



### Улыбнёмся...

- А из чего вашу колбасу делают?
- Не скажу.
- Почему?
- Чтоб это выговорить, надо лет 5 на химическом факультете учиться.

## Что такое кумин?



Кумин (иное название - зира) представляет собой травянистое растение рода кмин. Обладает сильным запахом и горьким вкусом. Наиболее часто применяется в восточной и мексиканской

кухне. Используются как цельные зёрна так и порошок из семян. Активно добавляется в мясные, рыбные блюда и маринады, соус чили, закуски, тушёные овощи, фаршированные перцы, борщи, кисломолочные продукты. Чай с кумином способен улучшить аппетит.

Благодаря содержащимся в его составе эфирным маслам оказывает лечебный эффект при заболеваниях сердечно-сосудистой системы, желудочно-кишечного тракта, способствует уменьшению головной боли. Является эффективным средством против простудных заболеваний, если использовать его совместно с имбирём. Может служить антисептическим средством против укусов насекомых.

В качестве косметического средства можно применять сок кумина, который добавляют в водный раствор и промывают такой смесью кожу лица и шеи.

## Ублажаем привереду

### Котлеты из крабовых палочек с сыром



Крабовые палочки - 400 г, сыр - 200 г, панировочные сухари (для фарша - 2 ст. л.), майонез - 3 ст. л., яйца - 3 шт., чеснок - 7-8 зубчиков, соль - по вкусу.

Крабовые палочки, сыр и чеснок измельчить в блендере, потом добавить панировочные сухари, яйца, майонез. Всё перемешать, сформировать котлеты и обвалить в сухарях. Обжарить на растительном масле.

## Советы

■ Ящики в кухонных столах часто от сырости начинают выдвигаться с трудом. Достаточно протереть боковые поверхности ящика свечкой - и эта неприятность исчезнет.

■ Когда вы варите картошку в мундире, кожура иногда лопается. Чтобы этого не происходило, добавьте в воду несколько капель уксуса.

■ Вымачивание в уксусе, квасе, кислом молоке, огуречном, капустном или свекольном рассоле - надёжный способ сделать жёсткое мясо мягким.

■ Рыбу можно день-два сохранить свежей без холодильника. Разрежьте её и посыпьте снаружи и изнутри крупной солью, а затем заверните в чистую тряпочку, смоченную чуть подсоленным уксусом (1-2 кусочка сахара на пол-литра уксуса).

■ Чтобы голубцы в кастрюле при тушении не пригорали, на дно кастрюли положите крышку меньшего, чем у кастрюли, диаметра ручкой вверх. На крышку выложите капустные листья, а на них - голубцы.

■ Чтобы котлеты, рыба, мясо или блины не приставали к сковороде, нужно предварительно нагретую сковороду натереть сырым яичным белком.

■ Чтобы сварить вкусную молочную кашу, надо помнить, что крупы из цельных зёрен (рис, пшено, перловая каша) в молоке набухают и развариваются медленнее, чем в воде. Поэтому их лучше отварить в воде, а затем, добавив горячее молоко, довести до готовности.

■ Любители блюд, приготовленных в русской печи, могут готовить их в духовке газовой плиты. Для этого её нужно чуть-чуть дооборудовать: поместить внутрь несколько кирпичей (желательно огнеупорных). Духовку как следует прогревают, после чего выключают и ставят в неё кастрюли. Высокая температура держится несколько часов.

■ В открытой кастрюле при варке теряется до 20 процентов витаминов, а в закрытой - не больше 5 процентов.

■ Чтобы получить из лимона побольше сока, перед тем как выжать, положите его в горячую воду на 5 мин.

## Для тех, кто любит готовить

### Сырный суп с гренками

Вода - 1 л, картофель - 4 шт., куриное филе - 1 шт., сыр плавильный - 2 шт., соль, укроп, масло - по вкусу, батон - 1/3 шт., чеснок - 2 зубчика, масло оливковое - для жарки.



Почистить и порезать кубиками картофель. Положить его в кастрюлю с кипящей водой. Пока он варится, нужно пожарить мелко порезанные кусочки куриного филе. Если картошка сварилась, отправить в бульон кусочки курицы и сыр. «Растопить» сыр и посолить суп. Пока суп варится, приготовить гренки. Для этого нужно нарезать батон на небольшие кусочки. Чеснок разрезать на 2 половинки. На разогретой сковороде поджарить на оливковом масле сначала чеснок, а затем, убрав чеснок со сковороды, батон до золотистой корочки. Гренки для нашего сырного супа готовы. Разлить суп по порциям, украсив зеленью. Чесночные гренки можно выложить в центр тарелки или подать на отдельном блюде.

### Куриные котлеты по-французски

Куриное филе (куриные грудки) - 4 шт., яйца - 3-4 шт., сметана - 3-4 ст. л., мука - 3-4 ст. л., чеснок - 3



зубчика, специи и пряности - ароматические травы, плоды и корни - незаменимые компоненты в кухне всех народов. Они вносят пикантные нотки в блюда, возбуждают аппетит, заворачивают ароматами, к тому же большинство специй обладают целебными свойствами.

В Средневековье о пряностях говорили: «Друзья лекаря и хвала повара». Они определяют вкус и аромат еды, способствуют её перевариванию и усвоению. В наши дни без специй, даже если это только лавровый лист и перец, не обходится ни одна хозяйка. Однако ассортимент надо расширять! Будет интересно и вкусно.

