МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Донецький етнічний університет економіки і торгівлі
імені Михайла Туган-Барановського

Кафедра технологій в ресторанному господарстві,
готельно-ресторанної справи та підприємництва

Кафедра економіки та бізнесу

А. В. Слащева

ТЕХНОЛОГІЯ ПРОДУКЦІЇ РЕСТОРАННОГО ГОСПОДАРСТВА

Навчальний посібник

Кривий Ріг
2020

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Донецький етнічний університет економіки і торгівлі
імені Михайла Туган-Барановського

Кафедра технологій в ресторанному господарстві,
готельно-ресторанної справи та підприємництва

Кафедра економіки та бізнесу

А. В. Слащева

ТЕХНОЛОГІЯ ПРОДУКЦІЇ РЕСТОРАННОГО ГОСПОДАРСТВА

Навчальний посібник

Затверджено на засіданні
кафедри технологій в ресторанному
господарстві, готельно-ресторанної
справи та підприємництва
Протокол № 6
від «04» грудня 2020 р.

Затверджено на засіданні
кафедри економіки та бізнесу
Протокол № 4
від «07» грудня 2020 р.

Схвалено навчально-методичною
радою ДонНУЕТ
Протокол № 4
від «17» грудня 2020 р.

Кривий Ріг
2020

УДК 641/642 (076.8)
С 47

Рекомендовано до видання Вченою радою Донецького етнічного університету економіки і торгівлі імені Михайла Туган-Барановського (протокол № 5 від 17.12.2020 р.).

Рецензенти:

В. М. Ковбаса, доктор технічних наук, професор, лауреат Державної премії України в галузі науки і техніки
В. А. Гніцевич, доктор технічних наук, професор
В. П. Хорольський, доктор технічних наук, професор

Слащева, А. В.

С 47 Технологія продукції ресторанного господарства : навч. посіб. / А. В. Слащева. Кривий Ріг: ДонНУЕТ, 2020. 300 с.

Навчальний посібник містить матеріали з курсу «Технологія продукції ресторанного господарства» для студентів усіх форм навчання.

Матеріал навчального посібника охоплює всі групи кулінарної продукції, що виробляється у підприємствах ресторанного господарства: супи, соуси, страви з м'яса, птиці, риби, овочів, сиру, яєць, круп, макаронних виробів, бобових, а також борошняні страви та вироби, холодні та гарячі закуски, десерти. Для кожної групи кулінарної продукції визначено харчову цінність та значення у харчуванні, розглянуто традиційні та сучасні технології кулінарної обробки та приготування страв і виробів, наведено вимоги до їх якості.

Для забезпечення ефективного засвоєння теоретичного матеріалу та практичного розуміння технологічних процесів після кожного підрозділу запропоновано ситуаційні завдання, наведено контрольні питання для самоконтролю та рекомендовано список літературних джерел.

Навчальний посібник призначений для студентів усіх форм навчання, які вивчають дисципліну «Технологія продукції ресторанного господарства», а також фахівців готельно-ресторанної галузі.

УДК 641/642 (076.8)

© А. В. Слащева, 2020

ЗМІСТ

ВСТУП…… 8
РОЗДІЛ 1. ТЕХНОЛОГІЯ ПЕРШИХ СТРАВ ТА СОУСІВ ……... 10
1.1. Технологія перших страв (супів) …… 10
1.1.1. Значення супів у харчуванні……. 12
1.1.2. Класифікації супів…… 14
1.1.3. Технологічні особливості підготовки напівфабрикатів для супів……... 17
1.1.4. Заправні супи та супи української кухні: асортимент та технологія…….. 21
1.1.5. Пюреподібні супи: асортимент та технологія……. 34
1.1.6. Прозорі супи: асортимент та технологія прозорих супів та гарнірів…….. 37
1.1.7. Супи молочні: асортимент та технологія……. 39
1.1.8. Холодні супи: асортимент та технологія……. 41
1.1.9. Солодкі супи: асортимент та технологія…….. 43
1.1.10. Національні супи…….. 44
1.1.11. Вимоги до якості супів……. 57
1.2. Технологія соусів ……..... 60
1.2.1. Значення соусів у харчуванні …….. 62
1.2.2. Класифікація соусів …….. 63
1.2.3. Технологія приготування напівфабрікатів для соусів …….. 65
1.2.3.1. Основні компоненти соусів ……... 65
1.2.3.2. Смакові компоненти …….. 65
1.2.3.3. Підготовка бульйонів ……. 67
1.2.3.4. Підготовка загусників …… 69
1.2.3.5. Пасерування овочів і томат-пюре ……. 71
1.2.4. Гарячі соуси ……... 71
1.2.4.1. Соуси із загусниками …….. 71
1.2.4.2. Соуси без загусників …….. 81
1.2.5. Холодні соуси …… 84
1.2.5.1. Соуси на рослинній олії ……. 84
1.2.5.2. Делікатесні соуси …… 86
1.2.5.3. Соуси на оцті …….. 95
1.2.5.4. Мясляні суміші, желе ……. 97
1.2.5.5. Солодкі соуси, сиропи …… 99
1.2.6. Правила подачі соусів ……... 102
РОЗДІЛ 2. ТЕХНОЛОГІЯ СТРАВ ІЗ КРУП, МАКАРОННИХ ВИРОБІВ, ЯЄЦЬ, СИРУ, ОВОЧІВ……..... 105
2.1. Технологія страв з овочів …… 105
2.1.2. Значення овочів у харчуванні …….. 105
2.1.2. Особливості приготування овочевих страв …… 106
2.1.3. Страви з відварних та припущених овочів ……. 108
2.1.4. Страви з тушкованих овочів ……. 110

2.1.5. Страви зі смажених овочів …… 110
2.1.6. Страви із запечених овочів ……... 112
2.1.7. Вимоги до якості та зберігання овочевих страв ……. 114
2.2. Технологія страв з круп, бобових та макаронних виробів …… 116
2.2.1. Особливості приготування страв з круп та макаронних виробів …….. 116
2.2.2. Страви з круп ……. 118
2.2.3. Страви з бобових ……... 122
2.2.4. Страви з макаронних виробів ……... 123
2.2.5. Вимоги до якості та зберігання страв із круп, бобових та макаронних виробів ……. 126
2.3. Технологія страв з з яєць та сиру …….. 127
2.3.1. Технологія страв з яєць …… 127
2.3.1.1. Харчова цінність яєць та їх значення в харчуванні ……. 127
2.3.1.2. Характеристика яйцепродуктов …… 128
2.3.1.3. Первинна обробка яєчних продуктів …… 130
2.3.1.4. Технологія страв з яєць …….. 130
2.3.2. Технологія страв з сиру …… 135
2.3.2.1. Асортимент та харчова цінність сирів ……. 135
2.3.2.2. Холодні страви з сиру …… 139
2.3.2.3. Гарячі страви з сиру …… 139
2.3.3. Вимоги до якості страв з яєць і сиру …….. 141
РОЗДІЛ 3. ТЕХНОЛОГІЯ БОРОШНЯНИХ СТРАВ І ВИРОБІВ ТА СТРАВ З М'ЯСА ……. 143
3.1. Технологія борошняних страв і виробів ……... 143
3.1.1. Значення борошняних страв та виробів в харчуванні ……... 143
3.1.2. Способи розпушування тіста ……... 147
3.1.3. Види тіста та його використання ……. 148
3.1.4. Технології виробів із дріжджового тіста …… 151
3.1.4.1. Способи приготування дріжджового тіста …….. 151
3.1.4.2. Асортимент виробів із дріжджового тіста …… 155
3.1.4.3. Технології фаршів для дріжджових виробів …… 158
3.1.5. Технології страв та виробів із прісного тіста ……. 160
3.1.5.1. Технологія пельменів і вареників ……. 160
3.1.5.2. Технологія національних борошняних страв ……... 161
3.1.5.3. Технологія млинчиків ……. 164
3.2. Технологія страв із м'яса ……. 166
3.2.1. Значення у харчуванні та харчова цінність страв з м'яса ……. 166
3.2.2. Страви з відварного та припущеного м'яса …… 167
3.2.3. Страви зі смаженого м'яса …… 169
3.2.4. Тушковані страви з м'яса …….. 182
3.2.5. Страви із запеченого м'яса …… 186
3.2.6. Страви з м'ясної посіченої маси …….. 188
3.2.7. Вимоги до якості страв із м'яса ……... 189

РОЗДІЛ 4. ТЕХНОЛОГІЯ СТРАВ З ПТИЦІ ТА РИБИ, ЗАКУСОК ТА ДЕСЕРТІВ …… 192
4.1. Технологія страв із птиці …… 192
4.1.1. Значення у харчуванні та харчова цінність страв з птиці ……. 192
4.1.2. Страви з відварної та припущеної птиці ……. 193
4.1.3. Страви зі смаженої птиці ……. 194
4.1.4. Тушковані страви з птиці …….. 196
4.1.5. Страви з посіченої маси з птиці ……... 197
4.1.6. Вимоги до якості страв із птиці ……... 198
4.2. Технологія страв з риби ……... 199
4.2.1. Харчова цінність та особливості теплової обробки риби ……. 199
4.2.2. Технологія страв з відварної риби …….. 200
4.2.3. Технологія страв з припущенної риби …… 201
4.2.4. Технологія страв з тушкованої риби …….. 203
4.2.5. Технологія страв зі смаженої та запеченої риби …… 204
4.2.6. Технологія страв з рибної посіченої маси ……. 207
4.2.7. Вимоги до якості рибних страв ……... 208
4.3. Технологія холодних страв та закусок …….. 210
4.3.1. Значення холодних страв і закусок в харчуванні…… 210
4.3.2. Загальні вимоги до виробництва холодних страв і закусок…... 211
4.3.3. Бутерброди і бенкетні закуски: асортимент, технологія, правила оформлення і подачі…….. 214
4.3.4. Салати і вінегрети: асортимент, технологія, правила оформлення і подачі……. 218
4.3.5. Салати з м’яса, сільськогосподарської птиці, дичини і риби: асортимент, технологія, правила оформлення і подачі…… 222
4.3.6. Закуски з овочів і грибів: асортимент, технологія, правила оформлення і подачі……. 223
4.3.7. Закуски з риби та нерибної водної сировини: асортимент, технологія, правила оформлення і подачі…….. 225
4.3.8. Закуски і страви з м'ясних продуктів, птиці, дичини: асортимент, технологія, правила оформлення і подачі…… 229
4.3.9. Гарячі закуски: асортимент, технологія, правила оформлення і подачі……... 232
4.3.10. Вимоги до якості холодних страв і закусок…….. 234
4.4. Технологія десертної продукції ……... 236
4.4.1. Значення десертів в харчуванні ……... 237
4.4.2. Класифікація десертів …….. 240
4.4.3. Холодні десерти ……. 241
4.4.4. Гарячі десерти ……. 259
4.4.5. Заморожені десерти ……... 270
4.4.6. Десерти з використанням борошняних напівфабрикатів …….. 281
4.4.7. Вимоги до якості десертів …… 284
ГЛОСАРІЙ КУЛІНАРНИХ ТЕРМІНІВ …… 288
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ …… 298

ВСТУП

Економічні реалії сьогодення значно ускладнили зовнішньо- та внутрішньогосподарські відносини у готельно-ресторанному господарстві України. Готельно-ресторанне господарство сьогодні розвивається у жорстких конкурентних відносинах, тому переваги мають заклади, що надають високоякісні послуги максимально широкого профілю. Перевагу мають або клієнтоорієнтовані підприємства невеликої потужності, або великі готельно-рестооранні комплекси. Одним із різновидів сервісу ресторанно-готельного бізнесу є надання послуг ресторанного господарства, що передбачає виробництво та реалізацію кулінарної продукції. Тому випускники вищих навчальних закладів часто в одній особі поєднують функції керівника та виконавця готельного комплексу та підприємства ресторанного господарства. Це зобов'язує випускників оволодівати не тільки готельною справою, а й теоретичними знаннями з технології продукції ресторанного господарства та професійними вміннями її виробництва.

Корінна перебудова індустрії гостинності в кризових умовах сьогодення потребує якісно нових підходів у підготовці фахівців для підприємств ресторанного господарства. Перехід до нових умов господарювання вимагає від працівників виявлення ініціативи, вміння самостійно мислити, вирішувати конкретні виробничі ситуації. В нинішніх умовах набуває великого значення формування у майбутніх працівників технологічної грамотності. Сучасний фахівець ресторанної галузі повинен мати високий рівень теоретичних знань та професійної підготовки, уміти застосовувати їх у повсякденній практичній роботі, володіти прогресивними технологіями і розбиратися у новій техніці.

Одним із видів сервісу в індустрії гостинності є надання послуг підприємствами ресторанного господарства, пов'язаних з виробництвом та реалізацією кулінарної продукції. Сьогодні фахівець в області ресторанних технологій зобов'язаний не тільки досконало знати склад і основні властивості сировини, не тільки розуміти сутність і взаємозв'язок процесів, що відбуваються в кулінарній продукції на різних етапах переробки, але й досконало знати причини змін окремих показників якості на різних етапах технологічного процесу, вміти управляти якістю сировини й готової продукції, бути орієнтованим на запити споживачів, вміти впроваджувати принципи системи НАССР у підприємствах ресторанного господарства та розробляти відповідну технічну документацію.

Дисципліна «Технологія продукції ресторанного господарства» є обов'язковою для вивчення студентами технологічних процесів виробництва кулінарної продукції та вміння керування якістю готової продукції як невід'ємною складовою успішної організації роботи підприємства готельно-ресторанного господарства в цілому.

Мета дисципліни – формування професійних знань з технології продукції ресторанного господарства.

Завдання дисципліни: надання студентам теоретичних знань і практичних вмінь з технології виробництва кулінарної продукції, стадій

технологічного процесу виробництва продуктів харчування, основ управління технологічними процесами, формування асортименту кулінарної продукції, визначення перспектив його розвитку.

Предмет дисципліни – сучасні технології напівфабрикатів і готової продукції ресторанного господарства; способи приготування, оформлення, подачі та контролю якості страв і кулінарних виробів.

- населення і забезпечення попиту на продукцію ресторанного господарства;

В результаті вивчення дисципліни «Технологія продукції ресторанного господарства» студенти повинні:

знати:

- загальні особливості різних груп кулінарної продукції, що реалізується закладами ресторанного господарства;
- набір традиційної і сучасної продовольчої сировини, характерної для різних певних страв;
- традиційні та сучасні способи кулінарної обробки харчових продуктів;
- основний асортимент та технології кулінарних страв і виробів;

вміти :

- оформлювати й подавати страви у закладах ресторанного господарства;
- складати меню для різних контингентів споживачів з урахуванням їх гастрономічних вподобань та організовувати їх обслуговування;
- організовувати та впроваджувати прогресивні технології виробництва кулінарної продукції;
- розробляти нову продукцію з використанням інноваційних технологій виробництва та обслуговування споживачів.
- розробляти, реалізовувати та організовувати споживання ресторанної продукції.
- розробляти технологічну документацію кулінарної продукції для закладів ресторанного господарства та впроваджувати його у технологічний процес підприємства;
- організовувати виробничий процес з урахуванням вимог і потреб споживачів та забезпечувати його ефективність;
- проектувати технологічний процес виробництва продукції у підприємствах готельно-ресторанного господарства;
- використовувати на практиці основи діючого законодавства в сфері готельного та ресторанного бізнесу та відстежувати зміни.
- управляти підприємством, приймати рішення у господарській діяльності суб’єктів готельного та ресторанного бізнесу

Актуальність підвищення кваліфікаційних навичок фахівців ресторанної галузі визначає необхідність розробки спеціальної і навчально-методичної літератури. Представлений навчальний посібник містить найсучасніші матеріали та висвітлює технології всіх груп кулінарної продукції, що виробляється у підприємствах ресторанного господарства: супи, соуси, страви з м’яса, птиці, риби, овочів, сиру, яєць, круп, макаронних виробів, бобових, а також борошняні страви та вироби, холодні та гарячі закуски, десерти. Для

кожної групи кулінарної продукції визначено харчову цінність та значення у харчуванні, розглянуто традиційні та сучасні технології кулінарної обробки та приготування страв і виробів, наведено вимоги до їх якості.

Для забезпечення ефективного засвоєння теоретичного матеріалу та практичного розуміння технологічних процесів після кожного підрозділу запропоновано ситуаційні завдання, розв'язання яких допомагає краще розуміти фізико-хімічні, мікробіологічні та структурно-механічні процеси, що відбуваються при приготуванні страв і виробів. Ці знання і розуміння є невід'ємною частиною формування спеціальних компетенцій в області управління якістю кулінарною продукції, без яких неможливо сформувати фахівця в області ресторанного господарства, здатного впроваджувати принципи та надавати технічний супровід процедур системи НАССР у підприємствах готельно-ресторанної галузі.

Навчальний посібник структурно побудовано таким чином, що, працюючи з ним, можна не лише ознайомитися з основними теоретичними положеннями кожної теми та засвоїти основні поняття, а й перевірити рівень засвоєння навчального матеріалу за допомогою контрольних питань, які акцентують увагу студентів на вивчення не тільки сучасної навчальної літератури, але й інтернет-джерел та наукової літератури.

РОЗДІЛ 1. ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ 1
ТЕХНОЛОГІЯ ПЕРШИХ СТРАВ ТА СОУСІВ

1.1. ТЕХНОЛОГІЯ ПЕРШИХ СТРАВ (СУПІВ)

1.1.1. Значення супів у харчуванні.
1.1.2. Класифікації супів.
1.1.3. Технологічні особливості підготовки напівфабрикатів для супів.
1.1.4. Заправні супи та супи української кухні: асортимент та технологія.
1.1.5. Пюреподібні супи: асортимент та технологія.
1.1.6. Прозорі супи: асортимент та технологія прозорих супів та гарнірів.
1.1.7. Супи молочні: асортимент та технологія.
1.1.8. Холодні супи: асортимент та технологія.
1.1.9. Солодкі супи: асортимент та технологія.
1.1.10. Національні супи.
1.1.11. Вимоги до якості супів.

Суп (від фр. Soupe) – це страва, в складі якої міститься не менше 50% рідини. Суп – важлива складова частина їжі людини, яка служить джерелом енергії і матеріалом для побудови органів і тканин тіла. Супи містять багато розчинених білків, жирів, вуглеводів і екстрактивних речовин, які легко перетравлюються і добре засвоюються організмом

Супи (перші страви) – незамінні страви обіднього стола. Попри те, що супи розповсюджені не у всьому світі, все ж в багатьох країнах Азії та Європи перші страви отримали заслужене визнання. Сьогодні навіть існує Міжнародний день супу, який святкують 5 квітня.

Далеко не одразу супи стали мати такий вигляд, як сьогодні. По-перше, це викликано поступовим удосконаленням кухонної утварі, а по-друге, появою і всесвітнім поширенням приправ, соусів, прянощів та спецій, які раніше мали локальне значення.

Суп виник в древності, і тоді він являв з себе похльобку з розтертих зерен злаків, попередньо запечених. З часом такі похльобки почали робити більш густі. Окрім того, оскільки супи швидко псувались і скисали, вони не користувалися такою великою популярністю, як зараз.

Із винаходженням глиняного посуду супи знову стали актуальними. І саме слово «суп» відбувається від латинського *suppa* «розмочений у воді (відварі) хліб». Так, злаки, рослини та м'ясо змішувались в одному горщику, складаючи повноцінну, просту в приготуванні страву, яке зараз нам більш нагадувало б суп-пюре або кашу.

Суп історично є стравою оседлої людини. Кочові народи супів не знали або вони були крайньо не поширені та готувалися в окремих випадках. Прикладом служить казахська кухня: до порівняльно недавнього часу (до запозичення в узбеків шурпи) в цій кухні супів взагалі не було. При великому бажанні до супів можна віднести такі страви, як бешбармак і науриз-коже, однак, вони містять рідини менше, ніж половину від загальної кількості страви.

Перший рецепт супу виявлений у кулінарній книзі Апікура, написаній у 4 сторіччі. У його склад входили пшениця, оливкова олія, м'ясний фарш, мізки, перець, лавровий лист, кмин, вино, ферментований рибний соус.

Перші страви протягом всієї історії людства завжди супроводжують весілля, поховання та релігійні свята.

Поезія 7-8 століття містить згадки про супи-пюре із салом, овочами та крупами, горіхами та олією. А також у середньовіччі у воїнів був популяризований суп із ломтиків хліба, смочених у вині. Популярні похльобки цього часу – гороховий суп із салом, суп на основі м'яса кіта, супи з мерзлої капусти, сиру та інших незвичних для нас інгредієнтів.

Подані супи в мисках споживали руками або ножем, а рідину випивали з чашок, до появи первих ложек. У 14 сторіччі у багатих людей з'явилися столові прибори, а в 16 сторіччі ложки стали більш глибокими, і ручки для них більш довгими. Саме тоді французи назвали популярну похльобку назвали словом soupe – на дно миски викладався хліб і пропитувався бульйоном (соп).

Уже в 15 сторіччі у французькій кухні нараховувалося близько 70 видів різноманітних супів. Французькі селяни вважають суп (суп-рагу) основою ситного обіду, при цьому бульйон і зварені овочі могли подавати як разом, так і окремо. У 16 сторіччі також стали додавати в суп вермішель і лапшу, замість звичних круп, а також з'являються молочні супи з яєчними жовтками.

У своєму «Кулінарному путівнику» відомий французький кулінар Огюст Ескоф'є писав, що классический вид (бульйон та овочі) суп придбав тільки на початку 19 сторіччя. Саме супи-рагу нагадують нам про старі традиції, коли кілька видів м'яса змішують разом. Наприклад, французький різдвяний суп у горщику «Петіт Марміт» с яловичими хвостами та куркою: бульйон та м'ясо гостям подаються разом, а овочі на окремій тарілці.

У 19-20 сторіччях в Америці з'являються перші супи-напівфабрикати з сухих концентратів. Новинка прийшлась до смаку жінкам, які масово почали будувати кар'єру нарівні з чоловіками і не мали можливості цілий день стояти біля плити. Також такі супи користувались попитом у подорожуючих і солдат, які легко могли пообідати гарячими стравами у польових умовах. Через деякий час з'явилися і рідкі готові супи, розфасовані у скляні банки.

Суп у сучасному розумінні – це рідка страва, розповсюджена в багатьох країнах. Суп здебільшого готується методом варки, в переважній більшості випадків у воді, проте, можуть взагалі не підлягати тепловій обробці (холодний іспанський господар, болгарський таратор, модні зараз фітнес-супи).

На сьогоднішній день у світі налічується приблизно 150 типів супів, які поділяються на більш ніж тисячу відів, при цьому кожен вид може мати кілька варіантів.

1.1.1. Значення супів у харчуванні

Основне значення супів полягає в тому, що вони збуджують апетит. Як зазначав великий фізіолог І. М. Сеченов, "суп – це перш за все апетитний засіб". Цю роль в супах виконують дві групи збудників апетиту: 1) смакові і ароматичні речовини і 2) безпосередні хімічні подразники (збудники) діяльності травних залоз.

М’ясні, рибні та грибні відвари, які використовуються для приготування супів містять екстрактивні речовини, які підвищують соковідділення.

Не меншу роль відіграють і хімічні збудники діяльності шлункової, підшлункової та інших залоз травного тракту: органічні кислоти квашеної капусти, солоних огірків, помідорів, сметани; мінеральні елементи і т. д. Найбільшою сокоутворюючою здатністю володіють молочна кислота та інші органічні кислоти, які містяться в щах, борщах, розсольниках, супах на квасі. Значно меншою сокоутворюючою здатністю володіють овочеві відвари.

Лаврове листя, духмяний перець та інші прянощі, білі коренеплоди, зелень цибулі та петрушки надають супам приємного аромату, смаку та підвищують секрецію травних залоз. Аромату супам додають прянощі, білі коріння, морква, цибуля та інші приправи, що входять в рецептуру, а також речовини, що утворюються при варінні. Збуджує апетит і привабливий зовнішній вигляд супів. Тому запах, смак, зовнішній вигляд супів мають виключно важливе значення. При цьому необхідно враховувати, що при постійному вживанні одних і тих же смакових і ароматичних речовин організм адаптується (звикає) до них, і вони перестають викликати апетит. Тому асортимент перших страв в харчових раціонах має бути різноманітним.

Супи є важливим джерелом мінеральних речовин, вітамінів та інших біологічно активних речовин в раціоні. Втрати мінеральних речовин при варінні несуттєві, оскільки вони залишаються в бульйоні. Вітаміни групи В зберігаються приблизно на 80-85%. Істотними є втрати вітаміну С (до 50%), але вони компенсуються свіжою зеленню, яку додають підчас подачі супів. Супи, виготовлені з рослинної сировини, називаються вегетаріанськими. В зимовий період великого значення набувають овочеві супи, як постачальники вітаміну С, які забезпечують до 20...30% потреби організму в ньому.

Супи покривають до 20% добової потреби організму в рідині і забезпечують легкотравну консистенцію харчової маси в шлунку і кишечнику.

Калорійність супів різна. Найбільш висококалорійні солянки, супи з крупами, бобовими, макаронними виробами, борошняними гарнірами; також енергетичну цінність супів підвищують м'ясо, птиця, риба, сметана, вершки, хліб, пиріжки, розтягаї і інші супові гарніри. Калорійність рідкої частини супу невелика і складає всього лише 1-5 ккал на 100 г бульйону. Крім рідкої частини супів, велике значення має їх густа частина, так звані гарніри. Якщо калорійність м’ясних бульйонів незначна (8-20 ккал на порцію), то калорійність таких страв, як наприклад, м’ясна солянка, дуже велика (складає більш 500 ккал).

Противники рідких страв вважають, що супи в харчуванні людини не потрібні, оскільки вони вимивають або розбавляють шлунковий сік, підсилюють виділення кислоти, погіршують травлення. Але єдиних наукових доказів цього немає, хоча немає і спростувань. Єдине, що точно відомо, що міцні бульйони не надто корисні, і більше шкодять, ніж живлять: дратують слизову шлунка, занадто навантажують печінку. Але в той же час саме курячий бульйон (неміцний!) прописують лікарі в період хвороби або після операції. Гарячий курячий бульйон – це концентрат корисних речовин (амінокислот, вітамінів групи В, мінеральних речовини, колагену), які благотворно впливають на нервову систему, регулюють серцеву діяльність, зміцнюють імунітет, сприяють швидкому відновленню сил, позитивно впливають на стан кісткової, хрящової і сполучної тканини, тому ця страва обов'язково включають в раціон ослаблих, хворих на туберкульоз і післяопераційних хворих (виняток – сечокам'яна хвороба з уратними каменями). Вміст амінокислоти цистеїну дозволяє розріджувати мокроту і полегшувати стан при захворюваннях дихальної системи (бронхітах, трахеїтах).

Особливо добрі і надзвичайно зараз популярні суп-пюре і крем-суп: такі страви не дратують стінки шлунка грудочками клітковини, добре змішуються з шлунковим соком і максимально добре засвоюються, містять обволікаючі речовини (протерті овочі, розваристі крупи). Єдине, про що варто пам'ятати, що пюреподібні супи знижують (точніше, ліквідують) навантаження на жувальний апарат. Це призводить до ослаблення ясен і зубів, тому що зуби залишаються міцними тільки при достатньому жувальному навантаженні. Саме з цієї причини всіх при першій можливості переводять на тверду їжу (неважливо, це немовлята або дорослі).

Супінг – це сучасне течія в дієтології, вперше запропонована американським нутриціологом Еліною Фурман в книзі «Soupelina's Soup Cleance»: супи необхідно споживати весь день в режимі 5 прийомів їжі (суп на сніданок, обід і вечерю і 2 перекуси овочевим бульйоном); 3-денний курс спрямований на зміцнення імунітету, а 5-денний дозволяє позбутися від хронічної втоми. Рекомендується проводити 4 рази на рік на початку кожного сезону.

Дієтологи попереджають: в нашому кліматі ні в якому разі не можна нехтувати густим і гарячим супом. Він не тільки добре зігріває і насичує, але і відновлює водний баланс, що дуже важливо в холоди. Суп запобіжить безлічі захворювань: гастриту, коліту, холециститу, які виникають внаслідок споживання їжі нашвидкуруч та всухом'ятку. Особливо корисні супи в харчуванні в зимовий період, так як в цей час року свіжі овочі доступні не всім. Щоденне вживання супів благотворно позначається на стані людського організму, оскільки одна порція супу містить сполуки кальцію з фосфором, а також калій, натрій вітаміни А, С, фолієву кислоту та ін. Взимку супи краще готувати особливі – жирні, на м'ясному, курячому або рибному бульйоні. Такі супи досить калорійні, що як раз і потрібно взимку, коли на обігрів організму і підтримання працездатності витрачається дуже велика кількість енергії.

1.1.2. Класифікації супів

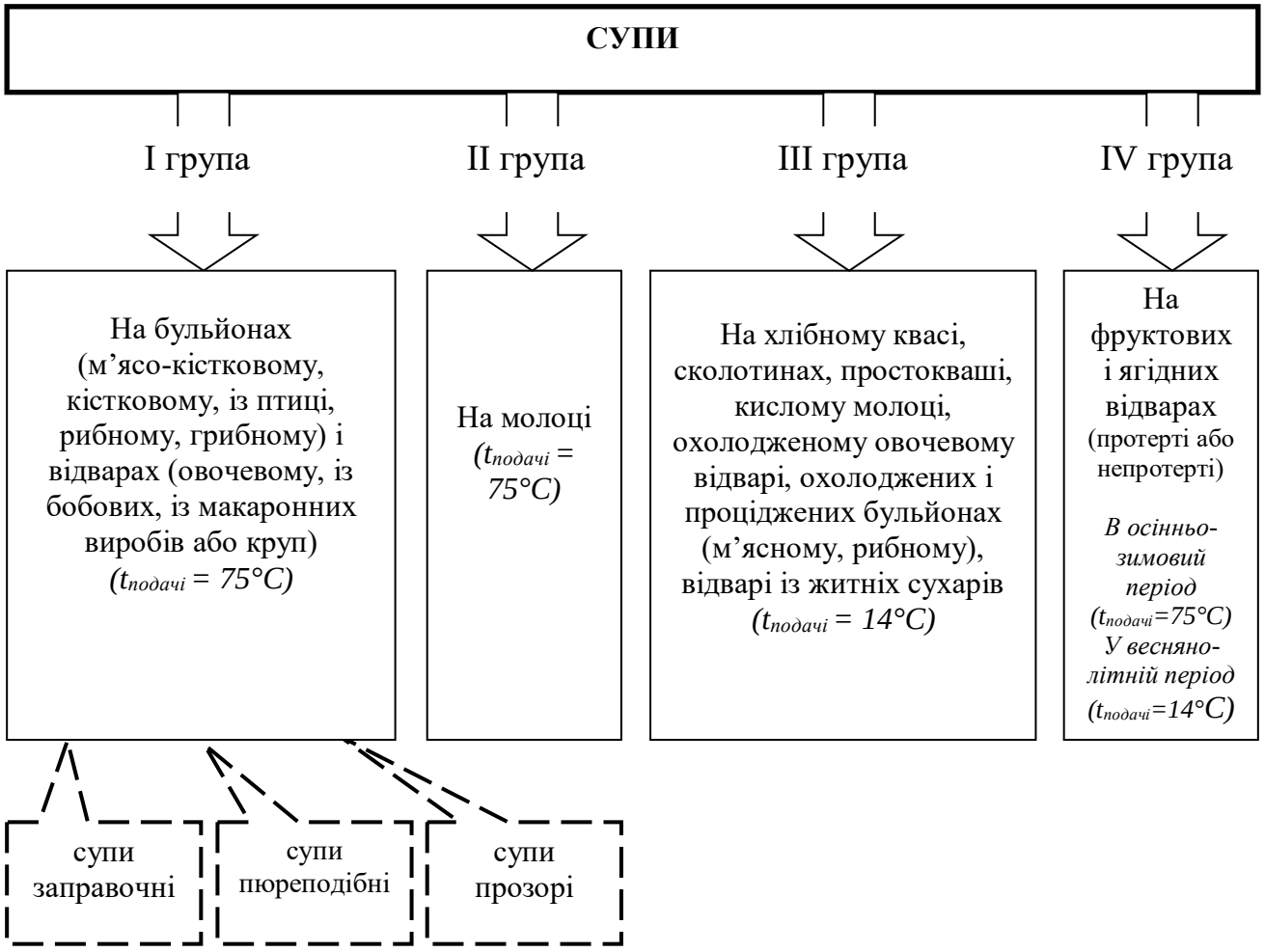


Рисунок 1 – Класифікація супів

Класифікації супів:

1. За температурою подачі:

- *Гарячі супи*, температура подачі 75°С. При більш високій температурі смакові сосочки язика стають менш чутливими, а то і зовсім втрачають чутливість. До гарячих супів відносять заправні супи, шурпу, буйабес, мрвеніцу, груздянку тощо.

- *Холодні супи* (температура подачі 14°С). Рецепти приготування подібних супів (як і назви) від регіону до регіону різняться. Найбільш відомі: холодник, окрошка, холодник, таратóр.

- *Супи, що подаються як гарячими, так і холодними* (уха, гаспачо).

2. За видом використаної рідини для варки. Переважна більшість супів вариться *на воді* або ж суміші води з іншими компонентами, неповний перелік яких наведено нижче.

На квасі, наприклад, чорба (частково), окрошка.

На пиві – елебрад (пивний суп).

На молоці – калакейтто і різні молочні супи.

На кисломолочних продуктах – таратóр, холодник, чалоп, катиклі, довга, какурум, брінчоба, спас.

На розсолі – калья (може бути частково), солянка (частково), розсольник (частково).

На вині – буйабес (частково).

На фруктовому (овочевому) соці – шечаманди.

3. За видом головного компонента. Нерідко головний компонент супу виділити важко, особливо коли суп багатокомпонентний. Тому часто можна говорити лише про переважне віднесення супу до тієї чи іншої категорії. Перш за все назва супу відображає його основний смак. Тобто, борщ на м'ясному бульйоні, наприклад, правильно буде віднести до овочевого супу, оскільки визначальним є буряковий смак. Можна, так чи інакше визначити наступні види супів: *м'ясні супи, супи з птиці, рибні супи, овочеві супи, грибні супи, супи з морепродуктів, супи з борошняними виробами, круп'яні супи* (гречаний суп, гороховий суп тощо), *супи з бобових* (квасолевий, сочевичний, нутовий), *молочні супи, в тому числі з сиру, фруктові супи, супи з ферментованих продуктів, супи з водоростей*. Крім того, існують регіональні, досить *екзотичні*, принаймні, для України супи, як наприклад, суп з гнізд ластівок, супи з різних плазунів, супи з комах.

4. За технологією приготування:

Прозорі супи складаються з гарніру і міцних прозорих бульйонів, для освітлення яких використовують відтягнення. До таких відносять: французький цибулевий суп, бульйон, консоме, вуха, юрма, юшка, даньхуатан.

Заправні супи. Відмітна особливість супів цієї групи – наявність пасерованих (обсмажених в жирі) овочів. До багатьох супів вводять пасеровані томатне пюре, іноді щі і борщі заправляють борошняною пасеровкою. До заправних супів відносять розсольник, щі, борщі, розсольник, мінестроне, солянку, бозбаш тощо.

Загущені супи – це супи, які в процесі приготування загущують будь-яким компонентом: борошном (жур, деякі різновиди щів, борщів); яйцем (опікати вуха); яєчно-кислою заправкою (чихиртма); кисломолочними продуктами (брінчоба).

Пюреподібні супи – супи, в процесі приготування яких, компоненти супу подрібнюються за допомогою протирання чи іншого подрібнення, як наприклад, гаспачо.

Обжарочні супи – супи, компоненти яких спочатку обсмажуються, тільки потім заливаються рідиною: шурпа (деякі види), катиклі, буйабес.

Комбіновані супи – супи, характерні для далекосхідної кухні (Китай, Японія), де у відвар безпосередньо на столі закладаються компоненти супу.

Солодкі супи – готують зі свіжих, заморожених і сушених фруктів і ягід. До них відносяться фруктові супи, на відміну від інших супів подаються зазвичай на десерт, і деякі види молочні супи.

5. За регіональним поширенням. У кожному регіоні можна виділити найбільш популярні, основні види супів, які готуються переважно за однією технологією.

Супи в слов'янських кухнях. Слов’янська кухня (українська, білоруська, російська) відрізняється порівняно великим набором різних супів. Проте, в

Україні вживаються в основній масі гарячі заправні супи, такі як бощі, щі, розсольник, картопляні та круп'яні, а також холодні супи (окрошка). З супів інших типів можна виділити уху та юшку.

Супи в західноєвропейській кухні. Для західноєвропейської кухні характерні прозорі супи і супи-пюре. При цьому досить багато видів західноєвропейських супів готуються за принципом приготування юшки, тобто однокомпонентного легкого овочевого відвару. Такими є цибулевий суп, суп з коріння селери. Однак і в Західній Європі є регіони, де популярні важкі, густі супи, які характерні для німецької кухні та чеської кухні.

Зустрічаються і такі супи, які разюче відрізняються від поширеного класичного уявлення про супі як про рідкому блюді. Так, в німецькій кухні особливе місце займають незвичайні супи «Айнтопф». У айнтопф прийнято додавати все, що знайдеться в домі: м'ясо, сардельки, ковбаски, квасоля, овочі і т.д. Не дивно, що «правильний» айнтопф виходить дійсно дуже густим. Крім того, своєрідну кухню мають практично всі приморські регіони, з вживанням різних супів з морепродуктів і риби.

Супи в прибалтійській кухні. Балтійська кухня досить різноманітна. Серед супів набув популярності литовський борщ. Але якщо в литовській кухні під впливом слов'янської кухні поширені в тому числі і заправні супи (наприклад, відомий литовський борщ), то латиська кухня взагалі бідна супами. Естонська ж і фінська кухні відрізняються великою кількістю різноманітних молочних супів. А відомий фінський суп *kalakeitto* містить несумісний, на перший погляд, набір продуктів: лосося та вершки.

Супи в середньоазіатській кухні. Середньоазіатська кухня, а слідом за нею казахська і киргизька, характеризуються обжарочними супами, а також своєрідними холодними і гарячими супами на основі кисломолочних продуктів. Крім того, в середньоазіатських регіонах в супах активно використовуються зернові та сухофрукти. Разом з тим, в середньоазіатській кухні, виключаючи туркменську, не набули поширення рибні супи.

Супи в закавказькій кухні. Закавказька кухня сама по собі неймовірно різноманітна. Так, в грузинській кухні фактично є тільки один заправний суп – харчо, при цьому в грузинській кухні є декілька загущених яєчно-кислою заправкою супів, таких як чихиртма, також є супи, які готуються на фруктових соках (наприклад, шечаманди готують на протертому кизилі). Північнокавказька кухня більшою мірою схожа з татарською з використанням борошняних виробів в прозорих супах. Вірменська кухня характерна заправними супами, в тому числі з використанням фруктів і горіхів. Азербайджанська кухня характерна приготуванням заправних супів в горщиках.

Супи в далекосхідній кухні. Для японської, китайської та корейської кухонь, незважаючи на їх значні відмінності, характерний комбінований спосіб приготування супів і активне (особливо для Японії і не у всіх регіонах Китаю) використання ферментованих продуктів, наприклад, соєвої пасти. Також для Японії, Кореї, В'єтнаму і прибережних районів Китаю характерне використання морепродуктів і водоростей.

1.1.3. Технологічні особливості підготовки напівфабрикатів для супів

Супи відносно недовго зберігають необхідні органолептичні показники якості в процесі зберігання, тому технологія приготування супів передбачає роздільну підготовкунапівфабрикатів і короткочасне їх зберігання.

У міру реалізації супів здійснюють доготування нових порцій з таким розрахунком, щоб термін реалізації не перевищував 2 години для заправних супів і прозорих, і однієї години для пюреподібних і молочних.

Приготування бульйонів. Якість супів значною мірою визначається органолептичними показниками бульйонів, що залежить не тільки від хімічного складу сировини, яка використовується, а й від технології приготування бульйонів.

Під час варіння м'яса, кісток, птиці, риби отримують бульйони, близькі за якісним складом (екстрактивні речовини, білки, жири, мінеральні речовини), але відмінні за співвідношенням окремих компонентів та органолептичними властивостями. Критеріями оцінки якості бульйону є наявність екстрактивних речовин, тобто зміст креатину (1,2%) і білкових речовин (0,1%). У м'ясному бульйоні міститься більше екстрактивних речовин і мінеральних солей, ніж у кістковому, але менше жиру та азотистих речовин (в основному глютину).

Крім того, супи варять на відварах – овочевому, з бобових і макаронних виробів. Не рекомендується використовувати відвари з кольорової і строкатої квасолі.

Бульйон кістковий. Під час приготування бульйону використовують кістки:

1. яловичі (суглобові головки трубчастих кісток, грудні, хребетні і крижові кістки);
2. свинячі і баранячі (грудні, хребетні, тазові, трубчасті і крижові кістки).

Для якісного бульйону важливим є правильне співвідношення продуктів і води: на 1л кісткового бульйону беруть від 250 до 400 г кісток і 1,2-1,25 л води.

Кістки подрібнюють на шматки (5-7 см) для більш повного вилучення поживних речовин. Суглобові головки трубчастих кісток розрубують на кілька частин, трубки залишають цілими. Яловичі кістки молодняку і свинячі злегка обсмажують у духовці для поліпшення смаку і зовнішнього вигляду бульйону. Підготовлені кістки заливають холодною водою і варять на слабкому кипінні, періодично знімаючи з поверхні бульйону піну і жир. Тривалість варіння бульйону з яловичих кісток 3,5-4 години, свинячих і баранячих – 2-3 години. Більш тривале варіння погіршує смакові та ароматичні якості бульйону. Для якості бульйону за 30-40 хвилин до закінчення варіння в бульйон додають нарізані вздовж на половинки петрушку, підсмажені без жиру моркву і цибулю, сіль. Можна додати в бульйон стебла петрушки, селери, кропу, нарізку очищених моркви, цибулі, білих корінців. Зварений бульйон обов'язково проціджують.

У разі надходження на підприємство громадського харчування заморожених блоків кісток, їх розморожують при температурі 15-18°С протягом 1-2 годин. Потім підготовлені кістки обсмажують на деках у шафах

для смаження при t=150-200°С протягом 40 хвилин. Жир зливають, кістки заливають гарячою водою і варять 2 години. Жир періодично видаляють, щоб уникнути його емульгування й гідролітичного розщеплення з утворенням вільних жирних кислот, що надають бульйону масний присмак і каламутність.

Бульйон міцний (консоме) містить велику кількість екстрактивних речовин, що стимулюють апетит і підвищують загальний тонус організму. Особливо це стосується курячого відвару, яким здавна відпоювали видужуючих хворих. Без звичних насичених бульйонів не обійтися тим, хто страждає на хронічний гастрит зниженої секреції, а також анемією і виснаженням (протипоказання – подагра та сечокам'яна хвороба). Співвідношення продуктів і води для міцних бульйонів наступне 1: 3,5-4.

М'ясо-кістковий бульйон. Його готують так само, як бульйон кістковий. За 2-3 години до закінчення варіння додають шматки м'яса масою 1,5-2 кг. Це забезпечує більш високі смакові якості не тільки бульйону, а й м'яса. Крім того, бульйон стає більш прозорим.

Бульйон із сільськогосподарської птиці варять із кісток, субпродуктів (серця, шлунків, шиї, голови, ніг, крил, шкіри шиї), а також із цілих тушок птиці. Кістки рубають на дрібні частини, тушки птиці заправляють і заливають холодною водою, швидко доводять до кипіння, а потім варять до готовності при слабкому кипінні 1-2 години.

У процесі варіння знімають піну і жир. За 30-40 хвилин до готовності бульйону, в нього додають петрушку (корінь), підсмажені моркву і цибулю ріпчасту. Готовий бульйон проціджують.

При одночасному використанні кісток, субпродуктів та цілих тушок спочатку варять кістки і субпродукти, а цілі тушки додають пізніше відповідно до терміну їх варіння.

Для варіння *рибних бульйонів* використовують харчові відходи, одержувані під час обробки свіжої або свіжомороженої риби.

До харчових відходів відносять голови, кістки, шкіру, плавники. З голів попередньо видаляють зябра, а з великих голів – і очі. Великі голови і хребетні кістки розрубують на частини.

Підготовлені харчові відходи заливають холодною водою, доводять до кипіння, знімають піну, що утворюється на поверхні бульйону, додають петрушку (корінь), цибулю ріпчасту і варять 40-50 хвилин при слабкому кипінні. Готовий бульйон проціджують.

Під час варіння бульйону з голів риб сімейства осетрових через годину після початку варіння голови виймають, відокремлюють м'якоть, а хрящі нарізають, заливають невеликою кількістю бульйону, доводять до кипіння і використовують при подачі страв.

Під час варіння рибного бульйону, крім харчових відходів, використовується риба, передбачена для подачі супів. Вобла, камбала, лящ, короп, плітка, краснопірка не придатні для варіння бульйонів.

Грибний бульйон (відвар) варять головним чином із сушених грибів. Для цього їх на 10-15 хвилин заливають холодною водою, ретельно промивають, після чого знову заливають водою (1:7) і залишають для набухання на 3-4

години. Набряклі гриби виймають, промивають і варять у тій воді, у якій вони замочувались, але воду попередньо проціджують. Зварені гриби знову промивають, а відвар проціджують.

Крім традиційного способу варіння бульйону, пропонуються вдосконалені технології, що забезпечують більш якісний бульйон: більш ароматний і не тягучий.

Бульйони можна готувати концентрованими. Концентрованим м'ясним і рибним бульйоном вважається бульйон, вихід якого становить 1 л з 1 кг кісток, м'ясних продуктів або харчових рибних відходів. Концентровані бульйони розводять до необхідного об'єму відповідно до норми закладки сировини на одну порцію. Так, наприклад, при нормі 100 г кісток слід брати на одну порцію супу (500 мл) 100 г м'ясного концентрованого бульйону.

Для варіння бульйонів можуть бути використані бульйонні кубики. У цьому випадку супи варять на воді без додавання солі, а кубики попередньо розчиняють у невеликій кількості гарячої води і вводять у готовий суп за 15-20 хвилин до його подачі. На порцію супу (500 мл) і витрачають 2 кубики (8 г).

Пасерування овочів. Пасерують цибулю ріпчасту, моркву, рідше біле коріння (петрушку, пастернак, селеру), буряк, ріпу. Пасерування ріпи можна замінити її бланшуванням. Іноді пасерують солодкий стручковий перець або додають його сирим.

Ефірні олії цибулі (аліцил, аліцин) і моркви (піроллідин, дауцин) у процесі пасерування цих овочів розчиняються в жирі. У такому стані вони добре зберігаються у процесі варінні супів і надають їм приємний смаковий відтінок і аромат.

Крім того, морква містить барвні речовини. Червоно-оранжевий колір надає моркві каротин (α-, β-, γ- ізомери), криваво-червоний – лікопіноїди, а фіолетовий відтінок – антоціани. У моркві переважають барвники, які розчиняються в жирі. Вони забарвлюють жир, на якому пасерують моркву, у приємний помаранчевий колір. Жир збирається на поверхні супів і надає їм привабливий вигляд. Аромат білого коріння обумовлений наявністю в них таких ефірних масел, як пінен, апіол, циданолід. Більшість кулінарів рекомендують додавати сире коріння в супи за 20-30 хвилин до їх готовності. Це надає супам приємний тонкий аромат.

Пасерують нарізані овочі в сотейниках шаром не більше 4 см, додаючи 10-15% жиру. Овочі рекомендується пасерувати порізно. Невелику кількість цибулі та моркви можна пасерувати в одній посудині, при цьому спочатку протягом 5 хвилин пасерують цибулю, потім додають моркву і пасерують усе разом ще близько 15 хв. Температура овочів при пасеруванні не повинна перевищувати 110-120°С.

У процесі пасерування овочі доводять тільки до напівготовності, при цьому вони набувають золотистого кольору.

Для пасерування використовують кулінарні жири, пряжене масло, кістковий жир, свиняче і яловиче сало, рослинні масла (для грибних, рибних і вегетаріанських супів), вершкове масло.

Пасерування томату-пюре. Томат-пюре пасерують на жирі самостійно або додають його до овочів перед закінченням їх пасерування. У томаті містяться барвники з групи жиророзчинних каротиноїдів (каротин, лікопін, ксантофіл). Вони фарбують жир у помаранчево-червоний колір.

Пасерування борошна. Для надання супам більшої в'язкості у більшість із них (крім картопляних, з крупами та макаронними виробами) додають пшеничне борошно не нижче 1-го ґатунку, пасероване з жиром або без нього при температурі 120°С.

Для того щоб борошно рівномірно прогрівалося, його попередньо просівають. Сухе борошняне пасерування попередньо охолоджують, розводять невеликою кількістю охолодженого бульйону, розмішують вінчиком, проварюють 5-10 хвилин і проціджують. Супи заправляють ним за 5-10 хвилин до закінчення варіння.

Іноді замість борошняного пасерування супи заправляють протертою картоплею.

Підготовка буряка. Протопектин буряка доволі стійкий до гідротермічної обробки, тому буряк додають у борщі, провівши з ним попередню теплову обробку. Для цього треба по можливості зберегти колір буряка, що надає борщу характерне забарвлення.

У процесі теплової обробки буряків ступінь руйнування пігментів знаходиться в прямій залежності від тривалості теплового впливу. Однак жовтий пігмент стійкіший від пурпурного, тому під час термічної обробки буряків та зберігання борщів забарвлення змінюється у сторону побуріння.

Відзначено, що в концентрованих розчинах пігменти за інших різних умов зберігаються довше, ніж у розбавлених.

Позитивно впливає на збереження забарвлення буряка кисле середовище, тому буряк тушкують із додаванням оцту. Ураховуючи фактори, що сприяють збереженню забарвлення буряка, його підготовку здійснюють різними способами.

Перший спосіб. Нарізаний сирий буряк заливають водою або бульйоном, додають оцет, томат-пюре, жир і тушкують від 20-30 хвилин (молодий буряк) до 1-1,5 годин. Перед закінченням тушкування до буряка можна додати пасероване коріння і все разом довести до готовності .

Другий спосіб. Буряк варять очищеним або неочищеним. У тому й іншому випадку його треба заливати холодною водою, адже під час занурення буряка в гарячу воду погіршується його колір. У процесі варіння очищеного буряка у воду додають оцет, неочищений буряк можна варити без оцту, а шкірку очистити після варіння. Зварений буряк шаткують або нарізають скибочками і прогрівають з оцтом або додають до тушкованої квашеної капусти.

Для прискорення варіння буряк можна варити до напівготовності протягом 45-75 хвилин, потім припинити нагрів, злити воду і залити холодною водою або витримати буряк на повітрі до повного розм'якшення.

Третій спосіб. Добре промиті, однакові, невеликі коренеплоди запікають у духовці при $t = 250°C$, $\tau = 60\text{-}90$ хвилин, а потім охолоджують і нарізають.

Борщі з буряком, що був підготовлений за другим і третім способом, виходять з більш яскравим забарвленням (малиново-червоним) і на смак ніжніші. Цей спосіб рекомендують для варіння борщу з картоплею.

Настій буряка. Для надання борщам більш яскравого забарвлення (малинового кольору) готують настій буряка. Для його приготування використовують буряк найбільш яскравого забарвлення, нарізаний тонкими скибочками або натертий на тертці. Підготовлений буряк закладають у каструлю або казан, заливають гарячим бульйоном або водою (2 л бульйону на 1 кг буряка), додають оцет, доводять до кипіння, настоюють на краю плити 20-30 хвилин і проціджують.

Буряковий квас. Для посилення забарвлення і надання яскраво вираженого приємного кисло-солодкого смаку рекомендується додавати в борщ буряковий квас. Четверту частину підготовленого буряка нарізають скибочками, решту цілими коренеплодами заливають кип'яченою теплою водою у співвідношенні 1 : 2 і залишають у теплому місці для бродіння. Для прискорення бродіння додають скоринку житнього хліба. Після закінчення бродіння квас ставлять у холодильник на два тижні. У процесі використання можна додавати кип'ячену теплу воду. Решта коренеплодів буряка можна використовувати для борщу.

Тушкування капусти. Квашену капусту перебирають, великі екземпляри подрібнюють, якщо кисла, то промивають холодною водою. Потім тушкують у деках або електропательнях з додаванням бульйону або води (20-25%) від маси капусти, жиру (10-15%) і тушкують 2-2,5 години, періодично помішуючи.

Бланшування (ошпарювання) капусти і ріпи. Свіжу білокачанну капусту, якщо вона трохи гірчить, і ріпу рекомендується перед закладкою в супи обшпарювати киплячою водою.

Припускання солоних огірків. Для розсольників і солянок огірки піддають первинній обробці (очищують від шкірки і видаляють насіння), припускають у бульйоні протягом 15 хвилин, а потім додають у супи за 10 хвилин до готовності.

Підготовка щавлю, шпинату. Щавель припускають у власному соку, шпинат припускають у невеликій кількості води, потім все протирають. Можна половину щавлю і шпинату не протирати, а закладати нарізаними.

Підготовка льєзона. Деякі розсольники, супи-пюре заправляють льєзоном. Для цього прокип'ячене й охолоджене до 60°С молоко (вершки) з'єднують із жовтками, розмішують і, постійно помішуючи, прогрівають до загустіння (70-75°С), стежачи за тим, щоб не відбулося згортання білків, а потім проціджують. Супи, заправлені льєзоном, кип'ятити не можна.

1.1.4. Заправні супи та супи української кухні: асортимент та технологія

До заправних супів належать борщі, розсольники, солянки, супи зі свіжими овочами, крупами, бобовими, борошняними виробами і картоплею, юшки.

Кожна з цих груп має свої особливості приготування, відрізняється рецептурою, формою нарізки овочів. Для більшості супів овочі шаткують (нарізають соломкою), для деяких ріжуть скибочками, кубиками, шашками, брусочками, намагаючись витримати відповідність з формою інших продуктів, наприклад, у круп'яні супи овочі краще нарізати кубиками, у локшину – соломкою. У круп'яні супи овочі нарізують дрібними кубиками, а в супи з макаронними виробами – соломкою. Коли капуста нарізана у формі квадратів, то останні овочі повинні бути нарізані у вигляді кружальців або скибочок, якщо капуста нашаткована соломкою, то останні овочі повинні бути нарізані також соломкою. Моркву, цибулю, петрушку, пастернак, ріпу треба класти в суп пасерованими для покращення смаку, аромату і зовнішнього вигляду супу. Чим дрібніше і тонше нарізані овочі, особливо морква, тим краще при пасеруванні вивільнюються із них з жиром ароматичні і фарбуючі речовини.

Не треба класти томат-пюре в сирі овочі, тому, що вони не набувають смаку й аромату пасерованих овочів.

До складу багатьох супів входять овочі, що містять вітамін С. Зберігання їх на марміті призводить до руйнування вітаміну, тому термін реалізації супів обмежений.

