вогню.

М'ясний бульйон треба солити за 30 хв до закінчення варіння м'яса, риби — на початку варіння, грибний — в кінці.

Грибний бульйон буває смачніший, якщо для його варіння беруть сушені гриби — великі й дрібні. Великі гриби надають бульйону приємного смаку і темного кольору, а дрібні — аромату.

Коли варять суп, рекомендується після закладання кожного продукту бульйон знову доводити до швидкого закипання.

Перловий суп не буде мати неприємного синюватого відтінку, якщо круп

зберігання страв у гарячому стані. Коли є потреба зберегти приготовлену гарячу страву протягом кількох годин, її слід поставити у «водяну баню». Для цього посудину із стравою ставлять в іншу посудину з водою і підігрівають на слабкому вогні.

Гарячу страву можна також зберігати в термосі. Термос можна зробити самому. Для цього треба спочатку збити з дощок завтовшки 2—3 см великий «зовнішній ящик», покласти на дно його ізоляційний матеріал шаром в 10 см. У великий ящик ставлять менший (внутрішній) з фанери (завтовшки 4—5 мм) на 15 см нижчий і на 26 см вузчий від зовнішнього ящика. Простір між стінками заповнюється ізоляційним матеріалом (сухі опилки, сіно, вата, попіл, торф і т. д.). Внутрішній ящик зверху накривають фанерою, яка зв'яже стінки. Кришку зверху роблять з дошки, для чого збивають щит, на який набивають 4 планки (заввишки 9 см) з відступом від краю щита на товщину ізоляційної стінки. Порожнина, яка утворилась на щиті, щільно заповнюється ізоляційним матеріалом, а зверху прибивається тканина. З внутрішнього боку щит оббивають повстю. Розміри такого термоса треба пристосувати до тієї посудини, в якій зберігатиметься страва.

попередньо зварити у воді до повної готовності.

Щоб бульйону надати забарвлення, рекомендується при варінні додати лусочок цибулі.

Щоб виправити пересолений бульйон або суп, треба склянку хорошего борошна або просіяного рису загорнути в чисту полотнину і прокип'ятити в бульйоні або супі. Борошно і рис вбирають у себе сіль.

М'ясні страви

Тушка птиці добре просмажується в гарячій духовій шафі, якщо її поливати через кожні 10—15 хв жиром і соком, одержаними при смаженні.

Кури і курчата при смаженні матимуть красиву рум'яну кірочку, якщо їх перед смаженням змастити сметаною.

Шкірку з ніжок свійської і дикої птиці, а також з півнячих гребінців треба

обов'язково знімати, попередньо ошпаривши їх.

Смак баранини поліпшується, якщо куски перед смаженням намазати гірчицею, залишити на 1½ год, а потім гірчицю зняти і м'ясо посолити.

Тушковане м'ясо буде смачніше і ароматніше, якщо підсмажені до напівготовності овочі додати за 40 хв до кінця тушкування. Спеції кладуть у мішечку з марлі через 20 хв після закладання овочів.

Щоб поліпшити смак смаженої печінки, її перед смаженням кладуть на 1—2 хв у киплячу воду, а потім промивають холодною водою і підсушують.

Вироби з котлетної маси бувають смачніші, соковитіші, пишніші і ароматніші, якщо їх обсмажують у жарочній шафі і зверху змащують жиром, бо вироби обсмажуються відразу з двох сторін.

М'ясо тушкується значно швидше, коли додати томату-пюре або лимонної кислоти.

З варених язиків легше знімається шкірка, якщо їх на 2—3 хв покласти в холодну воду.

Субпродукти перед тушкуванням обсмажують (печінка) або варять (серце, рубець, легені).

Щоб легше зняти оболонку з напівкопченої або копченої ковбаси, треба покласти ковбасу на 20—30 хв у холодну воду.

Щоб сосиски під час варіння не лопались, їх треба перед опусканням в окріп у кількох місцях проколоти голкою.

При розбиранні підсмаженої або відвареної птиці на порції необхідно розрубати її вздовж грудної кістки на дві поздовжні частини, потім відокремити ніжки і крильця з прилеглим до них м'ясом, а грудки розрубати впоперек на окремі порції. Ніжки великої тушки розрубують впоперек на дві частини.

Рибні страви

Щоб було зручніше чистити слизьку рибу, слід опустити пальці в сіль.

Рибу можна легше обчистити від луски, якщо її потримати деякий час у воді з оцтом. Чистити рибу найкраще зубчастим ножем.

Смак оселедця можна поліпшити, якщо його замочити в настої чаю або молоці.

Щоб запобігти деформації кусків риби при їх тепловій обробці, на них слід зробити два-три невеликих надрізи.

Щоб смажена риба не підсихала у жарочній шафі, її слід накривати промасленим папером.

Овочеві і грибні страви

Овочі слід варити в емальованій посудині, в якій не повинно бути відколеної емалі.

Овочі значно краще обчищаються від шкірки і протираються для пюре гарячими.

Швидкозаморожені овочі при варінні треба класти в киплячу воду, не розморожуючи їх.