Для начала полезно знать, что происходит с пряностями после добавления к готовящемуся блюду. С холодными закусками и салатами проще: не надо волноваться, что ароматы улетучатся вместе с паром. Разные паштеты с пряными травами, салаты с зеленью, соусы со специями надо готовить как минимум за час до подачи на стол, чтобы эфирные масла растений успели передать аромат и вкус основным продуктам.

С горячей едой всё с точностью до наоборот. Специи и пряности добавляют в конце варки, жарки, тушения или выпечки и даже кладут в готовые блюда. Исключение - изделия из теста.

Родина большинства пряных растений - тропики и субтропики, где много света, тепла и влаги, однако немало их и в нашем климате.

**Имбирь.** В кулинарии используют свежие корневища и порошок тонкого помола. Имбирь добавляют в сладкие блюда, выпечку, горячие и холодные напитки, спиртовые настойки. Он входит в состав пряности карри и соусов, годится к мясу и рыбе. Экстракт используют для имбирного пива.

зубчика, зелёный лук, соль, перец - по вкусу, подсолнечное масло.

Куриное филе вымыть и обсушить. Разрезать на мелкие кубики. Филе посолить, поперчить. Тщательно перемешать. Добавить яйца и выдавить чеснок. К смеси добавить сметану, зелень, муку. Всё тщательно перемешать, дабы избежать комков. Консистенция теста для куриных котлет должна получиться достаточно жидкой, как кляр. На разогретую сковороду налить немного подсолнечного масла и, выкладывая смесь столовой ложкой, обжарить до золотистого цвета с двух сторон на среднем огне. Куриные котлеты по-французски готовы! Подавать с любимым гарниром.

### Кабачки

#### в чесночном кларе

Кабачок - 2 шт., яйца - 2 шт., сметана - 1/2 ст., чеснок - 1 долька, зелень (укроп) - 1/2 пучка, оливковое масло - 6 ст. л., перец красный молотый - 1 щепотка, соль - по вкусу, мука пшеничная - 7 ст. л.



Сделать кляр: смешать яйца, 3-4 ст. л. муки, сметану, приправу. Кабачок нарезать колечками, посолить и поперчить. Сначала кабачок обвалить в муке, затем опустить в кляр и выложить на разогретую с оливковым маслом сковороду. Жарить под крышкой с каждой стороны до зарумянивания.

Зелень измельчить, смешать с пропущенным через пресс чесноком и добавить масло. Хорошо перемешать. Готовые кабачки посыпать получившейся зелёной смесью. Подавать со сметаной - очень вкусно!

### Лепёшки с овощной начинкой

Для теста: мука пшеничная (плюс для присыпки) - 500 г, кефир - 250 мл, масло растительное - 1 ст. л., соль - 1 щепотка.

Для начинки: тыква (мякоть без кожуры и семечек) - 500 г, лук репчатый - 2 шт., масло растительное, масло сливочное - по 1 ст. л., томатная паста - 2 ст. л., сахар - 1 ч. л., соевый соус - 1 ст. л., перец красный - 1 щепотка, чеснок (сушёный) - 0,5 ч. л.



Муку просеять, добавить соль. Понемногу подливая кефир и растительное масло, замесить тесто. Оно должно быть мягким. Накрывать полотенцем и оставить минимум на 30 минут. Пока тесто «отдыхает», займёмся начинкой. Тыкву натереть на крупной тёрке. Репчатый лук мелко измельчить. На сковороде разогреть сливочное и растительное масло, добавить лук и обжаривать на медленном огне 5 минут до прозрачности. Добавить тыкву и тушить 7 минут.

Добавить соевый соус, томатную пасту, сахар, перец и чеснок. Тушить до готовности тыквы ещё 3-4 минуты. Остудить. Тесто разделить на 16 частей. Каждый кусок тонко раскатать на припылённой мукой поверхности. Желательно, чтобы лепёшки получились овальной формы. На 8 лепёшек по центру выложить начинку. Сверху закрыть другими лепёшками. Край тщательно защипнуть. При необходимости излишки теста обрезать. Обжаривать лепёшки на среднем огне в небольшом количестве растительного масла по 3 минуты с каждой стороны.

Просим всех к столу, приятного аппетита!

## Мир вкусов и ароматов



ва. В кулинарии используют целые «гвоздики» и размолотые - для ароматизации сладких блюд, теста, напитков и маринадов.

Качество специи легко определить. Надо бросить «гвоздики» в воду. Если потонут или плавают вертикально - свежие, останутся на поверхности в горизонтальном положении - скорее всего, аромат уже частично утрачен.

**Бадьян.** В качестве пряности применяют сухие зрелые плоды прямо в соплодиях - симпатичных звёздочках, или в молотом виде. Вкус семян острый и пряный. Запах - как у аниса.

Бадьян добавляют в сладкие блюда, тесто и напитки. Это одна из любимых приправ китайской кухни - для соевого соуса и утки по-пекински.

**Мускатник душистый.** Его односемянные ягоды похожи на орехи, отсюда название пряности - мускатный орех. Его используют для придания пикантного вкуса овощным блюдам, салатам, супам, кладут в тесто и сладости, ароматизируют напитки.

**Кардамон.** Одна из наиболее дорогих специй. Арабы кладут кардамон в бедуинский кофе. В Скандинавии он служит добавкой для копчёностей и праздничных мясных блюд. Используется в кондитерских изделиях и для маринадов.

В продажу поступают сухие плоды кардамона, семена вылуцывают понемногу, по мере надобности.

### Внимание!

Специи хранят слегка измельчёнными в плотно закрывающейся посуде не более года. Размалывать их лучше непосредственно перед употреблением. Сухие специи постепенно утрачивают свои качества, поэтому не стоит запасаться ими надолго, впрямь.