Рисунок 2 – Асортимент заправних супів і напівфабрикатів для них

Під час виготовлення заправочних супів слід дотримуватися **загальних правил приготування:**

1. Моркву, ріпу, цибулю, томатне пюре перед закладкою в супи пасерують. Це покращує смакові якості і зовнішній вигляд супу. Петрушку і селеру слід класти в суп сирими за 20-25 хв. до закінчення варіння. Стручки солодкого перцю перед використанням промивають, нарізають м'якоть навколо стебла і видаляють його разом з насінням. Потім перець дрібно шаткують і закладають у суп у пасерованому або сирому вигляді за 5-10 хв. до закінчення варіння.

2. У разі відсутності овочів, які входять у рецептуру в невеликій кількості, наприклад ріпа, бруква, селера, пастернак і т.п., вони можуть бути замінені іншими відповідними овочами, що входять у рецептуру.

3. Норми закладки основних овочів (картоплі, капусти, буряка тощо), зазначені в рецептурах, можуть бути змінені (збільшені або зменшені), але не більше ніж на 10-15 % за умови збереження загальної маси закладених овочів.

4. У рецептурах не вказується норма закладки солодкого перцю. Для поліпшення смаку супів рекомендується додавати його в борщі, щі та овочеві супи масою 20-40 г нетто на 1000 г супу, при цьому відповідно зменшується закладка інших овочів.

5. Заміна одних продуктів іншими повинна проводитися відповідно до таблиці «Норми взаємозамінності продуктів під час приготування страв».

6. Спеції та сіль у рецептурах не вказані, але їх слід додавати в усі супи, крім молочних, пюреподібних і солодких, у такій кількості: перець горошком – 0,1 г, лавровий лист – 0,04 г, сіль – 6- 10 г на 1000 г супу, норма закладки солі в молочні супи – 6 г, у пюреподібні – 6-10 г на 1000 г супу. Спеції та сіль кладуть за 5-10 хв. до закінчення варіння.

7. Зелень (петрушка, кріп, селера) також не вказана в рецептурах, але її слід додавати дрібно нарізаною у всі супи, крім молочних, солодких, деяких пюреподібних, для поліпшення їх смаку в кількості 2-3 г нетто на порцію.

8. У рецептурах гарячих супів не передбачена закладка сметани, що використовується при подачі страв, крім «Солянок». Норма закладки сметани – 10 г на порцію. Заправляють сметаною безпосередньо перед подачею, або подають сметану окремо. Існують сучасні способи подачі сметани, наприклад, у сферифікованому за допомогою альгінату вигляді.

9. Борошно для заправки супів використовують вищого і першого ґатунку. Борошно просіюють, пасерують без жиру до світло-жовтого кольору, розводять невеликою кількістю холодного бульйону або овочевого відвару (4 л на 1кг борошна), розмішують вінчиком до отримання однорідної маси, проціджують. Заправляють нею суп за 5-10 хв. до закінчення варіння.

10. Звареним супам дають постояти 10-15 хв. без кипіння, щоб жир сплив і став прозорим.

11. При подачі супу в тарілку або порційну миску кладуть нарізані шматки м’яса, птиці, риби, які зберігаються в окремому посуді, залиті бульйоном, наливають порцію супу, додають, не розмішуючи, сметану, якщо вона передбачена рецептурою, і посипають дрібно нарізаною зеленню петрушки і кропу. Зелень має приємний аромат і містить багато вітаміну С (до 159 мг %) і каротину (до 10 мг %).

12. Супи подають у тарілках, порційних мисках або бульйонних чашках. Окремо до супів на пиріжковій тарілці можна подати ватрушки, пиріжки і кулеб’яки з дріжджового та листкового тіста, до щів та борщів з квашеної капусти – крупеник, до борщу українського – пампушки з дріжджового тіста в часниковому соусі.Норма порції супів може бути 250, 300, 400, 500 г залежно від попиту споживачів.

13. Продукти закладають у киплячий бульйон у такій послідовності, щоб вони одночасно дійшли до готовності.

14. Продукти нарізають відповідно до форми основного компонента.

15. Варять запрвні супи в казанах невеликої ємності для реалізації протягом 2 годин.

16. Варять супи при слабкому кипінні бульйону, сіль і спеції додають наприкінці варіння, зелень нарізують для реалізації протягом 30 хв.

17. М’ясо, птиця, риба для супів порціями зберігається на марміті в бульйоні;

18. Зварені супи витримують 10-15 хв. на краю плити для формування аромату і смаку.

18. Відпускають суп у підігрітому посуді: у тарілку кладуть шматочки м’яса, риби, заливають суп, кладуть сметану, зелень.

Борщі. Українській кухні притаманний широкий асортимент перших страв. Перше місце серед них посідають борщі, їх налічується до 30 видів. У 2020 році борщ було внесено до реєстру національної спадщини ЮНЕСКО.

Походження борщу невідомо; найімовірніше, він з'явився на території, яку займала раніше Київська Русь, і нині набув найбільшого поширення і різноманітність.

За даними етимологічних словників слов'янських мов, слово «борщ» походить від назви рослини: спочатку борщем називався борщівник (не плутати зі схожим за назвою борщівником Сосновського, що викликає опік), їстівні листя якого використовувалися в їжу.

За старих часів борщем називали юшку з борщівника. Пізніше борщ готували на буряковому квасі: його розбавляли водою, суміш заливали в глиняний горщик або чавунець і доводили до кипіння. В окріп клали нарізану буряк, капусту, моркву і інші овочі і ставили горщик у піч. Зварений борщ солили і заправляли.

Необхідною складовою борщу є буряк, який надає йому смаку і забарвлення. Як правило, до складу борщів, крім буряку, входять капуста, морква, картопля, петрушка, цибуля, помідори (томатне пюре), а також квасоля, яблука, кабачки тощо.

Для надання борщам своєрідного кислуватого смаку до бульйонів додають квас-сирець, сік квашених буряків, бурякову закваску (настої) тощо.

Основний вид жиру, який використовують для борщів, – це свиняче сало. Його товчуть або розтирають у ступці із часником, цибулею й зеленню петрушки до утворення однорідної маси й заправляють нею борщ за 2-3 хв до готовності.

Різні варіанти борщів найчастіше носять найменування місцевості, в якій вони з’явились: борщ київський, полтавський, волинський, чернігівський та інші. Перед подачею у борщ кладуть сметану, можна посипати страву дрібно нарізаною зеленню.

Для приготування борщу в процідженій, доведений до кипіння бульйон закладають нашатковану капусту і варять її до напівготовності. Потім додають тушкований буряк і пасеровані овочі. Біле коріння додають сирим. Перед закінченням варіння додають спеції (лавровий лист, перець горошком) і

доводять суп до смаку, додаючи сіль і цукор.У разі приготування борщу без картоплі, її можна замінити пасерованим борошном, розведеним бульйоном.

При подачі в порційну миску кладуть шматок відвареного м'яса, наливають борщ, додають бурякову «фарбу» або буряковий квас, сметану і посипають дрібно порубаною зеленню петрушки та кропу.

Особливості приготування окремих видів борщів наведено в табл. 1.

Таблиця 1 – Особливості приготування окремих видів борщів

Найменування	Особливості приготування
Борщ звичайний	Без картоплі, з пасеруванням із борошна
Борщ український	Варять із картоплею, свинячим шпиком, часником, болгарським перцем
Борщ із чорносливом та грибами	Без картоплі, на м'ясному бульйоні; додають гриби, відварений чорнослив та його відвар
Полтавський з галушками	На бульйоні з птиці (гуся або курки). З картоплею, буряком, томатом, капустою, нарізаною шашками. Перед подачею заправляють шпиком, розтертим із ріпчастою цибулею. Подають зі шматочками гуся або курки.
Борщ із картоплею	Додають картоплю, варять без капусти
Борщ сибірський	З квасолею та м'ясними фрикадельками
Борщ гетманський	З баклажанами та квасолею
Борщ на свинячих ребрах	Свинячі ребра спочатку запікаються, потім на них варять бульйон. Далі – як борщ з картоплею та капустою
Борщ із сардельками	Варять з картоплею і без неї; додають відварені або обсмажені нарізані сардельки
Борщ із картоплею та капустою	Заправляють пасеруванням із борошна; варять з картоплею та капустою
Борщ флотський	З картоплею та капустою, буряк і капусту ріжуть шашками; подають із беконом
Борщ із кльоцками	Варять з картоплею і без неї, подають із кльоцками
Борщ зелений	Варять з картоплею, додають нарізані щавель, шпинат, подають із яйцем
Борщ із кабачками	Готують із квасолею та кабачками, свіжими помідорами, заправляють шпиком
Борщ літній	Готують із молодого буряка разом із бадиллям

Деякі борщі готують на м'ясо-кісткових бульйонах, у деяких додатково варять кістки від шинки або свинячу копчену грудинку, а також бекон та інші копченості (борщ флотський).

За формою нарізки овочів від усіх інших борщів відрізняється борщ флотський: овочі для нього ріжуть скибочками (капусту шашками), а не шаткують, картоплю кубиками, а не брусочками, як це прийнято для інших овочів.

У деякі борщі, крім зазначених продуктів і пасерованих овочів, входять ще свинячий шпик, часник, болгарський перець (борщ український), чорнослив і сушені гриби (борщ із чорносливом), квасоля (борщ із квасолею), галушки (борщ із галушками), фрикадельки і квасоля.

Для приготування галушок у киплячий бульйон або молоко додають вершкове масло, сіль, всипають просіяне борошно або манну крупу і проварюють протягом кількох хвилин. Потім в охолоджену до 50°С масу додають сирі яйця, добре вимішують і формують галушки за допомогою двох ложок. Галушки відварюють у бульйоні або воді.

Фрикадельки готують із подрібненої на м'ясорубці яловичини (або свинини, або їх суміші) з додаванням злегка пасерованої цибулі, сирих яєць, солі, перцю та холодної води. З вимішаної маси формують фрикадельки і варять у сотейниках у бульйоні; у них же зберігають фрикадельки до подачі.

Капусняки. Основним продуктом для приготування капусняків є січена квашена капуста. Якщо капуста дуже кисла, її промивають холодною водою.

Готують декілька видів капусняків, які відрізняються один від одного як способом приготування, так і складом продуктів. Капусняки в українській кухні замінюють російські щі, які готують теж із квашеної капусти. Перед подаванням капусняки можна посипати дрібно нарізаною зеленню й покласти в них сметану.

Капусняк. Свинину варять до готовності, ріжуть на порції, а бульйон проціджують. Підготовлену квашену капусту січуть і тушкують, додаючи бульйон і жир. Цибулю, моркву й корінь петрушки обчищають, нарізують соломкою, пасерують на вершковому маслі й змішують з пасерованим борошном, розведеним бульйоном.

Половину ріпчастої цибулі дрібно січуть разом з салом, часником і зеленню петрушки. Обчищену й нарізану картоплю кладуть у проціджений бульйон, додають тушковану капусту, підготовлені овочі й борошно, посічене з цибулею й зеленню петрушки сало, заправляють сіллю, перцем і варять до готовності. Подаючи на стіл у тарілку з капусняком кладуть шматок свинини й сметану.

Капусняк запорізький. Квашену капусту віджимають, січуть і тушкують до напівготовності з додаванням вершкового масла й бульйону зі свинини. Підготовлену моркву, біле коріння (петрушку, пастернак, селеру) і частину ріпчастої цибулі нарізують соломкою й пасерують на вершковому маслі. Свиняче сало (шпик) пропускають крізь м'ясорубку, розтирають у ступці разом з рештою ріпчастої цибулі, зеленню петрушки й процідженим бульйоном. У зварений зі свинини бульйон кладуть обчищену й нарізану кубиками картоплю, варять 10-15 хв, додають тушковану капусту, підготовлене пшоно й варять до готовності. За 7-10 хв до кінця варіння кладуть шпик, розтертий з частиною

цибулі й зеленню, пасероване коріння й цибулю. Капусняк заправляють сіллю, перцем, лавровим листом і дають закипіти. Подаючи на стіл у тарілку з капусняком кладуть шматок свинини, сметану й нарізану зелень петрушки.

Капусняк львівський. Підготовлену квашену капусту січуть, тушкують. Свинячі ребра розрубують на шматочки по 2-3 на порцію, солять, перчать і обсмажують до утворення рум'яної скоринки. У киплячий бульйон кладуть попередньо замочену квасолю, обсмажені ребра й варять. Наприкінці варіння додають тушковану капусту, нарізане соломкою пасероване коріння, цибулю, розведене бульйоном пасероване борошно, сіль, цукор. Заправляють капусняк товченим із сіллю часником. Подають капусняк із вареними свинячими ребрами.

*Капусняк з квасолею.*Квасолю замочують у холодній воді 3-4 год, а потім варять до готовності й відвар зливають. У киплячий відвар з квасолею кладуть обчищену нарізану часточками картоплю, варять 5-10 хв, додають нарізані соломкою пасеровані на вершковому маслі моркву, петрушку, ріпчасту цибулю з томатом-пюре й дають закипіти. Після цього кладуть тушковану до готовності з додаванням води, вершкового масла й цукру квашену капусту, відварену квасолю, заправляють сіллю, цукром, лавровим листом і дають прокипіти. Підчас подачі у тарілку з капусняком кладуть сметану й посипають дрібно нарізаною зеленню кропу й петрушки.

Щі – національна страва російської кухні. У рецептуру щів обов'язково входить капуста (свіжа чи квашена) або зелень (щавель, шпинат, молода кропива). Варять щі не тільки з білокочанною капустою, але й з савойською, або з капустяною розсадою. В деякі щі додають картоплю і томат.

Щі готують на м'ясо-кістковому, кістковому бульйонах, із птиці (гуски, качки), риби (щі із квашеної капусти), а також грибному й овочевому відварах.

Щі із свіжої капусти можна подавати з ватрушками, пиріжками або кулеб'якою, а із квашеної капусти – з крупником або гречаною кашею.

Щі зелені готують з борошняною пасеровкою; вона протидіє осіданню протертих частинок, збільшує в'язкість і діє як захисний колоїд.

*Щі з свіжої капусти.*Картоплю ріжуть скибочками, капусту шашками абошматкують. Молоду капусту іноді ріжуть скибочкамиз кочеригою. Заправляють щі пасерованим ароматичним корінням, цибулею, пряношами.

В киплячий підсолений бульйон кладуть капусту, а коли вона закипить, додають картоплю, пасероване коріння і ріпчасту цибулю і варять ще 20-30 хв. Перед закінченням варки кладуть пасероване томат-пюре або помідори, нарізані часточками, часник, спеції (додавати томат-пюре і часник не обов'язково). Щі з свіжої капусти, до складу яких не входить картопля, можна заправити пасеровкою з борошна.

Щі з свіжої капусти і рибою. Рибу, розібрану на філе, нарізують шматочками по 1-2 на порцію і припускають або відварюють до готовності, білокочанну капусту нарізують шашками або соломкою, а другі овочі – відповідно до форми нарізки капусти. В проціджений киплячий бульйон (із осетрової риби або судака) закладають свіжу капусту і доводять до кипіння.

Після цього додають пасеровані овочі (ріпчасту цибулю, моркву, ріпу, петрушку), томат-пюре і варити 15-25 хв. В кінці додати перець горошком, лавровий лист, сіль, ввести пасероване борошно і проварити ще 5 хв. Щі можна готувати без томату-пюре. При подаванні в тарілку кладуть 1-3 шматка прогрітої припущеної або відвареної риби або шматочки м'якоті голів осетрової риби, залити щами і посипати подрібненою зеленню.

Донські щі. Готують щі із осетрової риби та її харчових відходів. Осетрову рибу ошпарюють, обчищають і варять. Із голів (без зябер), плавників і хвостів варять бульйон. Коли голови зваряться, з них знімають м'якоть, а хрящі варять ще 1,5-2 год. Бульйон від варки риби і відходів з'єднують, проціджують і кип'ятять. В киплячий рибний бульйон кладуть свіжу капусту, нарізану шашками (квадратиками), потім (через 15-20 хв) коріння й цибулю, нарізані кубиками і пасеровані, лавровий лист, духмяний перець, свіжі помидори і варять суп 5-6 хв, після чого додають картоплю, нарізану кубиками або часточками і варять до готовності. При подачі в супову миску кладуть шматок риби, м'якоть голів, хрящі і прогрівають, посипають щі зеленню, окремо подають сметану.

Таблиця 2 – Особливості приготування окремих видів щів

Найменування	Особливості приготування
Зі свіжої капусти	З додаванням свіжих помидорів або томат-пюре, борошняною пасеровкою
Зі свіжої капусти з картоплею	З картоплею, капусту нарізають шашками, з помидорами та борошняною пасеровкою
Зелені	З картоплею, щавелем і шпинатом та борошняною пасеровкою
Зі щавелю	З картоплею, щавелем і шпинатом та борошняною пасеровкою. Перед подачею заправляють льєзоном
Із квашеної капусти	З томатним пюре і борошняною пасеровкою
Добові	Із квашеної капусти, томатного пюре та кісток свинокопченостей, з борошняною пасеровкою та розтертим часником
Із квашеної капусти з картоплею	З томатним пюре, заправляють розтертим часником з сіллю
Уральські	З додаванням крупи
Борщ літній	Із молодого буряка разом із бадиллям

Щі боярські. М'ясо яловичини нарізують порційними шматками і смажать. Підготовлені варені гриби нарізують соломкою. Квашену капусту дрібно нарізують і тушкують протягом 1 год із додаванням грибного відвару й пасерованого томатного пюре. Моркву й цибулю ріпчасту шаткують, пасерують. Усі компоненти кладуть у горщик, додають воду, заправляють

пасерованим борошном, розведеним водою, кладуть сіль і спеції, закривають коржем із тіста й доводять до готовності у духовій шафі протягом 15-20 хв.

Для коржа: дріжджі розводять у теплій воді (30-35°С), додають цукор, сіль, просіяне борошно, замішують тісто й ставлять на 3...4 год для бродіння у тепле місце (35-40°С). Коли тісто збільшиться в об'ємі в 1,5 рази, то його обминають протягом 1-2 хв і знову залишають для бродіння, у процесі якого тісто обминають ще 1-2 рази. Готове тісто ділять на шматочки масою 47 г і розкачують на підпиленому борошном столі круглі коржі. Подають щі боярські в горщику, закритому коржем.

Розсольники. Обов'язковою складовою частиною розсольників є огірки солоні. Розсольники готують вегетаріанськими, на бульйонах: кістковому, м'ясо-кістковому, рибному, з птиці, грибному відварі. Солоні огірки нарізають соломкою або ромбиками. Крім того, у розсольники додають пасеровану цибулю і біле коріння в дещо більшій кількості, ніж в інші супи. Частину цибулі ріпчастої замінюють цибулею пореєм. Овочі шаткують, картоплю нарізають брусочками або дольками. Пасерують овочі на маргарині столовому.

Для приготування розсольнику в киплячий бульйон закладають нарізану картоплю і варять 10-15 хв, потім додають пасероване коріння, припущені огірки і спеції. Під час доведення до смаку додають сіль і прокип'ячений проціджений огірковий розсіл. Подають зі сметаною і зеленню.

У розсольник можна додавати нарізане на частини листя шпинату або щавлю. Розсольники розрізняються вмістом у них продуктів: у *розсольник домашній* додатково входить капуста, *розсольник ленінградський* готують із перловою крупою або рисом і томатом, а в *розсольник по-россошанськи* додають томат-пюре та пасерують овочі й томат на шпику і свинячому топленому салі (див. табл. 3).

Таблиця 3 – Особливості приготування розсольників

Найменування	Особливості приготування
Розсольник	З картоплею, щавлем та шпинатом
Розсольник домашній	З капустою свіжою
Розсольник на курячому бульйоні	Без томату і картоплі, цибуля пасерується на вершковому маслі. Готується на курячому бульйоні. Заправляється льєзоном. Подають із шматком м'яса курки, тельбухами чи нарізаними нирками
Розсольник по-россошанськи	Овочі і томат пасерують на шпику
Розсольник із субпродуктами	З картоплею та квасолею, з відварними нирками і серцем. Заправляють шпиком, перетертим із часником

Розсольник із субпродуктами. Підготовлені нирки яловичі і серце варять окремо. Попередньо замочену квасолю варять у бульйоні або воді до

напівготовності, додають картоплю, нарізану кубиками, доводять до кипіння, з'єднують із пасерованими ріпчастою цибулею і томатним пюре. За 10 хв. до готовності вводять припущені солоні огірки, відварні нирки і серце, нарізані скибочками, сіль, спеції.

Перед подачею на стіл розсольник заправляють шпиком, розтертим із часником і посипають дрібно нарізаною зеленню петрушки.

До розсольників на м'ясних бульйонах можна подавати ватрушки з сиром, а на рибному – розтягаї з рибою. Розсольники (крім рибних) подають зі сметаною. Перед подачею посипають дрібно порізаною зеленню.

Солянки. Солянки готують з різними м'ясними та рибними продуктами, а також зі свіжими і сушеними грибами. Для рибних солянок використовують рибні бульйони, які варять із харчових рибних відходів або голів риб осетрових (головизною).

До складу солянок входять солоні огірки, цибуля ріпчаста, томатне пюре, каперси, маслини або оливки. Солоні огірки нарізають скибочками або ромбиками. Огірки з грубою шкіркою і стиглим насінням очищають від шкірки і насіння, а огірки з тонкою шкіркою нарізають неочищеними. Підготовлені огірки припускають. Цибулю ріпчасту шаткують і пасерують на вершковому маслі з додаванням томату-пюре. Томатне пюре можна пасерувати окремо. В оливок виймають кісточки, а маслини промивають. Лимон очищають від шкірки і нарізають кружечками.

М'ясні продукти (м'ясо, окіст, нирки, серце, птицю та ін.) варять і нарізають тонкими скибочками.

Рибу сімейства осетрових (зі шкірою без хрящів або без шкіри і хрящів) нарізують по 1-2 шматочки на порцію. Ошпарюють протягом 1 хв., потім промивають. Рибу з кістковим скелетом розбирають на філе зі шкірою без кісток, нарізують по 1-2 шматочки на порцію і припускають у бульйоні. Для солянок можна використовувати філе, що випускається промисловістю (окунь морський, тріска, зубатка плямиста (строката) і т.д.).

Для приготування *солянки* рідкої *збірної м'ясної* тонко нашатковану цибулю пасерують на вершковому маслі. Окремо пасерують томат-пюре. Підготовлені огірки припускають у бульйоні 15 хв. Відварені м'ясопродукти (яловичину, телятину, шинку, сосиски, нирки) нарізають тонкими скибочками.

У киплячий бульйон закладають пасеровану цибулю і томат- пюре, припущені солоні огірки, набір відварених м'ясопродуктів, каперси з розсолом, оливки (кісточку попередньо видаляють, зрізавши з неї м'якоть по спіралі), спеції і кип'ятять 5-10 хв. Перед подачею додають маслини, сметану, нарубану зелень петрушки, скибочку лимона, очищеного від цедри. Деякі кулінари рекомендують сметану вводити не перед подачею, а заправляти нею солянку перед закінченням варіння.

Короткочасність приготування солянок із підготовлених продуктів дозволяє відпускати ці супи переважно як замовні страви.

Так само, як солянку збірну м'ясну, варять *солянку із субпродуктів*. У *солянку домашню* додають картоплю.

У *рибні солянки* сметану не додають. Рибу осетрових порід додають у солянку порційними шматками, попередньо ошпарюючи їх, і проварюють. Хрящі доводять до готовності окремо.

Птицю і дичину в *солянки з птиці і дичини* можна додавати смаженими.

Грибні солянки готують із білих свіжих або сушених грибів. Можна приготувати її і на грибному бульйоні з солоними грибами. Асортимент продуктів (за винятком м'ясних) і технологія приготування солянки грибної ті ж, що і солянки збірної м'ясної.

Перед подачею в солянку кладуть маслини або оливки, кружечок лимона, у м'ясну солянку – сметану і посипають рубленою зеленню петрушки.

Солянки можна подавати без лимона. У разі відсутності маслин їх можна замінити каперсами. Для надання більш гострого смаку в солянку наприкінці варіння можна додати проціджений огірковий розсіл.

Під час приготування солянок замість масла вершкового можна використовувати масло топлене або маргарин столовий (див. табл. 4).

Таблиця 4 – Особливості приготування солянок

Найменування	Особливості приготування
Солянка збірна м'ясна	Набір м'ясних продуктів від 2 до 5 найменувань залежно від рецептури, без картоплі
Солянка домашня	З картоплею
Солянка з птиці або дичини	Замість набору варених м'ясопродуктів використовують варену або смажену птицю чи дичину
Солянка рибна	З рибою (в основному, осетрових порід) і головизною. Подається без сметани
Солянка грибна	З грибами (шампіньйонами або білими)
Солянка збірна із субпродуктів	До складу солянки входять: язик, нирки, серце, вим'я

Супи картопляні з овочами, крупою, бобовими та макаронними виробами, юшки. З картоплі та овочів можна приготувати різноманітний асортимент супів. Ці супи готують із крупами, макаронними виробами і бобовими.

Супи зі свіжими овочами. Супи цієї групи відрізняються великою різноманітністю гарніру. До складу супів, крім пасерованих овочів і картоплі, входять різні овочі: капуста цвітна, білокачанна, брюссельська, савойська, кольрабі, гарбуз, ріпа, бруква, цибуля зелена і порей, селера, горошок, квасоля стручкова, кабачки, баклажани, свіжі огірки та помідори, бурякове бадилля, салат, шпинат, спаржа. Порядок закладки овочів визначається термінами доведення їх до готовності.

Картопляні та овочеві супи можна готувати вегетаріанськими і на бульйонах. Їх готують із яловичиною, бараниною, свининою, птицею, пельменями, консервами та іншими м'ясними продуктами, а також із рибою, грибами і морепродуктами. Супи готують на м'ясному та кістковому бульйонах, грибному та овочевому відварах. У деяких супах до 50% овочевого відвару замінюють молоком, яке додають після готовності овочів.

Картоплю та овочі на картопляні супи нарізають скибками, брусочками, кубиками залежно від форми нарізки продуктів, що входять до них. Пасерують овочі на вершковому і рослинному маслі, маргарині, шпику, кулінарному жирі.

Замість томатного пюре краще використовувати свіжі помідори. Перед подачею супи посипають зеленню. До картопляних та овочевих супів подають пиріжки, кулеб'яку.

Наявність широкого асортименту свіжих (або свіжозаморожених) овочів у складі гарніру супів збагачує їх вітамінами, органічними кислотами, мінеральними речовинами.

Прикладом *супу зі свіжими овочами* є *суп селянський*. Білокачанну капусту нарізають шашками, картоплю великими кубиками, ріпу скибочками, а моркву, петрушку, селеру, цибулю ріпчасту або порей тонкими кружечками. У киплячий м'ясний бульйон закладають капусту, доводять до кипіння і вводять картоплю, потім пасеровані на олії овочі, спеції і варять 15-20 хв. За 5-10 хв. до готовності додають нарізані скибками свіжі помідори. Перед подачею суп посипають дрібно нарубаною зеленню. У суп селянський можна додати крупу.

Вегетаріанський суп подають зі сметаною.

До овочевих супів можна подати пиріжки з морквою, капустою, рисом, м'ясом.

Супи з крупами, бобовими, борошняними виробами варять переважно на м'ясо-кістковому бульйоні та відварах. На рибному бульйоні варять тільки супи з картоплею і крупами (перловою, вівсяною, пшеничною). Форма нарізання коріння і цибулі повинна відповідати формі нарізки основного продукту.

Супи з крупами готують із перлової, пшеничної, вівсяної, манної круп та із рисом. Усі крупи, крім манної, засипають у киплячий бульйон або відвар і варять майже до готовності, потім додають пасероване коріння, цибулю і варять до готовності. Манну крупу вводять після пасерованих овочів, оскільки вона швидко розварюється. Перлову крупу попередньо відварюють або запарюють протягом 20-25 хв., промивають і вводять у киплячий бульйон. Так само можна підготувати крупу для *супу перлового з бараниною*.

Прикладами таких супів можуть слугувати *суп рисовий із помідорами*, *вівсяний із грибами, суп із пшеничної крупи*. Широко відомий *грузинський суп харчо*. Для приготування цього супу баранячу або яловичу грудинку з хрящами нарубують шматками масою 25-30 г, промивають гарячою водою, потім заливають холодною водою і варять до напівготовності, періодично знімаючи піну і жир. Після цього додають сирі рис і цибулю і пасерований томат-пюре. При доведенні до смаку заправляють товченим часником, гострим соусом зі слив (ткемалі), сумішшю сухих спецій (хмелі-сунелі). Перед подачею посипають порубаною зеленню петрушки, м'яти і кінзи.

Супи з бобовими варять із лущеним горохом, квасолею, бобами, сочевицею. Ці супи добре готувати на бульйоні, у якому варилися свинокопченості. Зважаючи на тривалість розварювання бобових – деякі з них (квасоля, боби) замочують у холодній воді, зливаючи її перед варінням.

У *супи з макаронними виробами* додають макарони, локшину, вермішель, супові засипки, ріжки, вушка. Порядок закладання їх визначається термінами доведення до готовності.

Із борошняних виробів власного виробництва роблять супи з галушками і локшиною домашньою. Для приготування локшини замішують круте тісто на воді з яйцями і сіллю, розкачують у тонкий пласт, підсушують, ріжуть на смуги шириною 4-5 см, із яких потім нарізають локшину. Перед введенням у бульйон локшину рекомендується трохи поварити в киплячій воді, щоб змити надлишок борошна. Підготовлену таким чином локшину доварюють у бульйоні, у який попередньо закладені пасеровані овочі та цибуля. Для супів із локшиною домашньою найкраще використовувати курячий або грибний бульйон.

Супи з картоплею (пармантьє). Основною складовою гарніру цих супів є картопля. Супи готують на будь-якому бульйоні або відварі. Для рибного бульйону картопля як гарнір є найбільш вдалим у смаковому відношенні.

Технологія супу картопляного досить проста: у киплячий бульйон або відвар закладають пасероване коріння й цибулю, доводять до кипіння, додають нарізану брусочками картоплю, спеції. Перед закінченням варіння іноді вводять пасерований томат- пюре. Перед подачею посипають дрібно нарізаною зеленню.

Крім картоплі, до складу супів цієї групи можуть входити крупи, бобові та макаронні вироби.

Картопляні супи подають також із галушками, фрикадельками (м’ясними та рибними), пельменями, зі свіжими і сушеними грибами.

Суп картопляний із цибулею-пореєм готують переважно вегетаріанським. Цибулю-порей та картоплю нарізають кружечками. У киплячу воду закладають цибулю, пасеровану на вершковому маслі, картоплю, сіль і варять до готовності. Перед подачею на стіл додають сметану, нарізаний кріп; окремо подають підсушені грінки з хліба, нарізаного кружечками або квадратами. Цей суп можна готувати на молоці, розбавленому водою 1 : 1.

Суп польовий (куліш) роблять зі свинячим шпиком. У киплячу воду закладають промите пшоно, доводять до кипіння, додають картоплю, шпик, попередньо нарізаний кубиками та обсмажений з дрібно посіченою ріпчастою цибулею, спеції, сіль. Перед подачею на стіл куліш посипають зеленню.

Юшка рибна. Підготовлені сушені гриби замочують у холодній воді, варять у тій самій воді, промивають і нарізають соломкою. Рибу з кістковим скелетом розбирають на філе зі шкірою без кісток, рибу сімейства осетрових – на ланки з шкірою без хрящів, нарізають на порційні шматки і припускають до готовності. Рибу виймають з бульйону, бульйон проціджують.

Свіжі помідори нарізають дольками, цибулю ріпчасту – півкільцями, і пасерують разом. Рибний бульйон з’єднують із процідженим грибним відваром, доводять до кипіння, кладуть нарізану брусочками картоплю і варять. За 10 хв.

до готовності додають пасеровані овочі та гриби, сіль, спеції. Наприкінці варіння додають розтертий із сіллю часник.

Перед подачею в юшку кладуть рибу і посипають дрібно нарізаною зеленню.

Юшка з судаком. Судак розбирають на філе зі шкірою без кісток. Рибні харчові відходи заливають холодною водою і варять.

Рибний бульйон проціджують і в ньому припускають філе судака. Готове філе виймають. Підготовлені гриби відварюють і нарізають скибочками. У проціджений рибний бульйон кладуть картоплю, нарізану кубиками, пасеровану цибулю, нарізану кільцями, моркву, нарізану кружечками, і варять. Наприкінці варіння додають скибки помідорів, відварні гриби, судак, сіль, спеції.

Перед подачею в юшку додають подрібнений часник, можна посипати дрібно нарізаною зеленню петрушки.

Юшка з яловичиною. Яловичину варять великим шматком, за 1,5 год. до готовності м'яса кладуть підготовлені тушки курей. Варену яловичину та окіст варено-копчений нарізають по одному шматку на порцію, варену курку нарубують по одному шматку на порцію. Отриманий бульйон проціджують.

Підготовлені цибулю ріпчасту, моркву, корінь петрушки нарізають кубиками і пасерують. Картоплю нарізають також кубиками. Підготовлені гриби відварюють, нарізають скибочками й обсмажують. Томатне пюре пасерують. У горщики з киплячим бульйоном кладуть нарізану картоплю, доводять до кипіння, додають підготовлені овочі, гриби, м'ясопродукти та варять, наприкінці варіння за 5-7 хв. вводять пасероване томатне пюре, спеції. Готовій юшці дають настоятися під закритою кришкою. Перед подачею на стіл у юшку кладуть подрібнений часник, дрібно нарізану зелень петрушки і сметану. Подають у горщику.

1.1.5. Пюреподібні супи: асортимент та технологія

Своїм походженням супи-пюре зобов'язані французькій кухні, у деяких кулінарних книгах їх так і називають – «французькими».

Основа таких супів – рідкий білий соус на бульйоні з м'яса, риби, птиці, грибів, овочів (замість білого соусу можна використовувати відвар рисової або перлової крупи або молочний соус).

Супи-пюре на круп'яному відварі називаються *супи-шоломи,* на молочному соусі або вершках – *супи-креми,* на основі картоплі – *пармантьє,* на основі пасерованих овочів, відварених у бульйоні з панцирів ракоподібних, з додаванням м'яса ракоподібних, вина або коньяку – *біск*.

Пюреподібні супи є однорідною протертою масою з консистенцією густих вершків. Завдяки цьому супи-пюре набули найбільшого поширення в дитячому, дієтичному і лікувальному харчуванні, коли необхідно забезпечити механічне щадіння шлунково-кишкового тракту.

Асортимент. Супи-пюре готують із таких продуктів:

1. картоплі та овочів (зелений горошок, стручкова квасоля, кукурудза в стадії молодої зрілості, морква, ріпа, гарбуз, кабачки, свіжі огірки, капуста білокачанна, цвітна, брюссельська, савойська, шпинат, салат, цибуля-порей, помідори з яблуками, спаржа); бобових (горох, біла квасоля, сочевиця);
2. круп (вівсяна, перлова, рисова);
3. птиці (кури, курчата-бройлери, індики, качки);
4. грибів (білі, печериці, сморчки);
5. субпродуктів (печінка).

Супи-пюре готують вегетаріанськими, на кістковому бульйоні, на відварах або бульйоні, що одержують від варіння або припускання продуктів, що входять у рецептуру супів, а також на незбираному молоці або на суміші молока і води.

Продукти, призначені для супів-пюре, піддають варінню, тушкуванню або припусканню до повної готовності, потім перетирають. Щоб частинки перетертих продуктів були рівномірно розподілені по всій масі і не осідали на дно посуду, в супи-пюре (крім супів із круп) додають білий соус, приготовлений з борошна (пасерованого з жиром або без нього) і бульйону або відвару овочів.

Для підвищення харчової цінності та поліпшення смакових якостей супи, крім «супу-пюре з бобових», заправляють вершковим маслом і гарячим молоком або яєчно-молочною сумішшю (льєзоном). Замість молока і масла вершкового для заправки супів-пюре можна використовувати вершки. Заправку додають у готові супи-пюре, після цього їх не кип’ятять.

Під час приготування вегетаріанських супів-пюре норму введення молока і яєць для заправки можна збільшити на 50% проти вказаної в рецептурі.

Для приготування яєчно-молочної суміші яєчні жовтки розмішують, поступово додають гаряче молоко і проварюють при слабкому нагріванні на водяній бані до загустіння, не доводячи до кипіння, потім проціджують.

Можна застосовувати круп’яне борошно промислового виготовлення для приготування круп’яних супів-пюре.

Основні технологічні прийоми приготування супів-пюре. Для отримання однорідного за консистенцією супу продукти, що входять до його складу, повинні бути доведені до готовності і подрібнені.

Застосовують різні прийоми теплової кулінарної обробки – варіння, припускання, обсмажування залежно від смакових особливостей готового продукту. Перед закінченням теплової обробки до основного продукту додають пасеровані цибулю і коріння та доводять їх до розм’якшення. Доведені до готовності продукти перетворюють на пюреподібну масу. Для цього їх пропускають через перетираючу машину. Птицю, дичину, печінку подрібнюють за допомогою м’ясорубки, а потім пропускають через перетираючу машину (блендер).

Для приготування рідкої основи супу пасероване борошно з жиром або без нього розводять гарячим бульйоном або відваром, у якому доводиться до готовності основний продукт, і проварюють. У результаті клейстеризації

крохмалю утворюється в'язка рідка основа супу. Її проціджують і використовують для розведення подрібнених продуктів. При цьому утворюється стійка суспензія, і частки протертої маси не осідають на дно при подальшому зберіганні супу на мармиті.

У супах з продуктів, що не містять крохмалю, пасероване борошно можна замінити рисом. Борошно, що використовується як загусник, може бути також замінене модифікованим крохмалем. Після з'єднання рідкої основи супу з подрібненим продуктом напівфабрикат супу ретельно перемішують до утворення однорідної маси й обов'язково доводять до кипіння.

Для поліпшення смаку і консистенції прокип'ячені супи-пюре заправляють гарячим молоком або вершками, вершковим маслом або льєзоном. Льєзоном супи заправляють не доводячи їх до кипіння, оскільки внаслідок денатурації і згортання білків може порушитися однорідність консистенції супу.

Готові супи-пюре зберігають до подачі на водяній бані при температурі 80-85°С не більше 1-1,5 години.

Частину продуктів, що входять до рецептури, можна не протирати і вводити в суп перед подачею як гарнір (15-20 г на порцію).

До всіх супів-пюре окремо можна подати кукурудзяні або пшеничні пластівці (25 г на порцію), або пиріжки, або грінки (20 г на порцію). Грінки подають окремо на пиріжковій тарілці. Для супів-пюре грінки готують з підсушеного пшеничного хліба без скоринок, нарізаного дрібними кубиками.

Супи-пюре з овочів і грибів. Морква, кабачки, гарбуз, огірки, помідори, гриби припускають, інші овочі варять. Перед закінченням варіння додають пасеровану цибулю і коріння та доводять до готовності. Розм'якшені продукти протирають разом з відваром і з'єднують з рідкою основою. Заправляють і відпускають ці супи з грінками, як зазначено вище.

Супи-пюре з круп і бобових. Крупи і боби розварюють, додаючи перед закінченням варіння пасеровані цибулю і коріння та протирають разом з відваром. Супи з бобових льєзоном не заправляють. Як гарнір можна використовувати частину непротертої крупи.

Для зниження втрат сухих речовин під час приготування круп'яних супів крупу можна використовувати у вигляді борошна. У цьому випадку технологія приготування спрощується: борошно розводять теплою (40-50°С) водою або бульйоном, проварюють 10-15 хв. і заправляють продуктами, передбаченими рецептурою. При цьому час варіння супів скорочується у 6-8 разів.

Суп-пюре з субпродуктів і птиці. Печінку обсмажують і тушкують до готовності, птицю варять. Розм'якшені продукти пропускають спочатку через м'ясорубку, а потім через перетираючу машину (блендер). Далі супи готують за загальною схемою. Подрібнені на м'ясорубці продукти можна розтерти в ступці з вершковим маслом і охолодити, потім отриманою масою заправити білий соус і, обережно помішуючи, ввести в суп, не доводячи його до кипіння, запобігаючи «відмаслювання».

1.1.6. Прозорі супи: асортимент та технологія прозорих супів та гарнірів

Прозорі супи складаються з прозорих бульйонів (консоме) і гарнірів, які готують окремо.

Бульйони для прозорих супів отримують у результаті освітлення і насичення екстрактивними речовинами бульйонів із кісток, риби, птиці, дичини. Для освітлення використовують різні види *відтяжок* із:

- знежиреного котлетного м'яса;
- кісток птиці або дичини;
- білка яєць;
- рибної ікри і злегка збитих білків;
- тертої моркви і білків.

Приготування прозорих бульйонів. Прозорі, або висвітлені бульйони отримують зі звичайних бульйонів, зварених описаним вище способом. Для висвітлення в готовий бульйон додають розчин білків (витяжка із сирого м'яса, кісток, яєчних білків). Для рівномірного розподілу їх по всьому об'єму, бульйон перемішують, а потім нагрівають. При нагріванні білки денатуруються і згортаються з утворенням пластівців, які захоплюють зважені в бульйоні частинки, у результаті чого бульйон стає світлим..

Бульйон м'ясний. Для його приготування варять бульйон із яловичих кісток. При цьому не слід використовувати хребетні кістки із спинним мозком, який міститься всередині них, оскільки до складу ліпідної частини спинного мозку входять холестерин, лецитини, кефаліни, цереброзиди та сфігомієліни, присутність яких несприятливо впливає на подальше висвітлення бульйонів.

Для висвітлення бульйону роблять так звану відтяжку. Для цього знежирене котлетне м'ясо пропускають через м'ясорубку, заливають холодною водою при рідинному коефіцієнті 1 : 1 або 1 : 1,5, додають кухонну сіль і настоюють на холоді протягом 1-2 год. Упродовж цього часу з подрібненого м'яса екстрагуються водо- і солерозчинні білки. Перед закінченням настоювання у відтяжку додають яєчні білки і перемішують її.

Крім традиційного способу висвітлення бульйонів, рекомендується освітлювати їх відтяжкою, яку готують із суміші моркви і яєчних білів. Для висвітлення 1000 г бульйону роблять суміш з очищеної натертої моркви (100 г нетто) і збитих білків (1 ½ яйця), яку ретельно перемішують.

Для надання м'ясному прозорому бульйону коричневого відтінку моркву, цибулю і біле коріння підпікають без жиру до появи темно-коричневого забарвлення.

Після варіння бульйон охолоджують до 50-60 °С, потім у його невеликій кількості розводять відтяжку, вливають її частинами в котел із рештою бульйону й обережно розмішують. Туди ж додають підпечені овочі. Бульйон з відтяжкою обережно нагрівають і проварюють при слабкому кипінні до тих пір, поки відтяжка не осяде на дно. При цьому бульйон не тільки освітлюється, але й збагачується розчинними речовинами (екстрактивними, глютин), які потрапили до нього з відтяжки. З готового м'ясного бульйону знімають жир,

досолюють його за смаком й обережно проціджують. Прозорий м'ясний бульйон повинен мати коричневий відтінок і приємний аромат.

Бульйон рибний (уха). Варять його з випотрошеної рибної дрібноти з лускою або рибних харчових відходів, додаючи до них сирі цибулю і петрушку (корінь).

Бульйон освітлюють яєчними білками, змішаними з п'ятикратною кількістю холодного бульйону і сіллю. Для освітлення можна використовувати відтяжку з ікри, яку отримують під час обробки тушок із кістковим скелетом. Попередньо ікру розтирають із холодним бульйоном, сіллю і дрібно нарізаною ріпчастою цибулею, наприкінці додають яєчні білки.

Рибний бульйон повинен бути прозорим, з блискітками жиру на поверхні. Його подають із фрикадельками, а також розтягаями.

У *юшку із стерляді* та іншої риби додають забарвлене вершкове масло (попередньо на ньому пасерують подрібнену на тертці моркву і проціджують). Окремо подають лимон і дрібно нарізану зелень петрушки.

На основі рибного бульйону готують *юшку херсонську* (з картоплею, нарізаними скибками помідорами і шматками філе судака) і *юшку рибальську* (з картоплею цілими бульбами, цибулею головками, петрушкою тонкими кружечками і шматками філе судака або миня). У готову юшку кладуть вершкове масло. Дрібно нарізану зелень подають окремо.

Бульйон із птиці. Прозорі бульйони з курки або індички можна приготувати і без освітлення. У разі потреби їх освітлюють відтяжкою з кісток птиці з додаванням води, солі і яєчного білка (на 1 кг кісток беруть 1-1 ,5 л води).

Бульйон із птиці так само, як і рибний, повинен бути жовтуватого кольору; жир із поверхні не видаляють.

Влітку прозорі бульйони можна подавати в охолодженому вигляді.

Приготування гарнірів для прозорих супів. До гарнірів першої групи належать різні грінки, кулеб'яки, розтягаї, пироги і пиріжки з дріжджового та листкового тіста з різними фаршами, профітролі (випечені із заварного тіста кульки).

До гарнірів другої групи належать різні овочі, овочі з рисом, крупи, борошняні вироби, яйця, м'ясні та рибні продукти, птиця і дичина. Гарніри другої групи до подачі зберігають на мармиті у невеликій кількості бульйону.

Перед подачею в порційний посуд кладуть гарнір і наливають бульйон. Пиріжки, кулеб'яки, розтягаї, грінки пшеничні подають окремо на пиріжковій тарілці.

Рекомендована порція бульйону – 300 і 400 мл.

Грінки. Для приготування грінок скибочки пшеничного хліба без скоринок посипають тертим сиром, збризкують розтопленим вершковим маслом і підсушують у духовці. До прозорого бульйону подають гострі грінки. Для їх приготування скибочки пшеничного хліба без скоринок злегка обсмажують на вершковому маслі з одного боку, інший бік змащують сумішшю з тертого сиру, томатної пасти, яєчного жовтка, вершкового масла, червоного гострого перцю і підсушують у духовці.

Гарніри з круп і борошняних виробів. Як гарнір використовують розсипчастий рис, відварену вермішель, локшину промислового виробництва і домашню, пельмені, галушки борошняні або манні. Усі перераховані вироби відварюють у воді, промивають водою і заливають бульйоном. Рис відкидний зберігають без бульйону.

Готують також рис запечений, з овочами або без них. Для приготування рису запеченого до відварного рису додають 2/3 належного за рецептурою тертого сиру, сирі яйця, томатну пасту, масло, сіль і все перемішують. Підготовлену масу викладають у порційні формочки або на деко, змащені жиром, посипають жиром і запікають у духовці.

Під час приготування рису, запеченого з овочами, на шар заправленого, як зазначено вище, рису укладають шар пасерованих овочів, потім знову шар заправленого рису, посипають зверху сиром і запікають у духовці.

Гарніри з м'яса, риби, птиці. До прозорих бульйонів подають шматок вареної курки, риби, галушки з кнельної маси, підготовленої з риби, птиці або дичини, фрикадельки з м'яса.

Гарніри з яєць. Гарніром до прозорого бульйону може служити яйце, зварене в «мішечок» і очищене від шкаралупи. Поширені різні омлети (натуральний, з морквою, шпинатом, томатом, зеленим горошком, цвітною капустою, спаржею, дичиною, куркою, печінкою).

Гарніри з овочів. З бульйонами подають суцвіття цвітної та брюссельської капусти, відварені в підсоленій воді, нарізану скибками з качаном савойську капусту, головки спаржі, нарізані брусочками, відварені овочі (морква, петрушка, ріпа, селера) в поєднанні із зеленим горошком, цвітною капустою тощо.

1.1.7. Супи молочні: асортимент та технологія

Супи молочні готують на незбираному молоці або суміші молока і води, на сухому або згущеному стерилізованому без цукру молоці (норма заміни 1 л молока – 0,46 л). Для отримання 1л відновленого молока (залежно від сорту) беруть 110-130 г просіяного молочного порошку і 900 мл кип'яченої води (t = 60-70°С). При температурі вище 70°С білки молочного порошку згортаються і погано розчиняються. Просіяний порошок сухого молока спочатку розмішують у невеликій кількості води до однорідної маси, потім додають іншу воду і залишають на 30-40 хв. для набухання білків молока. Потім, помішуючи, доводять до кипіння. Довго кип'ятити молоко не рекомендується: знижується його біологічна цінність, погіршується смак. Це стосується і варіння молочних супів.

Гарнірами до супів служать крупи (рисова, пшоняна, манна, перлова, ячна, геркулес); макаронні вироби промислового виробництва або борошняні вироби, приготовлені на підприємствах ресторанного господарства (локшина домашня, галушки, профітролі); овочі (гарбуз, кабачки, цибуля-порей, морква, капуста білокачанна, брюссельська, савойська, зелений горошок, боби зелені стручками).

Технологія виробництва супів на незбираному молоці зводиться до того, що в молоко, доведене до кипіння, додають піддані механічній обробці продукти і варять їх до готовності, додаючи перед закінченням варіння сіль і цукор. Перед подачею супи заправляють вершковим маслом.

Молочні супи з макаронними виробами при зберіганні швидко густішають, тому їх готують невеликими партіями. Термін реалізації їх – не більше 30-40 хв.

Суп молочний із макаронними виробами. Макаронні вироби варять у воді до напівготовності (макарони – 15-20 хв., локшину – 10-12 хв., вермішель – 5-7 хв.), воду зливають, а макаронні вироби закладають у киплячу суміш молока і води і, періодично помішуючи, варять до готовності, кладуть сіль, цукор. Перед подачею заправляють маслом.

Суп молочний із крупою. Рисову, кукурудзяну, ячну, перлову, гречану крупи, пшоно, пластівці вівсяні «Геркулес» варять у підсоленій воді до напівготовності 10-15 хв. Потім додають гаряче молоко, кладуть сіль, цукор і варять до готовності.

Кукурудзяну, перлову крупи можна варити у воді до готовності (співвідношення води й крупи 6 : 1), потім відкидають і закладають у суміш молока і води, доводять до кипіння, кладуть сіль, цукор. Перед подачею заправляють маслом.

Манну крупу попередньо просівають, всипають тонкою цівкою в киплячу суміш молока і води, доводять до кипіння, кладуть сіль, цукор і варять 5-7 хв. до готовності. Перед подачею заправляють маслом.

До супу можна окремо подати пшеничні або кукурудзяні пластівці по 25 г на порцію.

Суп молочний із гарбузом і крупою. Гарбуз, нарізаний кубиками, кладуть у кипляче молоко або суміш молока і води та варять до напівготовності, потім додають манну крупу або окремо зварене до напівготовності пшоно, кладуть сіль, цукор і варять до готовності. Перед подачею заправляють маслом.

Суп молочний з овочами. Моркву та ріпу нарізають скибочками або дольками, картоплю кубиками або дольками, білокачанну капусту шашками, цвітну капусту розбирають на дрібні суцвіття, стручки квасолі розрізають на 2-3 частини. Ріпу, деякі сорти білокачанної капусти і цвітну капусту попередньо бланшують для видалення гіркоти.

У киплячу воду кладуть пасеровані моркву та ріпу, картоплю, потім капусту, варять при слабкому кипінні до готовності.

За 5-10 хв. до закінчення варіння кладуть горошок зелений або квасолю, попередньо відварену, вливають гаряче молоко, додають сіль і доводять до кипіння. Перед подачею заправляють маслом.

Суп молочний із галушками. Готові галушки перед подачею кладуть у порційний посуд, заливають гарячим кип'яченим молоком або сумішшю молока і води, кладуть сіль, цукор, заправляють маслом.

Суп молочний із картопляними галушками. Картоплю очищають, протирають, віджимають, додають протерту, попередньо зварену у шкірці картоплю, сіль. Отриману масу добре перемішують. З маси роблять круглі

галушки (діаметром 2 см) і варять у воді, що призначена для супу. Потім додають молоко, доводять до кипіння, кладуть сіль. Перед подачею заправляють маслом.

Суп молочний із горохом і перловою крупою. Попередньо підготовлений горох і перлову крупу варять до готовності, додають суміш молока і води, доводять до кипіння, кладуть сіль. Перед подачею заправляють маслом.

1.1.8. Холодні супи: асортимент та технологія

До групи холодних супів належать супи, що готуються з овочів та інших продуктів на хлібному квасі, овочевих відварах, кефірі, знежирених бульйонах. До цієї групи входять окрошка, холодник, борщі холодні.

Картоплю відварну, коріння, м'ясні та інші продукти для цих супів, нарізають дрібними кубиками або соломкою. Цибулю зелену шаткують. Для деяких холодних супів частину цибулі (1/4 від норми) розтирають дерев'яним товкачем з невеликою кількістю солі до появи соку. В огірків з грубою шкіркою і великим насінням попередньо знімають шкіру і видаляють насіння. Огірки з тонкою шкірою і дрібним насінням не очищують. У разі використання неочищених огірків норма закладання їх масою брутто відповідно зменшується. Білки яєць, зварених у круту, дрібно нарізають, а жовтки розтирають із частиною сметани (відповідно до рецептури), гірчицею, сіллю, цукром і розводять квасом або квасом з буряковим відваром. У приготовлену суміш додають розтерту з сіллю цибулю, нарізані продукти і все перемішують. Іншу частину сметани і яєць кладуть у порційну тарілку перед подачею. Під час масового приготування окрошки на квасі нарізані продукти змішують і зберігають у холодильнику. Перед подачею підготовлені продукти (суміш) кладуть у порційну тарілку заливають заправленим квасом та додають решту яєць і сметани.

Окрошки, борщ та інші холодні супи посипають дрібно нарізаним кропом – 4 г нетто на порцію 500 г. Норма солі – 3 г на порцію 500 г.

Для окрошок, що готуються на кефірі, використовують тільки пастеризований кефір.

Холодні супи зберігають у холодильнику. Подають при температурі не вище 14 °С.

Завдяки гострому смаку, вмісту молочної кислоти, екстрактивних речовин і вуглекислого газу квас збуджує секрецію травних залоз та добре втамовує спрагу.

Технологія приготування квасу. Добре підсмажені сухарі подрібнюють до величини часток 5-6 мм і засипають тонким струменем при безперервному помішуванні у воду, попередньо кип'ячену й охолоджену до 80°С. На 4 кг сухарів беруть 70 л води. Засипані у воду сухарі залишають на 1-1,5 год. для настоювання в теплому місці, періодично їх перемішуючи. Отримане сусло зливають, а сухарі знову заливають водою (50 л) і вдруге настоюють 1-1,5 год., потім сусло зливають.

У сусло, отримане в результаті першого і другого настоювання, додають цукор, м'яту кучеряву, дріжджі, розведені невеликою кількістю сусла. Температура сусла при введенні дріжджів 23-25 °С і такою підтримується протягом усього процесу бродіння 8-12 год. Після бродіння квас проціджують і охолоджують. Технологія приготування квасу з сухого хлібного квасу аналогічна.

Окрошка м'ясна. Готують і подають окрошку як описано вище. Замість яловичини можна використовувати нежирну свинину, баранину, відповідно змінивши норми закладки. М'ясну окрошку можна готувати без яєць, у цьому випадку норма закладання вареного м'яса збільшується на 20 г нетто на 1000 г окрошки.

Окрошку збірну м'ясну готують і подають аналогічно. Використовують яловичину, окіст копчено-варений, язик яловичий.