Для одержання хрусткої кірочки у смаженої картоплі, нарізані кусочки промивають у холодній воді, підсушують в чистому рушнику і кладуть у добре розігрітий жир.

Щоб приготувати смажену капусту, її спочатку відварюють, а для начинки нарізану капусту перед обсмажуванням обдають окропом.

Зів'ялу зелень петрушки, кропу і селери можна оживити, поклавши її у воду з оцтом.

Щоб нарізана цибуля не пригоряла при смаженні, її слід обкачати в пшеничному борошні — тоді вона буде золотисто-жовтою.

При нарізуванні цибулі рекомендується вмочати ніж у холодну воду, тоді цибуля не буде ципати очей.

Картопля і коренеплоди під час варіння повинні бути покриті рідиною не менш як на 1 см і не більш як на 4—5 см.

Стручки квасолі при варінні зберігають зелене забарвлення, якщо їх залити киплячою підсоленою водою і варити, накривши кришкою.

Фарш із капусти буде дуже вологий, якщо капусту солити під час смаження.

Щоб зменшити гіркоту в нарізаній ріпчастій цибулі, її треба збризкати оцтом.

Кукурудзу в качанах рекомендується варити, не знімаючи обгорток, і солити в кінці варіння.

Свіжі гриби слід варити в киплячій підсолений воді.

Перед смаженням білі гриби відварюють цілком, а решту грибів варять протягом лише 7—8 хв, після чого про-

мивають гарячою водою. Грибний відвар можна використовувати тільки від білих грибів та шампінйонів.

Шампінйони можна зберегти від потемніння після зачистки, поклавши їх у воду, підкислену лимонною кислотою або оцтом.

Свіжі гриби можна замінити маринованими або солоними білими грибами, прокип'ятивши їх у воді протягом 3—7 хв, що дасть можливість видалити з них кислоту і сіль.

Круп'яні і макаронні страви

Щоб крупи з цілих зерен і макаронні вироби краще розварювалися в молоці, їх попередньо слід відварити у воді до напівготовності, а потім доварити в молоці.

Бобові продукти не рекомендується замочувати надто довго, особливо в теплому приміщенні, бо вони можуть закиснути.

Для поліпшення смаку бобові можна варити з петрушкою, селерою, морквою, ріпчастою цибулею, нарізаними дрібними кубиками.

Кашу треба варити при слабкому кипінні, обов'язково помішуючи її. При загусанні кашу перестають мішати, посудину накривають кришкою і доварюють на слабкому вогні.

Круп'яні биточки і котлети формують, поки каша тепла, бо інакше вироби будуть з тріщинами і при смаженні криштимуться.

Рисову розсипчасту кашу для гарнірів до відварних м'ясних страв рекомендується варити на бульйоні, звареному з м'ясних продуктів.

Для варіння каш не рекомендується використовувати емальовану посудину, бо каші в ній пригорають, а посудина погано чиститься.

Молочні вироби

Молоко при кип'ятінні не збіжить, якщо краї посудини змастити жиром.

Довго не скисає молоко, якщо перед кип'ятінням в нього додати трохи цукру ($\frac{1}{2}$ ст. ложки на 1 л молока) і після кип'ятіння дати йому остигнути у відкритій посудині.

Кислота сиру усувається змішуванням його з однаковою кількістю молока. Сиrow з молоком дають постояти годи-

ну, а потім видаляють молоко, відкинувши сир на марлю і поклавши під прес.

Збиті вершки швидко закисають, тому страви з ними треба зберігати при температурі не вище 4° С.

Вершки легко збиваються і стають більш стійкими, якщо в них добавляють замоченого в воді желатину.

Засохлий сир можна зробити свіжим, коли його покласти в молоко на кілька днів.

Щоб уникнути засихання сиру, треба покласти на тарілочку з сиром кусочок цукру і накрити другою тарілочкою.

Яєчні страви

Яйця, що зберігалися у ванні, і лежали під час варіння часто лопаються і витікають. Щоб запобігти цьому, їх перед варінням проколюють з тупого кінця.

Яйця з тріщиною варять, опускаючи в киплячу підсолену воду.

Щоб краще очищалась шкаралупа у крутозвареного яйця, його після варіння опускають у холодну воду, попередньо надколовши шкаралупу.

Перед збиванням білки яєць охолоджують, тоді вони швидше і краще збиваються; збивати їх рекомендується в холодному місці, починаючи з повільних рухів і поступово прискорюючи їх; вводити збиті білки у приготовлювану суміш слід обережно, перемішуючи їх зверху вниз.

Жовтки швидше розтираються з цукром у теплому місці.

При збиванні яєчних білків в алюмінійовій посудині вони стають сірими.

Щоб збити білок яйця, яке довго зберігалось, слід влити в нього $\frac{1}{5}$ ст. ложки холодної води.

Солодкі страви

Печені яблука можна забезпечити від розтріскування і прилипання до стінок і дна посудини, якщо їх у кількох місцях наколотити, а на сковороду налити трохи води.

Цілий лимон можна забезпечити від висихання, якщо його покласти в холодну воду.

Очищені яблука не потемніють, коли їх покласти в холодну воду, злегка підкислену лимонною кислотою.

Готуючи компоти із спілих яблук антонівки, рекомендується довести їх тільки до кипіння, а не кип'ятити.

Для швидкого охолодження компоту слід поставити каструлю з ним в посудину з холодною водою, в яку всипати трохи крупної солі.

Щоб не утворювалась плівка на поверхні киселю, його треба посипати невеликою кількістю цукрового піску.

Борошняні вироби

Тісто не можна залишати довго в теплову приміщенні, бо воно стає надмірно кислим, а вироби з такого тіста погано підрум'янюються і м'якуш буває грубим.

Щоб уникнути здуттів і розривів при випіканні виробів з дріжджового тіста (рулети, кулеб'яки та ін.), їх треба обов'язково проколювати.

При випіканні борошняних виробів із соковитим фаршем (пирого, кулеб'яки та ін.) рекомендується для кращого пропікання всередині під фарш підкласти випечені млинчики.

М'яке липке тісто легко розкачати, накривши його пергаментним або промасленим папером.

Свіжий пиріг із сухого пісочного тіста не буде кришитися, якщо його нарізувати підігрітим ножом.

Щоб зняти пиріг, який пристав до листа, треба чистою міцною ниткою обережно провести під пирогом.

Зайвина соди надає борошняним виробам неприємного запаху і присмаку, а також темного кольору. Щоб запобігти цьому, при замішуванні тіста додають розчиненої у воді лимонної кислоти, але тоді не можна довго мішати тісто, бо воно швидко ущільнюється і погано підходить.

Надмір цукру сповільнює процес бродіння дріжджового тіста, і випечені вироби бувають менш пишними.

При недостатці солі в тісті необхідно розчинити сіль у невеликій кількості води і добре перемішати з тістом, а при надмірі солі слід замінити нову порцію тіста без солі і з'єднати з пересоленим тістом.

Щоб борошняні вироби мали красиву рум'яну кірочку, їх за 5—10 хв до випікання змазують яечним жовтком.

Готовність тіста при випіканні узнається втиканням у нього тонкої лучинки. Якщо на виїнятій лучинці виявиться тісто, значить, виріб ще не пропікся.

Щоб забезпечити тісто від пригорання, зверху в духовку ставлять відкриту посудину з холодною водою або закривають тісто папером.

Для того щоб тісто легко виходило з форми, його слід остудити, поставивши на короткий час на ганчірку, намочену холодною водою.





Поради щодо дієтичного харчування

Дієтичним харчуванням користуються при одних хворобах як основним лікувальним засобом, при інших — як засобом, що сприяє більш успішній дії лікарського лікування, прискорюючи процес видужування і запобігаючи переходу багатьох хвороб у тривалу хронічну форму. Це харчування дає більший ефект при лікуванні не лише шлунково-кишкових захворювань, а й туберкульозу, хвороб серця, суглобів, порушення обміну речовин в організмі тощо. При правильному дієтичному харчуванні пом'якшуються хворобливі симптоми, поліпшуються загальний стан організму і самопочуття. Дієтичне харчування має значення для профілактики жовчо- і нирковокам'яної хвороби, атеросклерозу, ожиріння, подагри.

При підбиранні страв для дієтичного харчування враховують не лише кількісний склад основних харчових речовин і їх співвідношення, а й змінність їх під впливом кулінарної обробки.

Дієти встановлюють за характером захворювання.

Для хворих виразкою шлунка або дванадцятипалої кишки і хронічним гастритом використовують дієту, мета якої — «щадити» шлунок обмеженням механічних, хімічних і термічних подразників.

При цьому захворюванні рекомендує-

ться: хліб пшеничний підсушений або сухарі, печиво нездобне, бісквіт; сули протерті овочеві, крім білоголодкової капусти (овочевий відвар зливають, борошно й овочі не пасерують), з круп — манних, вівсяних, рису, вермішелі; різноманітні крупи — манні, гречані, рис, вівсянка у вигляді пюре, суфле, каш, пудингів, варених у воді або на парі, протерті, дрібні макарони, домашня лапша, вермішель; страви з м'яса нежирних сортів (яловичини, телятини, курей) у відвареному або паровому вигляді, протерті (котлети, кнелі, фрикадельки, рулет), шинка нежирна дрібнонарізана, німецький холодець, приготовлений на кістковому бульйоні; страви з нежирних сортів риби у відвареному, паровому, протертому і заливному вигляді, а також шматком; зелений горошок; варені у воді й на парі, в протертому вигляді різноманітні види овочів, крім білоголодкової і червоної капусти, ріпи, редиски, щавлю, шпинату, цибулі, редьки, брукви; некруті яйця і у вигляді парового омлету (не більше 2 яєць на день); кисломолочний некислий протертий сир, незбиране і згущене молоко, вершки в натуральному вигляді або збиті, некисла сметана, одноденне кисле молоко; сир протертий негострий; чай з молоком, вершками; німецьке какао, кофе з молоком, вершками; масло вершкове

несолоне, олія (соняшникова і маслинова) для додавання в страви, але не для смаження; солодкі фруктово-ягідні соки, відвар шипшини, різні достиглі фрукти і ягоди, крім кислих сортів, — у натуральному, запеченому, паровому і протертому вигляді, киселі, желе, муси, цукор, варення, мед.