Окрошка овочева. Підготовлені овочі нарізують кубиками або короткою соломкою. Готують і подають як описано вище.

Окрошка м'ясна на кефірі та *окрошка збірна м'ясна* на кефірі готуються і подаються однаково. М'ясні продукти, картопля, яйця, огірки нарізають дрібними кубиками, цибулю шаткують. У кефір, змішаний із холодною кип'яченою водою (1: 1), додають сіль, цукор і зберігають на холоді.

Перед подачею в порційний посуд кладуть нарізані продукти, наливають охолоджену суміш і посипають дрібно нарізаним кропом.

Окрошка овочева на кефірі. Підготовлені овочі нарізують кубиками або короткою соломкою. Готують і подають як окрошку м'ясну.

Борщ холодний. Буряк і моркву нарізують соломкою. Буряк припускають з оцтом до готовності. Моркву припускають окремо, з'єднують із буряком, додають гарячу воду, сіль, цукор, доводять до кипіння й охолоджують.

Перед подачею в порційний посуд кладуть нарізані огірки, цибулю, варені яйця, наливають борщ, кладуть сметану.

Огірки можна замінити редискою. Борщ можна готувати без моркви, відповідно збільшивши норму вкладення буряка.

Борщ холодний м'ясний. Яловичину нарізують дрібними кубиками або соломкою. Готують і подають як борщ холодний.

Борщ холодний рибний. Технологія приготування така ж, як борщу холодного. Рибу, краще осетрових порід, припускають або відварюють, охолоджують. Порції риби або крабів кладуть у борщ перед подачею. Борщ можна готувати без огірків, при цьому відповідно збільшують закладку буряка та цибулі зеленої.

Борщ зелений із яйцем. Щавель і шпинат припускають окремо, протирають, змішують, розводять гарячою водою, додають сіль, цукор, доводять до кипіння та охолоджують. Варену картоплю нарізують кубиками або вводять його у вигляді пюре.

У разі використання одного шпинату в борщ зелений додають лимонну кислоту (0,5 г на 1000 г супу). Борщ зелений можна приготувати з консервованих щавлю або шпинату або суміші щавлю і шпинату. Норми

закладання їх розраховують відповідно до норм взаємозамінності. Огірки, яйця, сметану кладуть перед подачею.

Борщ зелений із м'ясом. Готують так само, як борщ зелений із яйцем. Борщ зелений можна готувати без яєць. Замість яловичини можна використовувати нежирну свинину, баранину, кролика, телятину.

Холодник. Шпинат і щавель припускають окремо, протирають, розводять квасом, додають сіль, цукор і лимонну цедру. Перед подачею шматок вареної холодної осетрини або тріски з гарніром подають окремо, або рибу і гарнір кладуть у холодник. Додають тертий хрін і посипають кропом. Готовий холодник зберігають на холоді. Холодник можна подати з раками (по 1-2 шт. на порцію).

Холодні супи (борщ зелені) можна готувати і на ретельно знежирених бульйонах – м'ясному і рибному. До рибних супів сметану не подають.

1.1.9. Солодкі супи: асортимент та технологія

Основою солодких супів є свіжі, сушені або консервовані плоди чи ягоди та фруктові супи (напівфабрикати). Для приготування солодких супів можна використовувати фруктово- ягідні сиропи, пюре та екстракти, що випускаються промисловістю. Перед варінням свіжі та сушені ягоди чи плоди перебирають і ретельно промивають. Сушені плоди і ягоди сортують за видами, перед варінням їх можна замочити в холодній воді для прискорення їх розварювання.

Великі сушені плоди (груші та яблука) розрізають на кілька частин. Ягоди для приготування супів використовують у цілому вигляді, свіжі плоди нарізають скибочками або кубиками.

Очистки яблук, груш (шкірку, насінні гнізда) використовують для приготування відварів.

Сушені плоди та ягоди заливають холодною водою, свіжі ягоди і плоди закладають у киплячу воду, додають цукор, доводять до кипіння, варять до готовності і заварюють крохмалем, який попередньо розводять в охолодженому відварі і проціджують (на 1 частину крохмалю 4 частини відвару).

Для ароматизації супу можна додати корицю, гвоздику, а також цедру цитрусових порід. Як смакову добавку використовують лимонну кислоту, виноградне вино. Вино додають в охолоджений суп.

Солодкі супи подають з різними гарнірами, які готують окремо. Гарнірами до солодких супів служать відварні крупи (рисова, саго), макаронні вироби (локшина, вермішель, ріжки, фігурні вироби), пластівці пшеничні або кукурудзяні, галушки, вареники, пудинги (рисовий або манний), запіканка манна.

Солодкі супи можна подавати зі сметаною або збитими вершками 25 г, 20 г або 10 г на порцію.

Супи приготовані з напівфабрикатів, подають так само, як супи, приготовлені зі свіжих і сушених плодів.

До солодких супів належить і *суп з пивом.* Для цього супу яйця збивають із цукром, заливають пивом, розмішують і додають до прокип'яченого, охолодженого до 60°С молока, а потім охолоджують. Суміш прогрівають, помішуючи. Цією сумішшю заливають підсушений пшеничний хліб, нарізаний кубиками. Суп на пиві подають тільки холодним.

Суп із плодів свіжих. Яблука та груші очищають від шкірки і насіннєвого гнізда, у слив виймають кісточки.

Очистки яблук і груш заливають водою, варять до готовності та охолоджують. Відвар проціджують, додають до норми води, кладуть цукор, корицю і доводять до кипіння. Потім закладають нарізані плоди і варять з моменту закіпання 3-4 хв., заварюють крохмалем, доводять до кипіння.

Суп із суміші сухофруктів. Сушені плоди і ягоди перебирають, промивають і сортують за видами. Великі яблука і груші розрізають на 2-4 частини, заливають холодною водою і варять у закритому посуді 15-20 хв., потім додають інші плоди і ягоди, цукор та варять до готовності, після чого заварюють крохмалем, доводять до кипіння й охолоджують.

Суп із плодів і ягід сушених. Готують і подають суп так само, як суп із суміші сухофруктів.

Суп-пюре із плодів або ягід свіжих. У ягід очищають шкірку і видаляють насіннєве гніздо. Ягоди або плоди перебирають, відокремлюють плодоніжки і промивають. Частину кращих ягід залишають цілими, у кісточкових виймають кісточки. З черешні, журавлини, вишні, малини і суниці віджимають сік. Яблука і ті плоди, що важко протираються, заздалегідь припускають, потім протирають, а мезгу, що лишилась, заливають водою, варять і проціджують. В отриманий відвар додають цукор, доводять до кипіння, заварюють крохмалем, доводять до кипіння, потім додають ягідний сік або пюре й охолоджують. Цілі ягоди кладуть перед подачею.

1.1.10. Національні супи

Айнтопф – страва німецької кухні, що заміняє собою першу і другу страву. У цій страві варяться в одній ємності на воді або бульйоні практично всі продукти, які є під рукою. Інгредієнтами можуть бути: овочі – картопля, морква, бруква, а також різні види капусти (білокачанна, кольорова, брюссельська, броколі) тощо; бобові – горох, сочевиця, квасоля, стручки зеленої квасолітощо; крупи, хліб, макаронні вироби, м'ясо, копченості (наприклад, касселер, сосиски) або інші м'ясні продукти (нирки, гусячі стегенця та ін.). Айнтопф готують навіть з рибою або сардельками. Відмінно вписуються в суп гриби і зелень, а також макаронні вироби і сухарики. Вважається, що цей наваристий суп має селянське походження. Айнтопф був створений з метою смачно і ситно нагодувати всю сім'ю однією стравою.

Ахіако – традиційний колумбійський картопляний суп. Зазвичай цей суп містить шматочки курятини на кістці, великі шматки кукурудзи на вилиці, два-три типу картоплі («креольську картоплю» з маленькими картоплинами, які розварюються і роблять суп густішим, олійні картоплини сорту «сабанера» і

м'які картоплини сорту «пастус») і «гуаско» (guasca, галинсога дрібноквіткова) – ароматну трав'янисту рослину, поширену по всій Америці, яка надає страві характерний смак. При приготуванні страви в інших країнах часто замість гуаско додається орегано. Ахіако зазвичай подається зі сметаною, каперсами і авокадо, які додаються до супу безпосередньо перед подачею. Часто разом з супом подається рис. Ахіако зазвичай вважається головною стравою. Назва страви ймовірно походить від слова «ахі» мови племені таїно, що означає «гострий перець», яке потрапило в інші мови південноамериканських індіанців, проте, сучасний ахіако не містить перцю.

Брамборачка – це традиційний чеський суп. Назва говорить сама за себе: «brambory» означає «картопля», тобто, брамборачка – це картопляний суп, але не звичайний, а з вершками, ароматним корінням, лісовими грибами і пряним майораном.

Богрaч – страва угорської кухні, яка готується з м'яса, солодкого перцю, меленої паприки, помідорів, картоплі, моркви та спецій. Богрaч перекладається як «котел» – котел, в якому готуються різні страви, від перших страв і до різних видів гуляшу; цей котел потім ставиться на стіл і саме його угорці називають «богрaч». Рецепт богрaчу прийшов з давнини, коли угорські кочові племена, а пізніше пастухи в польових умовах на вогні готувати цей вид їжі. Зараз богрaч – дуже популярна страва в українських Закарпатті та Прикарпатті.

Бозбаш – заправний суп на основі бульйону з баранини, поширений по всій території Кавказу. Від інших заправних супів відрізняється обов'язковими інгредієнтами у вигляді нуту і каштанів (останні допускається замінювати картоплею). Набір же овочів може бути різним, залежно від регіону та пори року. Поряд з основними овочами і цибулею в бозбаш можуть входити морква, ріпа, солодкий перець, кабачки, яблука, кислі сливи або алича, томати, стручки квасолі, баклажани і сухофрукти. Як приправи застосовуються, поряд зі звичайними, базилік, естрагон, м'ята перцева, шафран.

Брінчоба – густий суп з таджицької кухні. З меншою кількістю води може стати гарніром. Вариться брінчоба зазвичай без м'яса, при бажанні – і майже без жиру. При всій простоті – смачний і на рідкість ситний суп. У його склад входить рис, картопля, цибуля, помідори, морква, масло рослинне або курдючное сало, сметана і прянощі: лавровий лист, червоний перець, кінза. Приготування нескладне: цибуля, помідори, морква обсмажуються на олії, перекладаються в киплячу воду (2-3 л) і засипаються рисом (1 склянка). Після напівготовності рису додається картопля дрібними кубиками 1 см, брінчоба солиться і заправляється прянощами. Після повної готовності суп заправляється двома склянками сметани.

Буйабес – страва французької кухні, багатокомпонентний рибний суп, характерний для середземноморського узбережжя Франції. Є оригінальним провансальським рибним супом, найбільш поширеним в Марселі. Спочатку ця страва була поширена серед рибалок і готувалась із залишків нерозпроданої за день різної риби. Однак згодом рецепт ускладнився, з'явилося безліч дорогих різновидів. Також подібні страви поширені як у французьких регіональних

кухнях, так і в кулінарних традиціях інших країн. Являє собою бульйон, зварений з декількох видів морської риби (близько десятка найменувань, в тому числі морського скорпіона, соняшника, морського півня) з розрахунку понад кілограм живої ваги на одну порцію готового продукту, іноді з додаванням морепродуктів, приправлений овочами (помідори, цибуля, часник, фенхель і т. д.), апельсиновою або лимонною цедрою, шафраном, прянощами та іншими компонентами. Буйабес подається гарячим, з підсмаженими багетами і часниковим соусом «руй» .

Вішисуаз – французький цибулевий суп-пюре. Суп готується з різних сортів цибулі, перш за все цибулі-порею, який злегка присмажується разом з картоплею у вершковому маслі, потім овочі тушкуються в курячому бульйоні. Нарешті суп збивається разом з вершками до стану пюре. Як правило, страва подається холодною, оскільки він здатний добре освіжати влітку в палючу спеку. За французькою традицією цей легкий суп подається з салатом із злегка обсмажених з часником креветок і дрібно посіченого фенхелю. Як і в інші супи-пюре, в вішисуаз іноді додають сухарі.

Габерсуп – блюдо пруського походження, що з'явився в Російській імперії за царювання Павла I, спочатку в армії і на флоті. У XIX столітті габерсуп входив в раціон харчування лікарень і навчальних закладів. В традиційний рецепт XIX століття входили: вівсяне борошно – 200 г, цибуля ріпчаста – 1 шт., рослинна олія – 3 ст.л . Технологія: вівсяне борошно покласти в каструлю, додати скришену цибулину, 3 столові ложки рослинної олії і, помішуючи, як слід прогріти на вогні; потім розвести належною кількістю води або рибного бульйону, звареного з додаванням лаврового листа, кореня петрушки і селери, закип'ятити кілька разів і подати.

Гаспачо – страва традиційної іспанської кухні, легкий холодний суп з перетертих в пюре свіжих овощей. Він готується і подається, як правило, в літню гарячу пору року. На початку нашої ери в Андалусії прості люди часто готували страву, в якій змішували воду з оцтом, черствий хліб, оливкову олію і часник. Томати стали використовувати для гаспачо тільки на початку XIX століття. В сучасній кулінарії є варіанти і для холодної, і для гарячої подачі.

Гуляш – національна страва угорців і чехів: ситний густий м'ясний суп з пікантним ароматом паприки. Спочатку суп з різними добавками був традиційною їжею угорських пастухів і готувався в котлах на вогнищі. Технологія: шматочки яловичини або телятини, тушковані з копченим шпиком, цибулею, паприкою (солодкою та гострою) і картоплею.

Гамбо (гумбо) – страва американської кухні, поширена в штаті Луїзіана. Являє собою густий суп зі спеціями, схожий по консистенції на рагу. Страва з'явилася в Новому світі завдяки африканським рабам, які привезли в Америку одне з головних складових супу: рослину окра, або бамія . Власне від іншої назви цієї рослини (гомбо) і пішла назва страви. У країнах, де складно дістати бамію, її зазвичай замінюють стеблами селери. До складу гамбо також входять: овочі (помідори, цибуля, солодкий перець), м'ясо, курка, ковбаси, шинка або морепродукти (креветки, краби або устриці). Страву загущують соусом типу ру, який готується з борошна та олії (борошно

обсмажується в маслі до світло-цегляного кольору), завдяки чому суп стає густим, а також приправляється креольської спецією (порошком з висушених мелених листя дерева сассафрас). Подається зазвичай з відвареним рисом.

Голандський гірчичний суп – суп на м'ясному бульйоні з додаванням гірчиці, вершків і бекону. Смак цього супу приємний, досить ситний і абсолютно не гострий. Подається зазвичай зі смаженої шинкою, а іноді з маленькими шматочками червоної смаженої рибки. І також, безумовно, до цього супу треба подавати теплий хрусткий хліб.

Дав – традиційний веганський індійський пряний суп-пюре з розварених бобових. Часто для смаку додають порошок каррі, кокосове молоко, лимонний сік, помідори, часник і обсмажену цибулю. Дав традиційно подається з теплими коржиками. Дав готують з різних зернобобових культур, в тому числі з червоної сочевиці, урду, машу, нуту, голубиного гороху.

Дємікат (Demikát) – традиційна словацька страва, поширена в вівчарських регіонах Словаччини. Це ситний картопляний суп, який заправляють пастою з бринзи і паприки, вершками і часником. Часто перед подачею його посипають грінками.

Довга – кисломолочний суп азербайджанської кухні. Довгу можна вживати як гарячою, так і холодною. Вважається вегетаріанським супом на основі йогурту і зелені (шпинат, кінзу, петрушку, кріп, цибулю, м'яту, базилік). Основою довги є суміш декількох видів кисломолочних напоїв, таких як гатиг, айран і кефір. Не рекомендується розігрівати страву після охолодження.

Езо чорбаси – турецький суп із булгуру та сочевиці. Має і другу назву – «суп нареченої». Кожна наречена напередодні весілля готує цей суп, щоб життя було щасливим, а стосунки в шлюбі гладкими. Суп виходить густим і приємним на смак. За бажанням цей суп можна подрібнити і подавати як суп-пюре. З інгредієнтів у суп додають рис, помідор і томатну пасту. Із спецій використовують куркуму, м'яту, сіль, перець і інші.

Елебрад (швед. «уоль » – «пиво») – це шведський пивний суп, зараз його і готують і люблять практично у всіх скандинавських країнах. Вживати його треба обов'язково гарячим. Він має приємний хмільний присмак, але алкоголю в ньому не залишається, тому його можна давати навіть дітям. До столу суп подається з сухариками або солодким хлібом. Готується з літра пива (навпіл світлого і темного), яєць, борошна, молока, також додають сіль, перець і пряності, лимонну цедру.

Жур (білорус.), журек (польс.) – оригінальний національний суп польської та білоруської кухонь, який був відомий у слов'янських народів ще за часів Володимира Мономаха і представляв собою юшку з вівсяного борошна. Для приготування супу необхідна так звана цежа – рідкий проціджений розчин борошна, що піддався ферментації протягом від півдоби до декількох діб. Для приготування цежі використовується зазвичай вівсяне або житнє борошно, яка розводиться водою (на літр 150-200 грамів борошна) і виставляється в тепле місце, в результаті чого починається процес бродіння. Після готовності цежі існують найрізноманітніші способи приготування супу. Загальний принцип

приготування полягає в тому, що цежу змішують з водою, бульйоном або молоком, ставлять на вогонь і додають інші інгредієнти, як приготовлені окремо (традиційно), так і в незавершеному вигляді. Такими можуть служити овочі (для більшості журів обов'язковим інгредієнтом буде картопля), ковбаса, копченості, галушки, сметана, гриби, вершкове масло, пряності, рослинна олія, відварене яйце.

Калакейтто – традиційний фінський і карельський суп, також розповсюджена назва «молочна вуха». Суп є характерним прикладом досить властивого фіно-уграм (особливо естонцям і фінам) широкого застосування молочних продуктів у вигляді компонента гарячих страв. Звичайний калакейтто готується з риби з білим безкістковим філе камбали, сигу, тріски. Характерною деталлю, що відрізняє калакейтто від інших подібних супів є те, що молоко або вершки, що вливаються в суп, завжди загущуються борошном. Набір пряностей, що властиво для фінської кухні, вельми скромний і включає в себе перець (чорний і запашний), ріпчасту цибулю, іноді петрушку і кріп. Калакейтто традиційно прийнято готувати в чавунному посуді і в печі, і вживати тільки через добу після приготування, після настоювання. *Лохікейтто* – святковий варіант калакейтто, який готується з лосося. Як молочну основу в ньому використовують вершки.

Катиклі – суп узбецької кухні, загущений кисломолочними напоями (в основному, катиком – від інших видів кислого молока катик відрізняється приготуванням його з випареного на 1/3 молока, що забезпечує більш високу жирність кінцевого продукту), за консистенцією нагадує рідку кашку, оскільки казеїн катику при нагріванні денатурую у вигляді пластівців. Катиклі буває як на м'ясному, так і на овочевому бульйоні, при цьому до складу катиклі завжди входить крупа (рис, маш, пшениця) або, в окремі різновиди, бобові (квасоля). В основному катікли готують з баранини, рису, катик, помідорів, цибулі, моркви, ріпи, кінзи (базиліка), зіри і червоного перцю. Спочатку в казані обжарюється м'ясо з овочами протягом 15 хвилин, потім додається рис і заливається все це водою. Вариться до тих пір, поки страва не стане нагадувати розварену кашу. Перед вживанням катікли заправляється перцем, зірою, зеленню і обов'язково заливається катиком, який можна попередньо розбавити водою, і добре перемішується

Каррі – назва різноманітних поширених на півдні Індії пряних густих рідких страв з тушкованих овочів, бобових і/або м'яса. Каррі зазвичай приправляють пряною сумішшю приправ і, як правило, подаються з рисом. Суміш приправ для каррі також називається каррі (з тамільської мови – «соус»). У західному світі слово каррі може служити назвою майже для будь-якої страви, приготованої з приправами в південноазіатському стилі. У європейській кухні термін «каррі», як правило, відноситься до їжі, приготовленої з додаванням приправи каррі до соусу, на основі якого готують страву, або в сухому вигляді, при смаженні на сковороді або на грилі.

Качукко – суп з морепродуктів, популярний в Ліворно (Тоскана). Як і всі тосканські супи, за консистенцією нагадує гуляш. Спочатку качукко готували з будь-якої риби і морепродуктів, залежно від улову (що характерно для

портового міста Ліворно). Зараз найбільш популярний варіант супу готується на суміші рибного бульйону, червоного вина і томатного соусу, в яку додаються морепродукти (лангустини , мідії, невеликі восьминоги, кальмари, каракатиці) і риба (наприклад, скорпена, морський гребінець, морський півень, морський чорт, дорада, зубатка, мурена, акула, морський вугор), причому традиційно вважається, що в супі має бути як мінімум п'ять сортів риби.

Клем-чаудер – загальна назва кількох видів традиційного американського крем-супу, приготованого з молюсків і бульйону, з додаванням або молока (новоанглійский клем-чаудер), або помідорів (манхетенський клем-чаудер). Зазвичай до молюсків додають картоплю, цибулю, іноді селеру. Інші овочі додають рідко, хоча порізана морква може бути додана для кольору. Іноді в крем-суп додають петрушку і лавровий лист.

Кололак – вірменський суп з фрикадельками з баранини, який вариться переважно на кістковому бульйоні. У простій кололік кладуть звичайні м'ясні фрикадельки з баранини, рис і пряну зелень, а також яйця, картопля і томатну пасту.

Корхейлевеш – угорські кислі щі. В основу угорських щей закладається велика кількість квашеної капусти, а в сам бульйон – копчена свинина і бекон, обсмажений в паприці або в пасті з неї.

Куліш – рідка кашка, юшка, в традиційному вигляді, як правило, складається з пшоняної крупи (проса) і сала, з додаванням інших інгредієнтів. Ця страва зустрічається найчастіше на Бєлгородщини, у Воронезькій області, в західних районах Ростовської області і Київщини, а також практично по всій Україні (крім заходу країни). Промите пшоно засипали у казан з киплячою водою, для смаку додавали одну-дві картоплини, сіль, коріння, по можливості, зелень. Готовий куліш затирали салом з цибулею і часником. Особливо смачний куліш був з салом, шматком м'яса (навіть солонини) або рибою. Готовим куліш вважався тоді, коли пшоно розварюється повністю і утворювалася кашоподібна маса. Куліш готували переважно з пшоном, траплялося, що подекуди варили й гречаний (деякі райони Чернігівщини, Полтавщини), кукурудзяний (південне Поділля). Іноді на правобережному Поліссі пшоняний куліш варили на молоці (молочний куліш), сироватці (сироватковий куліш) і на маслянці .

Леберкнедельзуппе – традиційна страва не тільки австрійської народної кухні, а й південних регіонів Німеччини. Технологія: тонко нарізати булочки, покласти в миску, додати чайну ложку солі і залити їх теплим молоком, дати постояти близько години; дрібно нарізати цибулю і петрушку, обсмажити цибулю вершковому маслі протягом 4-5 хвилин; печінку пропустити через м'ясорубку, змішати її з підготовленим хлібом, цибулею, петрушкою, додати яйця, майоран і перець, ретельно перемішати; у великій каструлі закип'ятити підсолену воду, з фаршу зробити невеликі кнедлі і зварити їх протягом 20 хвилин на повільному вогні без кришки, готові кнедлі вийняти шумівкою і покласти в тепле місце; розігріти бульйон і розлити по тарілках, покласти по одному кнедлю, прикрасити петрушкою.

Локро – популярний зимовий суп народів Аргентини, Болівії, Перу і Еквадору. Це рясний густий суп-рагу, з додаванням кукурудзи, бобів, м'яса (зазвичай, яловичини, але іноді – в'яленої яловичини або ковбасок чоризо), картоплі. Як правило локро готуватися за допомогою певного виду картоплі, званого «тато чола», який має унікальний смак і його важко знайти в інших куточках світу. Інші інгредієнти сильно різняться, і як правило, включають цибулю, кабачки або гарбуз. Разом з локро часто подається червоний гарячий соус з червоного перцю і паприки, відомий як чімічуррі.

Мастава – національна узбецька страва, різновид заправного супу, який іноді називається рідким пловом. Суп завжди готується обжарочним способом, характерним для середньоазіатської кухні. Мастава може бути приготовлена тільки з рису і овочів, але поширення набув суп, зварений на м'ясному бульйоні. У процесі приготування спочатку на сильному вогні в казані, найчастіше в рослинній олії, обсмажують м'ясо, як правило, баранину (баранячі ребра), потім до м'яса додаються морква і цибуля, тобто приготування відбувається за принципом приготування плову в його середньоазіатському варіанті. У мастава в процесі приготування додається різноманітний букет прянощів, наприклад, зіра, чабер, червоний перець, чорний перець, базилік, петрушка, кінза, ягоди барбарису і т. п. Перед подачею мастава знову може бути доповнена прянощами та зеленню, розтертим часником і нарешті, вона заправляється невеликою кількістю катика.

Машхурда – смажений суп з узбецької кухні, схожий на густу юшку. Найпростіший рецепт містить маш, рис, м'ясо, моркву і цибулю. Готується на баранині або яловичині, його роблять дуже гострим.

Мінестроне – одна з найбільш поширених страв італійської кухні. Основними інгредієнтами є бобові (квасоля, нут, сочевиця), цибуля, селера, морква, бульйон і помідори. У складі може використовуватися м'ясо або м'ясний бульйон. Як правило, традиційний рецепт передбачає, що овочі ріжуться, варяться до готовності, а потім половина їх подрібнюється в блендері до стану пюре, яке потім додається назад в суп.

Місосіру (*місо суп*) – страва японської кухні, суп з розчиненою в ньому пастою місо, яка отримується шляхом бродіння соєвих бобів, рису, пшениці або суміші з них за допомогою спеціального виду цвілевих грибів Aspergillus oryzae. За традицією, тверді інгредієнти супу вибираються згідно з сезоном, щоб підкреслити характерні для нього продукти. Колір, смак і текстура теж важливі. Продукти з різким смаком, такі, як цибуля латук, поєднують з нейтральними (тофу). Плаваючі інгредієнти (вакаме) і тонучі (картопля) також доповнюють один одного. Хоча майже всі продукти, які використовуються в японській кухні в цілому, зустрічаються в одному з видів місосіру, зазвичай в одного різновиду не буває великого числа різних продуктів. Японські рецепти зазвичай рекомендують попередньо відварити овочі і, опціонально, м'ясо в киплячому бульйоні дасі, і лише потім додавати місо, так як при варці місо змінює смак. У дасі відварюють гриби, дайкон, моркву, ю тофу і рибу. Після того, як овочі приготуються, до

них додають місо і сирі інгредієнти, наприклад тонко нарізану зелену цибулю і цибулю-порей, або схожий на сухарики пшеничний глютен які-фу, і подають.

Мрвеніца – традиційний словацький грибний суп. Він складається з грибів (свіжих або сушених), копченої солонини, борошна, локшини і зелені петрушки. Нарізані гриби зварити в солоній воді. Підсмажити солонину, додати туди борошно і отримане додати в гриби. Додати зварену локшину і нарізану зелень петрушки.

Піті – азербайджанський національний суп з баранини (грудинки), що готується в глиняному закритому посуді на вугіллі. Для приготування зазвичай використовується невисокий обливаний зсередини глиняний горщик об'ємом близько літра. Ця страва відома і у вірменської кухні під назвою «путук». У піті закладаються підготовлені (спечені заздалегідь) каштани, нут, чорний перець, цибуля, часник, баранина. Сьогодні каштани стали замінювати картоплею, додають рубану пряну зелень. Піті готується не менше години, кожна порція – в окремому горщику, куди закладаються всі продукти, заливаються окропом і щільно закриваються кришками.

Пивний суп – різновид супу, в якому поряд з водою і бульйоном в якості рідкої основи використовується пиво. Відомий з часів середньовіччя, пивний суп був присутній в меню як простих жителів, так і королів, як традиційна ранкова страва. Він традиційно присутній в національних кухнях північної і центральної Європи, балтійського регіону (Скандінавія, Німеччина, Польща, Бельгія, Нідерланди) та інших країн. У складі таких супів, як правило, використовуються сирі яйця (або окремо білок або жовток), молочні продукти (вершки, молоко, сметана), цукор, прянощі (гвоздика, кориця, імбир, коріандр тощо). До пивним супів подаються солоні грінки або сухарі, як правило, з чорного хліба. Існує велике різноманіття пивних супів – від найпростіших, до складу яких поряд з пивом і водою входять тільки сирий жовток, цукор і прянощі (наприклад, польський пивний суп – zupa piwna) до складних з безліччю інгредієнтів, що включають бекон, гриби, цибулю, картоплю, моркву, букет гарні (наприклад, Roularius Soup).

Позолє (icп. Pozole) – традиційна мексиканська страва, яка представляє собою густий суп з кукурудзи і м'яса (як правило, свинини або курки). Для приготування цієї страви зерна кукурудзи обробляються шляхом відварювання їх особливим способом, що призводить до втрати ними лушпиння. В ході подальшого варіння домагаються того, щоб зерна лопнули, а потім додають м'ясо для додання страві необхідного смаку. У разі приготування так званого білого позолє, в суп не кладуть нічого, крім кукурудзи і м'яса і так подають його на стіл, щоб їдці могли за своїм смаком приправити його соусом, наприклад, томатним. В інших варіантах в позолє додаються різні приправи ще під час варіння, після чого він набуває червоний або зелений колір, в залежності від інгредієнтів. При подачі може додаватися безліч інших продуктів, наприклад, цибуля, салат, капуста, редис, авокадо, лимонний сік, орегано , сир, перець.

Потофе – суп традиційної французької кухні, по суті – дві страви в одній: м'ясний бульйон і зварену в ньому яловичину з овочами і

приправами. Спочатку потофе робили в холодну пору року, коли в будинку постійно горів камін. Над вогнем вішався казанок, в якому блюдо готувалося безперервно: замість з'їдених інгредієнтів весь час додавалися нові. Потофе , як будь-яка «народна» страва, не має чіткого списку інгредієнтів. У тому чи іншому зі відношенні, в його склад входять:

- недорогі частини яловичої туші (гомілки, огузок), бажано багаті желатином, щоб уникнути пересушування при варінні (наприклад, рулька);
- хрящові частини: бичачі хвости або мозкові кістки;
- овочі: морква, ріпа, цибуля-порей, картопля, селера, цибуля, білокачанна капуста, іноді печериці або лісові гриби (найбільш різноманітна частина складу, сильно залежить від регіону і сезону);
- спеції: букет гарні, сіль, чорний перець, гвоздика.

Бульйон подають окремо (що відрізняє потофевід інших блюд зі схожим способом приготування і не дозволяє, строго кажучи, називати його супом) і часто заправляють рисом, локшиною або крутонами . Також бульйон використовують як основу для соусів і для приготування інших страв. Кістковий мозок їдять на грінках. До основної страви – м'яса і овочів – подають сіль, хрін, діжонську гірчицю, іноді – солоні огірки і майонез.

Рамен – традиційна страва китайської, корейської та японської кухонь. Фактично являє собою некоштовну страву швидкого харчування, що складається з пшеничної локшини в бульйоні, зверху якого можуть класти різні добавки: солоні пагони бамбука, мариновані гриби шиїтаке, паростки бобів мунг і такі овочі як шпинат, зелений лук або комацуна (сорт китайської капусти). Іноді в рамен додається нарутомакі (вид камабоко) або саме камабоко, норі і яйця (варені або смажені).

Рас – овочевий суп індійської кухні. Основними компонентами при його приготуванні є сік тамаринду або томатний, власне помідори, стручки перцю чилі або чорний перець, а також деякі інші інгредієнти. У більшості випадків також додається сочевиця. Рас прийнято подавати окремою стравою або ж з відвареним рисом. Під час традиційного індійського обіду рас подається після самбара і перед рисовим блюдом тхаір-сідай. Від самбара відрізняється великою кількістстю рідини. Існує велика кількість різновидів цього супу. Найбільш часто зустрічаються томатний рас, лимонний рас, мерія рас (перцевий), ананасовий рас, імбирний рас, часниковий рас.

Рататуй – традиційна овочева друга страва або суп прованської кухні із перцю, баклажанів і кабачків, багато в чому схожа на угорське лечо. Спочатку рататуй був стравою небагатих селян, які готували його влітку зі свіжих овочів (в районі сучасної Ніцци). До оригінального рецепту входили кабачки, помідори, перець, цибуля і часник. У сучасний варіант страви також додають баклажан. У прованській кухні використовуються місцеві спеції – прованські трави, які присутні на кухні будь-якого шеф-кухаря: фенхель, розмарин, кмин, м'ята, базилік, а також трюфелі. Завдяки цим спеціям кожна страва прованської кухні перетворюється до невпізнання.

Ревіф'я – традиційний грецький пісний суп з нуту. Для приготування цього супу нут замочують з невеликою кількістю харчової соди на ніч. Після замочування горох ретельно промивають і варять близько двох годин, потім додають цибулю, спеції , за бажанням копчені ковбаски і варять ще близько години. Якщо суп вийшов рідким, то його загущують рисом або борошном. За кілька хвилин до закінчення приготування в суп додають лимонний сік. Перед подачею ревіф'ю настоюють близько півгодини.

Сальморехо – холодний суп-пюре з томатів і хліба, родом з андалузської Кордови. Сальморехо роблять з томатів, хліба, маслинової олії, часнику і оцту. Томати зазвичай очищають від шкірки і протирають разом з іншими інгредієнтами. Суп подається холодним з нарізаним «гірським хамоном » і вареними яйцями, в принципі, подача с хамоном – це головна відмінність сальморехо від гаспачо, крім того, він значно густіший завдяки додаванню хліба. Також консистенція сальморехо дозволяє використовувати його як соусу для умочування: сальморехо, сервірований в скляних келихах, часто подається як тапас.

Сірук (яп. «суп+борошно») – японська назва традиційного супу з квасолі адзукі. Являє собою солодку кашу з варених товчених бобів адзукі, в яку додають моті. Є кілька різновидів сірук, наприклад, з каштанами або пиріжками з рисової клейковини. Також існує два типи сірук: з пасти аонко або з суміші не товчених і товчених бобів адзукі. Сірук часто подають з іншою стравою солоного або кислого смаку, наприклад, умебосі або сіокомбу, солоною комбу: друга страва повинна допомогти освіжити смакові відчуття від солодкості. Японський суп сірук користується не меншою популярністю в Китаї, в Кореї, у В'єтнамі, а також Австралії.

Сопа де себолья – цибулевий суп по-селянськи родом з Мексики. Цибулю порізати і тушкувати 20 хвилин на слабкому вогні, додавши вершкове масло і закривши кришкою. Щоб цибуля не підгоріла, додати трохи бульйону. Потім додати борошно і м'ясний бульйон. У суміш влити молоко і сметану, проварити ще 20 хвилин. За цей час обсмажити скибочки білого хліба. Сир змішати із жовтком, намазати цією сумішшю скибочки хліба, покласти їх в тарілку і залити киплячим бульйоном. Розлитий по тарілках суп прикрити кришкою і через 3-4 хвилини подати на стіл.

Страчатèлла – італійський суп, що складається з м'ясного бульйону і невеликих шматочків суміші на основі яєць, яку шляхом розбризкування додають в киплячий бульйон і перемішують. Суп популярний в околицях Риму в регіоні Лаціо в центральній Італії. Традиційно яєчну суміш готують шляхом збивання яєць і змішування з тертим сиром пармезан, сіллю, перцем, мускатним горіхом, цедрою лимона і іноді манною крупою; потім цю суміш акуратно тонкою цівкою вводять в киплячий м'ясний бульйон, безперервно його помішуючи, щоб в бульйоні утворилися маленькі клаптики (stracciatelle) вареного яйця. Отриманий суп можна подавати в мисках, в супроводі кілька тонких скибочок підсмаженого хліба, з додаванням зверху тертого пармезану.

Таратор – холодний суп, популярний в літній час в Болгарії та Північної Македонії. Зазвичай подається перед другими стравами або одночасно з другою стравою (іноді в склянці, якщо рідкий). Основні компоненти: кисле молоко (несолодкий рідкий йогурт), огірок, часник, волоський горіх, кріп, рослинна (часто оливкова) олія, вода, сіль, спеції. Може подаватися з льодом. Кисле молоко може заміщатися водою, підкисленою оцтом. Іноді огірки замінюються зеленим салатом.

Том Кха – суп з курки, який готують в Таїланді. Він схожий на всесвітньо відомий Том Ям, але відрізняється м'ясом, ступенем гостроти (Том Кха м'якіший) і ситністю. Має кислий і пряний смак.

За рецептурою зазвичай використовують кокосове молоко, лемограс, галанган, лайм,різні спеції, рибний соус, гриби. Як правило, суп готують з курки або курчати, подають з рисом і споживають, викладаючи його на рис ложкою.

Том Ям – гарячий кисло-гострий суп з креветками, куркою, рибою або іншими морепродуктами. Національна страва Лаосу і Таїланду, також вживається в сусідніх країнах: Малайзії, Сінгапурі та Індонезії. Буквально назва супу складається з двох тайських слів «тому» і «ям»: «Том» дослівно перекладається як «варити» або «кип'ятити», « Ям» – тайський гострий салат. Для більш точної назви в кінці додається вид м'яса або бульйону. Наприклад, «Том-Ям кай » – том ям з куркою, «тому-ям тхалі» – том ям з морепродуктами. Суп подається з рисом. Гострота і кислость супу можуть сильно варіюватися. У минулому, тайці не використали вершки або кокосове молоко для приготування супу. Тому оригінальною версією є суп на прозорому бульйоні, з мінімальним додаванням приправ. Основним м'ясом були річкова риба (змієголови), жаби і домашня курка.

Фасолада – традиційний пісний густий суп, популярний в Греції і на Кіпрі. Основних інгредієнтів зовсім небагато – квасоля, морква, селера, цибуля, помідори і оливкова олія. Приготування цього супу починається напередодні ввечері з замочування квасолі. На наступний день вода, в якій була квасоля, зливається і квасоля відправляють в невелику кількість окропу мінімум на дві години. Коли квасоля стане м'якою, до неї додають овочі і продовжують тушкувати, долив трохи води. Потім додають обсмажену з томатною пастою цибулю і продовжують готувати до повного розм'якшення квасолі, додаючи воду, підтримуючи консистенцію густого супу.

Фо – страва в'єтнамської кухні. Являє собою суп з локшиною, в який при сервіруванні додають яловичину або курятину, іноді шматочки смаженої риби або рибні кульки. У першому випадку блюдо носить назву фо бо, в другому – фо га, а в третьому – фо ка. Фо подають в мисці з білою рисовою локшиною бань фо, що плаває в прозорому яловичому бульйоні, з тонкими скибочками яловичини. Іноді на півдні в фо також кладуть жили, тельбухи, фрикадельки. Курячий фо готують точно так же, як яловичий, але в якості м'яса використовується курятина, куряче серце, яєчники і шлунок. Для приготування бульйону яловичі кістки, воловий хвіст, пашину, підсмажені цибулю, імбир і спеції (ними можуть бути кориця, бадьян, чорний кардамон, насіння кінзи,

фенхеля і гвоздика) виварюють кілька годин. В'єтнамські страви часто подають із зеленню, травами, овочами, соусами для умочування, різними пастами і соком лайма чи лимона. В фо можна додати зелену і ріпчасту цибулю, кінзу, базилік, свіжий червоний стручковий перець, скибочку лайма чи лимона, ниокмама і соус чилі.

Французький цибулевий суп – це по суті протушкована в бульйоні пасерована цибуля з сиром і грінками (крутонами). Цибулеві супи дуже популярні з давніх часів. Ці супи були відомі і широко поширені в римську епоху правління. В силу доступності і легкості вирощування цибуля, основний продукт для приготування супу, була основною їжею для багатьох бідних сімей. Сучасна версія приготування цибулевого супу прийшла з Франції в XVII столітті, тоді він готувався з кірки сухого хліба або грінки, бульйону, яловичини і злегка обсмаженої або цілої головки цибулі. Багатий аромат супу базується не стільки на бульйоні, скільки на пасерованій цибулі. Пасерування в даному випадку є процедурою, при якій цибуля, повільно готуючись, присмажується, набуваючи рум'яного золотисто-коричневого кольору. Це обумовлюється карамелізацією цукру, що міститься в цибулі. Часто для додання супу особливої пікантності в готову страву перед завершенням приготування додають сухе біле вино, коньяк або херес, посилюючи аромат, і настоюють суп в закритому посуді перед подачею на стіл.

Халасле – це традиційний угорський рибний суп. Для приготування халасле дрібно посічену ріпчасту цибулю і нарізану на дрібні шматочки рибу або цілу дрібну рибу швидко пасерують з червоним перцем на свинячому жирі, потім заливають водою (іноді з томатним соком) і варять до тих пір, поки риба зовсім не розвариться. Після цього суп пропускають через сито. Потім туди додають великі шматки риби (короп, сом, щука) і варять її до готовності. Суп халасле подають в горщиках з білим хлібом. В дунайському варіанті халасле ставка зроблена на концентрований відвар з найпростіших риб, яким під час подачі заливають локшину і відварене окремо м'ясо риб. У рецептах тіса-халасле упор зроблений на смак риби в супі, тут приправ менше і яскравіше рибний смак. У закарпатському варіанті додають біле сухе вино. Всі рецепти халасле варіюються наявністю місцевих продуктів. Основне в технології – наявність річкової риби, цибулі, паприки і казанку.

Харіра – традиційний марокканський суп. Зазвичай подається як перша страва, але може служити закускою. Особливо популярний на Рамадан. Рецепт Харіри складається з наступних інгредієнтів, які можуть варіюватися в різних регіонах Марокко: загущувач з борошна tadouira (додається в кінці приготування і надає супу його текстуру), м'ясо (баранина, яловичина або курка), сочевиця, нут, цибуля, рис, локшина, збиті яйця, помідори або томатна паста, оливкова олія. Зі спецій використовуються зіра, куркума, імбир, паприка, перець чилі, перець чорний, зелень (селера, петрушка, кінза), лимон, сіль. Цей густий суп зазвичай подають зі звареними круто яйцями, посипаними кмином, з фініками і інжиром, традиційними медовими солодощами, домашнім хлібом або млинцями багрір .

Харчо – національний грузинський суп з яловичини з рисом, волоськими горіхами і тклапі або кислим соусом ткемалі. Суп дуже пряний, гострий, з великою кількістю часнику і зелені (перш за все, кінзи) і набагато густіший, ніж інші супи, до яких застосовується правило «в супі повинна бути половина рідини». Існує навіть радикальна точка зору: «справжній харчо – це не суп, повноцінна гаряча страва, що нагадує за текстурою каррі». Характерною відмінною ознакою цієї національної грузинської страви від інших м'ясних супів є використання при приготуванні тільки яловичини (в основному грудинки, або, рідше, рульки), сливи ткемалі і тертих волоських горіхів. За «класичним» рецептом ці три компонента не можна прибрати із страви або замінити іншими. І хоча часто, при вказівці рецепта харчо, конкретизують, якій місцевості Грузії належить рецепт (є супи-харчо по-грузинськи, по-мегрельських і т.д.), але його суть – гострий яловичий суп з тклапі і горіхами, залишається незмінною.

Хаш – одна з найдавніших вірменських страв, яка поширена по всьому Кавказу. Хаш традиційно їдять рано вранці, до сніданку або на сніданок. Основні інгредієнти цього супу – яловичі ноги, рубець і часник. Як правило, хаш варять та подають несолоним та незаправленим. Технологія: ретельно обпалити, вичистити і вимити яловичі ніжки, розрубати їх уздовж і покласти в холодну воду на ніч або добу, змінюючи воду кожні дві-три години або під проточну воду (у Вірменії традиційно кладуть ноги в сітках на поівдоби-добу в холодний гірський струмок); заливають водою, щоб покривало не менше 20 см, і варять ніжки на слабкому вогні, знімаючи піну і не солячи як мінімум 6-8 годин (в цілому), до тих пір, поки м'ясо не почне саме відділятися від кісток; ретельно вискоблити і вимити рубець, покласти в холодну воду, варити до зникнення специфічного запаху, готовий рубець промити і нарізати тонкими смужками, додати ніжок, що варяться, варити до м'якості. До хашу подають в окремій тарілці (тарілках) сіль, подрібнений часник (або бульйон, розведений товченим часником), рубану зелень, терту редьку, підсушений тонкий лаваш. В Азербайджані хаш подається без зелені і без редьки. В Осетії хаш готують тільки з тельбуха – рубця і кишок, також не додаючи багато зелені.

Чихиртма – грузинський густий суп, в який по ходу приготування вводяться дві заправки – борошняна і яєчна. Як правило, чихиртму готують на бульйоні з домашньої птиці, рідше з баранини, без овочів. По ходу приготування в суп спочатку вводиться борошняна заправка, доводиться до кипіння, вариться на слабкому вогні 5 хвилин. Після суп знімають з вогню і обережно тонкою цівкою при постійному помішуванні вливають збиті з сіллю і соком (лимонним, гранатовим) жовтки. В борошняну заправку додають цибулю, в яєчну – шафран, перець, кінзу. Готова чихиртма, поряд з звичайно застосовуваними приправами і спеціями, заправляється коріандром, корицею і м'ятою.

Чорба – це дуже густий суп народів Молдавії, Румунії, Сербії та Туреччини. Її готують з м'ясом (бараниною або яловичиною), рибою, птицею, можливий і пісний варіант. Спочатку для чорби використовували квас, зараз

заправляють частіше лимонним соком. Її подають з сухариками або грінками, з подрібненою зеленню і сметаною. Відмітна риса румунської чорби – додавання суміші з яєць і сметани: страва набуває ні з чим не порівнянний смак .

Шалтібарщай – холодний борщ по-литовськи. Основний інгредієнт – буряк, що обумовлює колір, смак і аромат супу. Буряк можна приготувати будь-яким способом: запекти, відварити, приготувати на пару. Можна використовувати і маринований буряк, це тільки додасть пікантності супу. Огірки додадуть супу аромат і літню свіжість. Зелену цибулю і свіжий кріп додадуть яскраві нотки в аромат супу. Кефір перетворює суп в страву з яскраво-рожевим забарвленням. Шалтібарщай в Литві є улюбленою літньою стравою. Його цінують за освіжаючий смак і легкість приготування. Подають шалтібарщай завжди в охолодженому вигляді зі сметаною, зеленню, відвареними яйцями і гарячими часточками запеченої картоплі.

Шулюм – одна з найпопулярніших страв на Кавказі, і особливо в Карачаєво-Черкесії. Це дуже жирний і наваристий суп, приготований на вогнищі. Його готують найчастіше мисливці і рибалки. Основа супу – бульйон з м'яса (на полюванні – з дикої качки, куріпки, фазана, зайця або будь-якої іншої дичини, яку зміг добути мисливець), або риби (будь-яка, здобута на рибалці). Що стосується інших складових, то вони можуть бути абсолютно будь-якими. Як правило, додають в шулюм ріпчасту цибулю і моркву. Додавання будь-яких інших овочів не забороняється, а скоріше навіть навпаки, вітається. Крім того, рясно кладуть в суп всілякі спеції.

Юккедян – традиційна страва національної корейської кухні. Густий і гострий суп, який готують на яловичому бульйоні. Крім яловичини в суп додають овочі – папороть-орляк, цибуля-порей (або зелена цибуля), паростки сої (або маша), часник і гриби Шиїтаке. Суп заправляють традиційними приправами і спеціями – соєвим соусом, кунжутним маслом і пластівцями сушеного перцю чилі (кочукару). А оскільки кочукару в суп додають вельми щедро, він виходить «з вогником». Юккедян подають на стіл гарячим, а до нього ставлять піалу з відвареним білим рисом і кимчи, або інші корейські панчхан, дослівно «гарнір». Суп гострий, але при цьому ароматний, ситний і смачний.

1.1.11. Вимоги до якості супів

Якість супів визначається за органолептичними, фізико-хімічними та мікробіологічними показниками.

Фізико-хімічні та мікробіологічні показники визначаються лабораторними методами. На лабораторний аналіз відбирають, як правило, продукцію, що отримала оцінку «задовільно», а також сумнівну продукцію щодо свіжості або дотримання рецептури. Щодня на підприємствах ресторанного господарства контролюється якість готової продукції, у т. ч. і супів, за органолептичними показниками і показники якості фіксуються в журналі органолептичної оцінки (бракеражному).

Перш ніж визначити органолептичні показники якості супів, необхідно відзначити температуру реалізації супу, яка повинна бути: для супів заправних і прозорих – 75°С; пюреподібних, заправлених яєчно-молочною сумішшю – 65°С, пюреподібних, що не заправлені яєчно-молочною сумішшю – 75°С; холодних – не вище 14°С і не нижче 7°С. Супи заправні, пюреподібні й прозорі зберігають при температурі 75°С не більше 2-3 год. Супи заправні й молочні з макаронними виробами при тій же температурі зберігаються не більше 0,5-0,7 год. Для визначення температури термометр занурюють у каструлю з супом на глибину приблизно 10 см і витримують 2-3 хв.

Під час органолептичної оцінки супів відзначають їх зовнішній вигляд і колір супу, які свідчать про дотримання правил технології приготування і режиму зберігання. Так, якщо морква і томат спасеровані, то жир на поверхні супу забарвлений у жовтувато-помаранчевий колір; в іншому випадку блискітки жиру безбарвні.

У результаті неправильного тушкування буряка, тривалого зберігання борщу на мармиті, він набуває буро-коричневого забарвлення. Синюватий відтінок бульйону в супах з перловою крупою свідчить про те, що крупу варили в супі, а не відварювали окремо.

До складу багатьох супів входять овочі, що містять вітамін С. Зберігання їх на марміті призводить до руйнування вітаміну, тому термін реалізації супів обмежений. Макаронні вироби в супах втрачають форму, що також зменшує тривалість їхнього зберігання.

Щільну частину заправного супу розбирають на бортику тарілки на окремі компоненти і порівнюють її склад (набір коріння, овочів) з рецептурою; при цьому звертають увагу на форму нарізки овочів і консистенцію продуктів (круп, макаронних виробів, бобових). Якщо овочі акуратно очищені і нарізані, складові частини супу не переварені і не пом'яті, то первинна обробка проведена ретельно, а варіння – з дотриманням рекомендованого режиму.

Рідка частина заправного супу, у рецептуру якого входить пасероване борошно, повинна бути однорідною, не розшарованою, без грудок завареного борошна.

У разі бракеражу прозорих супів звертають увагу на прозорість і колір бульйонів. Якщо бульйон подається з гарніром, з'єднавши його, дивляться, чи не сполучає гарнір мутнуватість бульйонів, що знижує оцінку супу.

Пюреподібний суп зливають тонкою цівкою з ложки в тарілку, відзначаючи його густоту, однорідність консистенції, наявність непротертих частинок, пластівців згорнутого білка. Суп повинен бути однорідним по всій масі без відшаровування рідини на його поверхні.

Оцінюючи смак і запах, у заправних і прозорих супів пробують спочатку рідку частину, а потім разом рідку і щільну. Якщо суп перед подачею заправляється сметаною, то спочатку пробують без сметани, а потім додавши її.

Якщо в супах виявлені такі дефекти, як присмак сирого або підгорілого борошна, присмаленого молока, різка кислотність в окрошках, наявність недоварених або сильно переварених продуктів, погано очищеної картоплі, підгорілого коріння, не перебраної крупи, пластівців згорнутого білка, грудок

завареного борошна, пересолювання, то вони оцінюються в два бали і знімаються з реалізації.

Ситуаційні завдання

Проаналізуйте можливі дефекти під час приготування супів, запропонуйте засоби, що попереджують їх виникнення.

1. М'ясо-кістковий бульйон після варіння виявився каламутним, із присмаком сала. Як використати такий бульйон або приховати дефекти?

2. У борщі з квашеної капусти картопля виявилась твердою, хоча тривалість варіння витримана. Причини дефекту.

3. Суп з макаронними виробами надмірно загуснув. Як виправити консистенцію?

4. Що може стати причиною розмежування супу-пюре на густу та рідку частини?

5. В якому випадку каламутність бульйону є дефектом, який не можна усунути?

6. Коли бульйон з дичини має гіркий смак?

7. Бульйон з домашньою локшиною та куркою видався каламутним. Яку зроблено помилку під час приготування? Як можна було її попередити?

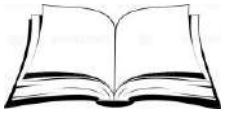
8. Для бульйону приготували омлет паровий. Під час перекладання його з формочки у тарілку порушили форму. Що потрібно було зробити, щоб омлет зберіг її? Як виправити недолік?

9. Як спростити технологію та звести до мінімуму втрати поживних речовин під час варіння пюреподібних супів з круп?

10. Чим пояснити клейку консистенцію супу-пюре з картоплі?

Питання для самоконтролю

1. Значення супів у харчуванні.
2. Які класифікації супів ви знаєте?
3. Основні принципи приготування перших страв.
4. Особливості приготування та технологія виробництва заправних супів.
5. Способи освітлювання бульйонів.
6. Норми відпуску та спосіб подавання прозорих супів, вимоги до якості.
7. Особливості подачі супів-пюре, вимоги до якості.
8. Розрахунок норм закладання спецій, зелені, солі.
10. Правила подачі супів. Термін реалізації супів.



Список рекомендованої літератури [1-6, 10-13, 16]

1.2. ТЕХНОЛОГІЯ СОУСІВ

1.2.1. Значення соусів у харчуванні
1.2.2. Класифікація соусів
1.2.3. Технологія приготування напівфабрікатів для соусів
1.2.3.1. Основні компоненти соусів
1.2.3.2. Смакові компоненти
1.2.3.3. Підготовка бульйонів
1.2.3.4. Підготовка загусників
1.2.3.5. Пасерування овочів і томат-пюре
1.2.4. Гарячі соуси
1.2.4.1. Соуси із загусниками
1.2.4.2. Соуси без загусників
1.2.5. Холодні соуси
1.2.5.1. Соуси на рослинній олії
1.2.5.2. Делікатесні соуси
1.2.5.3. Соуси на оцті
1.2.5.4. Мясляні суміші, желе
1.2.5.5. Солодкі соуси, сиропи
1.2.6. Правила подачі соусів

Слово «соус» походить від латинського «salsus», яке в Стародавньому Римі означало солону, пряну або мариновану їжу, яка подавала до основної страви. Це слово, в свою чергу, утворилося від дієслова, що означає «приправляти їжу сіллю». Саме цій версії дотримуються багато сучасних французьких кулінарних книг і англійська енциклопедія кулінарії.

Соус – це складна рідка підлива або приправа гарячого або холодного приготування, яка складається з основи і смакових добавок і подається як доповнення до страви для поліпшення його смаку, аромату, зовнішнього вигляду і поживності або в процесі приготування, або після.

Французи кажуть: «Під хорошим соусом можна з'їсти і підметку», а також: «Архітектор виправляє свої помилки плющем, лікар – землею, а кухар – соусом». Дійсно, соус – вирішальний елемент в успіху всієї страви.