Гриби забороняються.

Температура їжі має бути звичайною. Їжу треба приймати п'ять-шість разів на день.

При хронічному гастриті з недостатньою кислотністю і секрецією, а також при хронічному коліті рекомендується дієта, яка сприяє нормалізації діяльності кишечника максимальним механічним і хімічним його «щадінням» і зниженням бродильних процесів у кишечнику, а саме: хліб і хлібні вироби пшеничні підсушені, сухарі нездобні, печиво сухе, бісквіт; супи з м'яких круп, вермішелі та овочів на м'ясному, рибному і грибно-му бульйонах або овочевих відварах в протертому або дрібнонарізаному вигляді; різні крупы, вермішель, локшина, зварені на воді, м'ясному бульйоні, на воді пополам з молоком у вигляді каш, пудингів, котлет, зразів, плову, крупни-ка, галушок; страви з нежирних яловичини, курки, індика, кролика і язика в січеному вигляді, а також варені, тушковані і парові страви, сосиски дієтичні, шинка без жиру, холодець яловичий;

паштет з нежидуватого м'яса; риба нежирних сортів (судак, лящ, навага, тріска короп, щука) шматком або в січеному вигляді, відварна, парова, заливна тощо, допускаються оселедці вимочені, в січеному вигляді (в обмеженій кількості), паштет з оселедців; картопля (в обмеженій кількості), кабачки, гарбузи, морква в протертому вигляді (відварні, тушковані, запечені); 1—2 яйця у вигляді омлетів, яєчні, некруто зварених; ацидофілін, кефір, молоко в обмеженій кількості, кисломолочний сир свіжий нежирний в протертому, сирому і запеченому вигляді, сметана нежирна; сир негострий протертий; чай, кофе, какао неміцне на воді, з молоком; масло вершкове, топлене, олія; достиглі, свіжі та сушені фрукти і ягоди у вигляді протертих компотів, киселів, желе, мусів, яблучка печені, мармелад, пастила, зефір і цукор; теплі соки овочеві і фруктові (за винятком виноградного), відвар шипшини.

При захворюванні хронічним колітом дозволяється: життій і пшеничний хліб (не більше 200 г), нездобне печиво, сухарики, піріжки нездобні з круп'яною, м'ясною, рибною і овочевою начинкою, крім капустяної; супи з рибних круп, вермішелі, овочів, цавлю, молоді кропиви, шинату на м'ясному, рибному і овочево-му відварах; різноманітні крупы, макарони, вермішель, локшина, відварені на воді, м'ясному бульйоні, на воді пополам з молоком, у вигляді каш, крупників, пудингів, котлет, плову, зразів, галушок, оладок; страви з нежирної яловичини, телятини, курей, індиків, кроликів смажених (без панірування), варених, тушкованих, запечених у січеному вигляді і шматком, шинка (без сала, варена), дієтичні сосиски; страви з нежирної риби (судака, наваги, тріски, коропа, щуки) у заливному, відвареному, січеному вигляді або куском, оселедці нежирні вимочені; картопля (в обмеженій кількості), морква, буряки, гарбузи, кабачки, цвітна капуста, зелений горошок у відвареному вигляді, листя салату і петрушки, а також помідори в сирому вигляді; 1—2 яйця на день у вигляді омлетів; ацидофілін, кефір триденний, кисломолочний сир нежирний свіжий, сир негострий, сметана нежирна, молоко (якщо організм сприймає) як додаток у страви або в чай і кофе; масло вершкове, топлене, олія; свіжі достиглі фрукти, ягоди, фруктові соки, відвар шипшини, цукерки, мармелад,



пастила, зефір, варення, джем, цукор, компоти, киселі, желе, муси.

Не рекомендуються: боби, горох, квасоля, сочевиця, ріпа, редька, бруква, гриби.

При захворюванні холециститом, хронічним гепатитом, цирозом печінки, а також при захворюваннях, що супроводжуються порушенням функції печінки і жовчних шляхів, потрібна дієта, яка сприяє відновленню порушеної функції печінки, накопиченню глікогену в печінці і стимулює моторну функцію кишечника.

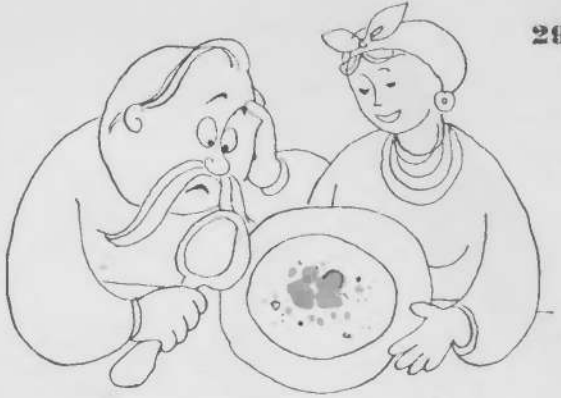
При цій дієті рекомендується: хліб підсушений пшеничний з борошна 2-го сорту, житній, сіяний, докторський, печиво та інші вироби з нездобного тіста; супи з різноманітних овочів, круп, макаронних виробів, фруктів; страви з нежирних сортів м'яса (уникаючи телятини і курчат) у відвареному вигляді, в тушкованому з видаленням соку, а також у вигляді котлет; нежирні сорти риби у відвареному або запеченому вигляді; різноманітні види овочів у сирому, відвареному і печеному вигляді (цибулю додають після відварювання); різноманітні круп, зелений горошок, макаронні вироби у відвареному і запеченому вигляді; 1 яйце додається при приготуванні інших страв, якщо це потрібно за технологією їх приготування; молоко незбиране, кисломолочний сир, сметана і молочні страви парового приготування, запечені і варені; різноманітні фрукти і ягоди, крім кислих, у сирому, запеченому і вареному вигляді, цукор, варення, мед; чай, кофе з молоком, солодкі фруктово-ягідні соки, томатний сік.