Всі знамениті і найбільш вживані соуси були винайдені в XVII, XVIII і на початку XIX століття. Що характерно, авторами подібних «винаходів» не гребували виступати представники титулованої знаті. Наприклад, створення одного з основних соусів «бешамель» приписують Луї де Бешамелю, маркізу де Нуантель.

Чарівність французької кухні часто залежить не тільки від вишуканості смаку страв, але ще і від гучних і красивих назв, якими кухарі вінчають свої творіння і за якими завжди ховаються якийсь додатковий шарм, історія або легенда. Одна справа, якщо вам подадуть просто цибулевий соус, і зовсім інша,

якщо це буде цибулевий соус «субіз», придуманий в XVIII столітті нібито самою принцесою де Субіз для чоловіка-маршала. Розвиток французської кухні призвів до того, що соуси почали розділятися за видами страв і навіть більше спеціалізуватися, тому що призначалися виключно до конкретних двох-трьох страв або тільки до однієї.

Різниця харчових ресурсів в самій Франції породило безліч місцевих соусних варіацій, найбільш вдалі з яких поповнили загальнонаціональний «репертуар»: анчоуси або свіжі вершки стали неодмінним атрибутом численних «нормандських» соусів, гірчиця перетворилася на візитівку соусів «дижонських», біле і червоне вино – «бургундських», ріпчаста цибуля – «ліонських» і т.д. Точно так само йде справа з соусами, що носять назви французьких провінцій і міст – бретонський, нормандський, гасконський, провансальський, беарнський, ліонський, руанський, бордоський. У кожному з них дійсно використовуються продукти, характерні для названих провінцій.

Покінчивши з географічними назвами, але не вичерпавши кулінарну фантазію, французькі кухарі почали складати соуси і називаати їх іменами відомих сучасників – письменника Шатобріана, герцога Рішельє, міністра Кольбера.

Коли географічна номенклатура назв булла, в основному, вичерпана, деяким соусам стали привласнювати назви професій, в першу чергу, шанованих – «мушкетер», «дипломат», «фінансист», але поряд з цим і професій, що мають присмак деякої «солоності» – «матрос», «субретка». Ще більш дивними здаються нам найменування соусів, названих на честь дорогих тканин – «оксамитовий», «мусліновий», «шовковий»; цим підкреслювалася ніжна консистенція соусу.

Зовсім незначна частина соусів була названа все ж відповідно до свого істиного змісту, як правило, по одному з визначальних компонентів: перцевий, помаранчевий, шніт-цибулевий, петрушечний, хріновий, гірчичний, сардинний, апельсиновий, шоколадний, ванільний тощо. У цьому сенсі «діловий» напрямок прийшов в кулінарію на зміну романтичному лише в кінці XIX століття і отримав розвиток особливо в німецьких країнах, де частина французьких соусів отримала прості і зрозумілі національні назви (в німецькій, датській, шведській, англійській кухнях, а також на території Радянського Союзу, тому соус еспаньйоль на пострадянському просторі називають соусом червоним, бешамель – молочним, велюте – білим, ру –пасеровкою тощо).

Однак і донині деякі назви французьких соусів не можуть бути переведені. Нерідко одне слово позначає цілі поняття, наприклад соус Ремулад (від різноманітного дієслова remoulade – ще раз оновити, пришпорити, запалити, внести струмінь кислоти) – це соус, зварений з оцту, гірчиці, перцю, соняшникової олії, яєць і солі).

Крім того, є назви, що мають прямий сенс, як правило, в ресторанних меню і куховарських книгах різних країн не переводяться, а зберігаються в оригінальному французькому звучанні – соус пуаврад, соус жуанвіль, соус супрем і т. д.

З давніх-давен соуси були невід'ємною частиною будь-якої національної кухні. Вони нерозривно пов'язані з національними стравами, зрозуміти і оцінити які можна лише споживаючи їх з відповідним національним соусом. Це правило однаково діє у всій світовій кулінарії.

Соус не повинен спотворювати страву до невпізнання або маскувати щось неїстівне. Хороший соус лише відтіняє смак їжі, вносить нову «ноту» в її аромат, смак, зовнішній вигляд, змушує залунати звичне блюдо на новий лад.

Деякі соуси відносять до приправ. У кулінарному контексті приправи – це те, чим збагачують, присмачують, облагороджують їжу, покращують її смак, іншими словами, без приправ хороша кухня практично немислима. Важливою відмінною рисою приправ, і, зокрема, соусів, від всіх інших «здобрювачів їжі» є те, що вони, на відміну від прянощів, спецій, ароматизаторів, є готовими кулінарними виробами і потребують, як правило, спеціального приготування.

Само по собі приготування соусів – це мистецтво, і здійснюється воно особливими кухарями – *соусьє*.

Приготування соусів передбачає наявність різноманітної харчової сировини і всіх трьох груп смакових продуктів: трав, прянощів, спецій, які разом чи порізно в різних поєднаннях входять до складу всіх соусів.

Щоб приготувати складні соуси високої якості, треба мати дуже витончений смак. Тому зрозуміло, чому соуси і їх вживання відносно слабко поширені, хоча схильність до їх використання виявлялася завжди, тим більше зараз, коли вони з'явилися в продажу в готовому вигляді. Склалося парадоксальне становище: популярність 3-4 видів наймасовіших соусів (майонезу, гірчиці, хрону, кетчупу), що виготовляються промисловим шляхом, все зростає, а виробництво соусів власного приготування зведено нанівець. Так ось, використання чотирьох-п'яти стандартних соусів не дає нам можливості максимально розширити асортимент страв, надати їм особливого смаку і вишуканості.

Технології ресторанної продукції мають свою специфіку, відрізняються більшою складністю і творчою спрямованістю. Класичні страви доповнюють і змінюють з використанням сучасного кулінарного мистецтва, нові страви створюють з використанням нового обладнання, сучасних кухарських пристосувань та інструментів, новітніх матеріалів, інноваційних технологій.

Сучасний фахівець повинен знати особливості ресторанних технологій, міжнародну термінологію, сучасні та інноваційні методи обробки, нові продукти харчування, вміти правильно використовувати трави, спеції, приправи, прянощі тощо.

1.2.1. Значення соусів у харчуванні

Соус (від лат. *Salsus* «посолений», фр. *Sauce* «підлива») – рідка приправа до основної страви і/або гарніру.

Соуси – це велика група виробів, і, головне, спеціальних їх поєднань, основне кулінарне призначення яких полягає в тому, щоб додати страві різноманітні смакові відтінки, розширити асортимент страв, повідомляти їм

ніжну консистенцію, соковитість. Не можна применшувати роль соусів як збудників апетиту, що сприяють кращому засвоєнню основних продуктів страви. Обумовлено це наявними в них екстрактивними, ароматичними та смаковими речовинами, які збуджують секрецію травних залоз.

Крім того, використання соусів часто може підвищити калорійність страв і виробів. Соуси не використовуються як самостійні страви, їх подають до готових страв і використовують в процесі їх приготування (тушкують або запікають з соусом).

Використання великого асортименту різних продуктів дає можливість отримати соуси різних кольорів і відтінків, що дозволяє при підборі до страви враховувати відповідність його кольору та смаку основному продукту. Соус не повинен приглушати смак і аромат основного продукту, а, навпаки – підкреслювати його.

Важливо правильно поєднувати соус і основний продукт за хімічним складом. Тому рекомендується нежирні страви з овочів і риби поєднувати з жирними соусами і навпаки.

Підсумовуючи вищесказане, виділимо визначальні моменти:

- соус не має самостійного значення і не може вживатися окремо як самостійна страва (наприклад, нікому не прийде в голову поснідати кетчупом, який, в відповідністю з нашим визначенням, є соусом);

- соус обов'язково повинен мати рідку форму, до соусів не можна віднести, наприклад, різні види клярів, які за консистенцією цілком підходять під визначення соусу;

- соус – завжди «складно влаштований» продукт, і, наприклад, розчин оцту сам по собі є лише приправою і не може вважатися соусом.

Значення соусів у харчуванні:

1. Надають більш соковиту консистенцію стравам.
2. Підвищують калорійність і харчову цінність страв.
3. Збуджують апетит і стимулюють органи травлення (спеції, смакові речовини, яскраве забарвлення).
4. Покращують смак, аромат і зовнішній вигляд страви.
5. Використовують в технологічних цілях:

▪ *рідкі* (консистенції рідкої сметани) – для поливання і тушкування страв;

▪ *середньої густини* (консистенції густої сметани) – для запікання і додавання в овочеві страви;

▪ *густі* (консистенції в'язкої манної каші) – для фаршірування і додавання в деякі страви.

1.2.2. Класифікація соусів

В основу класифікації соусів можна використовувати кілька ознак.

За температурою подачі соуси поділяються на *гарячі* і *холодні*.

Залежно ***від використовуваних інгредієнтів*** виділяються дві великі групи соусів: *з загусниками* і *без загусників*.

Залежно ***від характеру рідкої основи*** виділяються *соуси на бульйонах, відварах, молоці, сметані та інші.*

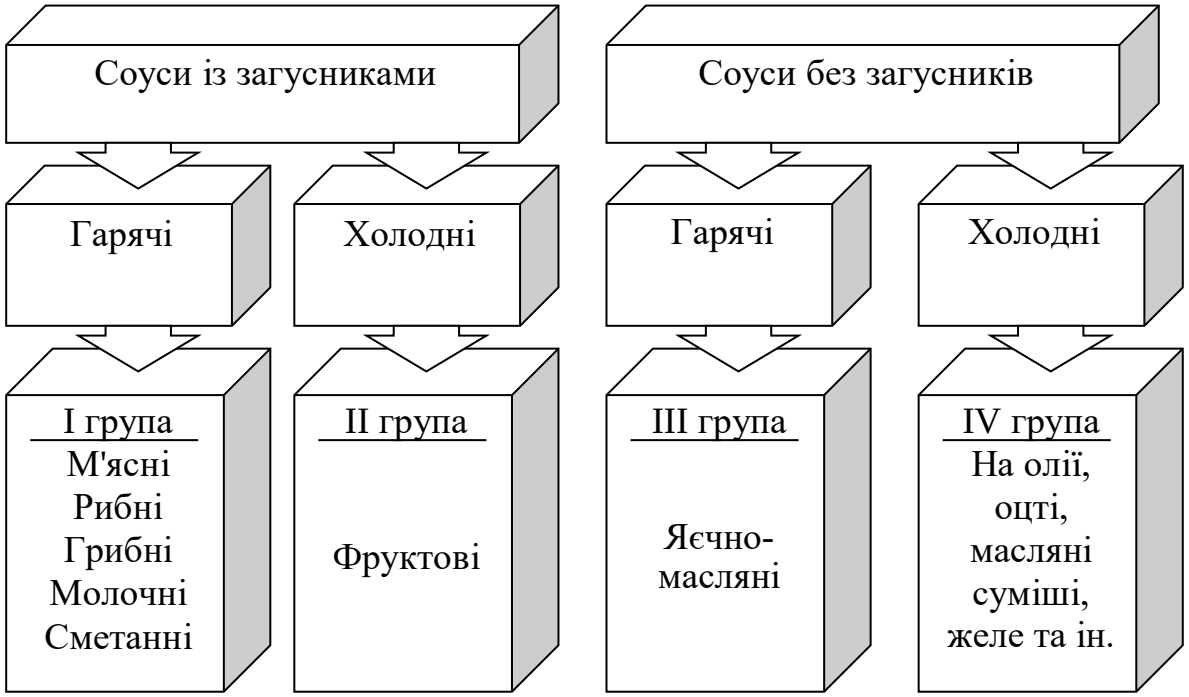


Рисунок 3 – Класифікація соусів

Зважаючи на різноманіття соусів і різний підхід до їх виготовлення в багатьох кухнях світу, все ж слід виділити той факт, що дуже часто готується *соус основний*, а на його основі готуються *похідні соуси*.

Для цієї класифікації необхідно відзначити два основні напрями у виготовленні соусів – *червоні* і *білі, за кольором борошняної пасеровки (ру)* та *за кольором бульйону.* Проте, така класифікація умовна та стосується тільки гарячих соусів із згусниками.

Класифікація соусів із загусниками:

1. **еспаньйо́ль** (основний червоний соус), готується з червоної ру і міцного м'ясного бульйону (естуфад).
2. **велюте́** (основний білий соус), готується на основі золотистої ру і світлого курячого, телячого або рибного бульйону.
3. **бешаме́ль** (основний молочний соус), готується на основі білої ру і молока**.**

Класифікація соусів за призначенням:

- до м'яса
- до риби
- до птиці
- до пасти
- до овочів
- до круп'яних страв
- до солодких страв
- до салатів (заправки, дрессинги)
- соуси-діпи

1.2.3. Технологія приготування напівфабрикатів для соусів

1.2.3.1. Основні компоненти соусів

Соусна основа – це композиція з декількох інгредієнтів, що утворюють однорідну і стійку суміш, яка має здатність більш-менш тривалий час нерозшаровуватися як в процесі приготування, так і процесі зберігання.

Словом, соусна основа для кухаря на кшталт полотна для живописця: добротність і текстура його цінуються, але все-таки малюнок створюється фарбами (добавками, спеціями і т. д.).

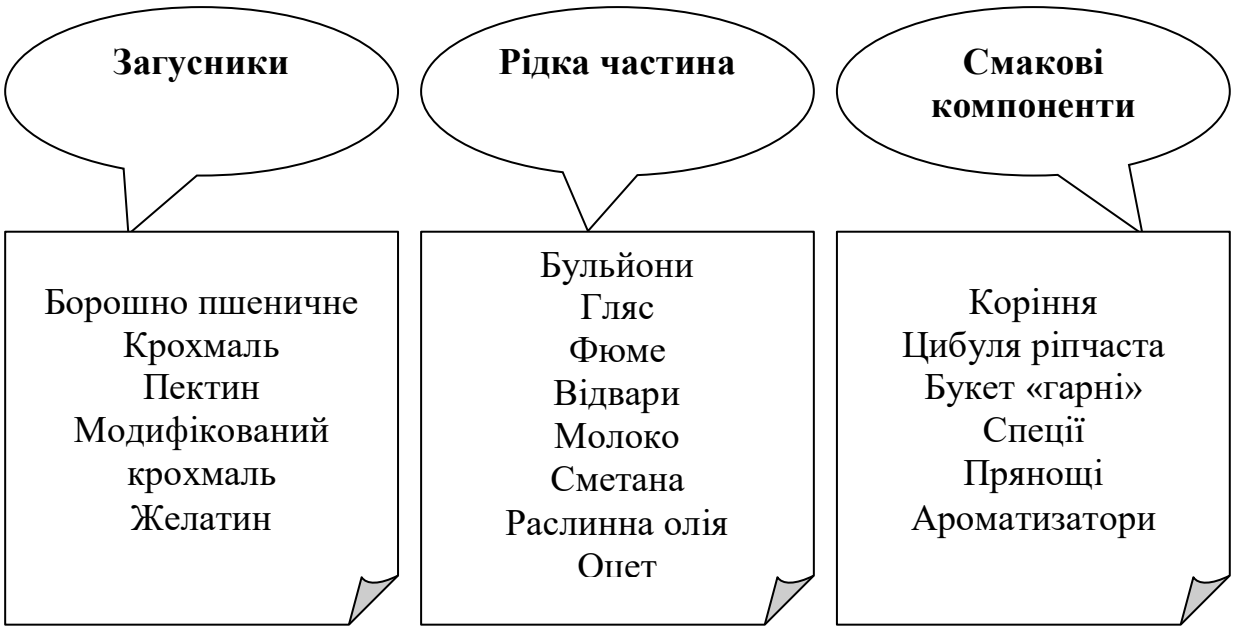


Рисунок 4 – Основні компоненти соусів

Важливі якості соусної основи:

- повинна бути гладкою, тобто утворювати однорідну густу масу без грудочок;
- повинна бути більш-менш стійкою і стабільною, тобто початкові компоненти добре «скріплювалися» один з одним і в такому вигляді перебувати деякий час до подачі готового соусу на стіл або в процесі зберігання;
- повинна з легкістю вбирати в себе, не втрачаючи своїх властивостей, всі інші, «неосновні» компоненти, які привнесе фантазія кухаря. Причому важливо, щоб основа була здатна інтегрувати різні, навіть суперечливі інгредієнти;
- не повинна демонструвати будь-якого яскраво вираженого смаку, скоріше навпаки, повинна бути нейтральною, приглушеною.

1.2.3.2 . Смакові компоненти

Смак і аромат соусів надають різноманітні *спеції, пряноші, приправи, зелень.*

Спеції – це найважливіший *смаковий* елемент соусу. Слово «спеція» походить від латинського слова «specio» , що означає «щось, що вселяє повагу». Спеції рішуче впливають на чітку, прямолінійну зміну напрямку смаку

їжі. Вони роблять їжу або тільки солоною, або тільки солодкою (кислою, гострою). Основна частина спецій – це речовини мінерального або органічного походження: кухонна сіль, цукор, сода харчова, харчові кислоти, амоній, етиловий спирт, глутамати, крохмаль та інші загусники тощо.

Нюансами *і смаку, і аромату* займається інша група здобрювачів їжі – *пряноші*. Це продукти виключно рослинного походження – різноманітні частини рослин (плоди, коріння, листя, бруньки), що містять ароматичні і/або пекучо-смакові речовини (ефірні олії, глікозиди, таніни тощо) і володіють специфічним стійким ароматом, різного ступеня пекучості і присмаку.

За класифікацією, запропонованою В. В. Похльобкіним, пряноші поділяються на дві групи: класичні (або екзотичні) пряноші і місцеві пряноші. Класичні пряноші використовуються (принаймні, в тих регіонах, де вони не ростуть) в сухому вигляді; місцеві пряноші можуть вживатися як в сухому, так і в свіжому вигляді. Місцеві пряноші також підрозділяються на пряні овочі і пряні трави. Пряні овочі, в свою чергу, можуть бути поділені на коренеплоди та цибулеві пряноші. Кожна пряність має в тій чи іншій мірі виражений пекучий смак, від практично неїстівного (наприклад, кайєнський перець або халапеньйо) до ледь відчутного (наприклад, меліса лікарська).

Пряноші не тільки покращують смак страв, але і займають гідне місце в арсеналі лікувальних засобів. Пряноші не застосовують у великих кількостях, вони вживаються як добавки, необхідні для надання їжі певного акценту (іноді вирішального). Пряноші мають здатність пригнічувати зростання і розвиток бактерій, активізувати виведення шлаків з організму. До пряношів також відносяться пряні городні рослини (цибуля, часник та ін.) і пряні трави.

Приправи здатні охопити *всю шкалу аромату і смаку*. Вони утворюють центральний вектор в кулінарії, так як складаються зі спецій, ароматизаторів і пряношів на смаковий основі. Приправи, на відміну від спецій і пряношів, вимагають спеціального приготування і особливих умов зберігання, так як є їжею. Приправи можуть виконувати роль соусу (хрін, гірчиця, майонез, песто, ткемалі, табаско, соєвий соус, аджика тощо), а також бути складовою частиною ще більш складних соусів.

Трави вносять неоціненний вклад в кулінарне мистецтво, оскільки кожна має виражений, *індивідуальний запах і смак:* аромат базиліку характерний для песто, естрагону – для беарнського соусу. Ніжні, м'які трави, такі, як зелена цибуля, кервель, петрушка і естрагон, слід додавати в уже готовий соус, в останній момент, оскільки їх нестійкий аромат швидко випарується під дією високої температури. Орегано (чабер, зелений чабер) дуже хорош в сухому вигляді.

Отже, маючи міцну основу, можна прикрасити соус різноманітними смаковими композиціями. Все, чим фантазія кухаря зволить «розфарбувати» наявну в його розпорядженні основу, можна назвати «добавками» або «заправкою» соусу.

Якщо ви маєте правильно приготовлену основу – полотно, то в якості фарб можна використовувати мало не будь-який доступний провіант, навіть крихти від сухарів, що особливо характерно для англійських сухарних

соусів. Важливо тільки слідувати здоровому глузду і нехитрим законам природної сполучуваності продуктів. Втім, іноді соуси будуються на несподіваних смакових поєднаннях, які, тим не менш, можуть подарувати смаковим рецепторам дуже незвичайні і вишукані відчуття. Взяти хоча б комбінацію банана і гірчиці в екзотичному банановому чатні.

1.2.3.3. Підготовка бульйонів

«Бульйон – це душа і квінтесенція соусу», – говорив шеф-кухар Франсуа Марен.

Аналізуючи широкий асортимент сировини, що використовується для соусів, слід виділити основні продукти, які складають основу соусів та служать для приготування основних соусів.

Червоні і білі соуси готуються в три етапи:

- підготовка рідкої основи (бульйону);
- підготовка загусника (найчастіше борошна, пасерованого сухим способом або з жиром, або розтертого з вершковим маслом)
- з'єднання бульйону з загусником і додавання смакових компонентів.

Для соусів готуються бульйони при слабкому кипінні, обов'язково концентровані (з 1 кг сировини маємо отримати не більше 1 л бульйону). Зазвичай використовуються кістки із залишками м'яса (яловичі, свинячі, телячі, птиця, дичина). Для рибних бульйонів використовують харчові відходи від тушок риб, дрібну рибу, для відварів – овочі, гриби.

У процесі варіння видаляють з бульйону піну, жир, в кінці додають підпечені коріння моркви, петрушку, селеру, цибулю ріпчасту, зав'язану пучком свіжу зелень.

Слід зауважити, що для червоних соусів готується коричневий бульйон (естуфад), тому що кістки для нього обсмажуються в духовці при температурі 160-170ºС до світло-коричневого кольору, в кінці до них додають крупно нарізані коріння, моркву і цибулю. Витоплений з кісток жир зливають перед тим, як залити кістки водою для варки, інакше емульгований жир при варінні додасть бульйону неприємний мильний або кислий присмак, а також каламутність. Коричневий бульйон вариться 4-5 годин, білі бульйони м'ясні 2-3 години, рибні 40-60 хвилин. Для рибних бульйонів не рекомендуються кістки від жирних порід риб (лососеві,налим тощо), його не можна довго кип'ятити, щоб він не втратив прозорість.

Можна використовувати для приготування соусів сік зі сковороди, що залишився після смаження натурального м'яса, птиці, риби, овочів. Соуси на такому бульйоні іноді називають «швидкими», але смакові якості їх нижче, тому що вони набувають присмаленого смаку за рахунок глибокого процесу постденатураційних змін білків, зміни жирів при термічному впливі й інших чинників.

Іноді для соусів застосовують бульйонні кубики, бульонную пасту, які не можуть дати той букет і аромат соусу, як натуральні бульйони. Треба пам'ятати, що більшість бульйонних кубиків дають темне забарвлення бульйону, тому краще їх використовувати тільки для червоних соусів.

У зв'язку з тим, що технологічний процес приготування бульйонів для соусів досить трудомісткий, рекомендується як напівфабрикат заготовлювати концентровані бульйони, так звані **фюме** і **гляс**. Для фюме бульйон для соусу упарюють в широкому сотейнику до зменшення обсягу в чотири рази; концентрат охолоджують і зберігають в холодильнику тривалий час (близько тижня). А якщо фюме упарити до ще меншого обсягу (1:8), то утворюється щільний згусток – «гляс», який можна зберігати до одного місяця. Ці напівфабрикати дозволяють вирішити проблему швидкого приготування найскладніших і тривалих в технології соусів в потрібний час.

У всі бульйони в кінці варіння за 20-30 хвилин кладуть пучки трав для ароматизації («букет гарні»). Сіль в бульйон не додають. **Букет гарні** (**bouquet garni**) – це набір сухих або свіжих пряних трав, використовуваних при варінні бульйонів, супів і тушкуванні м'яса. Являє собою букетик із сухих запашних трав, загорнутих в лаврове листя, перев'язаний кулінарної ниткою або загорнутий в мішечок з бавовняної тканини. Зазвичай включає петрушку, селеру, естрагон, лавровий лист та ін. Опускається в киплячий бульйон у вигляді пучка за 5 хвилин до закінчення приготування страви, а потім виймається. Букет гарні може бути малим і великим. У *малий букет гарні* входять лавровий лист, петрушка, селера і чебрець. Іноді додається чорний або червоний перець. *Великий букет гарні* включає, крім перерахованих прянощів, ще і кервель, естрагон, базилік, чабер, майоран, розмарин, пімпінеллу. Є і *середній букет гарні*: це коли до постійного набору малого букета за бажанням додається дві-чотири пряні трави з великого набору, в залежності від характеру супу (м'ясний, овочевий, курячий, рибний).

На сьогоднішній день концентровані бульйони випускаються у вигляді напівфабрикатів в фасуванні від 50 г до 1 кг в досить широкому асортименті. Але провідні ресторани у всьому світі вважають неможливим їх використання для збереження свого іміджу і, тим більше, не застосовують в технології соусів і бульйонів кубики і пасти.

У Збірнику рецептур наведено норми вкладення продуктів з розрахунку на 1 кг готового соусу; витрата спецій на 1 кг соусу (в г): солі – 10, перець чорний – 0,5, лавровий лист – 2, для маринадів додатково – гвоздика – 1, кориця – 1. В деякі соуси додають лимонну кислоту, або її можна замінити з розрахунку 1:8 лимонним соком. Лимонну кислоту розводять водою 1:5.

За способом приготування в кожній групі соусів виділяються *основні* та *похідні*. Похідні соуси готують з основного з додаванням різних інгредієнтів (наповнювачів).

1.2.3.4. Підготовка загусників

Для надання консистенції соусам використовують загусники. Для цього найчастіше застосовують борошно пшеничне вищого гатунку, крохмаль, модифіковані крохмалі, пектинові речовини, гідроколоїди з морських водоростей.

Для того, щоб згустити соус крохмалем (борошном), потрібно додати крохмаль до соусу. Звучить просто, але на ділі все трохи складніше. Якщо додати борошно або крохмаль прямо в гарячий соус, утворюються грудки, які вже неможливо буде розбавити.

Існує **чотири способи введення борошна в соус**:

1. Змішати борошно з невеликою кількістю холодної води, щоб гранули намокли і розділилися, перед тим як піддатися приготувати, а потім додати рідкий розчин в соус.

2. Змішати крохмаль з жиром замість води.

Бер-Маньє (*фр.* beurre manie, «розмішане масло») – суміш з рівної кількості борошна і вершкового масла, використовувана для загущення соусів. Такий соус використовується в невеликих кількостях, щоб надати смак, густоту і «гладкість» іншим соусів і тушкованим стравам. Бер-Маньє зазвичай піддають швидкій тепловій обробці, для того щоб прибрати неприємний присмак борошна. Грудочок в соусі не буде, так як при перемішуванні борошна і масла окремі частинки борошна обволікаються маслом і відокремлюються одна від іншої. А коли кулька потрапляє в гарячу рідину, масло тане, і частинки борошна поступово розчиняються в рідині і згущують її.

3. Третій спосіб передбачає введення борошна (крохмалю) на ранній стадії приготування. Тушковані страви і фрикасе готуються за допомогою обволікування шматочків м'яса борошном і підсмажування їх. Тільки потім додається рідина, яка поступово перетворюється в соус. Цей спосіб хорош тим, що крохмаль вже розподілений по великій поверхні м'яса і покритий жиром, що не дає з'явитися грудочкам в момент, коли додається рідина.

4. Четвертий спосіб належить французам.

Ру (фр. *Roux*) – термічно оброблена суміш борошна або борошна і жиру, зазвичай розтопленого вершкового масла, найбільш часто використовувана як загусник в соусах. Є одним з основних компонентів класичних соусів французької кухні: бешамель, велюте і еспаньйоль. Для приготування ру зазвичай використовують вершкове масло (краще використовувати топлене, або масло гхі), рідше смалець (лярд) або рослинні олії.

- *біла ру* (фр. *roux blanc*), біла борошняна пассеровка – основними інгредієнтами є вершкове масло і пшеничне борошно, яке обсмажується в розпущеному на сковороді маслі або в духовій шафі без зміни кольору.

- *золотиста ру* (фр. *roux blond*) – готується як біла ру, але обсмажується довше – до золотистого кольору;
- *червона ру* (фр. *roux brun*), червона борошняна пассеровка – готується як біла ру, без жиру, але обсмажується довше – до кремового кольору, також в неї іноді додається м'ясний сік від смаження.

Борошно додається до соусів для надання їм необхідної консистенції. У рецептурах більшості соусів кількість пшеничного борошна (вищого або I сорту) становить 50 г на 1 кг соусу. Тільки в густі молочні соуси додається 110-130 г борошна на 1 кг рідини.

Якщо в соуси ввести сире борошно, то вона додасть їм неприємні клейкість і сирий присмак. Тому борошно пасерують, тобто підсушують без зміни кольору при t =120ºС (біла й золотиста ру) або до світло-коричневого кольору при t =150°С (червона ру). Більш висока температура не застосовується, тому що борошно набуває неприємного пригорілого присмаку.

При пасеруванні борошна зменшується кількість водорозчинних речовин. Відбувається часткова (120ºС) або повна (при 150ºС) денатурація білків гліадину і глютеніну. Вони втрачають здатність до набухання і при змішуванні з водою не утворюють клейковину. Поява забарвлених продуктів в борошні і специфічного запаху «розпечених горіхів» пояснюється реакцією меланоїдиноутворення, яка протікає в результаті взаємодії білків глютеніну і гліадину і азотистих речовин зі зневодненими моно- і дисахаридами борошна в результаті впливу температури.

Істотний вплив на консистенцію готового соусу має крохмаль. Нагрівання крохмалю без води при t =120-150°С викликає його значні зміни (процес декстринізації) з утворенням нових речовин – декстринів, що мають різне забарвлення від жовтого до коричневого кольору. Декстрини добре розчиняються у воді, легше, ніж крохмаль, піддаються гідролізу. Таким чином, внаслідок нагрівання крохмаль в тій чи іншій мірі втрачає свої природні властивості утворювати розчини високої в'язкості і необмежено набухати в гарячій воді внаслідок збільшення кількості водорозчинних речовин.

Пасерувати борошно можна з жиром і без нього. Для отримання жирової пассеровки просіяне борошно всипають в розтоплений жир (80% його маси) і нагрівають при безперервному помішуванні. Жир забезпечує рівномірне нагрівання борошна і при подальшому розведенні бульйоном перешкоджає утворенню грудочок.

Суху або безжирову пасеровку готують шляхом прогрівання просіяного борошна шаром 3-5 см, попередньо змішавши його з сіллю і періодично помішуючи.

Жирова пасеровка зазвичай розводиться гарячим бульйоном, суха – невеликою кількістю охолодженого до температури не вище 50ºС бульйоном.

Останнім часом в соусах використовують як загусник кукурудзяний, картопляний або модифіковані крохмалі. Крохмаль не вимагає пасерування, а соуси виходять більш ніжними на смак і менш калорійними. Крохмалю на 1 л соусу потрібно менше, ніж борошна – 25-30 г, але соуси з крохмалем гірше

зберігаються на марміті, швидше псуються (це пояснюється тим, що в борошняній пасеровці стабілізатором крохмалю є білки борошна).

Крохмалі використовуються в соусах промислового виробництва в багатьох європейських кухнях.

Як загусники також можна використовувати:

- рослинні пектини овочів і фруктів;
- дрібно натерті горіхи і подрібнені сухарі (або хліб), які, крім густини , надають соусу своєрідний смак; наприклад, житній хліб, розчинений в підливі, дає легку кислинку, добре поєднується з яловичиною та бараниною;
- рисове борошно, використовуване в Японії протягом століть, що не містить глютену, можна додавати безпосередньо в гарячий соус;
- арорут – основний продукт у багатьох кухнях країн Карибского басейну; арорут отримують з коріння тропічної рослини.

1.2.3.5 . Пасеровані овочі і томатне пюре

Пасеровані овочі є складовою частиною гарячих соусів.

Очищені цибулю і коріння подрібнюють на овочерізці і пасерують з жиром при t =100-110ºС, уклавши шаром до 5 см. При одночасному пасеруванні різних овочів в одному посуді їх укладають в наступній послідовності (з інтервалом 5 хвилин):

цибуля → морква → петрушка → селера.

Загальна тривалість пасерування 15-20 хвилин, потім овочі охолоджують і зберігають в неокислюваному посуді.

При пасеруванні овочі втрачають масу внаслідок випаровування води. У жир переходять, стабілізуються і зберігаються, не випаровуючись, *ефірні олії*. У жирі розчиняється каротиноїди, які міститяться в моркві та томатах. А коли пасеровані овочі додають в соус, жир повільно виділяє ефірні олії, зберігаючи смак і аромат навіть після варіння.

Протирають овочі через сито і прогрівають з жиром 10-15 хвилин при t=110ºС, пюре упарюється, набуваючи смак за рахунок процесу карамелізації цукрів, жир забарвлюється в помаранчевий колір внаслідок розчинення лікопіну томатів і β-каротину моркви в жирі.

1.2.4. Гарячі соуси

1.2.4.1. Гарячі соуси із загусниками

Основний червоний соус (еспаньйоль) і його похідні

Еспаньйоль готується на коричневому бульйоні (естуфаді) з використанням червоної борошняної пасеровки (червоної ру), пасерованого томат-пюре й інших інгредієнтів.

Соус м'ясний червоний основний: в злегка охолоджену червону борошняну пасеровку (t=50-55ºС) поступово вливають коричневий бульйон і розмішують дерев'яною веселкою до однорідної маси, а потім вводять решту бульйону, сіль, пасеровані коріння і томат-пюре і варять при слабкому кипінні

45-60 хвилин. В кінці варіння додають цукор, лавровий лист, мелений перець. Готовий соус проціджують, протираючи розварені овочі, доводять до кипіння (стерилізація).

Якщо соус використовують для відпуску страв, то його заправляють шматочками вершкового масла, розмішують по всьому об'єму і зберігають на марміті. Вершкове масло оберігає соус від утворення плівки на поверхні.

Подають соус до тушкованого м'яса, виробів з котлетної маси, субпродуктів, сосисок.

На 1 кг соусу необхідно взяти 50 г борошна, 150 г овочів, 150 г томат-пюре, 50 г жиру.

Основний червоний м'ясний соус служить основою для приготування широкого асортименту похідних соусів. Для цього використовують різні наповнювачі (овочі) як гарнір або смакові і ароматичні приправи (вино, гірчиця).

Для поліпшення смаку червоних соусів їх рекомендується заправляти соусом «Південний», глютаматом натрію, бульйоном-фюме, бульйонні кубики і т.д .

Основні похідні соусу червоного основного:

Соус червоний з вином – в основний червоний соус вливають прогріте до кипіння червоне вино (мадеру t = 60ºС) і заправляють маргарином столовим (70-50 г). Подають до відварного язика, до смаженого і відварного м'яса.

Соус цибулевий (міронтон) – дрібно нашатковану цибулю пасерують на вершковому маслі, додають лавровий лист, перець горошком, заливають оцтом і прогрівають 5-7 хв., поки не випарується оцет, розводять соусом червоним основним, видаляють лавровий лист і перець, додають фюме, варять 10-15 хв., заправляють маргарином і використовують до запечених м'ясних страв.

Соус цибулевий з гірчицею (за Збірником рецептур) – пасеровану цибулю кладуть у червоний основний соус і варять 10-15 хв. У соус додають готову гірчицю і ретельно перемішують. Щоб уникнути згортання білків гірчиці соус не кип'ятять. Додають соус «Південний» і маргарин, подають до страв з жирної свинини, сосисок, вареного вимені, смаженої ковбаси.

Соус цибулевий з гірчицею (Робе́р) готується на основі коричневого соусу з пасерованою цибулею з вершковим маслом, вином або вермутом і спеціями. Але перед тим, як подавати на стіл, в соус вводяться суміш вершкового масла з діжонською гірчицею і петрушка. Готується для смаженої або тушкованої свинини, свинячих відбивних, вареної курки або індички, гамбургерів.

Соус червоний з цибулею і грибами (мисливський) – дрібно нарізаку цибулю злегка пасерують. Свіжі гриби, попередньо припущені до напівготовності, або сушені гриби варені нарізають тонкою соломкою і разом з цибулею смажать 3-5 хв. Кладуть їх в соус червоний основний, додають перець чорний горошком варять 10-15 хв. В кінці варіння додають біле сухе вино, нарізану зелень петрушки, кропу і естрагону, заправляють маргарином. Можна готувати без вина.

Соус червоний з цибулею і огірками (пікантний) – в готовий цибульний соус додають дрібно нарізані огірки, фюме і маргарин. Корнішони з соусом можна не з'єднувати, а посипати ними страву перед подачею. Пропонується до філе, лангету, виробам з посіченого м'яса, язика відварного.

Соус з естрагоном і вином – гілочки естрагону відварюють в основному соусі з фюме 25-30 хв., листочки заливають вином і доводять до кипіння і з'єднують з процідженим червоним соусом, заправляють маргарином. Пропонується до страв з птиці, смаженого м'яса.

Соус червоний з корінням – ріпчасту цибулю, моркву, петрушку, селеру, ріпу або брукву нарізують часточками або кубиками. Пасерують і вводять в основний соус, додають перець горошком, лавровий лист і варять 10-15 хв. В кінці додають доведене до кипіння вино (мадеру). Пропонується до тушкованого м'яса, тефтелів.

Соус кисло-солодкий – сушений чорнослив відварюють і видаляють кісточки, горіхи очищають і нарізають. Додають лавровий лист, перець духмяний, бульйон і тушкують 7-10 хв. З'єднують з червоним основним соусом, відваром від чорносливу, оцтом, вином і кип'ятять. Пропонується до відварного м'яса.

Соус перцевий з оцтом (з вином) – коріння петрушки, селери, цибулю дрібно ріжуть, кладуть в сотейник, додають прянощі, зелень петрушки, заливають бульйоном і тушкують 15-20 хв. Тушковані овочі і прянощі з'єднують з соусом червоним основним і варять ще 10-15 хв. В кінці варіння додають бульйон фюме і оцет, проціджують, доводять до кипіння і заправляють червоним меленим перцем і маргарином. Пропонується до страв із смаженого м'яса.

Соус червоний з мандаринами або апельсинами – мандарини і апельсини очищують і нарізають скибочками, цедру ріжуть тонкою соломкою, ошпарюють окропом для видалення гіркоти, кладуть в червоне вино, кип'ятять 3-5 хв., додають в соус червоний основний, доводять до кипіння і заправляють маргарином. Мандарини або апельсини кладуть в соус при відпуску. Пропонується до смаженої птиці або дичини.

Соус червоний з шинкою, каперсами і грибами – дрібно нарізану цибулю пасерують, додають шинку, нарізану кубиками, смажать 3-5 хв. Кладуть припущені до напівготовності нарізані свіжі гриби, нарізані корнішони, каперси, оцет, перець горошком і тушкують 15-20 хв . Після з'єднують з соусом червоним основним, варять 15-20 хв. І заправляють маргарином. Пропонується до страв із смаженого м'яса і кролика.

Грибний коричневий соус дюксель готується з грибів, цибулі-шалот, вина на основі коричневого соусу з томатною пастою. Пропонується до смаженої або тушкованої курки, телятини, кролятини, страв з яєць або макаронних виробів.

Соус Жю (також Жю-льє) – найбільш зручна альтернатива попереднім соусам, які потрібно довго готувати. Його приготування займає всього п'ять хвилин. Однак соус не буде представляти великий кулінарної цінності, якщо він не буде приготовлений на відмінній основі, оскільки він представляє з себе всього лише бульйон, загущений крохмалем. Зазвичай соус робиться на основі

рідини, отриманої від тушкування або повільного варіння м'яса, і завдяки цьому набуває хороший, яскраво виражений смак. В якості звичайного загусника для коричневих соусів такого типу використовується крохмаль. Борошно амаранту (крохмаль) може використовуватися тоді, коли необхідно, щоб соус був дуже світлим і прозорим, наприклад, для таких страв як м'ясо, тушковане в мадері ,або качка з апельсинами.

Соус Периге готується з вина, коричневого соусу, але на самому початку при уварюванні вина в нього додається сік з-під трюфелів. Після заправки соусу, додаються трюфеля. Готується для: яловичого філе, свіжої фуа гра, шинки, яловичини, страв з яєць і тімбалів.

Коричневий соус з каррі – пасерування цибулю з порошком карі, спеціями, лимонним соком і зеленню петрушки.

Традиційний французький еспаньйоль має кілька відмінностей від червоного соусу, що готується згідно зі Збірником рецептур:

- тривалість варки бульйону не 4-6 годин (коричневого), а 8-12 годин (упарюється), він стає більш щільним (так званий демігляс);

- при варінні бульйону можуть бути додані разні наповнювачі – червоне або біле сухе вино, помидори або трохи томатної пасти, соєвий соус, гірчиця, цедра, бекон або телятина, кістковий мозок, чебрець, часник тощо;

- як загусники використовують кукурудзяне борошно, протерту картоплю, паштет з гусячої печінки;

- овочі пасерують на жирі з бекону;

- тривалість варіння соусу 4 години, на слабкому вогні. При цьому в соус додають періодично трохи холодного бульйону.

Для скорочення термінів варіння еспаньйолю, деякі фахівці готують напівфабрикат *демігляс* – це концентрований бульйон (назва "демігляс" можна перекласти як «напівжельованний»). Він готується з яловичих кісток, м'яса, овочів (цибуля, морква, томати, коріння селери і петрушки), трав і спецій. Попередньо кістки, м'ясо і овочі обсмажуються до коричневого кольору, заливаються водою і варяться при дуже слабкому кипінні 8-12 годин. Готовий демігляс проціджують і при необхідності додатково випарюють до потрібної консистенції. З двадцяти літрів початкового бульйону до кінця варіння залишається не більш літра.

Інші фахівці готують бульйон жю-ліє (згущений крохмалем соус) – густий соус на основі телячого бульйону, який готують уварюванням коричневих бульйонів (з додатковими смаковими добавками – томат-пюре, грибів, букета гарні) і згущенням їх за допомогою крохмалю.

Основний білий м'ясний соус (велюте) і його похідні

Велюте (фр. *Velouté*) – соус на основі золотистої ру і білого бульйону. Введений в XIX столітті Марі-Антуанон Каремом, як один з чотирьох основних соусів французької кухні, поряд з соусами бешамель, еспаньйоль і аллеманда.

Велюте готується на основі золотистої ру і світлого курячого або телячого бульйону (фр. *Fonds blanc*) або рибного бульйону з додаванням солі, меленого чорного перцю. Зазвичай готовий соус називають за назвою

бульйону, що послужив основою: курячий (фр. *Velouté de volaille*), рибний (фр. *Velouté de poisson*) велюте або велюте з телятини (фр. *Velouté de veau*).

Класичний соус велюте хороший тим, що в продукт можна додавати різні інгредієнти (наприклад, вино, зелену цибулю, вершки, яйця, сік лимона і т.д.) і отримувати кожен раз вишуканий і неймовірно смачний соус, який здатний значно поліпшити смакові якості готової страви.

Велюте використовується як самостійний соус до птиці або риби, або як основа для інших соусів. Білі м'ясні соуси відрізняються менш гострим смаком і ніжним ароматом, меншою сокогінною дією, ніж червоні соуси.

Борошняну пасеровку з бульйоном і корінням варять 20 хв., проціджують, доводять до кипіння і додають лимонну кислоту або вино, кип'ятять, заправляють жиром або маргарином. Якщо використовується бульйон від припущенного м'яса, то соус називають паровим. Пропонується до відвареної і припущенной птиці, телятини і для виробництва соусів.

Білі соуси на бульйоні можна готувати шляхом випарювання до ½ обсягу білого соусу, упаренного до ½ об'єму курячого і грибного бульйонів (3:1:0,4) з наступною заправкою вершковим маслом і вершками.

Основні похідні м'ясного білого соусу:

Білий соус з яйцем (Сюпрім) – сирі яєчні жовтки змішують з шматочками вершкового масла, додають вершки або бульйон і прогрівають при безперервному помішуванні до загусання суміші (t=60-70ºС). Отриманий льезон вливають в паровий або основний білий соус. Можна заправити мускатним горіхом, лимонною кислотою. Пропонується до відварного м'яса.

Соус білий з каперсами – в білий основний соус додають віджаті від розсолу каперси, червоний мелений перець, лимонну кислоту, сіль, вершкове масло. Пропонується до страв з дичини, свинини.

Соус томатний – цибулю і моркву пасерують, додають томат-пюре, біле коріння і прогрівають 15-20 хв. З'єднують з підготовленим білим соусом і варять 30-40 хв., Знімаючи піну і жир з поверхні. Перед кінцем варіння вводять лавровий лист, біле сухе вино, лимонну кислоту, цукор. Проціджують, доводять до кипіння, заправляють вершковим маслом. Пропонується до страв з овочів, сосисок, ескалоп і т.д.

Томатний соус можна готувати з різними наповнювачами: грибами, овочами, ароматичними речовинами.

Соус томатний з грибами – дрібно нарізану ріпчасту цибулю пасерують на оливковій або соняшниковій олії, додають нарізані відварені білі гриби і пасерують все разом. З'єднують з томатним соусом і кип'ятять 3-5 хв. У соус можна ввести бульон- *фюме* , розтертий *часник* . Рослинна олія можна замінити вершковим. Пропонується до філе, птиці, котлетної маси.

Соус томатний з грибами і естрагоном Шатобріан. Дрібно нарізані цибулю-шалот і гриби обсмажують у вершковому маслі, додають чебрець, розмелений перець і біле вино і уварюють до половини обсягу. Додають до початкового об'єму сік, що утворився при смаженні м'яса або коричневий телячий бульйон і пряне масло. Деякі рецепти включають також лимонний сік, кайєнський перець, деміглас. Соус знову уварюють на 1/3, посипають

нарізаним естрагоном і заправляють пряним маслом. Рецепт складний, приготування соусу займає близько 11 годин. Соус Шатобріан подається виключно до м'яса. Спочатку з цим соусом готували філе Шатобріан з відвареною картоплею. Зараз філе Шатобріан частіше пропонують з соусом беарнез. З соусом готують турнедо Вілларет: смажену яловичу вирізку гарнірують пюре з квасолі і капелюшками грибів, заповненими соусом Шатобріан. У страві турнедо Віллемер соус подається до смаженої вирізки зі смаженими курячими крокетами, язиком і трюфелями.

Аллеманда (або шофруа) – соус французької кухні, заснований на соусі велюте, з додаванням яєчного жовтка і вершків, і заправлений лимонним соком.

Капер – соус з каперсами на основі велюте з додаванням меленого мускатного горіха, солі , меленого перцю. Всі інгредієнти змішуються і прогріваються. Соус можна подавати з широким асортиментом продуктів, включаючи морепродукти, м'ясо, макарони, овочі тощо.

Пулет – цибулю відварюють в білому соусі, підливаючи вино; додають сік лимона, вершкове масло і яєчний жовток. Використовують як заправку до овочевих страв і патрахів.

Рибні соуси

На рибному бульйоні, так само, як і на м'ясному, готують соуси червоного і білого кольору, але переважно білі. Подають ці соуси до страв з відварної і припущеної риби.

Для їх приготування використовується рибний бульйон (*брез*) і біла борошняна пассеровка (біла ру). Брезом в кулінарії називають міцний наваристий бульйон з великим вмістом екстрактивних речовин. Для його приготування треба відварити рибні харчові відходи (кістки, голови, плавники, шкіру), або припустити і варити рибу в цілому вигляді або порційними шматками. Не рекомендується використовувати для варіння рибних бульйонів голови коропа, ляща, сазана і вобли, оскільки вони надають гіркий смак.

Додаючи різні наповнювачі отримують широкий асортимент рибних соусів.

Рибні соуси *основний, паровий, томатний* та інші готуються по тій же технологічній схемі, що і однойменні м'ясні.

Соус біле вино – в основний рибний білий соус додають пасеровані петрушку і цибулю і варять 20 хв., вливають біле вино (рислінг), проціджують, охолоджують до 70ºС і вводять яєчно-масляну суміш (льєзон). Заправляють сіллю, перцем, лимонним соком.

Соус розсіл – прокип'ячений і проціджений розсіл від огірків вводять в основний або парової соус, кип'ятять і вливають біле сухе вино, лимонну кислоту, вершкове масло.

Соус паровий – в гарячий білий рибний соус кладуть охолоджене вершкове масло і вимішують до тих пір, поки масло не з'єднається з соусом. Потім соус заправляють лимонною кислотою (а краще соком лимона), перцем, сіллю. Подають до припущеної і відвареної риби.

Томатний рибний соус – цибулю і коріння пасерують, додають томат-пасту і продовжують пасерувати 5-7 хв. Потім вливають в пасеровані коріння білий рибний соус і варять 25-30 хв. В кінці варіння заправляють спеціями, цукром, сіллю, лимонним соком). Після цього соус проціджують, а коріння протирають. Подають до відвареної і смаженої риби.

З цього соусу готують *соуси з грибами, овочами (бордолез), вином, яєчними жовтками, з вершками* та ін.

Соус російський – для томатного соусу на рибному бульйоні готовлять "російський" гарнір і прогрівають . Для гарніру моркву і петрушку часточками пасерують, солоні огірки без шкірки і насіння нарізають ромбиками і припускають, оливки без кісточок, віджаті каперси, варені хрящі осетрових риб, відварені печериці нарізають скибочками і припускають з маслом, пасеровану цибулю нарізають часточками.

Соус по-матроськи – дрібні головки цибулі-сіянця обсмажують цілком, з'єднують з процідженим томатним соусом і варять 10-15 хв. В кінці додають пасеровані білі гриби або печериці, червоне сухе вино і заправляють вершковим маслом, змішаним з протертими анчоусами і червоним перцем.

Соус провансаль до риби – обсмажені цибулю і варені гриби з'єднують з томатним соусом, додають товчений часник і заправляють вершковим маслом. Подають до гарячих рибних страв.

Томатний соус з грибами і раковими шийками – в томатному му соусі проварюють протерті варені ракові шийки або м'якоть креветок, білі варені гриби, додають вино. Готовий соус заправ ляють провареними (при 70-80°С) з маслом жовтками і соком лимона. Подають до припущеної риби і до страв з морепродуктів.

Рибний соус з грибами і раковими шийками (Кольбер) – в білий рибний соус, приготований з додаванням ракового відвару або креветок, кладуть подрібнені ракові шийки або м'якоть креветок, вино, лимонний сік, спеції і варені печериці. Готовий соус заправляють раковим маслом. Подавати до риби, раків, креветок, мідій і страв, приготованих з продуктів моря.

Пряний соус для припущенной риби – припускають філе риби з додаванням пряних трав (меліса, кріп, петрушка, кервель) і вершкового масла. В отриманий після припускання бульйон вливають вино, концентрований овочевий відвар, збитий перші вершки і лимонний сік.

Соус каррі для рибних страв – ріпчаста цибуля і часник пасерують у вершковому маслі до прозорості. Всипають борошно, додають каррі і розводять курячим бульйоном, проварюють 5 хв., додають пюре банана, вершки, подрібнений імбир, лимонний сік, протирають. Соус добре поєднується з морепродуктами (креветки, кальмари), з відвареним рисом і зеленим салатом.

Пікантний соус для відвареної риби – ріпчасту цибулю пасерують на вершковому маслі до прозорості. Додають нарізані кубиками огірки без шкірки і насіння, біле вино, білий мелений перець і прогрівають, вливають вершки, додають пасероване борошно і заправляють каррі.

Вершковий соус для мідій – ріпчасту цибулю, петрушку проварюють у воді з вином, додають мідії в стулках, відварюють їх протягом 10 хв., у процідженому бульйоні проварюють цукіні, протирають і додають вершки. Заливають соусом мідії і прогрівають.

Кроповий соус для креветок – в протерту м'якоть авокадо додають відвар від креветок, вершкове масло, вино. Жовток збивають з вершками і змішують з соусом при 60ºС, заправляють сіллю, цукром і нарізаним кропом. Відварені очищені креветки прогрівають в соусі перед подачею.

Винний соус для тріски – прогрівають у вині нарізані коріння моркви, петрушки, селери з додаванням лаврового листа. Отриманий відвар заправляють перцем і некислою сметаною. У цьому соусі припускають тріску і додають базилік.

Пивний соус для вугра – в розтоплене вершкове масло додати набір нарізаних пряних трав і припустити, влити пиво, довести до кипіння, проварити в ньому шматочки вугра. Відвар злити, процідити і з'єднати з жировою борошняною пасеровкою, проварити, заправити сіллю, цукром і полити шматочки вугра.

Соус для риби по-арабськи – ріпчасту цибулю, червоний гострий перець обсмажують на маслиновій олії, потім проварюють зі змеленими волоськими горіхами, додають посічену зелень петрушки, зерна граната, виноград, сіль, перець мелений, кунжутну пасту (тхіну) і поливають рибу при подачі.

Соус для риби по-французьки – рибу обсмажують на вершковому маслі, заливають вином і фламбують. Рибу викладають зі сковороди, в масло від смаження додають часник, вершки, перець, аніс, цукор і лимонний сік. Уварюють до кремоподібної консистенції, додають цибулю-порей, помидори без шкірки, проварюють і поливають рибу.

Соуси молочні (бешамель)

Молочний соус може бути солодким або солоним, з додаванням спецій і приправ. Він ідеально підкреслить або пом'якшить смак будь-якої страви – овочевих або м'ясних котлет, риби, солодких млинчиків, запіканок. Їм можна нафарширувати окремі страви, запекти в духовці або подати, як рідку підливу.

Готують на цілісному молоці або молоці, розведеному бульйоном або водою з додаванням жирової борошняної пасеровки (білої ру) . Для пасерування борошна використовують масло вершкове. Якщо загусником є крохмаль, його, не піддаючи термічній обробці, відразу перемішують з рідиною.

У соус додають різні приправи і спеції. Якщо це солодка маса – додають цукор, ваніль, корицю, какао, якщо солона – перець чорний, білий або червоний, сіль, кріп, лавровий лист. Які б спеції не були додані в молочний соус, він завжди має ніжну консистенцію і м'який смак, приглушує будь-яку гостроту і різкість. Тому його можна легко віднести до дієтичних страв.

Залежно від призначення соуси готують різної консистенції:

- *густі* (130 г борошна на 1 кг соусу) – для фаршірування;
- *середньої густини* (100 г борошна на 1 кг соусу) – для запікання;

- *рідкі* (50 г борошна на 1 кг соусу) – до овочевих і круп'яних гарнірів.

Спосіб приготування однаковий, різниця – в кількості борошна і вершкового масла. Якщо соус використовують для солодкого страви, необхідно додати цукор і за смаком – ванілін, корицю.

Молочний соус (бешамель) – білу гарячу пассеровку поступово розводять гарячим молоком, безперервно помішуючи. Потім додають сіль, цукор, вершкове масло і проварюють.

Молоко перед додаванням в соус можна додатково ароматизувати: в холодне молоко можна додати коріння кропу, петрушки або цибулю, різні пряноші (майоран, розмарин, орегано, чебрець, перець, часник) і поступово його нагріти. Якщо молоко ароматизирується, то всі приправи краще покласти в мішечок – так їх буде легше видалити, або молоко потрібно буде процідити, якщо класти приправи слід саме в холодне молоко і нагрівати його поступово – так смак приправ краще розкриється.

Соус бешамель часто використовують при приготуванні страв з макаронних виробів (наприклад, лазанья), суфле або як соус до овочевих страв. Однак його похідні підходять і до м'ясних або рибних страв.