Обмежуються м'ясні, рибні та грибні супи і бульйони, жири, особливо тугоплавкі, мозок, жовткі яєць.

Забораються гриби, шпинат і щавель.

Дієта при цукровому діабеті повинна створити умови, що сприяють нормалізації вуглеводного обміну. Вона характеризується обмеженням вуглеводів і жирів, з виключенням цукру і солодоців.

При цій дієті дозволяється: житній, висівковий, а також білковий хліб для діабетиків не більше 200—300 г на день; супи з овочів (капуста, буряки, морква, цибуля, зелень, щавель, гриби), м'ясні та грибні відвари, зелені і цвілі страви з нежирних сортів м'яса і птиці (шматками) у вареному, смаженому або меленому ви-



гляді (котлети), ковбаса; нежирні сорти риби у відвареному або смаженому вигляді, оселедці вимочені; капуста білоголова, цвітна, буряки, морква, зелена і ріпчаста цибуля, огірки, помідори в свіжому, квашеному, тушкованому і маринованому вигляді; 1 яйце варене або у вигляді яєчні й омлету; молоко й молочні продукти в різноманітному вигляді, за винятком жирного кисломолочного сиру, вершки і сметана в обмеженій кількості, сир; чай і кофе на сахарині, несолодкі сорти фруктів і ягід у сирому, вареному і печеному вигляді.

Забораються солодоці, крім спеціальних дієтичних продуктів на сахарині і сорбіті. Обмежуються страви з круп, бобових і макаронних виробів.

Особливу дієту призначають при захворюванні серця, гіпертонії, атеросклерозі і хронічному нефриті. Мета призначення її — значно полегшити діяльність серцево-судинної системи обмеженням у раціоні азотистих екстрактивних речовин, а також рідини і зменшити навантаження на шлунково-кишковий тракт, підвищити діурез обмеженням у раціоні кухонної солі. При атеросклерозі можна допустити велику кількість рідини (до 6 склянок на день) і кухонної солі.

При цій дієті рекомендується: хліб пшеничний з борошна 1-го і 2-го сортів, висівковий, лікарський без солі; супи з різних круп, овочів, фруктів, молока без солі (не більш як півтарілки); страви з нежирних сортів яловичини, телятини, курей, індиків, кроликів у вареному вигляді або з наступним обсмажуванням чи запіканням, шматком або січени; риба нежирних сортів у вареному вигляді або



з наступним обсмажуванням чи запіканням, шматком або січена: картопля в обмеженій кількості, буряки, морква, цвітна капуста, зелений горошок у відвареному вигляді, зелена цибуля, петрушка, салат, помідори; страви і гарніри з круп і макаронних виробів, відварені на воді та молоці у вигляді каш, пудингів, крулників, котлет, галушок; 1 яйце на день у різних виглядах; незбиране молоко кип'ячене, кефір, ацидофілін, кисле молоко, кисло-молочний сир, вершки, сметана; неміцні чай і кофе; свіжі та сушені фрукти і ягоди в сирому і вареному вигляді, фруктові та овочеві соки, відвар шипшини.

Включаються тугоплавкі жири (баранячий, свинячий, яловичий), капуста, бобові, внутрішні органи тварин. Обмежується споживання кухонної солі, яку використовують лише за столом з розрахунку 3—5 г на день. Загальна кількість рідини не повинна перевищувати 4—5 склянок на день.

Кулінарна обробка їжі для хворих має свої особливості: їжа, приготовлена для хворої людини, повинна лікувально діяти на загальний стан організму хворого, на хворий орган (шлунок, нирки, печінка тощо) і на окремі системи (серцево-судинна, нервова тощо).

При приготуванні їжі для хворого часто необхідно знижувати поживну цінність її, або виключати деякі складові частини їжі, цінні для здорової людини, але шкідливі для хворої. Так, щоб вилу-

чити з картоплі крохмаль, не потрібний у дієті, яку використовують при ожирінні, картоплю тривалий час вимочують у воді.

Екстрактивні речовини м'яса подразнюють нирки, підсилюють виділення шлункового соку, підвищують його кислотність, що негативно впливає на перебіг ряду захворювань шлунка і дванадцятипалої кишки. Для вилучення цих речовин м'ясо виварюють, хоч цим дещо погіршують його смакові властивості, його поживну цінність.