Солодкий молочний соус – готується на основі рідкого з додаванням невеликої кількості цукру і ваніліну.

Молочний соус цибулевий (субіз) – цибулю подрібнюють і пасерують, з'єднують з соусом молочним рідким, варять, проціджують, протирають цибулю, прогрівають, заправляють червоним перцем і подають до смаженої баранини.

Соус «Аврора» – змішуючи ють однакову кількість соусу бешамель і соусу томатного (томатне пюре). Аврора в перекладі – ранкова зоря, ось цей самий колір має і соус. Соус підходить до страв з м'яса, птиці та овочів.

Соус «Морней» – натертий сир (пармезан, грюйер, чеддер або емменталь) додають в соус бешамель, вливають вершки і жовтки та заправляють. Подають до риби, морепродуктів або овочів.

Соуси сметанні

Основний сметанний соус є більш універсальним, ніж більшість соусів, приготованих на якомусь відварі.

Основну масу сметанних соусів готують з натуральної сметани з включенням білої пасеровки або білого соусу. Можна використовувати як основу йогурти, кефір, кисле молоко і інші кисломолочні продукти для приготування холодних соусів що не підлягають зберіганню. Сметанний соус можна робити і без борошна. Для додання відтінків додають томат-пюре, цибулю, гриби, біле сухе вино й інше. Серед приправ використовуються, насамперед, часник, мелений чорний перець, барбарис, сухий базилік, зелень.

Сметанний соус – борошно пшеничне пасерують з додаванням вершкового масла, додають сметану, сіль, перець, доводять до кипіння.

Похідні соусу сметанного основного:

Соус сметанний з томатом – в білу жирову пасеровку (білу ру) вливають м'ясний бульйон. Далі додають сметану і томатну пасту, паприку, сіль, перець.

Соус сметанний з цибулею – пасерують цибулю і додають сметану, прогрівають суміш. Далі додають сіль, томатну пасту і заправляють масло м вершковим. Він підійде до м'ясних биточків і котлеток, так само можна використовувати для запікання риби і м'яса.

Соус сметанний з хріном «Лефор» – пасерують натертий корінь хрону з добав ленням лаврового листа , оцету, солі. Основний сметанний соус змішують з отриманою сумішшю з хрону, проварюють. Підійде до м'ясних страв, будь то просто відварне м'ясо або ж запіканка.

Соус сметанний з яйцями – відварюють яйця, потім два жовтки розтирають з гірчицею і додають сметану, цукор, сіль. Майонез змішують з подрібненими білками. З'єднують дві отримані суміші. Таким соусом можна заправляти яйця і зелений салат.

Соус сметанний з часником – соус володіє пряним і ароматним смаком. У суміш майонезу зі сметаною додають часник, сіль, перець і базилік. Всі інгредієнти ретельно перемішують. Такий соус є відмінним доповненням до страв з овочів і м'яса.

Соуси грибні

Грибні соуси користуються великою популярністю, вони покращують смак і аромат практично будь-якої страви. Соуси готують з самих різних свіжих грибів, в тому числі доступних протягом всього року печериць і глив, засушених лісових грибів і т.д.

Готують на відварі із сушених грибів, з білою жировою борошняною пасеровкою, пасерованими цибулею та грибами. Як жирову основу використовують олію рослинну, масло топлене (гхі) або вершкове. На 1 л бульйону беруть 37,5 г сушених грибів.

Так само грибні соуси готують на бульйоні, вершках, сметані, молоці, вині, в них можуть додаватися найрізноманітніші продукти - сир, помідори, яблука, хрін, томатна паста, цибуля, капер си, зелень, яйця, часник і т.д .

Подають їх практично до будь-яких страв – з м'яса, риби, птиці, овочів, до запіканок, котлет, макаронів, спагеті і т.д.

Соус грибний. Нарізану цибулю ріпчасту пасерують, додають варені подрібнені гриби і продовжують смаження. Пасероване борошно розводять гарячим грибним відваром, варять 45-60 хв., солять, проціджують, кладуть пасеровану цибулю і гриби, варять, заправляють.

Похідні соусу основного грибного:

Соус грибний з томатом. В основній грибний соус кладуть пасероване томат-пюре. Можна пасерувати з цибулею і грибами.

Соус грибний кисло-солодкий. У соус основний грибний кладуть пасеровану цибулю з томатом (соус томатний), додають цукор, оцет, перебраний і промитий ізюм, чорнослив без кісточок, перець чорний горошком, варять 10-15 хв., в кінці додають лавровий лист.

Грибний соус до риби – в білий соус додають тушковані на вершковому маслі цибулю-шалот і гриби, заправляють нарізаною петрушкою, спеціями і вершковим маслом.

Грибний соус до м'яса – смажать на вершковому маслі гриби з додаванням борошна і спецій. Потім кладуть сметану і зелень.

Грибний соус до курки – обсмажують цибулю і гриби. Потім подрібнюють в бленд ері, додають сметану або вершки, доводять до кипіння.

Грибний соус до овочевих страв – обсмажують цибулю і гриби, додають пасероване борошно і вливають молоко, приправляють спеціями і доводять до кипіння.

Грибний соус з вином – в пасероване борошно вливають гарячий бульйон (м'ясний бульйон і грибний відвар), додають обсмажену цибулю, проварюють, потім соус протирають, вливають вино і доводять до кипіння. Заправляють соус вершковим маслом.

1.2.4.2. Гарячі соуси без загусників

До цієї групи соусів входять:

гарячі – яєчно-масляні соуси (теплі);

холодні – на рослинній олії, на оцті, масляні суміші, желе.

Використання вершкового і рослинного масла дозволяє отримати вироби з високою калорійністю (до 550 ккал на 100 г соусу). Однак, жири можуть порушувати діяльність травних залоз і тому до цих соусів необхідно додавати смакові речовини, найчастіше використовують органічні кислоти в кількості 1-2 г на 1 кг соусу або ж лимонний сік.

Гарячі яєчно-масляні соуси для зниження калорійності і здешевлення вартості страв можна готувати з додаванням білого соусу основного.

Яєчно-масляні соуси рекомендуються до страв з нежирних продуктів: з овочів; з риби худих порід (тріска, судак, хек і т.д.); з молодого м'яса (курчата, телятина).

Гарячі яєчно-масляні соуси готують на водяній бані для попередження згортання білків.

При використанні сирих яєчних жовтків і масла в процесі прогрівання утворюється емульсія типу «масло у воді», тому що фосфатиди жовтків є хорошими емульгаторами. При перемішуванні кульки масла обволікаються захисною плівкою з фосфатидів і утворюється емульсія. Оскільки білки жовтків згортаються при t=70ºС, нагрівати соуси вище цієї температури не можна, а також поливати ними дуже гарячі страви.

При виготовленні яєчно-масляних соусів можливий розпад емульсії з масла і жовтків, внаслідок чого смак і зовнішній вигляд соусу погіршується, соус стає непридатним для подачі до кулінарного виробу. Для попередження згортання жовтків, що веде до відокремлення олії в соусі, необхідно в суміш, до проварювання, додавати холодну воду.

Залежно від рецептури вершкове масло можна заміняти вершковим або столовим маргарином.

Яєчно-масляні соуси

Основою соусу є суміш яєчних жовтків і масла. Якщо застосовується вершкове масло, то готують гарячі соуси. Основним соусом є *голандський* соус (*голандез*).

Суміш жовтків з рослинним маслом становить основу соусу *майонезу* – холодного соусу.

Соус голандський (голандез) – жовтки сирих яєць з'єднують з холодною кип'яченою водою, розмішують в посуді з товстим дном, вводять 1/3 покладеного за рецептурою вершкового масла, проварюють на водяній бані (при температурі 75-80ºС), помішуючи і злегка збиваючи до отримання однорідної злегка загуслої маси. Після цього нагрівання припиняють, продовжуючи розмішувати, вливають тонкою цівкою залишки розтопленого масла. Готовий соус заправляють сіллю, лимонною кислотою або лимонним соком і проціджують.

Виходить густа однорідна емульсія типу олія у воді, де емульгатором є жовтки яєць. Тому, незважаючи на високий вміст масла, соус не дає відчуття жирного і має ніжний смак.

Голландський соус для здешевшання можна готувати з додаванням білого соусу основного, який вливають в яєчно-масляну суміш при t=60ºС, вимішують і заправляють сіллю і лимонною кислотою. Голандський соус з білим соусом характеризується більшою стійкістю при нагріванні і зберіганні і не розшаровується, емульсія більш стійка.

Подають голандський соус до страв з відварної спаржі, цвітної капусти і риб нежирних порід (сиг, стерлядь, судак та ін.).

Крім основного голландського соусу, готують ряд його різновидів.

Похідні голландського соусу:

Соус голландський з оцтом – перець горошком подрібнюють, лавровий лист заливають оцтом і кип'ятять. Суміш проціджують і ароматизований оцет додають замість лимонного соку. Соус рекомендують до лангету і філе.

Соус голландський з каперсами – каперси прогрівають в розсолі і подрібнюють, додають до готового соусу. Рекомендують до страв з риби.

Соус Муслін – змішують збиті вершки і голландскоій соус. Подають до риби і овочів.

Соус Нуазет – це різновид голандського соусу. Соус Нуазет тісно пов'язаний з маслом Нуазет, тобто це класичний голандський соус, але на основі масла Нуазет, яке готується досить просто: вершкове масло розтоплюється на низькій температурі, з поверхні його віддаляється згорнутий молочний білок, а саме масло продовжують нагрівати до тих пір, поки воно не набуде приємного горіхового кольору і запаху. Таке масло використовують як соус до зимових овочів, піци, пасти, м'ясних і рибних страв, а також додають в тісто (наприклад, для тістечок «Фінансист» і печива «Мадлен»). Соус Нуазет відмінно підійде до запеченої риби (особливо камбали), паровим або відварним овочам, яйцям «бенедикт».

Соус голландський також можна готувати з додаванням готової гірчиці, ракового масла (заміняю т 1/3 вершкового масла раковим) або збитих вершків (100 г на 1 кг). Для отримання 1 кг соусу необхідно від 4-12 жовтків, вершкового масла 200-600 г.

У сучасній «високої» кухні ресторану можна відзначити безліч різновидів технологій класичних соусів, в тому числі і на основі масла. Масляні соуси також називають «теплими», подають їх відразу після приготування.

Беарнський соус (беарнез) – французький яєчно-масляний соус. Готується з розтопленого вершкового масла, цибулі-шалот, кервелю, естрагону і білого винного оцту.

Мигдалевий соус – в розтоплене вершкове масло додати мигдаль і прогрівати при слабкому нагріванні до коричневого фарбування мигдалю. Додати сіль, перець і лимонний сік. Подають до рибних страв.

Часниковий масляний соус (гасконське масло) – часник відварюють в солоній воді 15 хв, протирають, а потім з'єднують зі свинячим або яловичим топленим салом, додають сіль.

Олійно-анчоусний соус – анчоуси, кільку або салаку баночного пряного посолу очистити від голів і кістки, залити оцтом на 6-8 годин, а потім протерти крізь сито, щоб вийшло пюре. Змішати пюре анчоусів з напівсухим білим вином і вершковим маслом, поставити на слабкий вогонь і проварити 10 хв. Додати каперси, лимонний сік і рубану петрушку, сіль. Рекомендується до риби.

Соус равігот – розтерти яєчні жовтки і, помішуючи, щоб жовтки не згорнулися, тоненькою цівкою влити в них гарячу воду. Розтопити в сотейнику вершкове масло і розмішати його з борошном і яєчною сумішшю. Довести до температури, близької до кипіння, не даючи закипати. Покласти в соус, що залишився, вершкове масло і розмішати його. В окремій каструлі варити в оцті цибулю доти, поки рідина не зменшиться наполовину. Процідити. Змішати оцет з соусом. Додати гірчицю, сіль, перець, естрагон і кервель (сушений естрагон і кервель попередньо треба вимочити протягом 10 хв в гарячій воді).

Соус вершковий – яєчні жовтки прогрівають і додають вершки при помішуванні, щоб утворилася однорідна маса. Заправляють вершковим маслом, сіллю, червоним меленим перцем і концентрованим м'ясним бульйоном (фюме). Подається соус до котлет з філе дичини та птиці, до смаженої птиці і посічених котлет з дичини та птиці. Вершковий соус можна приготувати з додаванням мадери (100 г на 1 кг) і подати до припущенної риби, раків або крабів.

Соус польський – вершкове масло нагрівають до t=70ºС і додають дрібно нарізані зварені вкруту яйця, зелень петрушки або кропу, сіль і лимонну кислоту і прогрівають. Подають до відвареного судака.

Соус сухарний – вершкове масло розтоплюють і прогрівають до утворення коричневого осаду, проціджують і змішують з обсмаженими дрібно подрібненими сухарями. Заправляють сіллю і лимонною кислотою. Рекомендують до відварних овочів.

1.2.5. Холодні соуси

1.2.5.1. Соуси на рослинній олії

Основним технологічним прийомом для цих соусів є змішування сирих жовтків з рослинною олією для отримання емульсії типу «масло у воді». Дисперсною фазою є рослинне масло, емульгаторами – ліповітеллін жовтка і білки гірчиці. ПАР гірчиці зменшують поверхневий натяг на межі жир-вода, що полегшує емульгування і знижує схильність жирових кульок до укрупнення.

До цієї групи соусів належать майонез і його похідні, а також заправки для салатів і оселедця. Подають їх до холодних страв і закусок з риби, нерибних продуктів моря, м'яса, птиці, овочів.

Використання рослинної олії дозволяє забезпечити людину найважливішими незамінними жирними кислотами (олеїновою, лінолевою), тому що при виробництві соусів і заправок рослинна олія не піддається термічній обробці. В процесі виробництва олія емульгує, що полегшує її засвоєння.

Соус майонез ***(провансаль)*** готується з рафінованої або дезодорованої олії, готової гірчиці, яєчних жовтків і оцту. Майонез являє собою емульсію типу «масло у воді», дисперсною фазою є рослинна олія. Емульгаторами є ліповітеллін жовтка і білки гірчиці, які утворюють захисні плівки на жирових кульках. Крім того, гірчиця містить ПАР, зменшують поверхневий натяг на кордоні жир-вода, цим полегшується емульгування і зменшується схильність жирових кульок до укрупнення.

При виробництві майонезу натурального яєчні жовтки розтирають з готовою гірчицею і сіллю. Невеликими порціями, а краще тонкою цівкою, вливають рослинну олію, безперервно помішуючи до повного емульгування кожної нової порції. Після повного емульгування масла додають оцет або лимонний сік, при цьому суміш стає рідшою і набуває білого забарвлення.

Найкраще готувати майонез із застосуванням механічного способу збивання, при цьому величина жирових кульок досягає величини двох мікрон і емульсія виходить стійкою при зберіганні. При ручному збиванні такого роздрібнення маси масла досягти важко і майонез може швидко розшаруватися. Крім того, розшарування майонезу може наступити і при використанні інгредієнтів з підвищеною температурою (вище 16ºС), при зберіганні майонезу у відкритій тарі і на світлі. При цьому поверхня його підсихає, відзначається дегідратація емульгатора. На світлі жири окислюються з виділенням продуктів окислення, що також розшаровує емульсію. Руйнується майонез також і при впливі низьких температур, тому що вода при цьому замерзає і емульсія руйнується. Не можна також майонез сильно струшувати, брати ложкою в маслі.

Якщо з якоїсь причини сталося розшарування майонезу, то необхідно взяти нову порцію жовтків і гірчиці і провести збивання, додаючи розшаровану суміш. Встановлено, що при приготуванні майонезу гірчицю і кислоту слід

додавати не окремо, а разом, у вигляді одного розчину, а жовтки краще використовувати інтенсивно забарвлені.

Натуральний соус майонез використовується для салатів, вінегретів, до холодних закусок з риби, м'яса, птиці.

Можна приготувати цілий ряд похідних соусів від майонезу натурального:

Провансаль готують за звичайною технологію, проте, на маслиновій олії.

Діжон готують з діжонською гірчицею і збитими вершками. Діжонська гірчиця (фр. Moutarde de Dijon) – це традиційна французька гірчиця, названа на честь міста Діжон в Бургундії. Основними інгредієнтами діжонськой гірчиці є коричневі насіння гірчиці і біле вино або суміш з винного оцту, води і солі, що імітує смак вержусу (кислого соку недозрілого винограду). Діжонська гірчиця має палево-жовтий колір і насичений смак. Діжонська гірчиця вживається з м'ясними стравами як самостійна приправа або в складі соусів. Термін «діжонський» в назві страви або соусу позначає, що вони були приготовані з використанням діжонськой гірчиці.

Тартар (Tartare sauce) – класичний холодний соус на основі майонезу (приготованого з круто звареного жовтка) і зеленої цибулі. У французькій кухні подається до холодної риби, вугра, ростбіфу, телятини, устриць і картоплі фрі. Існують різні варіанти цього соусу, наприклад, в нього можуть додавати іншу зелень (петрушку), солоні огірки (або мариновані корнішони), каперси. Соус тартар в сучасній кухні заснований на майонезі (яєчний жовток, гірчиця або оцет, масло) або на айолі (оливкова олія, часник) з додаванням деяких інших інгредієнтів. Іноді додають рубані зварені круто яйця або оливки, а також діжонську гірчицю і мариновану цибулю. Поль Бокюз прямо описав соус тартар як соус ремулад, в якому характерне пюре з анчоусів має бути замінено деякою кількістю гострої гірчиці дижонскої. У Великій Британії зазвичай додають в основу каперси, корнішони, лимонний сік і кріп. Американські рецепти можуть включати нарізані солоні огірки або приготований зелений солодкий соус, каперси, цибулю (або часник) і свіжу петрушку; американці використовують тартар як соус-діп до рибних нагетсів.

Равігот (майонез із зеленню) – в майонез додають пюре шпинату, дрібно нарізану зелень петрушки, кропу, естрагону і соус «Південний». Зелень естрагону попередньо ошпарюють. Подають до холодних і гарячих страв з м'яса і риби.

Шарон (майонез з томатом) – цибулю дрібно нарізають, пасерують з олією, додають томатне пюре, пасерують все разом, охолоджують і вводять в майонез. Окремо нарізають зелень петрушки і естрагон (попередньо ошпарений і охолоджений), вводять їх в соус. Подають до страв з відварної холодної риби і риби смаженої.

Соус Шантильї – вершки змішують з майонезом, додають лимонний сік і перець, перемішують. Цей соус краще готувати безпосередньо перед подачею. Він підходить до м'ясних чи рибних фондю.

Ремулад – французький соус на основі майонезу, до складу якого традиційно входять мариновані огірки, каперси, петрушка, зелена

цибуля, часник, маслинова олія, пряний оцет, гірчиця і анчоуси. Зазвичай його подають до м'яса або морепродуктів, особливо до смаженого рибного філе в паніровці.

Соус «Тисяча островів» (англ. *Thousand Island dressing*) – класичний американський соус. До його складу входять майонез, кетчуп або томатна паста, дрібно нарізаний червоний або зелений солокий перець, мелений червоний перець та соус чилі або табаско. Також іноді додається дрібно нарізані овочі, цибулю, оливки і зварене круто яйце. В американській кухні соусом «Тисяча островів» сервірують не тільки овочеві салати, але і гамбургери .

Майонез з білим соусом – білу ру без жиру охолоджують і розводять холодним знежиреним бульйоном з оцтом, доводять до кипіння, проціджують, охолоджують і з'єднують з натуральним соусом майонез. Вміст жиру в цьому соусі значно знижується, вартість також.

Майонез із сметаною – в емульсію з жовтків і масла рослинного додають сметану і лимонну кислоту.

Майонез з желе – м'ясне або рибне желе розтоплюють і при 10-15ºС вливають в майонез і збивають в пишну масу. Використовують для оформлення заливних страв. У майонез перед подачею додають подрібнену зелень, соуси гострі промислового виробництва, корнішони, хрін.

Майонез з хріном – в майонез додають тертий хрін. Подають до страв з риби, холодцю, відварною м'ясним продуктам.

1.2.5.2. Делікатесні сучасні соуси

Соус на основі варених яєць – яйця нарізають кубиками, додають дрібно нарізані петрушку, цибулю, траву-огуречник, кріп, бедренець, кислий щавель, заправляють цукром, сіллю, перцем, лимонним соком. Додають рослинну олію, майонез, сир і сметану. Збивають до пишної маси і охолоджують. Подають до вареної яловичини.

Соус «Огайо» – кільця цибулі проварюють з додаванням оцту, рослинної олії, солі, перцю. Варений буряк, яйця, сметану, сир, цукор збивають у блендері, додають пряні трави нарізані, сік часнику і нарізані кубиками яйця. Подають до холодного м'яса і риби.

Оцтовий соус – помидори очищують і нарізають соломкою. Зелену цибулю, зелень, пряні трави подрібнюють, додають оцет з шеррі, лимонний сік, цукор, перець, рослинну олію. Змішують з нарізаними помидорами, кубиками ріпчастої цибулі і подрібненими травами.

Щільні соуси до овочів – три варіанти:

1. Апельсин нарізати дрібними смужками, додати майонез, апельсиновий сік, гірчицю, сіль, перець, цукор;

2. До йогурту додати дрібно нарізані трави, м'який сир, часниковий сік, селеру, перець;

3. До кетчупу додати подрібнені пряні трави, сік лимона, цибулю-шалот, зелений перець.

Соус для артишоків – помидори кубиками з'єднати з майонезом, кетчупом, вершками, сіль, цукор, перець; варені яєчні жовтки розтерти з гірчицею, олією, оцтом, перцем і сіллю, додати каперси і трави, посічені білки, лимонний сік; змішати всі компоненти з лимонний соком та збитими білками.

Делікатесний кунжутний соус – кунжут обсмажити (не пересмажити, інакше соус буде гірчити), розтираємо обсмажений кунжут в ступці (можна перемолоти в блендері). Збивають жовток до стану емульсії, поступово вливаючи до нього маслинову олію, додають соєвий соус і перемішують. Потім змішують рисовий оцет з цукром до повного його розчинення, отриману суміш додають в кунжутну масу і знову перемішують. Подають до м'яса, курчат смажених з грибами або риби.

Соуси-діпи

Діп (англ. *dip* – вмочувати, занурювати) – соус консистенції густої сметани, призначений для обмакування в нього чіпсів, нагетсів, такос, шматочків овочів (брусків моркви, перцю, огірків), фруктів, м'яса, морепродуктів. Соус-діп зручний для перекусу або пікніка. Головна відмінність від звичайних соусів полягає у способі застосування – не соус поливають на їжу, а їжу занурюють в соус.

Діп найчастіше використовується для приправлення їжі, яку їдять руками. Цей вид соусу поширений у всьому світі, але в Україні поки не такий популярний, як, наприклад, в Америці чи Китаї. Діпи готують на основі часнику, авокадо, хрону, манго, сушених помидорів, імбиру, бобових, сиру, сирів і т. д. До діпів також можна віднести фондю – розплавлену суміш, що складається з різних інгредієнтів, в яку занурюють шматочки хліба, овочів, фруктів, маршемелоу тощо; існують сирний, шоколадний і інші варіанти фондю.

Як діпи також використовують вже готові соуси (кетчуп, майонез, гірчицю, сметану з сіллю, перцем, зеленню), але в даному навчальному посібнику хотілося б приділити увагу національним соусам, використовуваним також у вигляді діпов, а саме: айолі, чилі кон кесо, хумус, аншуад, фріжемоль тощо.

Айолі – соус з часнику і маслинової олії. У різних варіантах в соус також може бути додано яйце (або тільки жовток, або тільки білок), лимонний сік, вода. Також в соус додають гірчицю, грушу. У середземноморській кухні айолі традиційно подають з морепродуктами, рибним супом і грінками. Також до класичного складу айолі додають помидори або крихти галет. У Франції айолі подають з асорті з морепродуктів до відварних креветок і морських равликів. Приготування класичного айолі – це процес перетирання в кам'яній або металевої ступці часнику з поступовим додаванням невеликої кількості маслинової олії, що приводить до отримання однорідного і дуже насиченого на смак соусу.

Аншуад – це прованський анчоусного соус-діп з часником, який подають з овочами, або намазують на хліб. Рекомендується подавати його з шматочками

маслинової хліба фугасс, який зазвичай печуть з запеченими овочами, оливками і травами, і вмочати його в ароматний соус.

Для приготування аншуада необхідно розмолоти хліб в кухонному комбайні в крихти. Додати анчоуси в маслі, часник, оливкова олія і лимонний сік, щоб вийшло досить однорідне пюре, по консистенції аналогічне майонезу. Додати чилі або кайенский перець за смаком.

Зелений діп подається до паличок або Наггетс з риби або птиці. У йогурт без добавок додають подрібнені в блендері зелений горошок, свіжий огірок, зелена цибуля, заправляють сіллю і чорним перцем.

Хумус – традиційна страва арабської кухні, яке може використовуватися як дип і подаватися в якості закуски з питою. Готується на основі тонко подрібненого в пюре відвареного нуту з перцем, часником і іншими інгредієнтами.

Фріжемоль – європейський аналог хумус, але більш гострий за рахунок додавання перцю чилі і соусу Табаско.

Банья каудо – цей зимовий соус-діп з анчоусів родом з П'ємонту. Змішати несолоне вершкове масло і часник і повільно нагріти, помішуючи, поки часник не розчиниться (масло не кип'ятити!). Додати анчоуси і оливкове масло і готувати на повільному вогні, поки суміш не буде кремовою. Їдять його гарячим зі свіжими овочами (спаржею, кольоровий капустою, морквою, цукром, перцем, зеленою цибулею) і хрустким хлібом.

Чілі кон кесо (ісп. *Chili con queso*) – соус-діп з розплавленого сиру , перцю чилі, томатів і різних спецій, поширений в мексиканській кухні і кухні текс-мекс, а також в США. Часто вживається з кукурудзяними чіпсами (начос).

Муждей (рум. *Mujdei*) – часниковий соус, поширений у Румунії та Молдавії. Готується з часнику, солі, м’ясного або овочевого бульйону (молдавський муждей). Часник товчуть з сіллю в ступці до утворення однорідної маси і розводять м'ясним або овочевим бульйоном. Іноді додають оцет. Муждеєм заправляють овочеві страви, також його часто подають як діп до страв з риби, м'яса і домашньої птиці, особливо якщо вони готувалися на гратарі .

Соус Барбекю – це американський соус-діп (не плутати із соусом-мопом, який використовують для обмазування шматків в процесі смаження барбекю), з яким подають м’ясо, смажене способом барбекю (англ. і фр. *barbecue*, скор. *BBQ*) на вуглях при температурі 95-110ºС протягом 8-20 годин (8 – для шматка м’яса вагою 2,5-3 кг, 20 – для цілої туші тварини). Існує безліч варіантів знаменитого соусу, рецепт видозмінюється в залежності від регіону США. Якщо на півдні і заході країни не обійтися без томатів, свіжих або консервованих, то в Алабамі, наприклад, до барбекю прийнято подавати білий соус на основі гірчиці, майонезу і світлого винного оцту. Але оскільки традиційно такий спосіб приготування м'яса і приправи до нього використовується в південних штатах, саме їхній варіант вважається класичним. Проте, з тих пір, як у 20-х роках XX століття було винайдено томатну пасту, то більшість сучасних соусів барбекю мають саме її як основу.

Компоненти, які обов'язково використовуються: томатна паста або консервовані помідори шматочками і без шкірки у власному соку; коричневий тростинний цукор або темна патока; сік лимона або лайма (часто використовується також винний оцет); гірчиця; червоний і чорний перець; вода; сіль морська. Більш міцною і пікантною вийде приправа, якщо замість солі використовувати вустерський або соєвий соус, а солодкий червоний перець (паприку) замінити кайєнським перцем. Свіжі овочі (червона цибуля, часник, перець чилі) додадуть гостроти. А ось м'якоть фруктів, які, до речі, теж прекрасно поєднуються з основними компонентами і смаженим на грилі м'ясом, навпаки, освіжать, пом'якшать і додадуть цікаві нотки. Традиційно американці використовують м'якоть персиків, нектаринів, сливи або манго. Любителі пряних, духмяних трав сміливо можуть доповнити рецепт чебрецем, кінзою або м'ятою. Також популярні варіанти соусу барбукю із додаванням віскі (бурбону).

Соуси з подрібнених овочів і фруктів

Сальса (ісп. *Salsa*) – типовий мексиканський соус. Найчастіше сальса виготовляється з відварних і подрібнених дрібним кубиком томатів, перцю чилі, листя коріандру, цибулі, часнику і чорного перцю, а також інших, часто незвичних для України, продуктів (наприклад, поєднання лука і фейхоа). Сальсу подають як соус-діп до тортильї або такос, а також до різноманітних страв. На відміну від відвареної сальси, інгредієнти сальси «піко де гальо» (pico de gallo) змішуються і подаються в сирому вигляді.

Песто – один з найбільш відомих італійських соусів. Класичний Pesto alla Genovese готується за допомогою мармурової ступки і дерев'яного пестику з базиліка, вирощеного в околицях Генуї, солі, горіхів пінії, часнику, Лігурійської маслинової олії extra virgin і сиру пекоріно. У дешевших версіях соусу замість насіння пінії використовуються волоські горіхи (або кеш'ю, або кедрові горіхи), пекоріно також замінюється більш дешевими сирами (пармезаном, або грана падано), маслинова олія замінюється дешевшими рослинними аналогами.

Бабагануш – турецький соус. Технологія: спекти баклажани на грилі (перевертати, коли шкіра скривиться) і зняти шкіру; потовкти в ступці часник із сіллю до утворення пюре, потім поступово вливати маслинову олію, перемішуючи; додати сироп і перемішати; потовкти баклажани, додати часниковий соус, перемішати і додати порізаний на дуже дрібні шматочки перець; викласти в блюдо або в спеціальні тарілочки, прикрасити петрушкою і зернами граната.

Гуакамоле – мексиканський соус на основі пюре з авокадо з додаванням часнику, соку лайма чи лимона, соусів табаско та вустерського. Подається з тортильєю.

Дзадзікі (також *цацики , тцатцики*; грец. *Τζατζίκι [dza'dziki]*) – холодний соус-діп-закуска грецької кухні з густого йогурту (у нас його називають грецьким), натертого на тертці свіжого огірка та розтертого часнику з сіллю, перцем та маслиновою олією. Іноді також додають лимонний

сік, кріп , петрушку або м'яту. Цацики зазвичай є складовою частиною мезе і використовується як соус-діп до хліба або овочів. Також соус часто подають до м'ясних страв, наприклад, до гіроса або сувлакі, або до смаженої риби.

У кіпрської кухні цей соус називається *талатурі* (*ttalattouri*) і, на відміну від грецького рецепта, містить м'яту і меншу кількість часнику. У македонській і болгарській кухнях аналогом вважається холодний суп таратор або ж його «сухий» варіант з віджатого йогурту. Також дзадзики можна порівняти з індійським соусом *раїто* з огірка.

Раїто – індійський негострий соус на основі йогурту з дрібно нарізаними овочами (помідорами, огірками) і зеленю; подається як дип з коржем чапати або як гарнір до м'ясних страв.

Тапенад – соус французької кухні на основі подрібнених (в блендері або порубаних ножем) чорних оливок з каперсами, анчоусами, часником, маслиновою олією, іноді з ромом; подається з хлібом як аперитив або амісбуш.

Мухаммара – соус, який широко використовується в арабській і єврейській кухнях. Це густе пюре з запеченого перцю і волоського горіха з маслиновою олією, часником, бальзамічним оцтом або соком лимона. Подається як соус-діп з зеленим салатом, шматочками піти, помидорами і сиром типу моцарела.

Ткемалі – грузинський соус на основі аличі (сорту ткемалі), трав і часнику. Подається з рибою, м'ясом, птицею, картоплею.

Сацебелі – соус грузинської кухні, приготований на основі волоських горіхів, часнику, хмелі-сунелі. Товчені волоські горіхи розводять оцтом (настояним на м'яті , або ж м'ята додають в вигляді свіжою), додають бульйон (м'ясний – для м'ясних страв, рибний – для рибних) або кип'ячену воду, нарізану ріпчасту цибулю, товчений часник, сіль, червоний перець, хмелі-сунелі і зелень. Цей соус подається до смаженої або відвареної домашньої птиці (курки, індички), наприклад, цілком доречно буде подати з сацебелі курчат тапака (табака). Соус може бути поданий як в холодному, так і в теплому (але не гарячому) вигляді.

Сациві – соус грузинської кухні. Також за назвою соусу може називатися готова страва. Найбільшого поширення із страв з даними соусом отримала домашня птиця, в основному курка під соусом сациві, звана просто «курка сациві», а також індичка, гусак, качка, м'ясо і навіть риба. Відмінною рисою соусу є використання в ньому у великій кількості подрібнених волоських горіхів. Набір спецій і прянощів для соусу також відносно постійний і обов'язково включає в себе корицю, шафран, часник, перець і підкислювач у вигляді винного оцту, лимонного або гранатового соку. Набір зелені в соусі може бути різним, обов'язково використовується кінза . У деяких районах Грузії соус загущают жовтками яєць, в разі недостатньої кількості волоських горіхів, і практично повсюдно використовують для загущення борошно. Соус сациві входить в характерну для Грузії групу соусів, де олії змішуються з фруктами, ягодами, соками, або, як у цьому випадку, з

горіхами. Соус сациві має близько півтора десятків різновидів, однак загальний принцип і компоненти приготування порівняно постійний.

Чатні – це традиційні індійські приправи, що відтіняють смак основної страви. Гострі чатні добре доповнюють негострі страви, своїм яскравим кольором прикрашаючи стіл. Варені чатні іноді роблять з овочів, але частіше - з фруктів. На їх приготування йде досить багато часу, оскільки компоненти слід варити до тих пір, поки вони не розваряться повністю. Сирі чатні готують, змішуючи між собою компоненти і подрібнюючи їх в однорідну пасту. Чатні зазвичай солодкі та приємні на смак. Вони збуджують апетит і стимулюють травлення. Щоб підкреслити смак основної страви, достатньо однієї-двох ложок чатні, які подають в маленьких розетках або кладуть на тарілку поруч з рисом.

Аматрічана – італійський соус, основним компонентами якого є свиняча щоковина гуанчале, сир пекоріно, часник і помідори.

Камберленд – вишуканий соус з брусниці. Технологія: цедру лимона і апельсина нарізають смужками; приготовану цедру варять в невеликій кількості води протягом 15-20 хв., додають до неї сік апельсина і сік лимона, вино, коньяк, повидло або желе брусниці, приправи (суху англійську гірчицю, кайенський перець, імбир) і варять на повільному вогні не більше 3 хвилин.

Ромеско (ісп. *Romesco*) – соус на основі томатів, батьківщина якого – каталонська провінція Таррагона (Іспанія). Прийнято вважати, що вперше соус стали робити місцеві рибалки, вживаючи його до риби і морепродуктів. Ромеско також підходить і до багатьох інших страв – від м'ясних до овочевих, навіть до запеченої картоплі, варених яєць і гамбургерів. Може використовуватися як звичайний соус, так і як соус-діп. Ромеско іноді плутають з соусами типу сальси на основі поширеного в Таррагоні сорту зеленого лука.

Соуси на основі овочевих соків, пюре та пюре з бобових

В даний час значно розширився асортимент соусів на основі овочевих пюре. Прекрасним доповненням до смажених морепродуктів є *соус на основі морквяного соку*. Для приготування соусу свіжоприготовлений сік моркви слід уварити і заправити сіллю, перцем, корицею і вершковим маслом.

Овочеві пюре, розведені вином або м'ясним бульйоном, – основа для безлічі легких соусів до смаженого м'яса. Овочі відварюють або припускають (наприклад, морква з маслом і цукром), а потім протирають. Пюре змішують з вином, бульйоном або вершками. Можна заправити вершковим маслом, знявши з вогню.

Для приготування таких соусів використовують солодкий перець, коренеплоди (ріпу, корінь селери, моркву), а також зелені овочі (салат, щавель, шпинат). Вершки або вершкове масло надають соусу ніжну текстуру і приємний вершковий відтінок. Ці соуси добре підходять до смаженого на сковороді або грилі м'яса. Так, соус з глазурованої моркви з вершками можна подати до телятини, а соус з щавелю – до телятини, смаженої па грилі.

Піна (еспума) з солодкого перцю – в курячий бульйон додають паприку, томатну пасту, цибулю і часник, сіль, перець і варять 20 хв. До охолоджених

овочів додають солодкий перець і подрібнюють в блендері. Заправляють оцтом. Перед подачею змішують зі збитими вершками. Подають до смаженої індички, пропустивши через сифон і отримуючи при цьому соус у вигляді ніжної повітряної піни (еспуми). Якщо соуси при протиранні дають дуже рідке пюре, його слід змішати з загусником або білим соусом.

Кулі – соуси на основі пюре з печених або проварених овочів або фруктів. Саме слово кулі (coulis, від couler) в перекладі з французької мови означає «проціджувати». У минулому всі соуси називалися кулі, їх готували заздалегідь, використовуючи спеціальну трубку – couloir. Сьогодні соус кулі більше відомий як солодкий соус з фруктів або ягід з термічної або без термічної обробки. Однак спочатку соус кулі готували на основі пюре з печених або проварених овочів або фруктів і навіть раків. Соус подавали до м'яса або риби, до супу в якості заправки. Для додання пікантного смаку в кулі додавали різні спеції, багато перцю. Для кулінарних, а не кондитерських цілей, готують «кулі» зі щавелю, цибулі-порею, баклажан і кабачків, аличі, червоних фруктів, яблук, малини, полуниці, персиків. Але основні «кулі» все-таки готують на томатній або перцевій основі.

Кулі з помидорами і солодким перцем – підготовлені перець і помідори подрібнюють блендером (тонкодисперсне подрібнення), додають дрібно нарізану цибулю, часник, спеції (сіль, перець, кмин) і тушкують протягом 15 хвилин. Подають в гарячому вигляді до гарячих страв.

Кислий соус – пасерують цибулю-порей і щавель на вершковому маслі з додаванням бульйону, потім протирають. Змішують пасеровані борошно з протертими овочами, за бажанням заправляють вершками. Подають соус до риби.

Соус із пюре з бобових (свіжих і сушених), відварених з цибулею, морквою, часником і букетом гарні, дуже густий і сухуватий, тому його потрібно змішати його з томатним пюре або пюре з солодкого червоного перцю і заправити олією. Такий соус подають до смаженої на грилі свинини.

Гострі соуси

Найважливішим компонентом гострих соусів є гострий перець (чилі, халапеньйо, кайєнського тощо) або інші продукти, що володіють гострим смаком (наприклад, хрін). Гострі соуси іноді використовують як маринади.

Табаско – торговельне найменування гострих соусів , зроблених з м'якоті стиглих плодів кайєнського перцю (табаско), оцту і солі. Соус витримується протягом трьох років в бочках з білого лімузенського дуба. Має кислий, пікантний аромат, популярний у всьому світі. Коли перці дозрівають і червоніють, з них роблять пюре з особливою сіллю, а потім цю суміш розливають по дерев'яних бочок з білого дуба і залишають для ферментації на три роки. Після цього пюре з перцю змішують з оцтом, потім фільтрують і розливають по пляшках. Цю пекучу приправу можна додавати в супи, рагу, соуси, омлети і маринади. Соус досить гострий, тому додавати треба тільки кілька крапель і обов'язково спробувати страву, щоб зрозуміти ступінь його

гостроти. Пляшку можна зберігати до 3 місяців без холодильника або довше в холодильнику.

Під назвою «Табаско» випускається сім різновидів соусу: справжній червоний (класичний), зелений (на основі перцю халапеньо), копчений (на основі перцю чіпотле), «Буффало» (для курячих крилець), хабанера (найгостріший), часниковий (суміш із трьох перців), солодко-гострий (зі східними спеціями). Соуси копчений, хабанера і часниковий включають в себе перець табаско, змішаний з іншими сортами, в той час як зелений взагалі не містить перцю табаско. На відміну від класичного, жоден з них не піддається трирічній витримці.

Хариса – соус туніської кухні на основі перемелених зерен кмину, часнику, кайєнського перцю, зіри, солі і маслинової олії.

Аджика – абхазька гостра і ароматна приправа, поширена зараз на всьому Кавказі, що представляє собою пастоподібну масу з гострого перцю з сіллю, часником, пряними травами (уцхо-сунелі) і іноді з волоськими горіхами. Аджика зазвичай буває червоного кольору (червона класична аджика), проте, з незрілого перцю може бути виготовлена приправа зеленого кольору (зелена аджика). Томати не входять до складу традиційної аджики, але в Україні деякі томатні соуси з гострим перцем та часником за гостроту неправильно називають «аджика». Технологія: всі інгредієнти подрібнюють у блендері або пропускають через м'ясорубку (важливо дотримуватися правил безпеки щодо захисту очей та дихальних шляхів для запобігання опіків від активних летючих речовин гострого перцю), витримують три доби при кімнатній температурі для ферментації, розкладають у стерилізовані ємності і зберігають у холодильнику протягом року.

Хреновина – поширена в Сибіру гостра приправа до основної страви з пропущених через м'ясорубку помідорів, хрону, часнику і солі. Іноді також додають мелений чорний і червоний перець, болгарський солодкий перець, оцет, цукор, морква. Соус дуже добре смакує до холодних м'ясних страв.

Вустерширський соус, або *вустерский соус, або соус Ворчестер* (англ. *Worcestershire sauce,* за назвою англійського графства Вустершир) – кисло-солодкий, злегка пікантний ферментований англійський соус. Склад соусу складний: ріпчаста цибуля, цибуля-шалот, часник, чорний мелений перець, тамаринд, анчоуси, аспік (м'ясний екстракт), каррі, екстракт перцю чилі, духмяний перець, сік лимона, хрін, селера, імбир, лавровий лист, мускатний горіх, екстракт естрагону, асафетида, сіль, цукор або кукурудзяний сироп, палений цукор або чорна патока (меляса), солодовий оцет, вода. Вустерський соус – найважливіший компонент соусу для салату «Цезар» і коктейлю «Кривава Мері».

Азіатські соуси

Соєвий соус - один з основних компонентів азіатської кухні, продукт ферментації соєвих бобів (іноді з додаванням зернових) під впливом грибів роду аспергилл. Являє собою рідину дуже темного кольору з

характерним різким запахом. Містить безліч мінеральних елементів, вітамінів і амінокислот. За рахунок наявності похідних глютамінової кислоти має властивість яскраво підкреслювати смак страв (надавати їм смак умамі).

Гару́м – рибний соус давньоримської кухні, що виготовлявся методом ферментації дрібної риби, яку інакше доводилося б викидати. Найчастіше використовувалися анчоуси (хамса), тунець, скумбрія, іноді молюски в поєднанні з ароматичними травами. Ферментація проводилася у великих кам'яних ваннах під дією сонця протягом 2-3 місяців. У соус також додавалися оцет або вино, сіль і маслинову олію, перець, і вживався він як приправа до різних страв. Гарум також вважався лікарським засобом і застосовувався при укусах собак, наривах, проносі. Через сильний специфічний запах приготування гарума в містах було заборонено. Готовий соус запечатували в маленькі глиняні судини і в такому вигляді поставлявся в римські провінції. У деяких регіонах гарум повністю заміняв кухарям сіль. Схожий рецепт приготування рибного і вустричного соусів існує в наші дні у народів Південно-Східної Азії .

Рибний соус (соус з риби) – соус, який отримують із дрібної риби, яка була схильна до процесу ферментації в маринаді. Володіє специфічним запахом. Рибний соус використовується в безлічі кухонь Південно-Східної Азії, особливо в тайській, філіппінській, в'єтнамській. У південному Китаї рибним соусом заправляють супи і запіканки. Рибний соус має смак умамі через те, що в ньому міститься глутамат натрію. У Південно-Східній Азії рибний соус часто роблять з анчоусів, у нього досить різкий смак, тому соус розбавляють при вживанні. Анчоуси з сіллю закладаються в дерев'яні коробки, де ферментують і випускають солону рідину. В'єтнамська різновид називається *ніокмам*, тайський – *нампла* , філіппінський – *патіс*. У Південно-Східній Азії рибний соус зазвичай використовується в якості інгредієнта при приготуванні страв, але солодкі і кислі різновиди вживають, занурюючи в них шматочки їжі (характерний приклад – в'єтнамський ніоктям). У Таїланді суміш рибного соусу з соком лайма і нарізаним червоним перцем виставляється на стіл для умочування; її називають *пхрік нам пла*. По-корейськи рибний соус називається *екчот* або *чотгаль*, він є одним з головних складових кімчхи.

Теріякі – традиційний японський спосіб обсмажування з використанням поширеного в японській кухні солодкого соусу. Слово *теріякі* походить від іменника *Тері*, що означає блиск, і *яки* – смажене. Спосіб приготування полягає в обсмажуванні продуктів в соусі до карамелізації в ньому цукру, який надає страві блиск. Соус для теріякі готують з соєвого соусу з додаванням цукру , саке і/або мірину. Використовуєтьс з мясними або рибними ставами. За межами Японії під теріякі в основному розуміють страви, приготовані просто з використанням солодкого соусу, або використовують соус як маринад. Нерідко сам соус готують з часником, спеціями та іншими добавками.

Хойсін (китайський соус) готується з ферментованих соєвих бобів з додаванням цукру, оцту, кунжутної олії, червоного рису (який надає соусу

характерний колір темного червоного дерева), а також суміші «П'ять спецій». Залежно від складу може мати різний смак, бути рідким або мати драглеподібну консистенцію. Хойсін використовується в маринадах, для глазурування запеченої птиці, як соус для традиційних страв з м'яса і птиці, найбільш відомим з яких є качка по-пекінськи.

1.2.5.3. Соуси на оцті

Соуси на оцті мають дуже гострий смак і подаються в основному до холодних закусок. Оцет використовується винний або плодово-ягідний. При відсутності їх столовий 3% оцет можна настоювати на естрагоні, селері, пастернаку та інших пряних овочах.

Заправки (дресинги)

Заправки отримують збиванням рослинної олії з оцтом. У них додають цукор, сіль, перець, іноді гірчицю. Вони являють собою нестійкі емульсії, в яких рослинне масло емульговане в розчині оцту. Емульгаторами в них служать мелений перець (порошкоподібний емульгатор) і гірчиця. Стабілізуюча дія цих емульгаторів пояснюється двома причинами: по-перше, дрібні частки їх при змочуванні водою не змочуються жиром і тому, адсорбуючись на поверхні жирових кульок, утворюють захисні плівки; по-друге, речовини, що містяться в них, знижують поверхневий натяг, полегшують емульгування і зменшують можливість розшарування емульсії.

Салатні заправки (дрессинги) призначені для додання салатам додаткових смакових якостей і з'єднання інгредієнтів салату між собою. Основою салатних заправок зазвичай використовують як основу рослинну олію або кисломолочні продукти (сметану, вершки, натуральний йогурт). У них можуть додавати такі продукти, як лимонний сік, оцет , гірчицю, зелень і інші приправи.

Для салатів беруть $^1/_3$ рослинного масла, $^2/_3$ оцту 3%, сіль, цукор, перець. Перед вживанням суміші ретельно збивають.

Салатна заправка може готуватися з додаванням готової гірчиці за принципом майонезу: гірчицю, сіль, цукор, мелений перець і жовтки варених яєць розтирають і розводять рослинним маслом і оцтом.

Заправка для оселедця готується, як і салатна, але без жовтків.

Співвідношення масла до оцту в салатній і гірчичній заправках 1: 2.

Заправка гірчична для салатів – гірчицю, сіль, цукор, мелений перець і жовтки варених яєць добре розтирають. Потім при безперервному помішуванні поступово вводять рослинну олію. Перед закінченням збивання додають оцет.

Столова гірчиця – в гарячу воду додають цукор, сіль, корицю, гвоздику, лавровий лист і варять до повного розчинення цукру і солі. Відвар проціджують, охолоджують, вводять оцет. Гірчичний порошок просівають, змішують з відваром (50%) і ретельно розтирають. Потім вводять решті відвар і рослинну олію. Допускається приготування гірчиці без кориці і гвоздики. Для дозрівання гірчицю витримують в теплому місці для ферментації протягом доби.

Соус вінегрет (фр. *Vinaigrette, Sauce vinaigrette*, від фр. *Vinaigre* – оцет) – це салатна заправка, основними інгредієнтами якої є оцет і рослинна олія . Залежно від рецепта додаються додаткові інгредієнти, наприклад, зелень. Вінегретна заправка часто подається до салату з листя кочанного салату, вареної і тушкованою риби.

Для приготування французької заправки сіль і перець розчиняють в винному оцті (або в лимонному, або лаймовому соку), потім додають три частини рослинної олії і збивають до отримання емульсії . наприкінці додають зелень (петрушка, кервель, зелена цибуля, естрагон або кріп), а також каперси, подрібнену ріпчасту цибулю або цибулю-шалот і цукор. Емульсію стабілізують додаванням гірчиці або круто звареного яєчного жовтка .

Маринади

Маринад овочевий з томатом – морква, цибуля ріпчаста або цибуля порей, корінь петрушки або селера я шаткують соломкою або карб фігурно , пасерують на рослинній олії, додають томат-пюре і продовжують пасерування до готовності овочів. Вливають рибний бульйон, оцет, перець горошком, сіль, цукор, лавровий лист, гвоздику, корицю і варять 15-20 хв. Продукти (найчастіше білу смажену мул відварну рибу) заливають гарячим маринадом і охолоджують.

Маринад овочевий без томату – пасеровані овочі з'єднують з оцтом, спеціями і прянощами, проварюють 15-20 хв, вливають розведений крохмаль і доводять до кипіння. Для цього маринаду коріння карб гребінцями, зірочками, шестернями.

Маринад з буряком – столовий буряк відварюють в шкірці, очищають і нарізають соломкою. Лук і коріння пасерують до готовності, додають буряк, томат-пюре і проварюють 5-7 хв. Потім вливають оцет, додають перець горошком, лавровий лист, гвоздику, корицю, сіль, варять 15-20 хв. і вливають розведений крохмаль, доводять до кипіння.

Соус хрін – корінь хрону замочують у холодній воді на 2-3 години. Подрібнюють на тертці і заварюють окропом, закривають кришкою і дають охолонути. Додаємо сіль, цукор, оцет. Можна додати натерту варений буряк.

Моппінги (соуси-мопи) для барбекю. При приготуванні м'яса способом барбекю, його періодично змащують соусом-мопом. Соус-моп (англ. mop – швабра) – це спеціальний соус, який за допомогою пензля, схожою на маленьку швабру, наносять на м'ясо під час смаження-копчення барбекю, щоб воно не пересихало, і насичують додатковим букетом ароматів і смаків. Інструмент для нанесення сосу-мопу виглядає як мініатюрна кухонна швабра. Бавовняні нитки допомагають нанести рідкий соус-моп на м'ясо, не змиваючи прянощі, якими натерті ребра або м’ясо. Наносять соус декількома тонкими

шарами, щоб утримати вологу, посилити аромат та створити гарну зовнішню корочку на м'ясі.

Соус-моп відрізняється від стандартного соусу барбекю тим, що не містить цукру і помідорів, які при тривалому копченні псують смак м'яса. Тому соусом-мопом можна мазати м'ясо протягом всього процесу копчення, в той час як соус барбекю наносять лише ближче до кінця копчення. Соуси-мопи мають рідку і дещо водянисту консистенцію, що також відрізняє їх від традиційних соусів.

Класична технологія приготування соусів-мопів: змішати всі компоненти, варити до повного розчинення, зняти з вогню і дати охолонути 10-15 хвилин, перед використанням настояти в холодильнику 3-5 годин, можна зберігати закритим в холодильнику близько тижня.

Соус-моп для свинячих або яловичих реберець Rib Baste. Це відмінний рецепт соусу-мопу для полірування свинячих або яловичих реберець на грилі. Це просте поєднання води, оцту, гірчиці, маслинової олії і приправ, які надають йому легкість. До рецептури також входять вода, оцет, гірчиця, олія, порошок чилі, часниковий порошок і кайєнський перець.

Соус-моп з пивом Brisket Beer Mop. Рецептура: 1 350 мл пива, 120 мл яблучного оцту, 80 мл води, 80 мл світлого масла (підійде канола), 1 маленька цибулина (нарізана кубиками), 3 зубчики часнику (подрібненого), 15 мл Вустерського соусу, 5 г перцю, 5 г солі, 5 г кайєнського перцю.

Соус-моп Memphis. Рецептура: 2 склянки яблучного оцту, 1 стакан води, 1/4 склянки суміші Мемфіс, 1/4 склянки соусу для барбекю. Інгредієнти суміші Мемфіс: 1/2 склянки паприки, 1/4 склянки часникового порошку, 1/4 склянки м'якого порошку чилі, 3 столові ложки солі, 3 столові ложки чорного перцю, 2 столові ложки цибульного порошку, 2 столові ложки насіння селери, 1 столова ложка коричневого цукру, 1 столова ложка сушеного орегано, 1 столова ложка сушеного чебрецю, 1 столова ложка кмину, 2 чайні ложки сухої гірчиці, 2 чайні ложки меленого коріандру, 2 чайні ложки меленого запашного перцю.

1.2.5.4. Масляні суміші, желе

Масляні суміші

Готують на основі вершкового масла методом додавання до нього з нагріванням або в холодному вигляді різних смакових, ароматичних, фарбувальних або фактурних інгредієнтів. Саме масла мають здатність максимально вбирати і зберігати додані до них відтінки смаку і аромату, стаючи при цьому оригінальними по сприйняттю.

Густі масляні суміші називають пастами. Масляні суміші і пасти використовують для приготування бутербродів, канапе, інших фуршетних і банкетних закусок, а також для подачі з гарячими стравами з м'яса і риби.

Готуються шляхом розтирання вершкового масла з різними наповнювачами – зеленню петрушки, філе оселедця, гірчицею та іншими наповнювачами. Потім суміші формують у вигляді батонів і

охолоджують. Використовують для приготування бутербродів, для оформлення страв з м'яса і риби.

Зелень петрушки дрібно подрібнюють, додають лимонну кислоту і з'єднають з маслом. Філе оселедця, кільки без шкіри і кісток товчуть і протирають крізь сито, з'єднують з маслом. Сир натирають на терці. Готову гірчицю збивають.

Масло ракове – підсушені каркаси раків подрібнюють, з'єднують з маслом вершковим та злегка підсмажують, щоб масло забарвилося (в ньому розчиняється пов'язаний з білком пігмент астаксантин, що входить до складу ліпопротеїну крустаціаніну). Вливають гарячу воду, доводять до кипіння і дають застигнути маслу, знімають і проціджують, охолоджують, формують і використовують для оформлення страв.

Часниковий масляний соус (гасконське масло) – часник відварюють в солоній воді 15 хв., протирають, а потім з'єднують зі свинячим або яловичим топленим салом, додають сіль. Рекомендується до страв з бобів, тушкованих грибів і баклажанів.

Анчоусне масло – каперси і солоні огірки, анчоуси, жовтки зварених яєць подрібнюють до однорідної маси. У розм'якшене вершкове масло додають протерту анчоусну суміш. Потім в масло додають оцет, червоний перець, сіль. Анчоусне масло використовують для бутербродів, канапе та ін.

Зелене масло – зелень петрушки, кропу, цибулі ошпарюють окропом, швидко охолоджують водою, підсушують, подрібнюють, змішують з маслом. Заправляють розведеною лимонною кислотою або лимонним соком.

Кілечне масло – філе кільки протирають через сито або подрібнюють у бленд ері, додають в розм'якшене вершкове масло. Подається до холодних закусок, до гарячої відварної картоплі, використовується для бутербродів.

Масло «Монпельє» – подрібнені крес, петрушку, кервель, зелену цибулю і ріпчасту цибулю ошпарюють водою. Додають дрібно нарубані солоні огірки, каперси, часник і анчоуси. Отриману масу добре подрібнюють в ступці, змішують з вершковим маслом, жовтком круто звареного яйця і сирим жовтком. При розмішуванні додають в суміш по краплині соняшникову олію. Отриману суміш протирають через сито, а потім змішують з гострим червоним перцем і сіллю.

Паста жовткова – варені жовтки протирають, з'єднують з маслом і збитими вершками. Використовують для бутербродів, канапе, закусок з яєць, оформлення банкетних страв.

Паста з кропом – з'єднують розтерті вершкове масло, твердий сир, кріп і збивають масу.

Желе

Являє собою згущений прозорий рибний або м'ясний бульйон, який має при кімнатній температурі міцність холодцю. Використовується желе для оформлення холодних страв з риби, м'яса, птиці і як гарнір до холодних страв.

Желе м'ясне – желатин замочують у холодній кип'яченій воді і дають набрякнути, додають в прозорий гарячий м'ясний бульйон і нагрівають до

повного розчинення желатину. Якщо бульйон вийшов недостатньо прозорим, то можна додати збиті білки для освітлення, процідити і використовувати для виробництва заливних страв, або ж розлити на дека, охолодити, а потім використовувати для гарніру у вигляді фігурно нарізаних шматочків.

Желе рибне. Готують концентрований бульйон. Для освітлення можна застосувати розтерту ікру частикових риб з невеликою кількістю води і цибулі і проварюють в бульйоні, проціджують, додають набряклий желатин і доводять до кипіння, охолоджують і дають застигнути.

Майонез з желе (бенкетний) – в напівзастигле рибне або м'ясне желе додають соус майонез і збивають на холоді. Використовують соус для оформлення страв з риби, м'яса і птиці.

1.2.5.5. Солодкі соуси та сиропи

Плодово-ягідні солодкі соуси готуються на сировині з високим вмістом біологічно активних речовин – флавоноїдів, антиоксидантів, вітамінів, мінеральних речовин. Загусником у багатьох з них виступають власні пектинові речовини або ж додається модифікований крохмаль.

Однією з переваг цих соусів є їх багата кольорова гамма, що дозволяє поліпшити естетичне сприйняття страв і виробів. Готуються для круп'яних биточків, запіканок, десертів, пудингів. Можна з ними подавати свіжі фрукти і ягоди, морозиво і т.д. Деякі солодкі соуси, особливо з кислих ягід і фруктів, чудово поєднуються з м'ясними стравами, особливо качкою, гусаком, дичиною, яловичиною.

Десертні солодкі соуси готуються на фруктово-ягідній основі, а також на основі вершків, рідкого шоколаду, цукрового сиропу та ін.

Повітряний ванільний соус на основі сиропу з води, цукру і ванілі, в який додають жовтки і проварюють на водяній бані до загустіння, потім збивають, охолоджують і вводять кілька ложок збитих вершків.

Десертні соуси готують як кисіль, загущая їх крохмалем, але в якості рідкої основи використовують кави з лікером, біле або червоне вино.

Лікерний соус готують шляхом змішування кави з цукром, лікером «Калуа» та завареним крохмалєм.

Для приготування десертних соусів часто використовують шоколад. Для приготування *шоколадного соусу* до розтопленого шоколаду додають невелику кількість води і вершкового масла. Можна змішати з вершками (250 мл на 100 г шоколаду) і ромом. За другою технологією змішують порівну шоколад і цукор і, додавши воду, розчиняють шоколад на водяній бані або в мікрохвильовій печі на малій потужності. За третьою технологією – молоко підігрівають з цукром і ваніллю, розтоплюють шоколад, збивають вершки яєчні жовтки розтирають з цукром, додають до них порошок какао, трохи борошна, холодного молока і добре збивають; до отриманої маси додають розтоплений шоколад, поступово вливають гаряче молоко з цукром і ваніллю; прогрівають на повільному вогні, ретельно розмішують; до отриманої маси додають збиті

вершки і ром. Соус повинен бути не дуже солодким (в залежності від якості шоколаду), але можна додавати цукрову пудру.

Сироп з вином – цукор з водою або фруктовим відваром проварюють 10-12 хв., перед закінченням варіння додають вино (на 100 г сиропу – 15 г вина) і охолоджують.

Соус коньячний – яйця розтирають з цукром, додають молоко, молоко згущене з цукром і воду, нагрівають до 90ºС і витримують 10 хв., охолоджують і додають коньяк.

Сироп кавовий – мелену каву заливають окропом, настоюють 10-15 хв., проціджують, з'єднують з цукром і доводять до кипіння, охолоджують.

Соуси на основі фруктів і ягід

Ці соуси готують як для десертів, так і для страв з м'яса, птиці, дичини. Наприклад, до смаженої качиної грудки бездоганним доповненням буде малиновий соус, приготований з увареного з цукром червоного сухого вина з подальшим додаванням в нього малини.

За основу соусу часто беруть фруктове або ягідне пюре. Занадто густе пюре розводять цукровим сиропом, водою або вершками. Фрукти з грубою клітковиною (персики, абрикоси, сливи) відварюють з сиропом, а потім протирають через сито. М'які і соковиті ягоди (малину, полуницю, червону смородину) протирають сирими. Яблука припускають до повного розм'якшення і заправляють вершковим маслом.

Якщо соус готують для десерту, в нього додають цукор або мед. Наприклад, малинове пюре можна прокип'ятити з цукром і водою, і тоді вийде знаменитий *соус «Мельба»*. Соус можна подати з персиком або грушею – отримують всесвітньо відомий *десерт Мельба* (бланшований персик або відварна груша з кулькою ванільного морозива, політі малиновим соусом і прикрашені збитими вершками).

Кулі – це соус з сирих або готових фруктів. Зазвичай кулі поливають вже готові десерти. Але в рамках десертів – це однорідне, частіше односкладні пюре. Кулі часто є начинкою в мусовому десерті, відображаючи його характер і родзинку. В обов'язковому рецепті завжди буде фрукт, трохи цукру, агару або пектин. Все це кип'ятиться і заморожується, щоб після увійти до складу десерту.

Конфі спочатку мало відношення до м'яса (наприклад, відома страва «качка конфі» – це спосіб приготування м'яса у власному жирі). Проте, для кондитера конфі – це фруктове пюре, проварене із додаванням желатину або пектину. Відмінність в тому, що конфі більше за консистенцією нагадує джем, а кулі – желе або конфітюр.

У солодкі соуси до десертів додають не тільки лікери, але і спирт (горілку), ром (наприклад, до абрикосового або мангового соусів), коньяк, десертні і кріплені вина.

Малиновий соус готують шляхом уварювання цукру з вином і додаванням малинового пюре. Проварюють 12 хв, постійно помішуючи. Щоб соус вийшов пікантним, додають натерту цедру, гвоздику, мускатний горіх.

Фруктові соуси з кислуватим смаком (наприклад, пюре з вареного агрусу, змішаний з сіллю, цукром, мускатним горіхом, маслом, солодким перцем, шеррі) подають до смажених м’яса, птиці або дичини. Однак, більше солодкі соуси з яблуком, абрикосів або ягід підходять не тільки до десертів, а й до свинини, мяса качки і гуски. Свинина добре поєднується з абрикосовим, яблучним, журавлинним соусом.

Журавлиновий соус – проварюють журавлину на повільному вогні 10 хв. до розм'якшення ягід, додають цукор, портвейн і охолоджують.

До смаженої куріпки можна подати соус з чорної смородини.

Соус з чорної смородини – відварюють смородину в червоному вині, додають корицю, цедру лимона, желе з сирої чорної смородини, сік, отриманий при смаженні куріпки, заправляють борошном, варять до загустіння, доводять до смаку за допомогою солі, цукру та чорного меленого перцю. *Смородиновий пікантний соус* також добре підходить до смаженої качиної грудки – для гостроти додають оцет, цибулю, гострий перець.

Соус з мандаринів подається до рибних страв. Для його приготування подрібнені часточки мандаринів змішують з вершками, жовтком, лимонним соком, салатним маслом, каррі, меленим мигдалем, сіллю, цукром.

Апельсиновий соус добре доповнює смак смаженої утки. Для його приготування в посуд, в якому осмажувалась утка, вливають бульйон, доводять його до кипіння, варять при повільному кипінні кілька хвилин. Заварюють крохмаль, розведений у невеликій кількості холодної води, знову кип’ятять.

Цедру лимона та апельсина бланшируют і нарізають соломкою. Оцет з цукром прогрівають до отримання легкої карамелі, вливають сік апельсина і лимона і змішують з соусом. У готовий соус додають нашатковану цедру.

Деякі соуси, наприклад, вишневий, для отримання потрібної консистенції заварюють крохмалем, а також готують без води, але у вині, наприклад, червоному. Подають такий соус до пудингів, морозива.

Якщо приготувати вишневий соус з червоною ру, заправити сіллю, цукром, лимонним соком, то використовувати його можна для подачі смажених страв з м'яса оленя, козулі, качки. Вишневий соус також готують зі свіжої або сушеної вишні.

Соус зі свіжої вишні – в сотейник, в якому смажилася качка, впливають шеррі або мадеру, додають бульйон і розведений у воді крохмаль. Доводять соус до смаку і додають вишню.

Соус з сушеної вишні – пасерують цюибулю-шалот з додаванням портвейну, сушеної вишні і бульйону з качиних патрахів, доводять до кипіння. пасерують цибулю-шалот з добав ленням портвейн а , сушені ой вишні і і бульйон а з качиної их потрухів, доводять до кипіння . До страв з ягняти рекомендується соус з агрусу з м'ятою.

Соус з агрусу з м'ятою – проварюють ягоди, додають масло, сіль, цукор, пров ец перець, протирають через сито та змішують із подрібненою м'ятою. Рекомендується до страв з ягнятини.

1.2.6. Подача соусів

Історичні етапи розвитку кулінарії не залишили без уваги і соуси. Відзначено, що значення соусів при виробництві та подачі страв важко переоцінити і тому цей момент вимагає до себе особливої уваги.

Фахівці в області харчування багато часу витрачали, щоб відповісти на питання, як подати соус до страви: занурити повністю або тільки основний компонент, полити зверху гарнір або основний продукт, подати окремо?

Відповіді на ці питання однозначно дати не можна. Якщо в момент появи соусів в них занурювався майже повністю шматок м'яса, риби, птиці, овочі, то в XVII столітті стали дотримуватися правил – соус подавати окремо від страви. У XIX столітті в нашій кухні до цього питання ставилися по-різному в їдальнях і ресторанах. У перших соусом заливається майже весь гарнір і частина основного інгредієнта, в ресторані найчастіше соус подавали окремо в соусниках, рідше підливали під основний продукт.

На сьогоднішній день відповісти на питання, як подати соус, точно неможливо, тому що вирішується він по-різному в кожному підприємстві або їх шефами.

Пропонуються різні варіанти у вирішенні цієї проблеми:

- подавати соус окремо в соуснику, який встановлюється на блюдце з серветкою; соус подається або на одну порцію, або загальна подача з розрахунку на одну людину 70-100 г. Застосовують цю подачу для гострих соусів з різкими смаковими відчуттями – гірчиця, соус хрін тощо;
- основний гарнір соусом не поливають, а додатковий заправляється соусом;
- соус підливається під гарнір або основний продукт;
- з соусу на блюді навколо продуктів наноситься малюнок, а інша частина соусу подається окремо;
- до страви можна подати 2-3 види соусів, які поєднуються з різними частинами страви, окремо, або заправити ними складові частини страви;
- соус в маленьких соусниках розміщується на блюді серед інгредієнтів (наприклад, бенкетна подача страв гриль та барбекю, сирного асорті).

Другою серйозною проблемою при виробництві і реалізації соусів є відповідь на питання – до якої страви подати той чи інший соус?

В класичною технологією на сьогоднішній день в більшій частині підприємств ресторанного господарства дотримуються наступних правил:

- соуси із загусниками на м'ясному бульйоні подаються до м'ясних, овочевих страв і дичини;
- соуси із загусниками на рибному бульйоні – тільки до страв з риби і морепродуктів;
- соуси із загусниками на бульйоні з птиці – до страв з птиці, дичини, овочевих страв;
- червоний соус (еспаньйоль) слід подавати до страв з яловичини, баранини, дичини, а білі (велюте) – до страв зі свинини, птиці, риби;

• м'ясо гриль рекомендується подавати без соусу, поклавши зверху вершкове масло з наповнювачем;

• до смаженої дичини подати краще ягідні або овочеві соуси з кислуватим присмаком;

• рибні страви найкраще проявляють смак із соусом, в якому містяться біле вино, лимонний сік, пряні трави. До худої риби краще подати яєчно-масляні соуси, а до жирної – соуси з лимоном, вершками і вином;

• до десертів подають соуси на рослинній основі, вершках і молоці;

• шоколадні соуси можна подавати з фруктовими і ягідними салатами, краще – до молочних і вершкових десертних страв.

Сучасний посуд для подачі соусів

Ситуаційні завдання

Проаналізуйте можливі дефекти під час приготування соусів, виявіть їхні причини та запропонуйте засоби, що попереджують їх виникнення.

1. В соусі польському яйця та шаткована зелень опустилися на дно посуду. Причини дефекту та способи усунення.

2. Чому в соусі голандез може відчуватися гіркий присмак та порушення однорідної маси?

3. У соусах відчувається смак сирого борошна. Причини такого дефекту.

4. На поверхні соусу з'явилася плівка. Чому? Як запобігти цього дефекту?

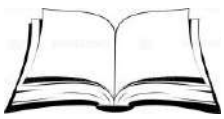
5. В соусі з вином смак вина практично не відчувається. Як виправити цей дефект?

6. Соус червоний має рідку консистенцію. Причина та засоби усунення дефекту.

7. Соус білий основний має сірий колір, чому так сталося?

Питання для самоконтролю

1. Значення соусів у харчуванні.
2. Класифікація соусів.
3. Технологія виробництва напівфабрикатів для соусу еспаньйоль.
4. Фізико-хімічні зміни, що відбуваються при пасеруванні борошна, овочів, томатного пюре. Фізико-хімічні зміни, що відбуваються при приготуванні соусу еспаньйоль.
5. Технологія приготування соусу еспаньйоль, асортимент похідних на його основі. Кулінарне використання соусу еспаньйоль та його похідних.
6. Характеристика соусу велюте та його похідних, їх кулінарне використання. Фізико-хімічні зміни, що відбуваються при приготуванні соусу велюте на м'ясному бульйоні.
7. Характеристика і приготування похідних соусу велюте на рибному бульйоні.
8. Характеристика соусу бешамель та його похідних, їх кулінарне використання.
9. Характеристика сметанних соусів, їх кулінарне використання.
10. Харчова цінність і технологія масляних сумішей, їх призначення.
11. Характеристика і технологія яєчно-масляних соусів.
12. Асортимент і технологія соусів на оцті та рослинній олії.
13. Сучасні тенденції використання соусів у дизайні страв.



Список рекомендованої літератури [1-4, 17-36]

РОЗДІЛ 2. ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ 2
ТЕХНОЛОГІЯ СТРАВ ІЗ КРУП, МАКАРОННИХ ВИРОБІВ, ЯЄЦЬ, СИРУ, ОВОЧІВ

2. 1. ТЕХНОЛОГІЯ СТРАВ З ОВОЧІВ

2.1.2. Значення овочів у харчуванні
2.1.2. Особливості приготування овочевих страв
2.1.3. Страви з відварних та припущених овочів
2.1.4. Страви з тушкованих овочів
2.1.5. Страви зі смажених овочів
2.1.6. Страви із запечених овочів
2.1.7. Вимоги до якості та зберігання овочевих страв

2.1.2. Значення овочів у харчуванні

З давніх часів людина знала багато овочевих рослин і вживала їх у їжу. Але до середини 19 століття овочі не мали широкого розповсюдження, тому що вважалися мало живильними. Тільки в кінці 19 на початку 20 століття були проведені великі дослідження овочів і встановлено, що вони є надзвичайно цінною і незамінною їжею для людини.

Сучасні дослідження свідчать про те, що наша повсякденна їжа повинна містити достатню кількість овочів, зелені та плодів. У раціон кожної людини обов'язково повинно входити до 1,3 кг овочів і фруктів. Таке харчування допомагає організму боротися з несприятливими екологічними умовами.

Природні харчові продукти рослинного походження, що ми вживаємо щодня - один з елементів здорового харчування. Значне місце в списку причин, що скорочують наше життя, займає недостатнє споживання овочів та зелені, які утримують захисні речовини, недолік яких скорочує тривалість життя на 10-15 років.

Рослини, які використовуються в харчуванні, містять різноманітний набір вітамінів, легкозасвоювані вуглеводи, білки, ферменти, амінокислоти, жири, мінеральні, ароматичні й інші цінні компоненти, що виконують важливу роль у процесах обміну речовин в організмі. Вони підвищують засвоюваність білково-вуглеводної їжі, сприяють нормалізації діяльності шлунково-кишкового тракту.

Ароматичні речовини значно поліпшують смак їжі, підвищують апетит і позитивно впливають на процеси травлення. Споживання рослинної їжі в достатній кількості сприяє нормалізації обміну речовин, попередженню появи надлишкової маси тіла, а також відіграє важливу роль у профілактиці серцево-судинних захворювань, порушень сольового обміну й ін.

Дикорослі харчові рослини не тільки не поступаються культурним по змісту біологічно активних речовин, але і часто перевершують їх у цьому відношенні. Ресурси цих рослин у нашій країні величезні й у нас є всі можливості більш інтенсивного їхнього використання. Немаловажний і той факт, що дикорослі рослини екологічно більш чисті і безпечні для організму, чим ті, які вирощуються культурно, тому що до них не застосовуються добрива і отрутохімікати.

У літній період необхідно ширше проводити повторні посіви і конвеєрні вирощування зелених культур: редису, редьки, салату, шпинату, кропу, а також цибулі-шалот для одержання зелені в липні, серпні, вересні. З цією метою використовують цибулини врожаю попереднього року. Як повторні культури можна вирощувати: кольорову капусту, брокколі, цибулю-порей, квасолю овочеву, боби, горох, селеру, пекінську салатну капусту, багаторічну цибулю.

В осінній період можна одержувати врожаї кочанного салату, кропу, петрушки, шпинату, салатної капусти, редису, пастернаку, шпинату і т.д.

В осінньо-зимовий період в умовах субтропічного клімату й у районах з м'якою зимою з відкритого ґрунту надходить врожай кольорової капусти, брокколі, савойскої і брюссельської капусти, кресс-салату, коріандру, кервелю і т.д.

В осінньо-зимовий період в умовах недостатньої освітленості овочі можна одержувати шляхом вигіну за рахунок запасу цибулин, кореневищ, коренеплодів. Таким шляхом можна одержувати цикорний салат Вітлуф, ревінь, спаржу, вівсяний корінь; вигінкою на світлі - лук-шалот, цибулю ріпчасту, шніт, батун, багатоярусний часник, петрушку, селеру, мангольд, жирагон.

Узимку в теплицях з насінь вирощують кресс-салат, коріандр, кервель, огіркову траву (бораго), редис, кріп.

Таким чином, можна забезпечити конвеєрне вирощування свіжих овочів і значно розширити асортимент блюд з їх використанням, уникнути сезонного зниження надходження вітамінів в організм людини.

2.1.2. Особливості приготування овочевих страв

У кулінарній практиці в усіх кухнях світу готується дуже різноманітний асортимент страв і виробів із овочів.

Овочі піддаються різним прийомам теплової обробки: їх варять, припускають, смажать, пасерують, тушкують, запікають.

Варять овочі у воді, на пару, у НВЧ-апаратах. Рідину беруть у співвідношенні 1:1 чи ж у більшій кількості. Звичайно, овочі закладають у киплячу воду і додають сіль. Без солі варять буряк, моркву, зелений горошок, шпинат і салатні овочі. Овочі з зеленим фарбуванням варять у великій кількості води при відкритій кришці і бурхливому кипінні (щавель, шпинат, стручки квасолі, гороху).

Варять овочі очищеними і неочищеними.

Після закладки картоплі й овочів у киплячу воду їх швидко доводять до кипіння, а потім нагрівання зменшують і варять до готовності: картоплю – 25-40 хв, моркву – 30-60 хв, буряк молодий –1-1,5 год, старий – 2-2,5 год.

Більш раціонально варити буряк так: варити терміном 1 години, а потім злити воду і залити холодною водою на 1 годину.

Заморожені овочі закладають у гарячу воду не відтаючи.

При варінні картоплі (по досягненню нею стану напівготовності) воду зливають і доводять до готовності при закритій кришці 5-7 хв.

Консервовані овочі прогрівають разом із відваром і зливають його.

При варінні овочів на пару досягають значних знижень втрат основних харчових речовин, що робить їх більш смачними й ароматними. Для цих цілей застосовують пароварочні казани чи каструлі зі вкладишами. Їх закривають щільно кришкою і нагрівають.

У НВЧ шафі овочі поміщують у спеціальних каструлях з термостійкого скла без води. При цьому вони в 5-10 разів швидше доводяться до готовності в порівнянні з варінням у воді чи на пару. Однак маса продукту, що оброблюється має істотне значення: при первісному розігріві овочі майже цілком зберігають свої харчові властивості.

Якість готової продукції, кількість відходів і втрати живильних речовин при кулінарній обробці залежать насамперед від якості сировини і його технологічних властивостей.

Для кулінарної переробки використовують столові сорти картоплі із середнім вмістом крохмалю 12-16%.

Їх технологічні властивості визначаються формою бульб, кількістю і глибиною залягання вічок, ступенем потемніння сирої і вареної картоплі, збереженням форми при тепловій обробці, консистенцією вареної картоплі, а також смаковими властивостями.

Бульби з розсипчастою м'якоттю (білого чи кремового кольору) доцільно використовувати для готування пюре, доварюючи їх наприкінці на пару, а з щільною і водянистою м'якоттю - для супів, смаження, відварювання цілком.

Підморожену картоплю необхідно витримати якийсь час при кімнатній температурі. При цьому в ній знижується вміст мальтози, що додає картоплі солодкий смак.

У моркви цінуються коренеплоди з невеликою серцевиною, рівною і гладкою поверхнею, без наростів, з яскраво-жовтогарячою м'якоттю.

Кращі кулінарними властивостями має буряк з темнофарбованою м'якоттю без виражених світлих кілець, що додають їй грубу консистенцію, тому що в них накопичується лігнін. Слабко пофарбований буряк для борщів краще зварити в шкірці, а потім очистити і нашаткувати.

Білокачанну капусту використовують для різних страв. Ранні сорти капусти краще нарізати для салатів і овочевих супів, средньостиглі і пізньостиглі – для салатів, супів, тушкування. З пухких качанів краще готувати голубці, щільні зручніше шаткувати на машинах соломкою.

Червонокачанна капуста придатна для салатів, маринування і тушкування, кольрабі тушкують і припускають, брюссельську капусту використовують для супів, запікання, відварювання.

Гострі сорти ріпчастої цибулі краще підходять для пасерування, слабогострі - для салатів, вінегретів, для вживання у свіжому виді.

2.1.3. Страви з відварних та припущених овочів

Картопля відварна. Сиру картоплю, обточену у формі барила, закладають у киплячу підсолену воду і варять майже до готовності. Воду зливають, закривають кришкою і ставлять на вогонь, обсушуючи 5 хв. Під час відпустки кладуть на блюдо і прикрашають зеленню. Окремо подають вершкове масло чи сметану. Відварну картоплю можна відпускати з жирами, розтоплюючи їх і поливаючи страву.

Земляну грушу варять із оцтом до готовності (10-15 мл оцту на 1 л води). Можна відпускати із соусом сухарним.

Картопля відварна зі смаженою цибулею, грибами чи помідорами. Ріпчасту цибулю, нарізану кільцями, чи півкільцями обсмажують і змішують із гарячою відварною картоплею. Свіжі білі гриби нарізають скибочками, відварюють і промивають, потім смажать до готовності і з'єднують з гарячою картоплею. Свіжі помідори ріжуть на часточки, обсмажують і кладуть на гарячу картоплю з олією, посипають зеленню.

Картопля в молоці. Нарізану кубиками сиру картоплю варять 10 хв у киплячій воді. Потім воду зливають, наливають гаряче молоко, солять і варять до готовності. У готову картоплю додають вершкове масло. Подають у баранчику, зверху кладуть шматочок вершкового масла і посипають зеленню. Можна використовувати як гарнір.

Картопляне пюре. Сиру картоплю варять у підсоленій воді до готовності, воду зливають, картоплю обсушують, протирають крізь сито, додають вершкову олію, добре прогрівають і вливають гаряче кип'ячене молоко, сіль. При відпустці пюре укладають на тарілку, роблять ложкою візерунок, поливають вершковим маслом і посипають зеленню. Можна готувати пюре з яєчними жовтками. Протирають картоплюя гарячою, інакше пюре буде клейким і тягучим, тому що розриваються оболонки крохмальних зерен і з них випливає крохмальний клейстер.

Кольорова капуста відварна. Невеликі качани кольорової капусти варять у киплячій підсоленій воді до готовності. Готову кольорову капусту виймають шумівкою і дають стекти воді. При відпустці капусту укладають у дрібне чи глибоке блюдо і прикрашають зеленню. Окремо подають соус сухарний чи голландський, можна молочний напівридкий.

Брюссельську капусту варять у підсоленій воді при відкритій кришці.

Зелений горошок із грінками. Готують зі свіжого, консервованого, мороженого чи сушеного горошку. Можна використовувати молоді стручки квасолі чи гороху. Готовий горошок відкидають на сито і дають стекти воді, кладуть на сковороду, заправляють вершковим паслом або молочним соусом

середньої густоти, додають цукор, сіль і прогрівають. Відпускають із грінками чи січеними яйцями, прикрашають зеленню.

Для грінок пшеничний хліб нарізають плоскими шматочками трикутної чи ромбовидної форми, змочують їх у суміші з яєць, молока, цукру і смажать. Готують грінки із листкового тіста.

Кукурудза з олією. Консервовану кукурудзу молочної спілості кладуть у каструлю, підливають небагато води і кип'ятять 2-3 хв, відкидають на друшляк, перекладають у каструлю, додають сіль, цукор, вершкове масло і перемішують. Використовується як самостійна страва з олією чи як складний гарнір до м'ясних страв.

Спаржа відварна. Спаржу, зв'язану в пучки, варять у підсоленій воді до готовності, виймають з відвару, звільняють від ниток, укладають у серветки і на блюдо. Окремо подають соус сухарний чи голландський. Спаржу можна покласти на грінки з білого хліба чи слойку. При відпустці спаржі в соусі її нарізають на шматочки, заправляють напіврідким молочним соусом і олією.

Припускають овочі у власному соку чи з невеликою кількістю рідини з додаванням жиру. Рідини береться 15-20% від обсягу нарізаних овочів. Припускають при закритій кришці. Утрати живильних речовин при такому способі теплової обробки мінімальні і зводяться до часткового руйнування вітамінів і ферментів. Овочі можна припускати разом чи окремо. Шпинат не можна припускати зі щавлем, бо кислота щавлю сприяє тому, що шпинат стає твердим і змінюється його колір.

Для припускання овочі нарізаються кубиками 1 $см^3$, а кабачки і гарбуз 3 $см^3$, капусту – ріжуть на часточки, ошпарюють, із листя згортають кочишки. Шпинат і коренеплоди укладають шаром 20 см, а гарбуз і кабачки – 10-15 см.

В овочі з великим вмістом вологи не додають рідини (гарбузи, кабачки, помідори й ін.), а припускають їх у власному соку. При припусканні овочів їх варто довести відразу до кипіння, посолити, і, зменшивши нагрів, довести до готовності. Якщо утвориться багато рідини, то її зливають і використовують для супів та соусів. Припущенні овочі заправляють олією чи молочним соусом середньої густоти, використовуючи їх для чи гарніру як самостійну струву.

Овочі в молочному соусі. Моркву, ріпу, кабачки нарізають кубиками і припускають із додаванням вершкового масло та солі. Прогрітий зелений горошок і кочишки кольорової капусти з'єднують із молочним соусом середньої густоти, додають цукор і перемішують. При відпустці овочеву суміш поливають вершковим маслом, можна подати грінки. Цю страву можна готувати з одного виду овочів.

Пюре зі шпинату з яйцем і грінками. Перебране і помите листя шпинату відварюють у киплячій воді. Готовий шпинат протирають крізь сито, додають сіль, цукор, вершкову олію і ретельно прогрівають. Додають молочний соус середньої густоти і перемішують. При відпустці пюре зі шпинату укладають гіркою на порційну сковороду, в центрі кладуть зварене в мішечок яйце, а навколо – підсмажені грінки.

2.1.4. Страви з тушкованих овочів

До страв цієї групи відносяться капуста тушкована, морква, буряк тушковані в соусі, рагу з овочів, гриби з картоплею й ін.

Тушкуються овочі окремо або в сумішах. Нарізають їх часточками, соломкою, кубиками. Овочі, що містять багато рідини тушкують без додавання рідини, перед тушкування їх злегка обсмажують або припускають заливають соусом чи бульйоном, додають прянощі. При смаженні значно знижується вміст вітаміну С.

Капуста тушкована. Свіжу капусту нарізають соломкою, додають 30% бульйону, оцет, жир, пасеровані томатне пюре і тушкують до напівготовності. Додають нарізані соломкою пасеровану моркву, коріння, цибулю, лавровий лист, перець і тушкують до готовності. Наприкінці вливають розведену борошняну пасеровку, сіль, цукор і доводять до кипіння.

У квашену капусту оцет не додають. Можна тушкувати капусту зі шпиком, копченою грудинкою (нарізаними кубиками), обсмаживши їх, з додаванням смажених грибів (нарізаних часточками). Відпускають як самостійну страву з зеленню або використовують як гарнір.

Рагу овочеве. Готують із різноманітного асортименту овочів, у залежності від сезону. Обов'язково використовують картоплю, моркву, цибулю.

Овочі нарізають часточками або кубиками, обсмажують, цибулю пасерують, білокачанну капусту (шашками) припускають, кольорову - відварюють. Овочі з'єднують, заливають соусом червоним, томатним чи сметаною і тушкують 10-15 хв. Додають нарізані кубиками гарбуз, кабачки, тушкують 15-20 хв і кладуть зелений горошок консервований, розтертий часник і спеції, прогрівають і відпускають, поливши вершковим маргарином і посипавши зеленню.

Картопля тушкована. Картоплю нарізають кубиками чи часточками, обсмажують, цибулю пасерують, гриби жарять, з'єднують, заливають соусом червоним чи томатним, кладуть спеції і тушкують до готовності. Можна тушкувати картоплю з додаванням сухофруктів (родзинок, чорносливу), кориці, цукру і маргарину, наприкінці заправивши пасерованим борошном і маргарином.

2.1.5. Страви зі смажених овочів

Сирі чи варені овочі смажать у невеликій кількості жиру або у фритюрі. При смаженні менше руйнується вітамін С.

Смажити можна тільки ті овочі, що містять малостійкий протопектин і достатню кількість вологи для його гідролізу. Це картопля, кабачки, помідори, цибуля, зелень і т.д. Овочі з більш стійким протопектином спочатку припускають у здрібненому виді, а потім смажать.

Для смаження використовуються різні жири рослинного і тваринного походження. При смаженні основним способом сковороду з жиром розігрівають до t = 120-150°С. Іноді овочі досмажують у жарочній шафі. Жиру беруть з розрахунку 35-70 г на 1 кг овочів. При смаженні частина жиру

розбрискується вологою, що випаровується, частина поглинається поверхневим шаром продукту, тому % поглинання жиру залежить від форми нарізання: чим більше питома поверхня, тим більше поглинається жиру. У свою чергу це знаходить вираження в смаку смажених овочів: продукт виходить різної вологості і т.д. Для фритюрного смаження беруть 4-5 кг жиру на 1 кг овочів. При цьому витрата жиру складає 30-50 г на 1 кг. Жир наливають у посуд на $^2/_3$ висоти і нагрівають до t=150-170°С. Найкраще застосовувати фритюрниці з "холодною зоною".

Смажені овочі відпускаються з вершковим маслом, зеленню, сметаною як самостійні страви чи гарнір. До цих страв додатково подають солоні, мариновані і свіжі гриби, огірки, капусту і т.д.

Картопля смажена. Картоплю нарізають соломкою, брусочками, часточками, скибочками, кубиками; промивають, обсушують і смажать основним способом шаром не більше 4-5 см. Солять наприкінці смаження. Досмажують картоплю в духовій шафі. Відпускають із зеленню, огірками.

Картопля фрі. Картоплю нарізають брусочками, соломкою, часточками, промивають і злегка обсушують у рушнику чи на ситі і смажать у фритюрі. Картоплю промивають у холодній воді й обсушують, тому що це сприяє запобіганню його від злипання. Після утворення рум'яної скоринки її виймають, дають стекти жиру і посипають соляною пудрою. Картоплю, нарізану соломкою і смажену у фритюрі, називають "пай". Картоплю фрі, нарізану кульками чи горішками, називають "нуазет". Картоплю, нарізану стружкою, смажену у фритюрі, вживають до банкетних страв. Смажена фрі скибочками – до запечених страв.

Крутони з картоплі. Нарізають скибочки картоплі товщиною 2 мм, смажать основним способом, не перемішуючи з двох боків. З отриманих коржів, вирізують крутони для смажених м'ясних страв.

Смажити картоплю треба на дуже розігрітій сковороді і солити після того, як вона зарум'яниться з усіх боків, інакше сіль розчиниться в соку, і форма нарізки зруйнується, погіршиться смак.

Цибуля фрі. Цибулю нарізають кільцями або напівкільцями, панірують у борошні і смажать у фритюрі. Відпускають як гарнір.

Зелень фрі. Гілочки зелені петрушки смажать доти, поки вони не зробляться сухуватими.

Шніцель капустяний. Білокачанну капусту відварюють з качаном або без качана, відокремлюють листя і відбивають сапкою, потовщення зрізують. Складають по 2 шт. і додають овальну форму, панірують у борошні, змочують у яйці і панірують у сухарях. Смажать основним способом і подають з олією або соусами молочним чи сухарним.

Котлети картопляні. Відварну обсушену картоплю протирають, додають сире яйце, сіль і формують по 2 шт. на порцію, панірують у молотих сухарях чи борошні і смажать основним способом до утворення рум'яної скоринки, ставлять у жарочну шафу на 5-8 хв. При відпустці поливають вершковим маслом або соусами: сметанним, білим, раковим, томатним, грибним.

Котлети капустяні, морквяні. Капусту чи моркву дрібно шаткують, додають молоко, олію і тушкують до напівготовності. У киплячу овочеву масу всипають тонким струмком манну крупу, безперервно помішуючи, і варять 10-15 хв. Знімають з вогню і прохолоджують до t = 40-50°С, додають сире яйце, сіль, розмішують, формують по 2 шт. на порцію, панірують у мелених сухарях і смажать основним способом, досмажуючи в шафі 5-6 хв. Відпускають із соусом грибним, молочним, сметаним.

Крокети картопляні. У картопляну масу додають борошно, жовтки, вершкое масло, обробляють у вигляді кульок або груш, панірують у борошні, змочують у білку і панірують у мелених сухарях. Жарять у фритюрі. Іноді в картопляну масу додають мускатний горіх. При відпустці прикрашають зеленню, листами салату, соус томатний подають окремо.

Зрази картопляні. Масу готують як і для котлет. Фарш готують з пасерованої цибулі, нашаткованих відварних грибів і січених яєць, формують круглий шар, укладають на нього фарш і краї з'єднують, панірують у сухарях чи борошні й обсмажують з обох боків на сковороді з жиром. Соус подають окремо чи підливають (червоний, грибний, томатний і т.д.).

Кабачки з грибами і помідорами. Нарізані кабачки панірують у борошні й обсмажують. Білі гриби ошпарюють і нарізають, смажать основним способом до готовності. Обчищені помідори нарізають часточками й обсмажують основним способом. На блюдо укладають смажені кабачки, на них гриби, заправлені сметаним соусом, і помідори, посипають зеленню. Суміш овочів можна полити сметанним соусом.

2.1.6. Страви із запечених овочів

Асортимент страв із запечених овочів поділяється на групи: овочі, запечені в соусі; запіканки; фаршировані овочі.

Для запікання овочі обробляють і варять, припускають чи тушкують, смажать. Запікають у жарочних шафах при t=250-280°С до утворення .скоринки на поверхні виробу і до температури всередині виробу 80°С. Листи і порційні сковороди змазують жиром, заливають вироби соусами, поверхню посипають тертим сиром і збризкують жиром.

Картопля, запечена в сметанному соусі з грибами і цибулею. Картоплю нарізану кубиками відварюють у підсоленій воді, кладуть на змазану жиром порційну сковороду. Гриби, нарізані часточками чи скибочками, обсмажену цибулю, нарізану соломкою, з'єднують із сметанним соусом, заливають ним картоплю, посипають тертим сиром, збризкують жиром і запікають. При відпустці посипають зеленню.

Голубці овочеві. Капусту без качана відварюють у підсоленій воді до напівготовності, розбирають на листи, відбивають стовщені частини, кладуть фарш і загортають у вигляді конверта. Обсмажують, потім заливають соусом сметанним чи сметанним з томатом і запікають. Для фаршу: дрібно нарізані овочі пасерують, додають зелень петрушки, смажені гриби, варений розсипчастий рис, січені яйця.

Помідори фаршировані. З помідорів середньої величини виймають серцевину і заповнюють фаршем, кладуть на змазаний жиром лист, посипають тертим сиром, сметаним соусом із сухарями, збризкують олією і запікають 15-20 хв. Для фаршу: дрібно нарізані гриби обсмажують із помідорами, додають пасеровані цибулю, моркву, відварений рис, зелень петрушки, перець, часник, сіль. При відпусканні поливають соусом молочним, сметанним, сметанним з томатом.

Перець, фаршированый овочами. Солодкий перець із вилученою плодоніжкою промивають і варять 1-2 хв у воді, заповнюють фаршем. Для фаршу беруть: моркву, петрушку нарізану соломкою, пасерують, додають пасеровану цибулю, томат-пюре, заправляють цукром, оцтом і прогрівають. Заповнений перець кладуть на лист, підливають небагато води і запікають. При подачі поливають соком, що залишився після теплової обробки. Можна фаршірувати рисом з овочами.

Кабачки, фаршировані овочами. Стаканчики з кабачків (бланшеровані), заповнюють овочевим фаршем, кладуть на змазаний жиром лист, посипають сиром, а потім заливають сметанним соусом і запікають. Для фаршу беруть: капусту, нарізану соломкою, моркву, петрушку, селеру соломкою чи дрібними кубиками, смажать. Томат-пюре і дрібно нарізану зелену цибулю пасерують, додають зелений горошок, здрібнений часник, перець, прогрівають.

Баклажани, фаршировані овочами. Баклажани розрізають уздовж, видаляють насіння, солять і залишають на 10-15 хв, щоб виділився сік. Промивають і заповнюють овочевим фаршем, овочами з грибами чи яйцем, кладуть на лист, додають небагато води і запікають. Фарш готується як і для кабачків. При відпустці поливають соусом сметанним з томатом.

Кабачки, капуста під соусом. Кабачки нарізають кубиками, обсмажують, капусту відварюють; кладуть на змазану жиром сковороду, заливають сметанним чи гарячим молочним соусом середньої густоти, посипають сиром, збризкують олією, запікають. При відпустці поливають вершковим маслом.

Солянка овочева. Солоні огірки обчищають від шкірочки і насіння, нарізають скибочками і припускають. Гриби обсмажують, цибулю пасерують. Огірки з'єднують із грибами, цибулею, капарціями, перемішують і прогрівають. На сковороду, змазану жиром, кладуть шар тушкованої капусти, підготовлені овочі з грибами, зверху знову шар тушкованої капусти, посипають сиром, змішаним із сухарями, збризкують олією і запікають. Перед подачею прикрашають лимонами, маслинами, маринованими вишнями.

Картопляні ватрушки. До відвареної протертої картоплі, охолодженої до 50°С додають яйця, борошно, формують у вигляді кульок, роблять у них поглиблення і заповнюють фаршем із грибів чи сиру. Змазують яйцем і запікають.

Рулет картопляний. Варену протерту картоплю кладуть на вологу серветку шаром до 1 см, на середину кладуть фарш і надають форму рулету, перекладають на лист швом униз, змазують сметаною, посипають сухарями, роблять 2-3 проколи, збризкують жиром і запікають. Для фаршу: смажену

білокачанну капусту з'єднують з пасерованими овочами, смаженими грибами або вареними січеними яйцями.

Овочеві запіканки. Капусту білокачанну припускають і змішують із яйцями, запікають. Можна припущену капусту проварити з манною крупою, додати яйця і запекти масу. Моркву натирають і припускають з молоком і бульйоном, змішують із протертим сиром, цукром. Запікають овочеву масу на порціонних сковородах, зверху змазують сметаною і наносять візерунок. Відпускають зі сметаною, олією, соусом молочним чи сметанним.

Суфле морквяне. Припущену з жиром моркву протирають, охолоджують до 40°С, з'єднують із протертим сиром, цукром, яєчними жовтками, збитими білками, кладуть масу в змазані жиром формочки і запікають чи варять на пару.

Гарбуз, запечений із яйцем. Гарбуз нарізають і припускають, протирають, змішують із яйцем. Масу запікають на сковороді і відпускають з жиром і зеленню.

Пудинг із гарбуза і яблук. Гарбуз нарізають кубиками, припускають із молоком і жиром. Яблука очищають, нарізають дрібними кубиками і припускають з водою і цукром, з'єднують з гарбузом, додають корицю, манну крупу і варять до загустіння. Прохолоджують до 40-50°С, додають жовтки, розтерті з цукром, збиті білки вводять обережно. Форму змазують жиром, посипають сухарями, поверхню вирівнюють і запікають. Поливають олією, сметаною.

Гриби в сметані. Гриби нарізають скибочками, обсмажують з жиром і заливають сметанним соусом. Запікають у порціонних сковородах. Якщо гриби подають як гарячу закуску, їх запікають у кокотницях.

2.1.7. Вимоги до якості та зберігання овочевих страв

У залежності від способу теплової обробки до овочевих страв пред'являються такі вимоги: овочеві пюре і протерті овочеві маси повинні мати однорідну ніжну консистенцію без шматочків непротертих овочів, темних плям, на тарілці триматися гіркою. Зверху їх поливають розтопленою олією.

Овочі, відварені в соусі, повинні бути нарізані, відповідною формою, зберігати форму, не бути пом'ятими, рівномірно розподілятися в соусі.

Смажені овочі повинні мати збережену форму, бути золотавого кольору, без тріщин, рівномірно підсмаженими. Вироби з овочевих мас повинні бути рівномірно покриті шаром сухарів і обсмажені. Запах і аромат повинен відповідати виду овочів. Соус подається окремо. Зверху страву поливають розтопленим вершковим маслом. Прикрашають страви листами салату, зеленню.

Тушковані овочі повинні зберігати форму нарізки, бути не переваренними, однакового розміру, не пом'ятими, м'якими, соковитими, рівномірно розподіленими в соусі. Страви з запечених овочів повинні мати рівну, блискучу без тріщин поверхню, м'яку консистенцію. При запіканні із соусом страви повинні мати підсмажену скоринку зі здрібненого сиру. До всіх виробів рекомендується подавати свіжу зелень у вигляді гілочок або подрібнену. Для

подачі овочевих страв використовуються тарілки мілкі столові, баранчики, металеві блюда. Порційні вироби подаються в тім посуді, у якому вони запікалися. При цьому він ставиться на пиріжкову тарілку. Готові страви з овочів повинні бути реалізовані в перебігу 1,5-2 годин. Зберігаються вони на марміті з температурою 75°С.

Ситуаційні завдання

Проаналізуйте можливі дефекти під час приготування соусів, виявіть їхні причини та запропонуйте засоби, що попереджують їх виникнення.

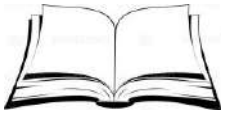
1. При приготуванні дерунів картопля змінила свій колір і стала сірою. Назвіть причини дефекту та способи їх усунення.

2. Шніцель з капусти має тверде з товстими смугами листя. Що треба було зробити при виготовленні напівфабрикату з капусти і при проведенні кулінарної теплової обробки?

3. Овочі в рагу мають тверду консистенцію. В чому причина дефекту?

Питання для самоконтролю

1. Харчова цінність та значення страв з овочів в харчуванні.
2. Класифікація овочевих страв за способом теплової обробки.
3. Чому після теплової обробки овочі розм'якшуються?
4. Чим пояснити утворення клейкої маси при протиранні застиглої картоплі?
5. Чому при варці буряків додають оцет або лимонну кислоту?
6. Чому не всі овочі можна смажити сирими?
7. Назвати способи і температуру смаження овочів.
8. Асортимент і технологія страв з відварених овочів.
9. Асортимент і технологія страв з картоплі, овочів, грибів (припущених та тушкованих).
10. Асортимент і технологія страв з картоплі, овочів, грибів (смажених та запечених).
11. Рекомендації щодо використання соусів при виробництві страв з картоплі, овочів та грибів.
12. Правила оформлення та подачі овочевих страв.
13. Чим відрізняється запікання помідорів фаршированих від кабачків фаршированих?



Список рекомендованої літератури [1-5, 8-15]

2. 2. ТЕХНОЛОГІЯ СТРАВ З КРУП, БОБОВИХ ТА МАКАРОННИХ ВИРОБІВ

2.2.1. Особливості приготування страв з круп та макаронних виробів
2.2.2. Страви з круп
2.2.3. Страви з бобових
2.2.4. Страви з макаронних виробів
2.2.5. Вимоги до якості та зберігання страв із круп, бобових та макаронних виробів

2.2.1. Особливості приготування страв з круп та макаронних виробів

Крупи – крохмалисті продукти, вміст крохмалю у них доходить до 72%, тому вони висококалорійні і можуть доповнювати склад страв, що містять білки.

Білків у крупах 7,5-14%. Однак білки круп неповноцінні по вмісту в них деяких амінокислот, тому крупи необхідно об’єднувати з іншими продуктами (молоком, м'ясом, яйцями). При цьому білки круп у сполученні з білками продуктів тваринного походження дають повноцінний амінокислотний комплекс. У крупах переважають глобуліни, проламіни і глютеліни; альбумінів багато тільки в гречаній крупі.

Жири в крупах складаються в основному з ненасичених жирних кислот. Вони легко окислюються і прогіркають, що призводить до псування круп. Крупи багаті вітамінами B_1, B_2, РР і в значній мірі покривають потребу нашого організму в цих вітамінах. Найбільша кількість вітаміну B_1 міститься в гречаних, вівсяних, пшоняних крупах. Крім цього, в крупах містяться мінеральні речовини: солі фосфору, калію, магнію, однак вони бідні солями кальцію, тому, комбінуючи каші з молоком, яйцями, сиром, можна поповнити страви солями кальцію. Крупи використовують для приготування різних страв і гарнірів.

Бобові містять близько 30% білків, що майже в два рази більше, ніж у крупах (причому повноцінних по амінокислотному складу), і завдяки гарній розчинності у воді ці білки легко засвоюються організмом людини. Основну масу білків бобових складають глобуліни, що входять до складу алейронових зерен. У бобових також багато крохмалю, мінеральних речовин (солей кальцію, фосфору, заліза і т.д.), вітамінівB_1, B_2, РР, С і каротину.

Високу харчову цінність мають макаронні вироби. Вони містять: білків – 10-12%, жирів – 0,9-2,7%, вуглеводів – 72-75%, клітковину, вітаміни B_1, B_2, РР. Енергетична цінність їх досить велика.

Добираючи гарніри з круп, бобових та макаронних виробів, слід враховувати не тільки їх хімічний склад, але й те, як вони поєднуються за смаком. Так, гарніри з круп погано поєднуються з рибою, крім гречаної, яку подають до смаженої риби. Гарніри з рису краще подавати до страв із

баранини, відварної курки і не рекомендується - до страв з качки і гуски. Горох рідко використовують як гарнір, квасоля добре поєднується зі стравами з баранини. Макарони – універсальний гарнір, але погано поєднується зі стравами з качки та гуски.

В процесі кулінарної обробки круп, бобових та макаронних виробів у них відбуваються зміни. Під час замочування бобових або круп і в початковій стадії варіння білки поглинають вологу, набухають. При досягненні температури 50-70°С і поглинанні необхідної кількості вологи білки денатурують (зсідаються), а волога, яку вони поглинули при замочуванні, впресовується і поглинається клейстеризованим крохмалем. Під час клейстеризації крохмалю разом з водою поглинаються і водорозчинні речовини (білки, вуглеводи, мінеральні речовини), які містяться в крупах і бобових, що сприяє їхньому засвоєнню.

Від вологості каш залежить вміст водорозчинних речовин. Наприклад, пшоняна каша розсипчаста містить водорозчинних речовин близько 7,5% (сухої речовини), в'язка – 15%, рідка – більш 15%. Це пояснюється тим, що перехід амілози в розчині набрякання амілопектину при клейстеризації залежить від кількості води. Розчинних речовин особливо багато в рисовій каші (26,6%) і манній (22,3%).

У процесі варіння крупи поглинають велику кількість води завдяки клейстеризації крохмалю. Щоб крохмаль клейстеризувався цілком, він повинен поглинути визначену кількість води: крохмаль гречаної крупи – 200%, пшона – 250%, рису – 300%, перлової крупи – 400%. Тому для одержання розсипчастих каш беруть трохи меншу кількість води. Ця кількість залежить від виду крохмалю, його кількості, структури зерна.

При збереженні охолоджених каш відбувається старіння крохмальних драглів. При цьому крохмальні драглі (гель) виділяють частину води; низькомолекулярні фракції, що перейшли в розчин амілози, знову утворять складні агрегати, і кількість водорозчинних речовин у каші сильно зменшиться. Старіння каш починається звичайно через 4 години і відбувається особливо інтенсивно в перші 24 години, причому старіння відбувається тим сильніше, чим більше вологість каш. Швидше всього старіє пшоняна, а повільніше всього - гречана. Однак при повторному нагріванні каш властивості їх знову відновлюються. У гречаній каші й відварних макаронних виробах вміст водорозчинних речовин відновлюється майже цілком, у пшоняній – на 50%, у рисовій – на 20%.

Тривалість варіння залежить від товщини стінок круп і бобових. Від міцності стінок клітин залежить зовнішній вигляд готових зерен. Так, стінки клітин перлової крупи не руйнуються під час всього періоду варіння, а в рисовій або пшоняній оболонка частково руйнується, що призводить до порушення форми зерен. Під час варіння протопектин стінок клітин розщеплюється в присутності води з утворенням пектину, структура зерен розпушується, і продукти досягають готовності.

В процесі варіння круп, бобових і макаронних виробів частина розчинних вуглеводів, білків, мінеральних речовин і вітамінів (близько 30%) переходить у відвар, тому відвари слід використовувати для подальшого приготування страв.

2.2.2. Страви з круп

Просіяну чи перебрану крупу перед закладкою в казан у більшості випадків промивають. Не промивають тільки плющені крупи. При промиванні в крупах віддаляється мучель і сторонні домішки, а також залишається значна кількість води (10-30% від ваги крупи), і це варто враховувати при розрахунку співвідношення води і крупи, призначених для варіння каш. Рис, пшоно, перлову крупу промивають спочатку теплою, а потім гарячою водою. Крупу промивають 2-3 рази в такій кількості води, щоб сторонні домішки вільно спливали на поверхню. Гречану крупу іноді для прискорення варіння присмажують на листах при температурі 110-120°С до світло-коричневого кольору. Щоб крупа не підгоріла, шар її повинен бути не більше 4 см і під час підсмажування її варто перемішувати. При цьому кількість водорозчинних речовин зростає.

Каші готують різної консистенції: розсипчасті, в'язкі і рідкі, на бульйоні, воді, молоці, їх суміші. Консистенція залежить від співвідношення води та крупи, тобто від вологості готової каші.

Основні правила варки каш

Недотримання установленої вологості каш різної консистенції не дозволяється. Тому слід ретельно стежити за тим, щоб співвідношення рідини і крупи, визначене розрахунком, було точним. Для варіння каш найкраще використовувати посуд з товстим дном, пароварочні казани або казани з непрямим обігрівом.

У киплячу рідину додають по рецептурі сіль, закладають промиту крупу (крупа повинна бути теплою), перемішують, піднімаючи з дна лопаткою. Як тільки крупа набрякне і поглине всю воду, перемішування припиняють, поверхню каші розрівнюють, казан закривають кришкою і доварюють кашу, зменшивши нагрів, але при температурі не нижче 90-100°С.

Манну крупу заварюють, всипаючи її тонким струмком у киплячу рідину, при безупинному розмішуванні. Рис, пшоно і перлова крупа погано розварюються в молоці, тому для варіння молочних каш з цих круп їх попередньо проварюють 5-10хв. у великій кількості окропу, а потім його зливають і заливають крупу молоком (згідно з нормою) чи молоком, розведеним водою. Для підвищення розсипчастості і поліпшення смаку при варінні каш, у них додають різні жири.

Розсипчасті каші

Розсипчасті каші варять на воді, найчастіше за загальними правилами.

Манну крупу для розсипчастої каші підсушують у духовій шафі до світло-жовтого кольору, негайно змішують з розтопленим жиром і всипають у киплячу воду. Заварена манна крупа доходить до готовності (упріває) за 20-30 хв.; каша з непідсмаженої гречаної крупи – за 5-6годин., а з підсмаженої – за 2-2,5 години. Вихід розсипчастої каші 2,1 кг - з 1кг крупи.

Каші розсипчасті можна відпускати в гарячому виді з жирами або холодними з цукром, молоком, вершками. Молоко подають разом з кашею чи окремо. Розсипчасті каші подають також з підсмаженою цибулею і жиром; із

жиром і січеними яйцями; з відварними грибами, підсмаженою цибулею і жиром.

Гречана каша. У казан з киплячою посоленою водою всипають перебрану і промиту крупу і добре перемішують. Пустотілі зерна, що спливли, оболонки знімають шумівкою, додають жир і варять, помішуючи, доти, поки каша не загустіє. Після цього припиняють помішування, зменшують нагрівання й упарюють кашу протягом 5-6 годин. Якщо кашу варять з підсмаженої крупи, то води беруть на 5-6% більше, ніж для каші із сирої крупи, і варять 2-2,5 години. Готову кашу перед подачею розпушують у казані. Відпускають гречану кашу з жиром, молоком (холодним і гарячим), що подають окремо чи заливають ним кашу, підсмаженою цибулею, січеними яйцями.