Під час варіння м'яса на парі або у воді з нього вилучаються екстрактивні речовини і приготовані таким способом страви (парові котлети, варене м'ясо) слабо впливають на виділення шлункового соку. Наприклад, беф-строганов, приготовлений з вареного м'яса, можна використовувати для харчування хворого виразкою шлунка, при захворюванні нирок тощо.

Для зменшення механічних подразнень слизової оболонки шлунка страви часто старанно подрібнюють повторним пропусканням через м'ясорубку, протиранням крізь густе волосяне сито та іншими методами.

Якщо необхідно підвищити сокогінну дію їжі, котлети треба варити на парі, підсмажувати на маслі, не обкачуючи їх в сухарях або борошні. Тонка ніжна шкірочка, що утворюється при підсмажуванні, підвищує сокогінну дію м'яса.

В багатьох випадках замість того щоб варити овочі, їх тушкують або припускають у невеликій кількості води, внаслідок чого в них зберігаються мінеральні солі та вітаміни.

При готуванні їжі для хворих діабетом цукор у солодкій страві замінюють сахарином.

При деяких захворюваннях серця і нирок страви готують без солі. Для поліпшення смаку страви в неї замість солі додають оцет, лимон, виварену, а потім підсмажену цибулю, журавлину тощо.

Для поліпшення смаку їжі рекомендується широко використовувати різноманітні фруктові-ягідні соки, виноградний оцет, лимон, лимонну цедру, кмин тощо, якщо при даному захворюванні це не протипоказано.

Страви для хворого повинні мати гарний, апетитний зовнішній вигляд.

ХАРЧУВАННЯ ЛЮДЕЙ ПОХИЛОГО ВІКУ

У людей похилого віку поступово знижується інтенсивність процесів обміну речовин, що вимагає певної перебудови всього режиму харчування, а саме: поступового зниження загальної калорійності харчового раціону з 2800—3000 кілокалорій в середньому віці до 2400—2600— у похилому.

При додержанні помірності в харчуванні і підвищенні інтенсивності обмінних процесів за допомогою регулярних занять фізичною культурою попереджується в цьому віці наростання надлишкової ваги і уповільнюється розвиток склеротичних процесів.

Калорійність раціону знижується в основному за рахунок вуглеводів і тваринних жирів, а кількість білків залишається незмінною, причому найповноціннішими вважаються білки тваринного походження — м'ясних, рибних і молочних продуктів. Добовою фізіологічною нормою білків для чоловіка похилого віку вважається в середньому 80—90 г, а для жінки — 70—80 г, в тому числі до 40% рослинного походження.

Середня добова норма споживання жирів для чоловіка похилого віку — 70—80 г, для жінки — 60—70 г. В цій кількості жирів повинно бути олії приблизно 20—30 г. Треба уникати тваринних жирів, які важко перетравлюються, особливо свинячого і баранячого сала. Частину вершкового масла доцільно замінити сметаною.

Середня добова норма споживання вуглеводів обмежується приблизно до 300—320 г для чоловіків і 280—290 г для жінок. Кількість вуглеводів рекомендується зменшувати за рахунок зменшення в раціоні цукру, білого хліба, кондитерських виробів, здоби, варення та інших солодощів.

Для харчування осіб похилого віку рекомендується примірний добовий набір продуктів*, наведений у табл. 6.

Згідно з набором продуктів, наведеним в таблиці, складають меню на тиждень для чотириразового харчування, керуючись загальними рекомендаціями щодо раціонального харчування.

Не рекомендується протягом дня споживати понад одну м'ясну страву, а раз



на тиждень доцільно виключити з харчування м'ясо, забезпечуючи кількість тваринних білків за рахунок молочних і рибних страв.

Рибні страви рекомендується готувати з нежирних сортів риб, особливо морських, — тріски, морського окуня тощо. Вони містять значну кількість легкозасвоюваного повноцінного білка, мінеральних речовин, а також мікроелементів, зокрема йоду, корисного для профілактики атеросклерозу.

Теплову обробку продуктів треба робити варінням на парі, тушкуванням у невеликій кількості води, майже у власному соку. Відварене м'ясо для людей похилого віку корисніше, ніж смажене.

Не рекомендується зловживати сіллю і рідиною. Сіль треба обмежувати до 3—4 г на добу, а рідину — не більше 1200—1300 г на день, включаючи супи.

ХАРЧУВАННЯ ПРИ ОЖИРІННІ

Ожиріння є наслідком переїдання, тобто споживання їжі в такій кількості, яка перевищує потребу організму і його енергетичні затрати, а також наслідком порушення функцій нервової системи, органів внутрішньої секреції (гіпофіза, щитовидної і статевих залоз, кори надниркових залоз). Як в одному, так і в

* А. А. Покровский. Беседы о питании. М., «Экономика», 1984, стор. 203.



Іншому випадках неправильне харчування відіграє вирішальну роль.

Профілактичним заходом і лікувальним ожиріння є обмеження калорійності

їжі. Якщо немає протипоказань, рекомендуються прогулянки, фізичні вправи, легкий спорт, а також водні процедури — душ, купання, обтирання, ванни, які дещо підвищують енергетичні витрати організму.

Калорійність їжі зменшується з таким розрахунком, щоб хворий не страждав від голоду. Для цього, крім сніданку, обіду й вечері, хворому дається на другий сніданок і в проміжках між обідом і вечерею їжа з низькою калорійністю (капуста, огірки, помідори, морква тощо).

Харчовий раціон повинен бути різноманітним і не спричиняти різкого похудіння і погіршення самопочуття хворого. Білкова частина раціону не обмежується і навіть може бути трохи збільшеною. Білки повинні становити 100—120 г і більше на добу, вуглеводи — від 180 до 20 г жири — до 40—50 г. Кількість рідини обмежується до 1—1,5 л на добу. Обмежується також у харчовому раціоні кількість кухонної солі.

При ожирінні рекомендується м'ясо і риба нежирних сортів у вигляді цілого шматка без панірування з нежирним і негострим соусом; яйця — круто зварені, кисломолочний сир — знежирений. Рекомендується житній хліб, а крупи виключаються з раціону зовсім.

Примірний добовий набір продуктів

Таблиця 6

Продукти, г	До 65 років		Понад 65 років	
	Чоловіки	Жінки	Чоловіки	Жінки
Хліб житній	100		100	
» пшеничний з борошна				
грубого помелу	200	150	150	120
Борошно пшеничне	10—20		10—20	
Макаронні вироби	10		10	
Крупи і бобові	30		25	
Картопля	250	200	200	150
Овочі і баштанні	400		350	
Фрукти і ягоди свіжі	300		250	
Сухофрукти (чорнослив)	25		25	
Цукор	50		50	
М'ясо нежирне	100	75	100	75
Риба нежирна	75		60	
Молоко	150		150	
Кефір	150		150	
Кисломолочний сир	100		100	
Яйця	2—3 шт. на тиждень		1—2 шт. на тиждень	
Олія	20—30		20—30	
Вершкове масло	10		10	

Овочі й зелень можна давати в усіх виглядах з невеликою кількістю сметани. Бажано включати в меню сирі овочі й овочеві соки. Споживання картоплі й бобових різко обмежується. Молоко дозволяється в обмеженій кількості і краще, збиране, а вершкове масло і сметану рекомендується давати в обмеженій кількості і переважно в стравах.

Рекомендуються фрукти, ягоди і соки, за винятком солодких сортів. Компот треба готувати з сахарином.

Гарячі напої (чай, кофе) дозволяються з невеликою кількістю цукру або з сахарином.

Не рекомендується включати в раціон жирні сорти м'яса і риби, жирні соуси і приправи, білий хліб, вироби з тіста (здоба, пиріжки, торти, тістечка тощо), каші, какао, солодкі страви, цукерки, варення, мед та інші кондитерські вироби.

Якщо дієта не дає позитивних результатів, за порадою лікаря один раз на тиждень можуть бути призначені розвантажувальні дні.

М'ясний. Раціон складається з 200—300 г нежирного відварного м'яса і гарніру з свіжої або промитої квашеної

капусти з 2 склянками кофе з молоком без цукру і 1—2 склянками відвару шипшини. Весь раціон розподіляють на 5—6 прийомів.

Дієта може зменшити вагу за добу в середньому на 650 г.

Молочний. Хворий випиває за день 6—8 склянок свіжого або кислого молока через кожні 2 години по одній склянці, що може зменшити вагу на 500—600 г за добу.

Сирний. 400—500 г свіжого кисломолочного сиру, 60 г сметани, 2 склянки кофе з молоком без цукру і 1—2 склянки відвару шипшини розподіляються на 5—6 прийомів.

Дієта може зменшити вагу приблизно на 500 г.

Яблучно-фруктово-овочевий. Раціон складається з 1,5 кг сирих яблук або 1,5 кг сирих овочів (огірки, капуста, помідори, морква). Для заправлення овочів можна взяти 1 столову ложку олії. Розподіляються на 6 прийомів.

Дієта може зменшити вагу приблизно на 500 г.

Розвантажувальні дні рекомендується чергувати.