Пшоняна каша. Підготовлене пшоно всипають у велику кількість киплячої посоленої води (у співвідношенні 1:6) і варять 5-10 хв. При цьому з крупи видаляються речовини, що часто додають їй гіркоту і неприємний смак. Після цього з крупи зливають воду і заливають її знову водою (2,5л на 1кг крупи), закривають казан кришкою і доварюють кашу, зменшивши нагрів. Можна варити пшоняну кашу і звичайним способом. Відпускають розсипчасту пшоняну кашу з жиром, молоком, цукром і товченою корицею.

Рисова каша. Перший спосіб. У киплячу воду засипають рис, кладуть жир, сіль і варять, помішуючи. Коли крупа набрякне, зменшують нагрівання і доварюють кашу без помішування протягом 30-40хв.

Другий спосіб. Рис засипають у киплячу посолену воду (6 л на 1 кг крупи) і варять при слабкому кипінні, коли зерна набрякнуть і стануть м'якими, рис відкидають на друшляк, промивають окропом, зсипають у казан, додають жир і доводять до готовності на водяній бані при закритій кришці.

Третій спосіб. Рис заливають гарячим бульйоном, додають дрібно січену цибулю, олію, варять до поглинання крупою всієї рідини, а потім ставлять на водяну баню і доводять до готовності.

В'язкі каші

В'язкі каші готують на молоці, розведеному водою, чи на воді. Консистенція в'язких каш настільки густа, що вони в готовому вигляді (60-70°С) тримаються на тарілці гіркою і не розпливаються. Вихід їх 4-5 кг із 1 кг крупи. В'язкі каші на молоці подають із пряженим чи вершковим маслом, а каші, зварені на воді, з будь-яким харчовим жиром. Відпускати їх можна з цукром. Рідкі каші варять із пшона, рису, геркулесу, дробленої гречаної крупи, ячної, пшеничної, манної, вівсяної крупи. Варять ці каші, звичайно, на молоці. Вихід їх складає 5-6 кг із 1 кг крупи. Використовуються рідкі каші найчастіше в дитячому харчуванні. Відпускають їх із маслом, цукром, варенням, медом.

Манна в'язка каша. У каструлю наливають молоко або молоко з водою, доводять до кипіння, додають сіль, цукор, всипають тонким струмком манну крупу, беззупинно помішуючи. Відпускають гарячу манну кашу з маслом, цукром, варенням, джемом, медом.

Рисова молочна в'язка каша. У киплячу воду кладуть сіль, цукор, всипають підготовлений рис і, помішуючи, варять 20 хв. Потім доливають

гаряче молоко і, зменшивши нагрів, варять при слабкому кипінні 30-40 хв. Так само варять молочні каші з перлової, пшеничної, вівсяної крупи і пшона.

Каша в'язка з гарбузом. Гарбуз очищають від шкірочки і насіння, ріжуть скибочками, закладають воду і варять до розм'якшення. Потім додають цукор, всипають підготовлене пшоно чи рис, варять 5-10 хв. Доливають кип'яче молоко і варять до готовності. Подають кашу з маслом.

Каша в'язка з чорносливом. Чорнослив відварюють у воді і залишають його для набрякання. Відвар зливають, додають необхідну кількість води і варять кашу. При подачі зверху на кашу кладуть чорнослив.

Страви з каш

Із каш різної консистенції можна готувати запіканки, пудинги, котлети, биточки, галушки, крупники.

Запіканка. Готують запіканки з рисової, пшеничної, манної і вівсяної в'язких і розсипчастих каш. Кашу, зварену з сіллю і цукром, охолоджують до 70°С, додають яйця, родзинки і ванілін, перемішують, викладають на лист, змазаний жиром, шаром 2,5-3 см, змазують поверхню яйцем зі сметаною і запікають до утворення рум'яної скоринки. Відпускають їх з маслом, сметаною, молочним чи фруктово-ягідним соусами або підливами.

Крупник. Варять розсипчасту гречану, пшеничну чи пшоняну кашу. Сир протирають крізь сито або пропускають крізь м'ясорубку. Кашу розпушують, додають сир, сметану, сирі яйця, сіль, цукор, все добре перемішують, викладають на лист або порційну сковороду, змазують поверхню яйцем зі сметаною і запікають до рум'яної скоринки. Відпускають крупник, поливаючи розтопленим маслом чи сметаною.

Пудинг. В охолоджену до 60-70°С в'язку рисову, манну чи пшеничну каші кладуть цукати, родзинки, ошпарену курагу, жовтки, розтерті з цукром, ванілін, масло. Після цього додають збиті білки, акуратно перемішують і швидко розкладають масу у форми, на порційні сковороди чи листи, змазані маслом. Поверхню виробів змазують сметаною чи яйцем і запікають до утворення рум'яної скоринки. Відпускають пудинги з маслом, сметаною, молочними чи фруктово-ягідними соусами.

Котлети і биточки. Ці вироби роблять із в'язких рисової, пшоняної, манної або пшеничної каш. Готову в'язку кашу охолоджують до 60-70°С, додають сирі яйця і перемішують. Масу поділяють на кульки (по вазі) і формують вироби (2 шт. на порцію): биточки круглої форми і котлети овальної з одним загостреним кінцем, потім панірують у сухарях і жарять основним способом. Відпускають котлети і биточки з молочними, грибними соусами, сметаною. Можна подавати їх з солодкими фруктовими соусами, рідким киселем, варенням, повидлом. У биточки і котлети, які подають з солодкими соусами чи сметаною, кладуть ваніль. Відпускають їх холодними і гарячими.

Галушки. У молочну манну в'язку кашу додають жир, яйце, масу збивають і формують з неї галушки за допомогою двох ложок чи кондитерського мішка. Замість манної можна використовувати розмолоту гречану або вівсяну крупи. Галушки варять у солоній воді при слабкому кипінні. Відпускають манні галушки, посипавши тертим сиром, поливши

маслом або сметаною. Галушки з гречаної крупи добре варити в молоці й у ньому подавати. Також можна готувати галушки (італ. – *ньоккі*, або *гноцці*) з картопляного пюре (пюре краще готувати із запеченої картоплі), поливаючи підсмаженою цибулею з беконом.

Національні страви з круп

Полента (polenta) – це подрібнені зерна кукурудзи і однойменне блюдо італійської кухні. Полента і страви з неї широко поширені в північній Італії, особливо в Ломбардії і Фріулі-Венеції-Джулії. Полента, як правило, запікається з сиром до утворення скоринки і подається під різними соусами. Рецепт поленти простий: готують її з кукурудзяної крупи так, щоб вийшла дуже густа каша. Додають італійські трави, сир, в'ялені томати.

Мамалиґа (рум. Mămăligă) – круто заварена каша з кукурудзяного борошна, страва популярна в странах Південно-Східної Європи. Національна страва гуцулів (під назвою кулеш), молдаван, румунів. Аналогічна страва також популярна у кавказьких народів – у грузин під назвою «гомі», у мегрелів «гуму», в абхазів «абісҭа», в адігів «мамріс», у чеченців «ах'яр худар», в інгушів «жура-худар». За смаком, консістенцією та зовнішнім вигляд мамалига відрізняється від усіх других каш. Ріжуть ее вощеною ниткою або спеціальнім дерев'яним ножем. У західній Україні дуже популярна страва з кукурудзяного борошна *банош*, яку готують з домашньою сметаною, домашній м'яким сиром або шкварками.

Ризо́то (італ. *risotto*, значить «маленький рис») – розповсюджена страва з рису в Північній Італії. Для ризото використовується круглий, багатий крохмалем рис (найчастіше сорту арборіо), який, залежно від регіону, попередньо обсмажують на маслиновій олії або вершковому маслі. Після цього в рис доливають бульйон (м'ясний або овочевий) з розрахунку 1 літр на 1 склянку рису й тушкують при постійному помішуванні. Після додають бажаний наповнювач – м'ясо, морепродукти, гриби, овочі або фрукти. Іноді, для того щоб додати готовій страві ще більшу кремовість, у майже готову страву додають суміш збитого віночком вершкового масла з тертим пармезаном або пекорино. Існує безліч варіантів ризото і страва не має точного складу компонентів і співвідношення продуктів.

Паелья – найвідоміша у світі гаряча іспанська страва з ключових інгредієнтів: рису та шафрану. На батьківщині паельї, в Валенсії, її готують виключно чоловіки, прямо на вулиці, на вогнищах, в спеціальних величезних пласких сковородах (лат. *patella* – сковорода). Крім рису в паелью можуть входити морепродукти *(paella de marisco)*, м'ясо, овочі, спеції і багато іншого.

Кускýс – це крупа, також страва з неї, що походить з країн Магрибу. Її виготовляють із зерен пшениці (манної крупи) або проса. Для приготування кускуса використовується груба манна крупа, яку збивають у більші частинки, просіюють через сито та висушують. Отримані зерна використовуються як гарнір для великої кількості м'ясних та овочевих страв у кухнях північно-африканських країн.

Булґýр (турец. *bulgur*) або *бургýл* (араб. برغل) – це крупа з обробленої окропом, висушеної та подрібненої пшениці. З давніх часів є широко

розповсюдженим продуктом на Близькому Сході та у Середземномор'ї. Використовується для приготування плову, супів, салатів, або як гарнір чи начинка для фаршування. В окремих випадках, приготування булгуру є необов'язковим – достатньо просто дати йому настоятися у воді. Висока харчова цінність булгуру робить його повноцінною альтернативою рису або кускусу.

2.2.3. Страви з бобових

До бобових відносять: горох, сушений зелений горошок, квасолю, сочевицю, боби, нут. Бобові після перебирання промивають 2-3 рази теплою водою для видалення забруднень і замочують у холодній воді, крім лущеного гороху, на 5-8 годин. Замочування не тільки прискорює процес варіння, але й забезпечує рівномірність розварювання, дозволяє зберегти в цілому вигляді зерна. При замочуванні бобових вага й об'єм їх значно збільшуються. Волога проникає в зерно головним чином через рубчик - місце прикріплення до бобу. Вага замоченої квасолі збільшується приблизно в 2 рази, а об'єм 1кг її дорівнює приблизно 3л. Набухає квасоля приблизно 8-10 годин, а сочевиця – 5-6 годин, оранжевий сорт сочевиці можна не замочувати та відварювати 20-30 хв.

Час розварювання залежить від сорту і виду бобових, часу збору; в середньому воно дорівнює: для сочевиці 40-60 хв., для гороху 1-1,5 години, для квасолі – 1-2 години. Застосовувати соду для зм'якшення води і прискорення процесу варіння бобових не слід, тому що сода сприяє руйнуванню вітамінів групи В, негативно впливає на діяльність залоз травного тракту, погіршує смак і зовнішній вигляд готових виробів. Перед варінням воду із замочених бобових зливають, заливають їх водою (2-3 л води на 1 кг бобових) і варять у закритому посуді при беззупинному, але слабкому кипінні. При варінні кольорових сортів квасолі після 15-20 хв. кипіння воду варто злити, а потім бобові знову залити гарячою водою. Це робиться для того, щоб видалити гіркуватий в'язкий присмак квасолі і позбутися некрасивого, дуже темного кольору готових страв. Сіль сповільнює розварювання, тому солити бобові потрібно наприкінці варіння. Кислоти також затримують розварення бобових. Отже, додавати томат-пюре і заправляти соусами страви з них можна тільки після доведення бобових до готовності. Для поліпшення смаку під час варіння можна покласти корені чи зелень петрушки або селери, моркву, але потім їх варто видаляти. При википанні рідини під час варіння необхідно підливати тільки гарячу кип'ячену воду, тому що холодна вода затримує процес розварювання. Якщо вода поглинається не повністю, то відвар після варіння варто злити.

Відпускають страви із бобових з маслом, салом і іншими жирами, зі смаженою ріпчастою цибулею і жиром, з томатним чи молочним соусом. З бобових готують також пюре: бобові відразу після варіння протирають і заправляють маслом. Подають пюре з жиром, копченою грудинкою, шпиком і т.п..

Грудинку й інші копченості варять, нарізають дрібними кубиками і змішують з пюре або звареними цілими зернами бобових.

З пюре бобових, змішаного з картопляним, можна готувати запіканки.

Бобові в соусі. Бобові відварюють, заправляють вершковим маслом або соусами - томатним, молочним чи сметаною. По смаку додають мелений перець. У томатний соус можна покласти небагато часнику, розтертого з сіллю. При подаванні посипають зеленню.

Бобові з жиром і цибулею. Відварні бобові заправляють січеною пасерованою цибулею. Подають із зеленню.

Бобові з копченою грудинкою. Відварну грудинку нарізають дрібними кубиками, з'єднують з пасерованою цибулею, червоним чи томатним соусом, проварюють 10хв. Цією сумішшю заливають відварні бобові, прогрівають. Підчас подачі заправляють часником.

Бобові з тушкованою капустою. Відварні бобові з'єднують з соусом червоним основним, викладають на порційну сковороду, зверху – шар тушкованої капусти, посипають її тертим сиром, сухарями і запікають.

2.2.4. Страви з макаронних виробів

Перед варкою довгі макарони ламають на часточки. Щоб відварені макаронні вироби не злипалися при збереженні, їх заправляють частиною жиру, а інший жир кладуть при відпустці. У процесі варіння макаронні вироби збільшуються в об’ємі в 2-3 рази за рахунок поглинання води крохмальними зернами, у процесі клейстеризації. Макаронні вироби варять двома способами. Спосіб варіння вибирають у залежності від їхнього подальшого використання.

Перший спосіб. Макаронні вироби закладають у киплячу посолену воду (у співвідношенні 1:6) і варять: макарони – 30-40 хв, локшину – 25-35 хв, вермішель 12-15 хв. Після цього їх відкидають на друшляк. Коли відвар стече, макаронні вироби перекладають у посуд і заправляють жиром.

Другий спосіб. У киплячу підсолену воду (у співвідношенні 1:2) засипають макаронні вироби і варять до загустіння, періодично помішуючи. Наприкінці варіння додають жир, закривають кришкою і доводять до готовності як каші, на слабкому вогні. Таким способом варять макаронні вироби, що потім використовують для готування запечених страв.

Під час варіння у відвар переходить в середньому близько 8,5% сухих речовин, а при варінні вермішелі – ще більше (9,5-10%). Тому відвар макаронних виробів варто використовувати для готування заправних і пюреобразних супів.

Макаронні вироби відпускають з жиром, овочами, грибами, сиром, бринзою, яйцями, м'ясними продуктами, які підготовляють відповідним чином, чи готують з них запечені страви.

Макарони по-флотськи. М'ясо подрібнюють на м'ясорубці, обсмажують на сковороді, періодично помішуючи, потім додають бульйон, дрібно нарізану і пасеровану ріпчасту цибулю, тушкують до готовності м'яса. Макарони варять у посоленій воді, відкидають і змішують із готовим м'ясом. Для готування цієї страви можна використовувати й відварне м'ясо.

Макарони із твердим сиром, бринзою, сиром. Відварні макарони заправляють маслом і посипають тертим твердим сиром або бринзою безпосередньо перед відпусткою. Сир і бринзу можна подавати окремо. Сир протирають крізь сито і змішують із макаронами відварними при подачі.

Макарони з овочами. Моркву, цибулю, петрушку нарізають соломкою, пасерують, додають томатне пюре. Відварні макарони з'єднують із пасерованими овочами і томатним пюре. При подачі посипають зеленню.

Макарони з грибами. Ріпчасту цибулю і гриби нарізають соломкою й обсмажують, змішують їх з відварними макаронами. При подачі посипають зеленню.

Бабка з локшини. Локшину, макарони або вермішель варять невідкидним способом. Сир протирають, змішують з сирими яйцями, сіллю, цукром, з'єднують з локшиною й укладають на порційну сковороду, змазану жиром і посипану сухарями. Поверхню бабки вирівнюють і змазують сметаною. Після запікання подають із маслом або сметаною.

Макаронник. Макарони варять незливним способом на суміші молока і води, охолоджують до температури 60°С, додають яйця, збиті з цукром, перемішують. Масу викладають на порційну сковороду, змазану жиром, поверхню збризкують маслом і запікають у духовій шафі.

Макарони, запечені з сиром. Макарони, зварені незливним способом, заправляють маргарином, викладають на змазану жиром порційну сковороду, посипають тертим сиром, збризкують маслом і запікають. При подачі поливають розтопленим маслом.

Макарони, запечені з яйцем. Сирі яйця змішують із холодним молоком, солять. Цією сумішшю заливають зварені незливним способом макарони, викладають на порційну сковороду, змазану жиром, і запікають. При подачі поливають маслом.

Тимбаль (timbale) – ситна і оригінальна страва, що представляю собою оригінальну запіканку з макарон. Головна відмінна риса цієї страви – це форма. Вермішель або довгі макарони викладаються в круглу форму для запікання по спіралі, покриваючи все дно. Таким же чином викладаються бортики форми. Далі форма заповнюється начинкою (гриби, помідори, фарш і т. д.) І зверху покривається ще одним шаром макаронів, також викладених по спіралі. Після чого блюдо запікається в духовці.

Замість макарон форма також може викладатися овочами (наприклад, слайдами баклажанів або цукіні).

Паста

В Італії пастою традиційно називають все макаронні вироби, приготовані на основі пшеничного борошна і води. У різних регіонах країни популярні різні види паст. Залежно від міста і провінції, пасту в Італії всюди готують по-різному, з урахуванням місцевих традицій.

Паста – це справжня страва-візитівка Італії, різновидам якої не має числа. Слово pasta, в перекладі з давньогрецької, означає «борошно, зішане в соусом». Як назва страви, це слово стало вживатися десь на початку 14 століття.

Батьківщина пасти – Калабарія, де дуже серйозно відносяться до її приготування. Однак в будь-якому куточку країни однаково люблять макарони.

Паста (як напівфабрикат для страви) буває суха (secca) та свіжа, або сира (fresco), причому в ресторанах та кафе зазвичай виробляють страви з сирої пасти, а вдома споживачі мають змогу готувати з сухої або сирої, оскільки обидві виробляються промисловим способом.

Основні принципи готування страв паста: відварити певний вид сухої або свіжої пасти у великій кількості води (співвідношення 1:3-4) з додаванням солі та маслинової олії до стану «аль денте», додати соус або основний продукт (м'ясний фарш, шинку, рибу, морепродукти, овочі), приготований в соусі, посипати натертим сиром, найчастіше пармезаном.

Як правило, назва пасти визначається назвою соусу, з яким її подають.

Так, *пасту Болоньєзе* подають із соусом Болоньєзе на основі яловичого фаршу з томатами, вином, травами та часником, пасту *Маринара* – з соусом на основі міксу з морепродуктів, томатів, часнику, пряних трав та вина. Соус *Песто* готують у вигляді пасти з маслинової олії, базиліку, часнику, горіхів (у класичному варінті – пінії, можна також із кедровими), пекорино або пармезану. Соус *Альфредо* готують із вершків, яєчних жовтків, пармезану, часнику, солі та перцю. Соус *Путанеска* – класичний томатний соус до пасти, який готують із додаванням анчоусів, маслин та каперсів.

Паста Карбонара (італ. Pasta alla carbonara) – це спагеті з дрібними шматочками бекону (в оригіналі, гуанчале або панчеттою), змішані з соусом з яєць, сиру пармезан і пекоріно романо, солі та свіжозмеленого чорного перцю. Цей соус доходить до повної готовності від тепла тільки що звареної пасти. Страву було винайдено в середині XX століть, вона є традиційною для італійського регіону Лаціо, центром якого є Рим. В інших країнах у соус для карбонара нерідко додають вершки, а панчетту замінюють на бекон.

Взагалі соусів для заправлення пасти дуже багато, у тому числі з м'ясом, рибою, куркою й овочами та масою інших найсмачніших продуктів. У пасті головне соус, і чим коротші та товщі макарони, тим густіший соус, а також високоякісний сир. Саме сир, який містить багато білка, придає італійській дієті з високовуглеводної пасти збалансованість.

До пасти відносяться також невеликі квадратні *равіолі і тортеліні*, а також *аньолотті, панчуті, офелле* і *каппелетті,* які представляють собою вироби з тіста з різною начинкою, подібні пельменям, але дуже відрізняються від них за смаком. Їх також подають з томатним соусом і тертим сиром. Начинка може бути м'ясна, сирна, з шпинату, рідше – з грибів і навіть з гарбуза.

Популярні в Італії *пастіччо ді лазанья* або просто *лазанья* – своєрідна запіканка з широких смужок того ж тіста, що використовується для яєчної локшини, з томатним соусом, бешамелем, м'ясом та сиром, інколи з шпинатом (*лазанья верді)*, а також *каннелоні* (солодкі або солоні) – широкі трубочки з макаронного тіста з фаршем зі шпинату, сиру і яєць.

2.2.5. Вимоги до якості та зберігання страв із круп, бобових та макаронних виробів

Каші не повинні мати затхлий і гіркий смак; не допускаються запах і смак підгорілої каші. Колір гречаної каші – коричневий, пшоняної – жовтий, манної, рисової – білий, інших каш – білий або сірувато-білий. У розсипчастих кашах зерна крупи – добре набряклі, у більшості зберегли свою форму, легко відокремлюються одне від одного; у в'язких кашах зерна крупи можуть бути частково розварені, а в рідких кашах - цілком розварюються і витрачають форму. При температурі 70-80°С рідка каша на тарілці розпливається. У кашах не повинно бути сторонніх домішок.

Котлети і биточки з каш повинні бути правильної форми, без тріщин, рівномірно обсмажені, без підгорілих плям. Смак і запах – без затхлості і гіркоти.

Відварні бобові не повинні мати гіркого присмаку. У готових стравах зерна повинні бути цілими, мати однорідну м'яку консистенцію, зберігати форму і відокремлюватися одне від одного. Чим світліша зварена сочевиця, тим якість її вища. Горох може бути від жовто – зеленого до зеленого кольору.

Відварні макаронні вироби не повинні бути розвареними, лопнувшими, ослизлими. Вони не повинні склеюватися й утворювати грудок. Запечені страви повинні мати смак, властивий продуктам, що входять до складу даної страви. Поверхня – рум'яна, без підгорілих плям, скоринка.

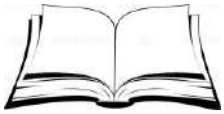
Ситуаційні завдання

Проаналізуйте дефекти під час приготування страв з круп та макаронних виробів:

1. Пудинг має щільну консистенцію. В чому причина?
2. Макарони після теплової обробки і нетривалого зберігання злиплися. Чи можливо усунути цей дефект?
3. Бобові мають тверду консистенцію. В чому причина?

Питання для самоконтролю

1. Особливості підготовки різних круп для приготування каш.
2. Правила підбору гарнірів з круп, бобових та макаронних виробів до страв з м'яса, риби, птиці.
3. Чому загущуються каші в процесі зберігання?
4. Асортимент страв з круп, бобових та макаронних виробів, їх характеристика.
5. Вплив термінів зберігання та якість страв з круп та бобових.
6. Умови зберігання та реалізації страв з круп та макаронних виробів.



Список рекомендованої літератури [1-5, 10-12, 14]

2.3. ТЕХНОЛОГІЯ СТРАВ З З ЯЄЦЬ ТА СИРУ

2.3.1. Технологія страв з яєць
2.3.1.1. Харчова цінність яєць та їх значення в харчуванні
2.3.1.2. Характеристика яйцепродуктів
2.3.1.3. Первинна обробка яєчних продуктів
2.3.1.4. Технологія страв з яєць
2.3.2. Технологія страв з сиру
2.3.2.1. Асортимент та харчова цінність сирів
2.3.2.2. Холодні страви з сиру
2.3.2.3. Гарячі страви з сиру
2.3.3. Вимоги до якості страв з яєць і сиру

2.3.1. Технологія страв з яєць

2.3.1.1. Харчова цінність яєць та їх значення в харчуванні

Яйця – це продукти дуже високої харчової і біологічної цінності. Страви з них є важливим джерелом особливо цінних білків, лецитину й арахідонової кислоти, що нормалізують жировий обмін, вітамінів: D, E, K, пантотенової і фолієвої кислот, а також мінеральних солей заліза і міді, що беруть участь у процесах кровотворення.

Яйця містять значну кількість ліпідів (11,5%), що зосереджені головним чином у жовтку (їх вміст досягає 37%). Ліпіди яйця відрізняються високим вмістом біологічно активних арахідонової і лінолевої кислот та фосфатідів (лецитину і холіну). Вміст холестерину в жовтку досягає 1,6%. Цим обумовлене обмеження кількості яєчних жовтків у раціонах харчування людей похилого віку, тому що холестерін може прискорити атеросклеротичні процеси.

Яйце складається з яєчного білка і жовтка у вапняній світопроникній шкаралупі. Колір жовтка залежить від раціону несучки і може бути від блідого жовтого до темно-помаранчевого. Жовток містить білки, а також жири і холестерин. Яєчний білок складається з води і білків. У курячого яйця білок становить 56-58%, жовток 30-32%, шкаралупа 12% від загальної маси або, приблизне співвідношення, 14: 8: 3.

Яєчний білок містить в середньому: 85,7% води, 12,7% білків, 0,3% жирів, 0,7% вуглеводів, 0,6% мінеральних речовин, глюкозу, ферменти (протеаза, діпепсідаза, діастаза), вітаміни групи В. Питома вага білка 1,045 г, він згортається при температурі 55-60°С, а при -0,45°С замерзає. Білок складається, в основному, з повноцінних білків і в сирому вигляді погано засвоюється травною системою людини. Білок курячого яйця прийнято вважати «ідеальним білком», тому при розрахунку амінокислотного скору всі продукти порівн.ють саме з білком курячого яйця.

На частку жовтка доводиться до 33% рідкого вмісту яйця. Калорійність жовтка складає 352 ккал на 100 г, що в 8 разів більше, ніж білку (44 ккал на 100 г). У складі жовтка 50-54% води, 16-17% білків, 30-32% жирів і ліпоїдів, по 1% вуглеводів і мінеральних речовин. Жовток 50-грамового курячого яйця важить близько 17 грамів і містить приблизно: 2,7 г білків, 139 мг холестерину, 0,61 г вуглеводів і 4,51 г жирів (за даними USDA). Жири жовтка знаходяться в емульгованому стані і добре засвоюються. Білки в складі яєчного жовтка представлені ововітеліном і фосфітіном. Жовток денатурує при температурі 70°С.

Загальний вміст білків у яйцях складає 12,7%. Найбільш цінними білками яєць є овоальбумін і кональбумін, що містять усі незамінні амінокислоти в співвідношеннях, близьких до оптимального.

Однак один з білків яйця (овідин) зв'язує вітамін Н (біотин), що регулює нервово-рефлекторну діяльність, тому при надмірно великій кількості яєчних страв у раціоні може виникнути Н-авітаміноз.

Яєчний білок овомукоїд гальмує дію ферменту підшлункової залози – трипсину, тому сирі яйця не тільки погано засвоюються, але і знижують засвоєння інших продуктів. Крім того, білки яєць частково всмоктуються не цілком перевареними, що іноді призводить до алергійних захворювань, тому курячі яйця згідно із Законом України № 2639-VIII «Про інформацію для споживачів щодо харчових продуктів» від 6 грудня 2018 року віднесено до найпоширеніших алергенів, таким чином, їх наявність у будь-якому харчовому продукті або страві з меню має виділятися окремим кольором, шрифтом, стилем.

При тепловій обробці цю антиферментну дію овомукоїд утрачає, а при збиванні яєчних білків вона в значній мірі послабляється.

Міститься в яйці і білок лізоцим, що володіє антимікробною дією, але при порушенні режиму збереження лізоцим може підсилювати зріст мікроорганізмів і яйця можуть стати джерелом важких токсикоінфекцій. Тому до обробки яєць на підприємствах ресторанного господарства пред'являються особливо строгі санітарні вимоги.

2.3.1.2. Характеристика яйцепродуктів

Курячі яйця широко використовують на підприємствах ресторанного господарства. Використання яєць водоплавної птиці заборонено, оскільки вони можуть стати причиною токсикоінфекцій типу сальмонельоз. Яйце – це дуже поширений харчовий продукт. В силу доступності в даний час найпоширенішими у ресторанному господарстві є курячі та перепелині яйця, хоча у побуті будь-які пташині яйця можуть бути вжиті в їжу людиною. Крім цього, існує практика вживання яєць деяких рептилій (наприклад, черепах).

Харчові курячі яйця підрозділяють на дієтичні (до 7 діб після знесення) та столові.

За чинним українським стандартом маркування повинно бути на кожному яйці, зробленому на птахофабриці. Перший знак в маркуванні означає допустимий термін зберігання:

- буква «Д» позначає дієтичне яйце, такі яйця реалізуються протягом 7 днів;

- буква «С» позначає столове яйце, яке реалізується протягом 25 днів.

Другий знак в маркуванні означає категорію яйця в залежності від його маси: третя категорія (3) – від 35 до 44,9 г, друга категорія (2) – від 45 до 54,9 г, перша категорія (1) – від 55 до 64,9 г, добірне яйце (О – отборное) – від 65 до 74,9 г, вища категорія (В) – 75 г і більше. Таким чином, маркування «С1» вказується на столових яйцях першої категорії, а «Д1» – на дієтичних яйцях першої категорії.

Крім свіжих яєць, використовують також меланж і яєчний по рошок.

Банки з меланжем розморожують у воді з температурою не вище 50°С, потім їх обтирають, розкривають і вміст проціджують через сито. Розморожений меланж негайно використовують. Зберігати розморожений меланж не дозволяється. Тому якщо потрібно невелика кількість меланжу, то банку розкривають, не розморожуючи, відбирають потрібну кількість його, а залишок зберігають при температурі нижче 0°С.

Яєчний порошок просіюють, заливають холодною водою чи молоком (у співвідношенні 1:3,5) і розмішують. Суміш залишають на холоді для набрякання на 30-40 хв, солять і використовують тільки для виробів, що піддаються тепловій обробці.

Вихід страв у збірниках рецептур розрахований виходячи з маси яйця 46г, при цьому відходи на шкарлупу прийняті 12,5%, а маса вмісту 40г. Співвідношення жовтка і білка - відповідно 39 і 61%.

Варто враховувати, що відходи на шкарлупу залежать від розміру яєць. Тому при надходженні яєць масою більше чи менше 46г для розрахунку маси нетто варто використовувати коефіцієнт перерахування (К): для яєць масою брутто (А) від 48 г і вище – 0,880, від 43 до 48 г – 0,875, менш 43 г – 0,870.

Таким чином, маса нетто яйця (Х) складе:

$$X = A - K$$

При використанні меланжу ним заміняють свіжі яйця (маса нетто) у співвідношенні 1:1.

Яйця варять, смажать і запікають. Утрата маси при варінні яєць у шкарлупі практично не відбувається. Втрати маси при смажінні яєчні складають 12%, а вихід залежить від маси сирих яєць і кількості жиру, узятого для смаження:

$$\text{Вихід яєчні} = \frac{(\text{маса нето} + \text{маса жиру}) \cdot 88}{100}$$

де 88 (100-12) – це втрати при смаженні.

2.3.1.3. Первинна обробка яєчних продуктів

Свіжість яєць визначається за допомогою овоскопу. З метою попередження інфекцій (сальмонельозу) переважно використовувати яйця після теплової обробки.

Обробка яйця, використовуваного для приготування страв, здійснюється у відведеному місці в спеціальних промаркованих ємностях в наступній послідовності:

1) теплим 1-2%-м розчином кальцинованої соди (вода має бути температурою близько 45°С, оскільки при промиванні яйця теплою водою всередині нього створюється тиск, який перешкоджає проникненню всередину бактерій і частинок бруду; при використанні холодної води ефект від промивання водою може бути зворотним),

2) розчином хлораміну (0,5%) або іншими дозволеними для цих цілей миючими та дезінфікуючими засобами,

3) холодною проточною водою.

Чисте яйце викладають в чистий промаркований посуд.

2.3.1.4. Технологія страв з яєць

Страви з варених яєць

Яйця варять у шкарлупі, без шкарлупи, готують з них яєчну кашку і парові омлети.

При варінні в шкарлупі підготовлені яйця занурюють у підсолену воду (3 л на 10 яєць) і варять: «*всмятку*» – 3-3,5 хв із моменту закипання, у шкаралупі «*у мішечок*» – 4-4,5 хв., «*вкруту*» – 8-10 хв. Відварені яйця занурюють у холодну воду для полегшення очищення.

У яєць, відварених «всмятку», білок у шкарлупи повинен бути напіврідким, а інший білок і жовток – рідкими. Очистити таке яйце не можна – воно не зберігає форму і тому подають яйця всмятку неочищеними у спеціальних підставках (пашотницях).

У яйцях, відварених «у мішечок», білок повинен мати консистенцію ніжних драглів, а жовток повинен бути напіврідким. Після очищення такі яйця зберігають форму, але злегка сплющуються під дією власної ваги. Їх теж подають необчищеними в пашотницях, а для подачі з бульйонами, з пюре шпинату тощо обчищають.

У яєць, відварених круто, білок повинен бути в міру щільним, а жовток розсипчастим, у центрі його може бути не затверділа частина. Подають у шкаралупі, а для приготування салатів, яєць фаршированих і інших страв обчищають. Яйця в шкарлупі, відварені «всмятку» і «у мішечок», подають тільки гарячими.

Для варіння без шкарлупи (*пашот*) використовують тільки дієтичні яйця. Яйце пашот (œuf poché) – просте і поживне блюдо, яке прийшло до нас із Франції. Суть методу «пашот» – відварювання яйця без шкаралупи в гарячій

воді. Це метод, який дозволяє досягти бажаного результату тільки при двох складових – точний час варіння і неприпустимість закипання води.

У воду додають оцет і сіль (50 мл 3%-ого оцту, або сік половини лимону, і 10 мл солі на 1 л), доводять до кипіння, швидко випускають в окріп яйце, при цьому чашку з яйцем слід тримати якомога ближче до води, і варять 3-3,5 хв (за цей час білок повністю схопиться, а жовток залишиться всередині рідким). Яйця виймають і зачищають від бахроми зсілого білка. Відходи при цьому складають близько 7%, які кладуть під яйце (для збереження виходу).

На основі яєць пашот існують різні рецепти: їх посипають травами, сіллю, додають в супи, кладуть на бутерброди. Один з популярних варіантів американського сніданку - яйце Бенедикт.

Яйця Бенедикт – страва, що представляє собою бутерброд з двох половинок булочки (англійського маффіна) з яйцями пашот, шинкою або беконом і соусом голандез. Страва дуже популярна в Сполучених Штатах Америки і Канаді.

У *яйцях Blackstone* бекон замінюється шинкою і додається скибочка томата.

У *яєчні по-флорентійський* шинка замінена шпинатом.

Яєчня Морней – соус голандез замінюється соусом морней.

Яйця Хемінгуей, або *яйця Копенгаген* – шинка замінюється лососиною. Це популярний різновид яєць Бенедикт в Австралії, Новій Зеландії, Канаді та Великобританії.

Латиноамериканська різновид під назвою *Huevos Benedictos* використовує авокадо в якості замінника шинки, і сальсу верде як замінник голландського соусу.

Сільські Бенедикт, іноді відомі як *Яйця Борегар*, замінюють англійський мафін, шинку і голландський соус – американським бісквітом, сосисками і сільським соусом відповідно, а яйця пашот замінюються простою яєчнею.

Ірландський варіант рецепта замінює шинку солониною або ірландським беконом.

Портобелло Бенедикт – використовуються гриби портобелло замість шинки.

Яйця Оскар – шинку замінює спаржа і м'ясо краба.

Яйця Провансаль – голландський соус замінено беарнским соусом.

У *яйцях Шекспір* шинка замінена м'ясом краба.

Яйця з фаршированими помидорами. Для цієї страви з помідорів видаляють серцевину (її використовують для готування соусів), обсмажують їх, фарширують дрібносіченими припущенними печерицями, запікають у жарочній шафі, зверху кладуть яйця, відварені без шкарлупи, посипають їх зеленню.

Яєчна кашка (брюї, скрамбл). Яйця чи меланж розводять молоком (водою), солять, додають жир і проварюють при безперервному помішуванні до консистенції напіврідкої каші. Кашку зберігають на марміті при температурі 60°С. Відпускають в мисках або глибоких блюдцях в натуральному вигляді або зі скибочками підсмажених овочів (кабачки, баклажани, гриби), зеленим горошком в маслі, суцвіттями вареної цвітної капусти тощо, скибочками

смажених м'ясних продуктів (ковбаси або сосисок), дрібно нарізаною і обсмаженою шинкою.

Смажені страви з яєць

До смажених страв з яєць відносяться яєчні, омлети і яйця, смажені в жирі (фрі). При готуванні цих страв дуже важливо дотримуватися теплового режиму, щоб білок надмірно не ущільнився.

Яєчні готують натуральні і з додатковими продуктами. Яєчню нату ральную смажать на порціонної сковороді і в ній же подають, посипавши зеленню.

Для приготування яєчні з додатковими продуктами нарізають шпик, смажена картопля, цибуля, хліб, помідори, обсмажують їх на сковородах і заливають яйцями.

Яєчня глазунья натуральна. На сковороді розігрівають жир і випускають 1, 2 чи 3 яйця, зберігаючи жовток цілим, білок посипають сіллю і смажать до ущільнення білка і легкого загустка жовтка. При подачі яєчню посипають шаткованою зеленню петрушки, кропу чи зеленої цибулі. Подають її на тих же порційних сковородах чи кроншелях, на яких вона смажалася.

Яєчня глазунья з наповнювачем. Пасерують шатковану цибулю, обсмажують нарізаний скибочками хліб, або прогрівають зелений горошок, чи дрібно нарізану ковбасу або шинку і т.д., потім випускають яйця і смажать яєчню. Для готування яєчні із сиром тертий сир посипають на яйця зверху і смажать її в жарочнії шафі.

Чірбулі (яєчня по-грузинськи). У кожній національній кухні є яєчня, тільки в різних країнах це просте блюдо готують зі своїми особливостями. У Грузії, наприклад, яєчня носить красиву назву "Чірбулі" і обов'язково включає до свого складу традиційні для грузинських страв кінзу і волоські горіхи. У чірбулі також дуже багато помідорів, завдяки чому яєчня по-грузинськи виходить соковитою і неймовірно смачною.

Яйця Орсіні – це цікава французька яєчня, яка також зветься «сніданком аристократа», або «яйце в хмаринці». Як правило, таку яєчню готують у жарочній шафі та подають на сніданок. Для приготування страви білки відокремлюють від жовтків, збивають до стійкої пухкої маси, викладають збиті білки у одно порційні керамічні формочки, роблять заглиблення та кладуть у нього жовток, посипають сіллю та перцем. Страву запікають при температурі 150°С 3-4 хв.

Омлет (omelette) – відоме всім і просте в приготуванні блюдо прийшло до нас із Франції. Традиційно в нього не додають нічого; справжній французький омлет – це збиті яйця, обсмажені на сковороді у вершковому маслі. Його роблять плоским, а не пишним, згортають трубочкою або складають удвічі.

Омлети готують натуральні, фаршировані і змішані.

Натуральний омлет. Для приготування натурального омлету яйця змішують з молоком, сіллю, виливають на сковороду з маслом і, помішуючи, смажать при сильному нагріванні. Як тільки маса почне густіти, краю її загортають з двох сторін до середини у вигляді пиріжка. При масовому

приготуванні омлетів масу наливають в листи і запікають у духовці, а масу для натурального омлету наливають в глибокі порційні сковороди (кроншелі) і варять на водяній бані (марміті).

Омлет-суфле має дуже пухку повітряну та ніжну консистенцію за рахунок збивання білків та подальшого змішування із жовтковою масою, запікається у порційних формочках. Може готуватися з шикою або сиром. Омлет-суфле може готуватися солодким, тоді його подають як десерт зі свіжими ягодами або ягідними соусами.

Омлет Пуляр – справжній хіт у Франції, щоб спробувати незвичайне блюдо, на острів Мон-Сен-Мішель з'їжджаються туристи з усього світу. Дуже смачний, ситний і ніжний омлет з незвичайним розрізом – просто ідеальний для сніданку. В кінці 18-го століття сімейна пара Анет і Віктор Пуляр відкрили готель на північно-західному узбережжі Франції, де знаходиться острів-фортеця з бенедиктинським абатством Мон-Сен-Мішель. Омлет матінки Пуляр, як називали її вдячні відвідувачі ресторану, користувався величезним успіхом у паломників. Ще не встигав втомлений подорожній переступити поріг, як господиня вже подавала до столу гарячий пишний омлет. Технологія приготування: жовтки відокремити від білків; у жовтки додати вершки або молоко, збовтати виделкою, посолити; поставити сковороду на середній вогонь, змастити дно сковороди вершковим маслом; вилити жовтки на сковороду і розподілити їх по всій поверхні сковороди; потримати жовтки на вогні, поки вони «схопляться»; білки збити в стійку піну, додати сіль, викласти на жовтки та розрівняти; смажити на мінімальному вогні, не накриваючи сковороду кришкою, доки білки не денатурують (білок не прилипає до пальців, якщо доторкнутися). Готовий омлет скласти навпіл, розрізати на дві порції.

Фаршированый омлет. Смажать омлет, кладуть на його середину фарш і закривають його краями омлету. Як фарш використовують дрібно нарізану відварну стручкову квасолю, спаржу, смажені кабачки, гриби, баклажани й інші продукти, заправлені сметаною чи соусом молочним. Фарширують омлети і м'ясними продуктами (ковбасою, шинкою), які дрібно ріжуть, обсмажують і прогрівають у соусі червоному чи томатному.

Брізоль – це скоріше не страва, а спосіб приготування яєць, м'яса, риби, птиці. У перекладі з французької означає «смажений в яйці, омлеті». Брізоль з яєць – це фаршированый омлет, згорнутий у виді рулету. Для фаршу можна використовувати сир, шинку, овочі, смажений м’ясний фарш тощо. Якщо замість яєчної основи для оболонки рулету використовують відбите м’ясо – то отримують брізоль з курки, індички тощо.

Змішані омлети. Підготовлені продукти вводять в масу омлету і жарять на сковородах з жиром. Змішані омлети готують, запікаючи омлетну масу з наповнювачами: смаженою картоплею, дрібно нарізаними припущеними капустою і морквою, кабачками, крабами і ін.

Омлет по-імеретинськи відрізняється від класичного омлету одним важливим інгредієнтом – в омлетну суміш додаються подрібнені волоські горіхи. За рахунок цього омлет набуває виразний горіховий смак і аромат, а також більш темний колір.

Тамагоякі (яп. «смажене яйце», також називається атсуякі-тамаго) – страва японської кухні, солодкий або пряний омлет. Готується тонкими шарами, які один за іншим за допомогою паличок згортають в рулет. Як правило, його готують в прямокутній сковороді макіякінабе. Існує декілька варіантів тамагоякі. Найчастіше яйця змішуються з цукром та соєвим соусом. У деяких рецептах може включатися саке, мірін, у варіанті під назвою *дасімакі-тамаго* до яєць додають бульйон дасі. Є варіант, в якому з суміші яєць, саке, пюре з креветок, тертого гірського ямса готують у вигляді пирога. Тамагоякі подається по всьому світу в складі нігірі, а також суші та ролів. В Японії його споживають як самостійну страву на сніданок, додають в бенто і використовують для готування інших блюд. Під час вечері з суші або сашимі солодкий тамагоякі зазвичай їдять під кінець, по суті, на десерт. В Японії є схожі страви, що відрізняються від тамагоякі способом приготування, такі як *усуякі-тамаго* (тонші за тамагоякі), *кінсі-тамаго* (у вигляді тонких ниток) і *ірі-тамаго* (як яєчня).

Фрітата (італ. frittata) – італійський омлет, який готують з начинками з сиру, овочів, ковбаси або м'яса. Зазвичай фрітату готують на плиті, потім доводять до готовності в духовці.

Інші смажені страви з яєць

Яєчні котлети. Зварені круто яйця нарізають, з'єднують з в'язкою манною кашею (температура 50-60°С), перемішують, формують у вигляді котлет, панірують у сухарях. Котлети смажать з двох сторін. При подачі поливають вершковим маслом, збоку добавляют сметану або сметанний соус. Подають по 2 шт. на порцію. Манну кашу можна замінити густим молочним соусом.

Яєчні котлети по-карельські. Це прості котлети готують з варених яєць і манки.

Яйця, смажені у фритюрі. У разогретий до 170°С фритюр випускають по одному яйцю і смажать 2-3 хв, перевертаючи. Готові яйця виймають на сито або друшляк і дають стекти жиру. Жовток повинен бути напіврідким, білок повністю просмаженим. Зелений горошек в молочному соусі кладуть невисокою гіркою, зверху яйця фрі, скибочки підсмаженої шинки і прикрашають зеленню, смаженої у фритюрі. Можна оформити так: картопляне пюре гіркою, на нього яйця фрі і зелень, смажену у фритюрі. Окремо подають соус мадера або томатний.

Шакшука – це щось більше, ніж просто яєчня з помідорами: густий соус, насичений яскравими ароматами магрибских спецій, загадковим чином повністю перетворює страву, і навіть яйця в такому соусі смажаться зовсім по-іншому, більш повільно і делікатно. Основа для шакшуки без яєць називається матбуха. Шакшуку часто називають єврейської яєчнею, що не зовсім коректно. Саме слово шакшука – арабське, а батьківщиною страви вважається Туніс. В ізраїльську кухню воно потрапило разом з єврейськими вихідцями із Західної Африки, з країн Магрибу: Марокко, Алжиру, Лівії, Мавританії, Тунісу. В даний час вона не тільки прижилася в Ізраїлі, а й стала улюбленою національною стравою. Варіантів шакшуки безліч. Обов'язково треба додати зіру, кмин і

коріандр – їх поєднання додасть страві неповторний східний аромат. Крім яєць в її склад входять помидори, цибуля, перець і, звичайно, спеції; смажиться вона на оливковій олії. У шакшуці жовток повинен залишатися цілим, як у глазуньї – тому спочатку готують основу (матбуху), потім роблять заглиблення, в які вливають по 1 яйцю, закривають кришкою, смажать недовго, щоб жовток не загуснув. Природно, існує маса варіацій цієї страви – з різними сирами, овочами, ковбасами тощо. В Ізраїлі шакшуку подають на сніданок або на вечерю: спочатку макають піту в матбуху, а потім починають їсти яйця. До шакшуки подають свіжий салат з огірків і помідорів з лимоном і хумус з маслиновою олією.

Яйця по-шотландськи (англ. Scotch egg) – страва британської кухні. Являє собою варені яйця, обмазані м'ясним фаршем, і обсмажені в панірувальних сухарях.

Запечені яєчні страви

При масовому готуванні натуральні і змішані омлети запікають на листах шаром у 2,5-3 см при температурі 180-200°С на протязі 8-10 хв. До запечених страв також відносяться яйця, запечені під соусом, драцени тощо.

Яйця, запечені під соусом. На порційну сковороду кладуть скибочки обсмаженого на олії пшеничного хліба, на нього – яйце, зварене «у мішечок», поливають його гарячим молочним соусом середньої густоти, посипають тертим сиром, запікають при температурі 160-180°С, а при подачі поливають розтопленим маслом.

Драчена. Стародавня російська страва. Спочатку готують омлетну суміш, потім додають у неї сметану, борошно і випікають на порційних сковородах. Драчену готують безпосередньо перед подачею. Відпускають у тій же сковорідці.

Яйця пармантьє – це яйця, запечені у «човниках» з відвареної картоплі, іноді під шапкою з сиру.

Тортілья (картопляна запіканка по-іспанськи). Класична іспанська тортилья з картоплі і яєць, страву можна одночасно віднести і до страв з картоплі, і до страв з яєць.

2.3.2. Технологія страв з кисломолочного сиру

2.3.2.1. Асортимент та харчова цінність сирів

Кисломолочний сир – один з найбільш біологічно цінних молочних продуктів. Кисломолочний сир (*рос.* творог) – це продукт, розповсюджений на території країн колишнього СРСР, інших країнах його не знайти, оскільки в Європі та Америці виробляють сири за іншою технологією, та називають їх «свіжі сири».

Сир містить всі незамінні амінокислоти, багатий на кальцій, фосфор, магній та інші мінеральні речовини. Наявність таких амінокислот як метіонін і лізин, дозволяє використовувати сир в дієтичному і лікувально-профілактичному харчуванні при захворюваннях печінки і атеросклерозу.

За способом виробництва і виду сировини традиційний кисломолочний сир поділяють на такі види:

- жирний – масова частка жиру не менше 18%,
- напівжирний – масова частка жиру не менше 9%,
- нежирний – масова частка жиру не більше 5%,
- знежирений – масова частка жиру 0%,
- м'який дієтичний,
- прісний дієтичний,
- столовий.

Механічна обробка кисломолочного сиру полягає в віджиманні і протиранні його. Віджимають тільки сир, вологість якого перевищує встановлену норму (75%).

Жирний і напівжирний сир використовують для приготування натуральних страв. Із нежирного сиру готують гарячі страви. Крім того, на підприємства ресторанного господарства надходить сиркова маса промислового вироблення. Із сирної маси промислового виробництво готують холодні блюда, змішуючи її з різними продуктами. Солодку масу змішують з родзинками і ваніліном, з порошком какао (з ваніліном і без нього), з очищеними дрібносіченими горіхами, дрібносіченим обсмаженим чи мигдалем арахісом. Солону масу змішують із сметаною або зі сметаною і зеленою цибулею.

Страви з сиру є важливим джерелом білків і молочного жиру. Сир містить 62-77% повноцінного молочного білка казеїну. При нагріванні в процесі готування страв із сиру білки ущільнюються, що утрудняє їх засвоєння. Щоб компенсувати цей недолік, сир перед використанням необхідно ретельно розтирати.

Сири м'які свіжі (пастоподібні сири швидкого созрівання)

Свіжі сири умовно поділяються на три групи: сири розсольні (моцарелла, рікотта, фета, бринза, філадельфія, маскарпоне), ніжні сири з козячого (шевр) або овечого молока та сири домашні (панір – пресований сир). Ці сири також називають пастоподібними свіжими сирами. Свіжі сири слабо віджимаються і не витримуються. Вони мають ніжну консистенцію. Пастоподібні сири дуже схожі на сир кисломолочний і за своєю суттю такими і є.

Відмінність свіжих сирів в тому, що при виробництві їх не пресують, молочна сировина проходить тендітну теплову обробку, завдяки якій в сирах зберігаються в цілості корисні речовини. В деякі свіжі сири навіть не потрібно додавати сичужного ферменту. Ще одна перевага – в багато свіжих сирів сіль, як консервант, додається в мінімальній кількості, що скорочує термін їх зберігання. Тому свіжі сири рекомендується зберігати не довше тижня, максимум – двох. Через ніжну консистенцію свіжі сири часто фасують в невеликі форми і формочки.

Рікотта (італ. ricotta) – традиційний італійський молочний продукт. Часто рікотту іменують сиром, проте формально це невірно: рікотта виготовляється не з молока, а з сироватки, що залишається після приготування

моцарелли або інших сирів. Таким чином, білкової основою рікотти є не казеїн, а альбумін.

Рікотта має солодкуватий смак, який надає лактоза (вміст цього компонента в сироватці приблизно 2-4%), це залежить від типу використаного молока. Вміст жиру: від 8% (у Рікотті з коров'ячого молока) до 24% (у Рікотті з овечого молока).

Для приготування рікотти найкраще підходить сироватка, отримана після виготовлення сиру зі свіжого молока з використанням сичужного ферменту. З сирної сироватки (після виготовлення кислотного сиру) рікотти виходить в рази менше, тому виробництво рікотти з нього має мало сенсу. Процес згортання відбувається за температури 80-90°С, сироватка, таким чином, вариться ще раз (від цього походить назва продукту: cotta – «варіння», ri – префікс, що означає повторення). В індустріальному масштабі для прискорення процесу згортання використовуються лимонна, винна або соляна кислоти. Отриману таким чином зсілу масу відокремлюють від рідини і кладуть у кошики (на сучасних підприємствах – з пластмаси, а традиційно – з вербових прутів).

Рікотта може бути виготовлена з сироватки коров'ячого або овечого молока, а також з сироватки молока буйвола або кози, або ж із суміші двох або більше молочних сироваток.

Рікотта є традиційним продуктом південних (Лаціо, Сицилії, Кампанії, Апулії, Калабрії), а також і деяких північних (Фріулі-Венеції-Джулії, Ломбардії, П'ємонту) регіонів Італії.

В інших країнах сири, отримані шляхом термокоагуляції лактоальбумина, мають назви: у Франції sérac («серак») або брюель, в Греції μυζήθρα («мізіфра»), в Іспанії requesón («Реквесон»), в деяких регіонах Німеччини ziger («зігер»), в Карпатах вурда, на Кавказі (у різних регіонах): надугі, лора, лорек, хачо, в Швеції молькенезе, міскост, в Норвегії брюност (із сирної сироватки), в Румунії і Молдові urda.

На основі рікотти готують солодке: неаполітанський пиріг «пастьера», сицилійські тістечка (кассата або каннолі), різні торти та бісквіти з кремом, солодкі млинці, булочки і пиріжки з начинкою.

Маскарпоне (італ. Mascarpone) – італійський вершковий сир. Походить з регіону Ломбардія. При виробництві маскарпоне вершки жирністю 25% підігрівають на водяній бані до 75-90°С і при перемішуванні додають винну кислоту (традиційний спосіб), лимонний сік або білий винний оцет, щоб почався процес коагуляції (згортання) молочного білка. Після нетривалого нагріву для завершення коагуляції продукт охолоджують і піддають для видалення сироватки самопрессования у полотняних мішках, підвішених у прохолодному місці. Внаслідок незастосування для згортання молочнокислих культур (заквасок) і ферментів назву «сир» може бути застосоване до нього з великою часткою умовності.

Маскарпоне містить у сухому залишку близько 75% жиру, має кремоподібну консистенцію, тому ідеально підходить для десертів. Найбільш відомий десерт, що готується на основі маскарпоне, – це тірамісу. Також іноді сир використовується для приготування бутербродів.

Сир «Філадельфія» випускається з 1872 р., назву отримав на честь міста Філадельфії. Цей сир спочатку виготовлявся з молока і вершків, в даний час складається зі знежиреного пастеризованого молока і молочного жиру, концентрату сироваткового білка, сирної культури, солі, сироватки, стабілізаторів (ксантанова камедь або камедь ріжкового дерева та / або гуарова камедь), сорбінової кислоти (в якості консерванту), пальмітату, вітаміну А.

Молоко пастеризується, а потім гомогенізується і охолоджується для початку наступної стадії. Молоко повільно нагрівається перед тим, як проводиться ферментація. Для цього в нормалізовану молочну суміш додають закваску для згортання молочного білку та утворенню сирного згустку з виділенням сироватки. Після цього відокремлюють сироватку від сирного згустку, надають сирній масі потрібну структуру і додають сіль і стабілізатори.

В даний час ніжні сири з кремоподібною текстурою, які випускаються під торговою маркою «Філадельфія», представлені в широкому асортименті – класичний, легкий, дуже легкий, а також багато інших варіантів. Консистенція вершкових сирів – щільна і дуже пластична одночасно, поверхня – гладка, що нагадує масло. Легкий і ніжний сир буквально тане в роті і не залишає ніякого післясмаку.