ЗМІСТ

Передмова	5	Страви з кабачків і гарбузів	113
ЕСТЕТИКА І РЕЖИМ		Страви із спаржі	115
ХАРЧУВАННЯ		Страви із зелених бобів	116
ПЕРШІ СТРАВИ		Страви з шпинату	117
Борщі	17	Страви з кукурудзи	118
Капусняки	26	Страви з ревеню	120
Юшки	28	Страви з грибів	121
Перші страви з консервів	33	Страви з крупів	125
ЗАКУСКИ, ХОЛОДНІ І ДРУГІ		Страви з бобових	129
СТРАВИ		Страви з борошна	131
Рибні страви	35	Вареники	135
Закуси і хо. трави з риби	38	Галушки	140
Гарячі рибні	42	Млинці і млинчики	143
М'ясні страви	48	Страви з сиру	148
Страви з яловичини	50	Сири	153
Холодні страви і закуски	50	Використання сирів у кулінарії	155
Гарячі страви	52	Страви з яєць	155
Страви з субпродуктів	61	Консерви	157
Холодні закуски	61	Овочеві консерви	157
Гарячі страви	62	Швидкозаморожені овочі	159
Страви з свинини	61	Рибні консерви	159
Холодні страви	64	Консерви з крабів	161
Гарячі страви	66	Консерви з риби	161
Страви з баранини	71	М'ясні консерви	162
Страви з телятини	74	Фруктово-ягідні консерви	163
Страви з кролятини	76	Швидкозаморожені плоди і ягоди	164
Страви з птиці	78	Харчові концентрати	164
Ковбаси	83	Круп'яні концентрати	165
Ковбаси домашнього приготування	83	Концентрати перших і других	
Ковбасні вироби		страв	166
м'ясної промисловості	85	Концентрати солодких страв	166
Використання ковбасних виробів		Концентрати для дитячого	
у кулінарії	87	харчування	167
Страви з картоплі і овочів	89	Страви з консервів	168
Страви з картоплі	90	Страви з м'ясних	
Холодні страви	90	і м'ясо-рослинних консервів	168
Гарячі страви	91	Страви з рибних консервів	168
Страви з капусти	96	Страви з овочевих консервів	169
Холодні страви	97	Страви з концентратів	173
Гарячі страви	97	Спеції	173
Страви з моркви	102	Соуси	176
Страви з буряків	104	СОЛОДКІ СТРАВИ	
Страви з помідорів, баклажанів		Фруктово-ягідні салати	181
та перцю	105	Узвари і холодці	182
Страви з огірків, салату		Киселі і страви з протертих	
та зеленої цибулі	111	фруктів	184
Страви з редиски і редьки	112	Пінніки	185
Страви з цибулі	112		

Бабки	186	Соління солодкого стручкового перцю	264
Драглі	188	Соління баклажанив	265
Різні солодкі страви	190	Соління пряної зелені	266
Солодке тісто	192	Соління і мочіння кавунів	266
Вироби з дріжджового тіста	192	Квашення капусти	267
Вироби із здобного і пісочного тіста	199	Квашення буряків	268
Вироби з бісквітного тіста	213	Овочеві консерви	268
Вироби із заварного тіста	217	Натуральні консерви	269
НАПОЇ		Маринування овочів	270
Напої домашнього приготування	221	Салати натуральні із свіжих овочів	272
Настойки	221	Приготування томату-пюре	273
Наливки	226	Консервування грибів	274
Меди	227	Домашня переробка плодів і ягід	276
Пиво	228	Мочіння яблук	276
Кваси	228	Маринування фруктів і ягід	276
Фруктові і фруктово-молочні напої	231	Фруктові і ягідні компоти	278
Фруктово-ягідні і овочеві соки	232	Пюре з фруктів і ягід	279
Гарячі напої	234	Приготування повидла	279
Напої промислового приготування	237	Приготування варення	280
Лікери-горілчані вироби	237	Сушіння плодів	284
Виноградні вина	239	ЗБЕРІГАННЯ ПРОДУКТІВ	
Плодоягідні вина	243	Зберігання продуктів, які швидко псуються	287
Коньяки	244	Зберігання овочів, картоплі і фруктів	290
Пиво	245	Зберігання інших продуктів	292
МАШИНИ, ПРИЛАДИ, ПРИСТРОЇ І ЕЛЕКТРОАПАРАТУРА		Кулінарні поради	293
ДЛЯ ПРИГОТУВАННЯ ЇЖІ		Бульйони і супи	293
СЕРВІРУВАННЯ СТОЛА		М'ясні страви	293
Сервірування стола і порядок подавання страв та напоїв	253	Рибні страви	294
Подавання на стіл вина	256	Овочеві і грибні страви	294
Сервірування чайного стола	257	Круп'яні і макаронні страви	295
ДОМАШНІ ЗАГОТІВЛІ		Молочні вироби	295
Домашня переробка овочів і грибів	261	Ясчні страви	295
Соління овочів	261	Солодкі страви	295
Соління огірків	262	Борошняні вироби	296
Соління помідорів	263	ПОРАДИ ЩОДО ДІЄТИЧНОГО ХАРЧУВАННЯ	297
		Харчування людей похилого віку	301
		Харчування при ожирінні	301

Николай Песнович Георгиевський
канд. экон. наук.
Михаил Евдокимович Мельман
канд. техн. наук.
Глена Авраамовна Падура,
Алексей Степанович Шенякинський

Украинская кухня
(На украинском языке)

Редактор видавництва Л. Н. Денисенко
Художник О. І. Миколович
Художні редактори М. А. Носметухін,
Н. В. Валуєнко
Технічний редактор Н. І. Староцькова
Коректори В. Н. Оровецька, С. А. Гокирева

Знак для накладання 19.1 1970 р. Підписано до друку
1.01.1970 р. Формат паперу 70х90 см. Обсяг 19 фіз.
арк. + 6 накідок, 22,23 + 22 накідки умовн. арк.
32,24 + 3,95 обл.-анд. арк. Тираж 50 000. Зам. 0201
Ціна 2 крб. 91 коп.
Видавництво «Техніка», Київ, 4, Пушкінська. В
Київський поліграфічний комбінат. Комітет по пресі
при Раді Міністрів УРСР, вул. Довженка 3.