Так як під час теплової обробки всі смакові якості вершкового сиру ідеально зберігаються, його часто використовують для приготування випічки, супів, підлив і соусів. Також він є невід'ємною частиною фруктових десертів, суші, ролів і сирно-сирних десертів, зокрема, класичною основою для чізкейків. З цим вершковим сиром також виходять чудові бутерброди.

Сир «Буко» – м'який крем-сир зниженої жирності, виготовлений з коров'ячого молока, має однорідну кремоподібну консистенцію. Сир Буко розроблений спеціально для ресторанів і кондитерських. Ідеально підходить для приготування суші та ролів. За органолептичними показниками практично не відрізняється від знаменитого сиру "Філадельфія", тому більш дешевим Буко замінюють Філадельфію в десертах (чізкейках) і ролах, в тому числі, в знаменитих ролах Філадельфія. На смак обидва сири майже ідентичні, а от вартість різниться в рази.

Сир «Котедж» (зернистий) виробляється зі знежиреного молока з додаванням вершків і не тримається довго під пресом. Легенда стверджує, що своєю назвою сир зобов'язаний зображенню будиночка на упаковці перших виробників з США. Сир «Котедж» складається з білкових зерен (гранул) і вершків, у яких розподілені зерна сирної маси. Виробляється «Котедж» з білковим зерном різної величини. Зазвичай продукт має чистий молочний смак, але можливе додавання різних смакових складових. Використовується для приготування закусок, запіканок; як солодка страва подається з джемом, варенням або солодкими топпінгами.

Fromage (фромаж) – свіжий французький сир кремової структури. Його близькі родичі – американський крімчіз, німецький кварк. Fromage frais – дослівно "свіжий сир". Він буває кількох видів.

Звичайний fromage blanc, який по консистенції схожий на густу домашню сметану або густий йогурт. Смак у цього сиру ніжний і приємний, трохи з кислинкою. Французи використовують його у випічці або подають на десерт з фруктами, варенням або солодким соусом. Жирність цього сиру від 0% до 8%. походить від дієслова cailler - створаживаться, згортатися. Такий тип сиру присутній на початку кожного процесу з приготування сиру. Такий молодий незрілий виходить до процесу бродіння.

Фромаж (fromage blanc або caillé, faisselle) – свіжий молодий незрілий сир, що виробляється на основі молока, коров'ячого або козячого, цільного або сепарованного молока, або з додаванням вершків (fromage blanc à la crème). Може бути натуральним, а може бути ароматизований травами, прянощами, фруктами. У такого свіжого незрілого сиру є своя назва. Наприклад, в Провансі – brousse, на півночі Франції – faisselle, brocciu на Корсиці, mascarpone в Італії, cottage cheese в Великобританії.

У Франції найчастіше такий сир подають в кінці їжі перед чашкою кави або як десерт. В такому випадку такий сир подається в невеликий чашечці з цукром, медом, варенням, вершками або шматочками свіжих фруктів. Він також відмінно підходить на сніданок. Може бути використаний в приготуванні сендвічів. Використовується в приготуванні соусів для салатів. Підходить до риби або до холодного білого м'яса. Використовується в випічці пирогів або суфле. Ідеально підходить до млинців, оладок, мусів.

Fromage blanc / fromage frais може бути різним за жирністю:

70-75% -підходить для випічки

40-50% - також підходить для випічки

20,25-30% - смак більш кислуватий, менш м'який і кремовий в порівнянні з чим, що пожирніше

0% - дієтичний.

2.3.2.2. Холодні страви із сиру

Натуральний сир при відпустці заливають кип'яченим молоком чи вершками, подають їх окремо. Якщо сир відпускають зі сметаною, то його кладуть у порціонний посуд гіркою, роблять зверху поглиблення і наливають у нього сметану. Ці страви можна відпускати з цукром.

Протертий сир можна змішати зі сметаною, зеленню петрушки з тертим сиром.

2.3.2.3. Гарячі страви із сиру

З сиру готують пудинги, запіканки, сирники, а також використовують його при приготувань ряду борошняних страв: вареники, млинці фаршировані.

Жирний (18% жиру) і напівжирний (9%) сир доцільність різно подавати натуральним, а з напівжирного і нежирного готувати різні страви.

Сир для приготування страв протирають і з'єднують з іншими продуктами, передбаченими рецептурою: цукром, борошном, яйцями, ароматизаторами і т. П.

При нагріванні жирного сиру щільність його різко зменшується, білковий холодець уплот вується, виділяючи частину вологи, зі тримається в сирі жир пл авітся і маса набуває теку честь.

Щоб уникнути цього в рецептуру сирних страв вводять загусники: борошно, яйця, манну крупу або готову манну кашу.

Масу для сирних пудингів готують двома способами.

При першому способі в протертий сир додають манну крупу (або мелені сухарі), жовток, розтертий з цукром, ванілін, родзинки, рубані горіхи, перемішують і вводять збиті в піну яєчні білки.

При другому способі сирну масу сміши вают з густою молочної манною кашею, додають жовтки, розтерті з цукром, і збиті в піну білки. Масу розкладають у змащені маслом форми і варять на водяній бані або запе кають.

Відпускають пудинги гарячими і холодними зі сметаною, варенням або соусами (молочним).

Масу для сирних запіканок готують так само, як для пудингів, але без збитих білків. У протертий сир додають розтерті з цукром яйця і заварену в воді, охолоджену манну крупу.

Масу кладуть на змащені маслом і посипані сухарями листи шаром 3 - 4 см , змащують сметаною і запікають у духовці.

Готові запіканки ріжуть шматками і відпускають зі сметаною або фруктовими соусами.

Для приготування сирників в протертий сир доданий ють 2 / 3 борошна, розтерті з цукром яйця, ванілін. З отриманої маси формують сирники, панірують ють їх в борошні і смажать на сковоро де з жиром.

Відпускають сирники зі кошторис ної, варенням, цукром або фрукті товимі соусами.

Готують сирники і з додаванням протертих п ріпущенних овочів.

До гарячих страв із сиру відносяться вареники ледачі, сирники, запіканки і пудинги.

Вареники ледачі. Сир протирають, додають борошно, яйця, цукор, сіль і ретельно перемішують. Отримане тісто розкачують шаром товщиною 10-12 мм, нарізають смужки, що розрізають на шматки прямокутної чи ромбовидної форми. Підготовлені вареники варять у підсоленій воді і при слабкому кипінні, відкидають, відпускають, поливаючи розтопленим маслом, маргарином, чи сметаною, і посипавши цукром.

Сирники. При нагріванні сиру відокремлюється частина вологи, молочний жир плавиться, і вже при температурі 45°С сир розріджується. Щоб вироби зберігали форму, у рецептуру страви включають борошно і яйця. У протертий сир додають борошно, яйця, цукор, сіль (іноді розчин ваніліну), усе перемішують, розкачуюоть батончиками, нарізають, панірують у борошні і формують сирники в вигляді биточків. Сирники обсмажують на сковородах і досмажують у жарочній шафі.

Сирники без цукру можна готувати з тмином, який попередньо перебирають, промивають, заливають гарячою водою, залишають на 1-1,5 годин для набрякання, потім воду зливають. Сирники можна готувати,

додаючи картопляне пюре чи моркву, припустивши її з маргарином. Якщо сирники готують з морквою, то кладуть манну крупу і прогрівають її до набрякання, після чого охолоджують. Відпускають сирники зі сметаною, цукром, сметанним соусом тощо.

Сирна запіканка. Сир протирають, змішують з борошном або завареною й охолодженою манною крупою, яйцями, сіллю, цукром. Масу кладуть шаром на лист, змазаний маслом і посипаний сухарями, і запікають.

Готову запіканку нарізають і поливають сметаною чи солодким соусом. Запіканку можна подавати гарячою чи холодною.

Пудинг сирний. У гарячій воді розчиняють ванілін, усипають манну крупу, заварюють її і прохолоджують. Сир протирають, додають жовтки, розтерті з цукром, заварену манну крупу, маргарин або вершкове масло, наповнювач (родзинки, горіхи, цукати і т.д.), усе перемішують і з'єднують зі збитими білками. Масу кладуть у форми, змазані маслом й обсипані сухарями, і випікають. Можна пудинг варити на марміті.

2.3.3. Вимоги до якості страв з яєць і сиру

Яйця, відварені в шкарлупі, - шкарлупа повинна бути чистою і цілою. У зваренных у смятку яєць білок – напіврідкий, а жовток - рідкий. У яєць, зварених «в мішечок» верхній шар білка ущільнений, а жовток- напіврідкий, а відварені «в мішечок» весь білок ущільнений, жовток розсипчастий.

Яєчня глазун'я - жовток цілий, напіврідкий, без плям; білок ущільнений, але ніжний, без підсохлих країв.

Омлети - консистенція ніжна, пориста, одна сторона зарум'янена.

Сирники - форма правильна, поверхня рум'яна, але не підгоріла, скоринка не відстає від сирників, консистенція ніжна, без запаху, не допускається надмірна кислотність.

Запіканки - поверхня рум'яна, без тріщин, консистенція ніжна, не допускається зайва кислотність.

Пудинги - маса пориста, пружна, поверхня в запечених пудингів рум'яна.

Яєчні, омлети, яєчна кашка, страви з запечених яєць збереженню не підлягають.

Підготовлені сирники варто відразу направляти в теплову обробку. Готові вареники не зберігають. Їх варять в залежності від попиту.

Ситуаційні завдання

Проаналізуйте можливі дефекти під час приготування страв з яєць та кисломолочного сиру, виявіть їхні причини та запропонуйте засоби, що попереджують їх виникнення:

1. Пудинг з сиру має низький підйом, тверду консистенцію.
2. Вареники ліниві не зберегли форми після варки.
3. Під час подачі вареники позлипалися.

4. Сирники мають щільну консистенцію.

5. Омлет має світло-синьоватий колір, водянисту та щільну консистенцію.

6. При формуванні омлета фаршированого виявляються зломи омлетної маси.

Питання для самоконтролю

1. Чим відрізняється харчова цінність кисломолочного сиру?

2. Чим визначається харчова цінніть яєць?

3.Які білки знаходяться з кисломолочному сиру та яйцях?

4. Який процес відбувається при тепловій обробці кисломолочного сиру та яєць?

5. Причина зміни концентрованої долі яєць при тепловій обробці.

6. Причина виникнення аромату та підсмаженої скоринки на поверхні при виробництві запіканки з сиру та смажіння яєць.

7. Як впливає цукор на температуру денатурації білків яєць?

8. Як впливає сіль на температуру денатурації білків яєць?

9. Як впливає зниження концентрації холодного розчину (додавання води або молока) на температуру денатурації білків яєць?

10. Яка початкова температура денатурації білків яєць?

11. Які яйця не використовують для приготування страв?

12. Чи змінюється температура денатурації білків яєць при нагріванні білка і жовтка або їх суміші?

13. У чому особливість варіння яєць без шкаралупи?

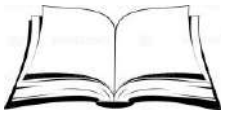
14. В чому особливість приготування омлетів натуральних, змішаних і фаршированих?

15. Для харчування яких груп населення частіше використовують страви з сиру?

16. Для приготування холодних страв, який сир рекомендують використовувати — жирний, напівжирний чи знежирений?

17. З якою метою в гарячі страви з сиру додають борошно або манну крупу?

18. Чим відрізняється склад, технологія приготування запіканки та пудингу з сиру?



Список рекомендованої літератури [1-6, 9-11]

РОЗДІЛ 3. ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ 3 ТЕХНОЛОГІЯ БОРОШНЯНИХ СТРАВ І ВИРОБІВ ТА СТРАВ З М'ЯСА

3.1. ТЕХНОЛОГІЯ БОРОШНЯНИХ СТРАВ І ВИРОБІВ

3.1.1. Значення борошняних страв та виробів в харчуванні
3.1.2. Способи розпушування тіста
3.1.3. Види тіста та його використання
3.1.4. Технології виробів із дріжджового тіста
3.1.4.1. Способи приготування дріжджового тіста
3.1.4.2. Асортимент виробів із дріжджового тіста
3.1.4.3. Технології фаршів для дріжджових виробів
3.1.5. Технології страв та виробів із прісного тіста
3.1.5.1. Технологія пельменів і вареників
3.1.5.2. Технологія національних борошняних страв
3.1.5.3. Технологія млинчиків

3.1.1. Значення борошняних страв та виробів в харчуванні

Продукти, що входять в рецептуру виробів з тіста, мають високу енергетичну цінність і є важливим джерелом вуглеводів (крохмалю і цукрів), жирів (вироби із здобного тіста), вітамінів групи В, цінних мінеральних речовин і харчових волокон (борошно). Особливо велика роль борошняних страв і виробів в слов'янській кухні, особливістю якої є широкий асортимент і велика питома вага борошняних страв (млинців, оладок, локшини) і кулінарних виробів (пирогів, пиріжків тощо). Їх харчова цінність визначається передусім хімічним складом борошна.

За рахунок зернових продуктів відшкодовується більш 1/2 потреби організму у вуглеводах і близько 40% – у білках. Однак білки борошна неповноцінні, тому що незамінні амінокислоти знаходяться в них у співвідношеннях, далеких від оптимальних. Особливо вони дефіцитні по лізину. Тому утилізуються білки не більше, ніж на 56%. Додаючи в тісто молоко і яйця, або готуючи кулінарні борошняні вироби з фаршами з сиру, м'яса і риби, можна значно підвищити утилізацію білка. Засвоюються білки борошна теж недостатньо, але добре (на 75-89%). Надаючи виробам рихлість, пористости, можна підвищити їх засвоюваність.

Співвідношення найважливіших зольних речовин в борошні нераціональне, але такі продукти, як молоко, сир, а також капустяні і фруктові фарші, що входять до складу багатьох борошняних виробів, значно

покращують їх мінеральний склад , особливо співвідношення сполук кальцію і фосфору.

Білки продуктів, що входять в начинки (фарші) борошняних страв і виробів, доповнюють амінокислотний склад білків борошна. Так, в варениках з сиром і ватрушках амінокислотний скор білків близький до оптимального. Фарші значно збагачують вітамінний і мінеральний склад готових виробів, підвищуючи вміст в них макро- і мікроелементів, покращуючи співвідношення сполук кальцію і фосфору.

Так, співвідношення сполук кальцію і фосфору в дріжджовому тісті для пиріжків близький до 1:6 (при оптимальному 1:1,5-2), а в пиріжках з капустою 1:1,8. Вміст білків в, гесті для пиріжків смажених близько 5,1 г в 100 г вироби, а в е тих же пиріжках з м'ясом – близько 13%.

Для приготування тіста використовують різні види сировини: основні – борошно, цукор, вершкове масло або маргарин яйця або яєчні продукти (меланж, яєчний порошок) і допоміжні – розпушувачі, барвники, ароматизатори (ванілін, есенції), органічні кислоти (лимонну і ін.), крохмаль тощо.

Сухі продукти (борошно, цукор, крохмаль) зберігають у коморі з відносною вологістю повітря 60-65%. Якість сировини, що надходить на підприємства, повинна відповідати вимогам, встановленим державними стандартами.

Борошно. На підприємствах ресторанного господарства використовують, головним чином, пшеничне борошно вищого і 1-го сортів. *Найважливішими показниками борошна, визначальними її технологічні властивості, є вологість, вміст і якість клейковини.*

Вологість. У рецептурах витрата борошна для готування тіста необхідної вологості і консистенції встановлені, для базисної вологості, рівно 14,5%. У процесі зберігання і транспортування вологість борошна може змінюватися. При використанні борошна, вологість якої вище базисної (понад 14,5%), кількість рідини в рецептурі зменшують, а при вологості менш 14,5% – збільшують. Кількість рідини в рецептурі в цих випадках зменшують або збільшують на 1% на кожен відсоток відхилення вологості борошна від базисної.

Другим найважливішим показником технологічних властивостей борошна є її *сила*, яка залежить від кількості та якості клейковини.

Клейковиною називається набрякла еластична маса, що складається із двох білків, що містяться в пшеничному борошні: гліадину і глютеніну.

Для визначення кількості клейковини в борошні готують з нього тісто, дають йому постояти, щоб білки встигли набрякнути, а потім під струменем проточної води відмивають крохмаль і інші речовини. Частина, що залишилася (еластична масса) називається *сирою клейковиною*. Від її кількості і якості залежить багато структурно-механічних властивостей тіста і водопоглинальна здатність борошна. Залежно від кількості сирої клейковини борошно ділиться на три групи: перша – з вмістом сирої клейковини до 28%; друга – від 28 до 36%; третя – до 40%.

Борошно першої групи з низьким вмістом клейковини використовують для приготування тіста малоеластичного (пісочного, бісквітного), а з великою кількістю клейковини (до 40%) – для приготування листкового тіста, яке повинно бути дуже еластичним.

Борошно в залежності від вмісту в ній сирої клейковини використовують для приготування різних видів тіста:

- дріжджове, листкове тісто і вироби з них – 36-40%;
- заварне, вафельний, бісквітне та вироби з них – 28-35%;
- пісочне, здобне і вироби з них – 25-28%.

Іноді, щоб зменшити вміст клейковини в тісті (для приготування бісквітного тіста) в борошно перед замісом додають крохмаль.

Велике значення має не тільки кількість клейковини, а й її якість.

Хороша клейковина – кремового кольору, еластична, не липне до рук, здатна поглинати багато води. Борошно з такою клейковиною називається *сильним*. Тісто з такого борошна добре зберігає форму при розстоюванні і випічці, еластичне, нормальної консистенції, добре утримує вуглекислий газ при бродінні; оболонка варених і пельменів з такого тіста не лопається, випечені вироби добре зберігають форму.

Погана клейковина – сірого кольору, клейка, липка, мало пружна, крихка. Борошно з такою клейковиною називається *слабким*. Тісто з нього погано утримує вологу, розпливається, вироби погано зберігають форму, тісто характеризується низькою газоутримуючою здатністю.

Від кількості і якості клейковини (тобто від сили борошна) залежать режим замісу, час і температура бродіння, число обминок тіста під час бродіння.

Кількість води в рецептурах на борошняні вироби розраховано для борошна середньої сили. При необхідності вона може бути змінена відповідно до результатів дослідних розробок і пробних випічок або результатами лабораторного дослідження.

Перед використанням борошно просівають для видалення механических домішок, руйнування грудок і надання дрібної дисперсності для кращого змішування з іншими інгредієнтами. Під час замішування борошна з водою формується однорідне тісто з певними властивостями. Процес формування тіста полягає в тому, що частинки клейковини набрякають, з'єднуються одна з одною і утворюють в тісті внутрішній каркас, що надає йому необхідні структурно-механічні властивості.

Цукор надає виробам солодкий смак, збільшує калорійність, в невеликій кількості прискорює розвиток дріжджів. Він впливає на механічні властивості тіста – обмежує набухання клейковини, в результаті чого знижується водопоглинальна здатність борошна і зменшується упругість тіста. При підвищеній кількості цукру розріджується тісто і вироби виходять деформованими.

Зазвичай використовують цукровий пісок. Його попередньо розчиняють у воді, розчин проціджують. Розчинність цукру залежить від температури води. В 1 л холодної води розчиняється цукру до 2 кг, а в 1л гарячої – до 5 кг .

Яйця підвищують харчову цінність виробів з тіста, збагачуючи його білками, біологічно активними ліпідами (фосфатидами) і вітамінами.

Виконують яйця і технологічні функції: збиті білки надають тісту пористість, жовтки є хорошим емульгатором, що дозволяє отримувати стійку емульсію з води і жиру (ця властивість використовується при приготуванні вафель і печива). Використовують свіжі яйця, меланж і яєчний порошок.

Меланж – це заморожена суміш яєчних білків і жовтків. Яйця замінюють меланжем в співідношенні 1:1. Розморожений меланж зберігати не можна, тому розморожують тільки необхідну його кількість.

Яєчний порошок містить вологи 6-7%. Для його відновлення спочатку підливають трохи теплої води (40-50°С), добре розмішують, а потім, продовжуючи розмішувати, вливають решту води. Всього беруть на 100 г порошку 0,35 л води. Перед вживанням розмішаний з водою порошок витримують близько 30 хв., а потім проціджують. 10 г яєчного порошка і 30 г води відповідають одному яйцю середнього розміру (40 г).

Жири надають виробам здобний смак, крихкість, шаруватість. Жир, що вводиться в тісто в пластичному стані, рівномірно розподіляється на поверхні клейковини, утворюючи плівки. Білки менше набухають, клейковина стає менш пружна і легко рветься. З огляду на це, жир при замішуванні дріжджового тіста вводять в кінці замісу. При випічці жир краще утримує повітря і вироби більше «піднімаються».

Жир, що вводиться в тісто в розплавленому стані, розподіляється в ньому у вигляді крапель і погано утримується в готових виробах, виділяючись на поверхні. При збільшенні кількості жиру тісто стає крихким, при зменшенні – погіршуються пластичність і крихкість виробів.

Дріжджі. На підприємства надходять дріжджі свіжі пресовані та сухі. Свіжі пресовані дріжджі мають світло-кремове або світло-сіре забарвлення, приємний, злегка спиртовий запах. Вологість їх 11-12%. Вони легко розчиняються у воді. Підйомну силу заморожених дріжджів можна відновити при поступовому відтаюванні при температурі 3-8°С. Перед вживанням пресовані дріжджі ретельно відділяють від упаковки, розчиняють теплою водою (30-35°С) і проціджують через сито.

Сухі дріжджі надходять на виробництво у вигляді порошку, крупинок або таблеток. Вони мають жовтувато-сірий колір і вологість 8-9%. Сухі дріжджі перед вживанням перемішують з борошном і розводять теплою водою (25-27°С), через годину їх використовують для приготування тіста (на 100 г сухих дріжджів беруть 1 кг борошна і 3 л води). Сухих дріжджів беруть по масі в 3 рази менше свіжих.

Органічні кислоти. Сприяють набухання клейковини і тому для збільшення її еластичності при виготовленні деяких видів тіста додають лимонну кислоту або оцет.

Барвники та ароматизатори. Застосування синтетичних барвників при виготовленні тіста не дозволяється. Тому використовують тільки настій шафрану. Для приготування його порошок шафрану заливають кип'яченою

водою або спиртом і настоюють 24 год. Після цього його фільтрують і додають при виготовленні виробів з дріжджового тіста і деяких видів кексів.

Як ароматизаторів використовують ваніль, ванілін, прянощі (корицю, гвоздику, мускатний горіх тощо).

3.1.2. Способи розпушування тіста

Для отримання виробів з пористою структурою і збільшеним об'ємом тісто заздалегідь розпушують. Без розпушувачів готують тісто для вареників, пельменів, домашньої локшини, деяких національних страв.

Для розпушення тіста застосовують різні способи: мікробіологічний, хімічний, механічний і комбінований.

Мікробіологічний спосіб. Для цього способу використовують дріжджі. Розпушувальна дія дріжджів заснована на тому, що в процесі життєдіяльності вони зброджують гексози (глюкозу, фруктозу) до вуглекислого газу і етилового спирту. Це основне спиртове бродіння:

$$C_6H_{12}O_6 \rightarrow 2C_2H_5OH + 2CO_2$$

Сахара частково додаються в тісто при його готуванні, частково утворюються в ньому в результаті гідролізу більш складних вуглеводів (крохмалю). Вуглекислий газ розпушує тісто, надаючи йому пористу структуру.

Одночасно зі спиртовим бродінням спостерігається молочнокисле бродіння, яке викликають бактерії, що потрапляють в тісто з борошном або іншими видами сировини з повітря. Гомоферментативні (справжні) молочнокислі мікроорганізми утворюють тільки молочну кислоту. Вона пригнічує гнилісні мікроорганізми і покращує набухання білків клейковини. Гетероферментативні мікроорганізми (несправжні) поряд з молочною кислотою утворюють і інші кислоти (уксусну, винну, мурашину і ін.) – сивушні масла, що сприяють формуванню аромату випічних виробів.

Найкраща температура для розвитку дріжджів 28-35°С. При температурі 50°С життєдіяльність дріжджів припиняється, а при більш високій вони гинуть. При мінусовій температурі дріжджі також припиняють життєдіяльність, а попадаючи в сприятливі умови, знову набувають здатність до бродіння. Велика кількість цукру і жиру в тісті погіршує бродіння. Додавання кухонної солі в кількості 0,1% маси борошна позитивно впливає на процес бродіння, а в кількості 1,5-2% (зазвичай прийняте для тіста) гальмує його.

Хімічний спосіб. Більшість борошняних кондитерських виробів містять багато жиру і цукру. Тому при виробництві цих виробів тісто готують без дріжджів, але з хімічними розпушувачами. Хімічні розпушувачі, або пекарські порошки, являють собою хімічні сполуки, які при нагріванні виділяють газоподібні речовини, розпушують тісто. У виробах ці речовини видаляються при випічці.

Як розпушувачі застосовують гідрокарбонат натрію (питна сода) і карбонат амонію (вуглекислий амоній).

Гідрокарбонат натрію під дією температури розкладається на вуглекислий газ (діоксид вуглецю), воду і лужну сіль – карбонат натрію:

$$2NaHCO_3 \rightarrow Na_2CO_3 + CO_2\uparrow + H_2O$$

Карбонат натрію у великій кількості погіршує смак виробів, викликає їх пожовтіння, руйнування вітамінів групи В, тому питну соду частково замінюють карбонатом амонію.

Карбонат амонію під дією температури понад 60°С розкладається на вуглекислий газ, аміак і воду:

$$(NH_4)_2CO_3 = CO_2\uparrow + H_2O + 2NH_3\uparrow$$

Недоліком цього розпушувача є те, що при його використанні в великій кількості аміак погіршує аромат виробів. Крім того, аміак має негативний вплив на організм людини.

Додають розпушувачі в останній момент замісу, з'єднавши з рідиною або перемішавши з борошном. Це дозволяє уникнути передчасного зіткнення з кислотою і розкладання.

Механічний спосіб . Його використовують для приготування бісквітного, заварного, білкового, листкового тіста і тіста для млинців. Це пояснюється тим, що в рецептуру перерахованих видів тіста входять речовини, здатні утворювати емульсії або піноподібну структуру (лецитин в яйцях, казеїн в молоці, білок яйця). Подальший заміс тіста при додаванні борошна дозволяє отримати добре розпушене тісто (бісквітне, наприклад), так як в процесі збивання маса насичується найдрібнішими бульбашками повітря, які обволікаються плівками з частинок збиваного продукту.

Режим збивання (частота обертання, тривалість) залежить від складу суміші, який, в свою чергу, визначається видом використовуваного робочого органу збивальної машини (дротові місильні лопасті – для яєць, меланжу; пласкорешітчасті – тісто для млинців; гачкові – дріжджове тісто).

Шляхом багаторазового пропускання тіста з розм'якшеним маслом через вальці з різним проміжком отримують хрусткий виріб з листкового тіста (завдяки жировому прошарку між шарами тіста).

Поява пустот в заварному тісті пояснюється інтенсивністю пасивного пароутворення всередині виробу завдяки різкому перетворенню завареної вологи на пару, яка підіймає верхні шари тіста.

Пористість млинців пояснюється інтенсивним випаровуванням вологи при смаженні виробів тонким шаром.

3.1.3. Види тіста та його використання

Залежно від основного виду сировини тісто можна розділити на дві групи: з борошном і без борошна.

Борошняне тісто використовують для приготування борошняних страв (пельменів, вареників, млинців, млинчиків, оладок тощо), кулінарних (пиріжки, кулеб'яки тощо) і кондитерських виробів (тістечка, торти тощо).

Тісто без борошна (наприклад, білково-повітряне) використовується виключно для виробництва кондитерських виробів.

Залежно від способу розпушення борошняне тісто ділиться на дріжджове (кисле) і прісне (бездріжджове). Дріжджове тісто може бути приготоване

опарним і безопарним способами. Якщо при обробленні тісто прошаровують маслом або маргарином, отримують листкове дріжджове тісто.

Бездріжджове тісто за способом розпушення, в свою чергу, ділиться на кілька видів:

- приготоване з хімічними розпушувачами і содою (пісочне, здобне, вафельний, пряничное і ін.);
- приготоване збиванням (бісквітне, повітряне, горіхове, мигдальне);
- приготоване шляхом листування (листкове);
- приготоване заварним способом, при якому все борошно або частину його заварюють (заварне).

Дріжджове тісто по консистенції може бути рідким (для млинців і оладок) і густим (для пирогів, пиріжків і ін.).

Бездріжджове тісто також може бути різної консистенції: рідке (для млинців, вафель), напіврідке (бісквітне), густе (лапшеве, пісочне, прісне здобне, листкове, заварне).

У кулінарії тісто використовують для приготування:

- борошняних страв варених (локшини, пельменів , вареників, галушок) і смажених (млинців, оладок, млинців);
- борошняних кулінарних виробів (пирогів, пиріжків, кулебяк, розтягаїв);
- напівфабрикатів для подачі страв (тарталеток, волованів, флюронів-крутонів з листкового тіста для подачі котлет з філе курей та ін.).

Процеси, що відбуваються при замішуванні тіста і випічці виробів з нього

В результаті замішування отримують однорідну масу з борошна, води і інших компонентів, що володіє особливими фізичними властивостями: пружністю, розтяжністю, еластичністю. Механізм утворення тіста може бути представлений наступним чином. При додаванні до борошна води відбувається набряканя її колоїдів (білкових речовин і крохмалю), утримуваних у борошні у вигляді сухих гелів. В процесі набухання білка приблизно 1/4 всієї поглиненої води зв'язується адсорбційно, проте, решта – осмотично. Набухання білків після замішування тіста відбувається протягом 20-30 хв. При цьому утворюється колоїдний агрегат – клейковина, яка має важливе значення для формування фізичних властивостей тіста. Нативні білкові речовини утворюють каркас губчастої структури, що надає тісту еластичність і пластичність.

Крохмаль, вміст якого в борошні (65-80%) в декілька разів перевищує вміст білка, зв'язує воду адсорбційно в кількості не більше 30% власної маси.

Клітковина, кількість якої залежить від сорту борошна (вище сорт – менше клітковини), також поглинає значну кількість води.

Кількість води, що додається до борошна стандартної вологіості в процесі виробництва тіста, коливається від 35 до 165% маси борошна. Вологість різних видів тіста і готових виробів з них нормується технологічними документами.

Одночасно з колоїдними процесами в тісті відбуваються ферментативні, в результаті яких гідролізується частина білків (ферментами протеазами і пептазами), частина жирів (ферментами ліпазами). Амілолітичні ферменти

борошна перетворюють частину крохмалю в декстрини (фермент амілаза) і мальтозу, а потім мальтозу – в глюкозу (фермент мальтаза).

При замішуванні дріжджового тіста і подальшому його бродінні ферменти дріжджів (сахараза і мальтаза) зброджують цукрозу і мальтозу до моносахаридів, які потім що беруть участь в спиртовому і молочнокислом бродінні.

При випічці характерною зовнішньою ознакою зміни виробів з дріжджового тіста або з тіста з хімічними та механічними розпушувачами є швидке збільшенняня їх об'єму, що триває зазвичай не більше 5-6 хв. і припиняється в результаті утворення кірки і зміні консистенції тіста всередині виробу. Об'єм випеченого виробу на 10-30% більше об'єму тістових заготовок після вистоювання і залежить від кількості газоподібних речовин, що утворюються в результаті розкладання хімічних розпушувачів або продуктів бродіння в дріжджовому тісті. Сода і амоній починають розкладатися з виділенням вуглекислого газу при 60-80°С.

Температура поверхневого шару виробів швидко підвищується і при 100°С з нього починає інтенсивно випаровуватися волога. Внаслідок різниці температур відбувається переміщення вологи з ділянок (з зовнішнього шару), де більш висока температура, у внутрішні шари м'якушки, де більш низька температура (явище термовлагопереносу). В результаті вехній шар поступово перетворюється в майже повністю зневоднену кірку з температурою 130-150°С. Її колір і аромат обумовлені такими процесами, як меланоїдиноутворення, декстринізація крохмалю, карамелізація.

У внутрішніх шарах виробу температура близька до 100°С. Білки клейковини при нагріванні понад 70°С денатурують і згортаються. При цьому волога, поглинена білками при замішуванні тіста, виділяється і її поглинає крохмаль за рахунок його клейстеризації, тобто відбувається перерозподіл вологи. Денатурація білків і клейстеризація крохмалю – основні процеси, що зумовлюють перехід тіста в м'якуш, утверення певної структури виробів.

Випечені вироби в результаті втрати води при випаровуванні мають меншу масу, ніж вироби до випікання. Відношення різниці маси виробу до і після випікання до маси виробу до випікання називають *упікання*. Обчислюють його в відсотках і розраховують за формулою:

$$\text{Упікання (\%)} = 100 (M_т - M_и) / M_т,$$

де $M_т$ - маса виробу до випікання;

$M_и$ - маса виробу після випікання.

Упікання того чи іншого тіста тим вище, чим більше вологи втрачає воно при випічці, тобто чим менше і тонше випікати виріб і чим довше теплова обробка; чим вище вологість тіста, тим вище упікання.

Втрати маси при охолодженні виробів називається *усиханням*.

Відношення різниці маси випеченого виробу і взятого при його замісі борошна до маси борошна називають *припіком*.

3.1.4. Технології виробів із дріжджового тіста

3.1.4.1. Способи приготування дріжджового тіста

Дріжджове тісто

Дріжджове тісто незалежно від його консистенції можна приготувати двома способами: безопарним і опарним. Перший спосіб застосовують переважно для виробів з малою кількістю здоби (цукру, жиру, яєць), другий – для виробів з великою кількістю здоби. Будь-який із способів застосовують і для виробів з листкового дріжджового тіста.

Безопарний спосіб. У діжу теістомісильної машини вливають підігріту до 30-35°С воду (або молоко), додають розведені і проціджені дріжджі, розчини солі, цукру, яйця або меланж і всипають просіяне борошно. Тісто ретельно вимішують. Готовність тіста визначають за його однорідністю, відсутністю грудок. Крім того, добре вимішане тісто легко відстає від рук і стінок посуду. В кінці замісу вводять маргарин, розм'якшений до консистенції сметани. Можна додати рослинну олію, воно зменшує руйнування клейковини і уповільнює процес черствіння готових виробів. Діжу накривають кришкою або чистою тканиною і залишають для бродіння в теплому місці з температурою 30-40°С на 3-4 год. У процесі бродіння тісто обминають 2-3 рази. Обминання необхідне для того, щоб тісто звільнилося від надлишку вуглекислого газу, що перешкоджає діяльності дріжджів, і для більш рівномірного розподілу дріжджових клітин в тісті. В результаті тісто стає більш пористим і еластичним.

Закінчення бродіння визначають за зовнішніми ознаками: вибродженe тісто збільшується в об'ємі в 2,5 рази, має приємний спиртовий запах, поверхня тіста опукла.

Опарний спосіб. При опарному способі спочатку готують опару – рідке тісто без цукру і жиру. При цьому створюються більш сприятливі умови для розмноження дріжджів і інтенсифікації ферментативних процесів. Замішують опару в діжі тістомесильної машини: в підігріту до 30-35°С воду або молоко (60-70% загальної кількості) кладуть дріжджі, попередньо подрібнені і розведені у невеликій кількості теплої води, всипають частину борошна (35-60% загального кількості), розмішують до однорідної консистенції і залишають на 2,5-3 год для бродіння у приміщенні з температурою 35-40°С. Поверхню опари посипають борошном, накривають діжу кришкою або тканиною.

Готовність опари визначають по збільшенню її обсягу в 2-2,5 рази і появи на поверхні «зморшок». Коли опара почне опадати, приступають до приготування тіста. Для цього в готову опару вводять розчин солі, цукру, решту рідини, яйця, решту борошна. Після чого тісто вимішують в тістомісильній машині. Перед закінченням замісу (за 2-3 хв.) додають розм'якшене масло або маргарин. Потім тісто залишають для бродіння на 2-2,5 год. В процесі бродіння тісто 1-2 рази обминають. Першу обминку проводять через 50-60 хв. після закінчення замісу.

При приготуванні тіста з підвищеним вмістом здоби кладуть після першої обминання другу порцію м'якого масла, змішаного з цукром і яйцями, ретельно

вимішують і знову ставлять тісто для бродіння. Через 25-30 хв. роблять другу обминку.

Якість виробів, приготованих безопарним способом, трохи гірше, ніж опарним, але час приготування тіста значно скорочується.

На підприємствах ресторанного господарства дріжджове тісто з великим вмістом здоби готують і методами, що використовуються в хлібопекарській промисловості. Вони дозволяють скоротити час приготування тіста до 1,5-2 год і тому називаються прискореними. Сутність їх полягає в тому, що в тісто вводять норму дріжджів, триваліше і інтенсивніше збивають. Це дозволяє виключити процес бродіння.

Оброблення і формування виробів . Підготовлене тісто ділять на шматки потрібної маси вручну або за допомогою тістоділильної машини. Після поділу шматки тіста відразу округлюють (підкочують), що покращує структуру тіста, а в подальшому – м'якушки виробів. Округлені шматки попередньо розстоюються 5-8 хв. При попередній розстойці триває процес бродіння, що сприяє відновленню структури тіста, поліпшенню його фізичних властивостей.

Округлені тістові заготовки після попередньої расозстойки формують (булочки, пиріжки, кулеб'яки та ін.), укладають вироби на листи, змащені маслом, і ставлять на другу расозстойку. Тривалість її коливається від 10 до 60 хв. і залежить від хлібопекарських властивостей борошна, маси тістових заготовок, температури і відносної вологості повітря при розстойці. Остаточна розстойка, під час якої триває бродіння, сприяє накопиченню вуглекислого газу, який частково видаляється при розподілі тіста на шматки, округленні та формуванні. Час остаточної розстойки скорочується при температурі повітря 30-45°С і відносній вологості 80-85%.

Випічка виробів з дріжджового тіста. Для поліпшення зовнішнього вигляду випічного виробу поверхню його перед випічкою змащують яйцем, яйцем з молоком або меланжем.

Найбільш красивий глянець виходить при змазуванні виробів жовтком. Змащують вироби за 5-10 хв. до посадки в піч дуже обережно, щоб не пом'яти. Під час випічки на виробах утворюється блискуча скоринка, яка перешкоджає вивільненню з тіста вуглекислого газу і тим самим сприяє збільшенню об’єму виробів. Дрібні вироби з дріжджового тіста випікають 8-15 хв. за температури 230-240°С. При більш високій температурі на початку процесу слід випікати вироби зі слабкого борошна, інакше тісто занадто розпливається; допікають їх при більш низькій температурі.

Великі вироби, здобні та погано розпушені випікають 20-50 хв. при температурі 200-220°С. Повільний прогрів сприяє рівномірному пропіканню виробів. Чим крупніші вироби і чим більше в них здоби, тим нижче повинна бути температура випічки, інакше корочка обвуглиться, а всередині вироби будуть сирими.

Готові вироби охолоджують при кімнатній температурі на дерев'яних листах. Скоринка виробів, вийнятих з печі, майже безводна, але вона швидко остигає, і волога з м'якушки в результаті різниці температур всередині і зовні

виробів спрямовується до скоринці. Під час охолодження скоринка зволожується приблизно на 12%.

Дріжджове листкове тісто

При виготовленні дріжджового листкового тіста застосовують два способи розпушення: за допомогою углекислого газу, який утворюється в результаті життєдіяльності дріжджів, і змащуючи розкатані шари тіста маргарином або маслом.

Процес приготування такого тіста складається з:

- приготування дріжджового тіста опарним або безопарним способом;
- шарування тіста;
- формування виробів;
- вистоювання, яке необхідне, так як більша частина вуглекислого газу видаляється при розкочуванні тіста і потрібен час, щоб він знову накопичився.

При шаруванні температура масла (або маргарину) і тіста повинна бути 20-22°С. При такій температурі масло не розтоплюється і не проникає в шари тіста, а утворює між ними пластичні шари, що забезпечує добре розпушеня і формування виробів. Якщо в рецептуру виробів входить багато цукру, то частину його кладуть в тісто при замішуванні, а частинау розтирають з маслом до отримання однорідної пластичної маси без грудок.

Охолоджене до 20-22°С дріжджове тісто розкочують в пласт товщиною 1-2 см. 2/3 пласта покривають маслом або маргарином, розм'якшеним до консистенції густої сметани. Потім пласт складають втричі так, щоб вийшло два шари масла і три шари тіста. Краї цього пласта защипують, щоб масло при розкачуванні не витікалао. Після цього пласт повертають на 180°, посипають борошном і знову розкочують до товщини 1 см. Борошно з поверхні змітають, пласт складають вчетверо. При цьому в тісті буде 8 шарів масла. При виготовленні тіста з великою кількістю масла, приготований пласт ще раз складають удвічі і знову розгортають. Таким чином, виходить тісто з 16, 24 або 32 шарами масла. Більше шарувати тісто не можна, оскільки шари виходять дуже тонкими і можуть розриватися, в результаті зменшиться шаруватість і тісто після випічки не буде поділяти на шари.

Існує й інший спосіб шарування:

- шматки тіста масою не більше 5 кг охолоджують до 17-18°С;
- охолоджене тісто розкочують в пласт товщиною 15-20 см;
- змащують половину пласта розм'якшеним маслом (маргарином);
- пласт складають удвічі і повторно розкачують;
- змащують половину пласта маслом, дають розстоятися 20-30 хв., складають удвічі і рокочують до товщини 5-6 мм.

Розкатаний пласт змащують ще раз розм'якшеним маслом або маргарином і формують з нього вироби. Температура при шаруванні та обробленні повинна бути 20-22°С. Після оброблення вироби розстоюють 10-12 хв. при температурі не вище 35°С, щоб масло не витекло.

Випікають вироби з листкового тіста при 210-250°С. При більш високій температурі випікати їх не можна, оскільки на поверхні утворюється зневоднена скоринка раніше, ніж вироби пропекуться, тому вони почнуть

підгоряти. При більш низькій температурі вироби пропікаються повільно, і масло може витекти.

Час випічки дрібноштучних виробів 8-10 хв., кулебяки – 35-45 хв.

З листкового дріжджового тіста готують булочки листкові різної форми ("конверт", "трикутник", "книжка"), булочки з горіхами, кулебяки, слойку з марципаном, слойку з повидлом та ін.

Тісто для млинців і оладок

Його готують безопарним способом рідкої (для млинців) або напіврідкої (для оладок) консистенції. При приготуванні тіста для млинців в невеликій кількості води або молока розчиняють сіль, цукор, додаючи попередньо розведені дріжджі, суміш проціджують, з'єднують з рештою рідини, підігрітою до температури 35-40°С, всипають просіяне борошно, вводять яйця і перемішують до утворення однорідної маси. В кінці додають розтоплений жир. Щоб випечені вироби вийшли більш легкими, пористими, в готове тісто можна ввести збиті яєчні білки.

Замішане тісто залишають для бродіння на 3-4 год в теплому місці (25-35°С). За цей час його кілька раз перемішують (обминають).

Тісто для млинців іноді готують із суміші пшеничного і гречаного борошна, взятого порівну. Замість гречаного борошна можна використовувати манну крупу.

Тісто для оладок готують так само, як для млинців, але більш густої консистенції. Для приготування тіста для млинців на 1 кг борошна беруть 1,5 л рідини, а для оладок – 1 л рідини.

Млинці – це ритуальна страва, традиційно готується на свято проводів зими Масляну, яку відзначають масовими народними гуляннями. Круглий гарячий млинець – символ весняного сонця.

Млинці готуються з гречаного, пшеничного, вівсяного, ячного й інших видів борошна. Залежно від продуктів бувають пісні (на воді), на молоці, сдобні, заварні, з припіком. Млинці готують тільки на Масляну, пісні їдять протягом всього року. Готується дріжджове тісто опарним способом. Співвідношення борошна і води 1:1. Найбільш пухкими млинці виходять тоді, коли опара готується на воді, але на молоці млинці смачніше і мають більш високу харчову цінність за рахунок збалансованості білків, вітамінів і мінеральних солей. Можна для опари використовувати суміш води і молока, а також кефір, сироватку, вершки, сколотини. Кількість дріжджів залежить від виду борошна: для гречаного борошна беруть більше дріжджів, ніж для пшеничного.

Замішують опару (частина борошна, вода і дріжджі) в дерев'яному або емальованому посуді і дають підійти в теплому місці (28-30°С), об’єм її повинен збільшитися в 2-3 рази. Не можна щільно закривати кришкою, тісто має дихати, краще накривати щільним рушником. Не можна, щоб тісто дуже швидко підходило, в такому випадку його треба швидко охолодити.

Потім в опару додають решту борошна і інші компоненти (яйця, цукор), добре розмішують і ставлять на повторне бродіння і дають підійти. У готове

тісто в кінці треба додати збиті вершки та білки. Тісто повинно мати консистенцію густої сметани.

Можна виготовити і заварне тісто для млинців. Для опари борошно і холодну воду замішують і заливають гарячою водою, дають охолонути до 30°С і додають дріжджі; опара бродить, а потім додаються інші компоненти і дають повторно бродити тісту. Випікають млинці на сковородах, змащених жиром з двох сторін, товщиною 3 мм.

Відпускають млинці, уклавши гіркою по 3-5 шт. і подають до них масло, сметану, ікру, малосольну рибу (сьомгу, лососину, кету, горбушу), оселедець посічений і т.д.

3.1.4.2. Асортимент виробів із дріжджового тіста

Пиріжки печені. Готують, в основному, з опарного тіста. На підпиленому борошном столі формують напівфабрикати у вигляді кульок. Через 5 хв. кульки розкачують у вигляді коржів товщиною 0,5-1 см. На середину кожного коржика кладуть фарш (капустяний, рисовий, рибний, м'ясний з цибулею тощо), повидло або джем, і защипують краї, надаючи пиріжку форму човника, півмісяця, колобка, циліндричну і ін. Сформовані пиріжки укладають на кондитерський лист, попередньо змащений олією, для вистоювання. Перед випічкою змащують поверхню пиріжків яйцем і випікають 8-10 хв. при температурі 230-240°С.

Пиріжки смажені. З безопарного тіста слабкої консистенції формують пиріжки у вигляді півкола, розстоюють і смажать в жирі, нагрітому до 160-170°С. Для смаження використовують спеціальні жарочні апарати, або електрофритюрниці з регулюванням ступеня нагріву, або електросковороди.

Забороняється смажити пиріжки в наплитному посуді. Інвентар та обладнання змащують олією. Використовувати борошно на підсипку при обробленні тіста забороняється. Борошно, обвуглюючися при смаженні, знижує якість жиру, погіршує зовнішній вигляд виробів. Для смаження пиріжків застосовують рафіновану рослинну олію або суміш 50% рослинної рафінованої олії та 50% кулінарного жиру (яловичого топленого жиру).

Розтягаї. Виробам надають форму човнику. Защипують тісто так, щоб середина залишилася відкритою. Після розстоювання вироби випікають 8-10 хв. при температурі 230-240°С. Розтягаї закусочні ("човником") готують з опарного тіста з м'ясними та рибними фаршами, з рибою, з рисом та яйцем. Розтягаї московські – з опарного і безопарного тіста, круглими, великого розміру, з начинкою з візиги і риби, рибного фаршу із шматочками сьомги, осетрини, з начинкою з м'яса і яєць. Щоб надати розтягаям соковитості, після випікання в отвір зверху наливають трохи концентрованого бульйону або трохи розтопленого масла з нашинкованою зеленню.

Кулебяки. Тісто, приготовлене опарним способом, розкочують в пласт товщиною 1 см і шириною 18-20 см, на середину його по всій довжині кладуть фарш (м'ясний, рибний, капустний тощо). Краї тіста з'єднують над фаршем і защипують. Сформовану кулебяку кладуть на лист швом вниз, вирівнюють виріб, змащують меланжем, прикрашають поверхню вузькими смужками тіста і

ставлять у тепле місце для вистоювання. Перед випічкою кулебяку в декількох місцях проколюють кухарський голкою для виходу пари, що утворюється при випічці. Випікають при температурі 210-230°С протягом 35-45 хв.

Кулебяки відрізняються від інших виробів з фаршу більшою кількістю фаршу (приблизно 90% від маси тіста). Одночасно може бути використано кілька видів фаршу, причому їх поділяють випеченим млинцями. Щоб тісто не відмокало, між тестом і фаршем також можна класти млинці.

Пироги. Можуть бути відкритими, напіввідкритими і закритими.

Для відкритого пирога тісто обробляють у вигляді коржика, який укладають в форму з низькими краями, змащену маслом, або на змащений кондитерський лист. Зверху кладуть начинку і края злегка загортають на 1,5-2 см, надаючи виробу круглу форму.

Напіввідкритий пиріг формують так само, але верх його вкривають тонкими смужками тіста у вигляді сітки. Зазвичай так готують солодкі пироги.

При приготуванні закритих пирогів на один пласт тіста товщиною 1-1,5 см кладуть рівномірно по всій поверхні фарш (з риби і картоплі, або риби і яєць, або картоплі та свинини, капусти та ін.), накривають його другим шаром і защипують.

За 5-10 хв. до закінчення розстойки пироги змазують яйцем, роблять кілька проколів і випікають при температуре 210-240°С протягом 30-45 хв.

Ватрушки. З опарного тіста формують невеликі кульки, укладають їх на листи, змащені маслом, і після розстойки дерев'яним товкачем роблять в середині поглиблення, яке наповнюють з кондитерського мішка начинкою з кисломолочного сиру. Після цього вироби направляють на другу розстойку, змазують яйцем і випікають при температурі 230-240°С 6-8 хв.

Пончики. Тісто для пончиків готують безопарним способом слабкої консистенції (вологість 43%). Інвентар та обладнання для пончиків при обробленні тіста змащують олією. Тісто обробляють так само, як для пиріжків смажених, надаючи пончикам форму кілець або кульок. Після 20-30 хв. розстоювання пончики обсмажують в жирі. Готові пончики при відпуску посипають цукровою пудрою.

Булочки шкільні. Готують з тіста, приготованого опарним способом. Тісто обробляють на круглі булочки, укладають на змащені жиром листи. Після вистоювання булочки змащують яйцем і випікають.

Булочки ванільні. Готують так само, як булочки шкільні, але в тісто при приготуванні вводять ванілін.

Здобні булочки (бріоші). Опарному здобному тісту надають форму кульок і в одну форму кладуть 4-5 шт. Вироби розстоюють, змащують льезоном (яйце з молоком) і випікають 10-12 хв. при температурі 230-240°С.

Здоба звичайна. Тісто готують опарним способом, обробляють у вигляді булочок, устриць, батончиків і т. д. Вироби укладають на змащені маслом листи, залишають для вистоювання на 30 хв., змащують яйцем, перед випічкою посипають цукровою пудрою і випікають при температурі 220-230°С.

Баба ромова. Здобне тісто готують опарним способом. Форми (конусоподібні, гладкі або гофровані) змащують розм'якшеним жиром. Готове

тісто укладають у форми не більше, ніж на 1/3 висоти, і після вистоювання випікають при температурі 210-220°С від 45 до 60 хв. залежно від маси. Після випічки готовий напівфабрикат залишають на 2-4 год, потім форму струшують, виймають з неї виріб, вузьку частину якого занурюють в сироп на 10-12 с. Верхню частину глазурують помадкою, підігрітою до 45-50°С. Помадка повинна лежати тонким шаром без тріщин.

Булочка «конверт» . На стіл, посипаний борошном, розкочують шматок листкового тіста в прямокутний пласт товщиною 5-8 мм, розрізають на шматки квадратної форми розміром 8х8 см (маса 55 г), кути шматочків загинають до центру і злегка притискають. Булочки укладають на змащені маслом дека так, щоб при розстойці і випічці вони не злиплися, дають розстоятися 10-12 хв. і, змастивши яйцем, випікають.

Булочка «трикутник». Шматки квадратної форми (див. вище) загинають по діагоналі в вигляді трикутника.

Булочка «книжка». Шматки квадратної форми (див. вище) згинають навпіл у вигляді книжки, краї злегка притискають ножом або роблять на них неглибокі надрізи.

Булочка листкова з горіхами. Готове тісто розкочують в пласт товщиною 1 см , розрізають на смужки довжиною 20 см, скручують у вигляді мотузки, потім загортають в спираль, кінець якої закладають під булочку. Після повної расстойки булочку змащують яйцем і посипають подрібненими сирими горіхами.

Листкова кулебяка. Готують так само, як кулебяку з дріжджового тіста.

Слойка з марципаном. Тісто розкочують в пласт товщиною 5-6 мм, розрізають на смуги шириною 15-20 см. Смуги розрізають на шматки трикутної форми з підставою 100-120 мм. Марципанову (горіхову) начинку кладуть до основи трикутника. Тісто згортають рулетом і загинають, надавши форму рогаликиа (підкови). Сформовані вироби укладають на змащене маслом деко. Після вистоювання змащують яйцем і випікають. Через 30-40 хв. після випічки слойку глазиурують теплою помадкою.

Слойка з повидлом. Тісто розкочують в пласт товщиною 10 мм, розрізають на смуги шириною 100-120 мм. На середину відрізаних смуг тіста за допомогою кондитерського мішка кладуть повидло. Один край смуги змащують яйцем і накладають на нього другий край, злегка притискають і розрізають на окремі булочки. Після вистоювання їх змащують яйцем і випікають.

Гречані млинці. Готуються на опарі з використанням гречаного борошна. У готове тісто вводять збиті білки.

Змішані млинці. Частина пшеничного борошна замінюється вівсяним борошном.

Млинці з наповнювачами. На сковороду кладуть промиті снетки, смажену цибулю або ін угіе продукти, заливають тестом і смажать. Відпускати млинці найкраще в глибоких баранчиках з кришкою або ж в глибоких тарілках.

Млинці червоні готуються з основних компонентів з додаванням вершків, вершкового масла, яєць. Для цього половину борошна, дріжджі, олію

розчинити в теплому молоці і дати підійти. Тісто збити, додати решту борошна, сіль, жовтки, розтерті з цукром, знову збити, ввести збиті білки і вершки, дати тісту підійти.

Пшоняні млинці (українські). Тепле молоко з дріжджами і борошном з'єднати і залишити на 1,5 години для бродіння. Пшоно перебрати, промити, залити молоком і зварити кашу, остудити, додати жовтки, розтерті з цукром і сіллю, з'єднати з тістом і дати підійти вдруге, в кінці ввести збиті білки і випекти.

Вівсяні млинці. Змішуються вівсяна і пшенична мука (1:1). Готують опару, в яку додають яєчні жовтки, вершкове масло, збиті вершки і білки, дають тісту підійти і випікають.

Млинці з припіком випікають різними способами. На розігріту сковороду наливають тіста трохи більше норми, коли воно злегка зарум'янюється, на нього кладуть припік, заливають новою порцією тіста, перевертають млинець і запікають з іншого боку.

Як припік використовують: рубані варені яйця, пасеровану цибулю, смажені гриби, сир, припущену рибу, креветки, підсмажений бекон та інші продукти.

Царські млинці. Частину борошна розвести вершками, прокип'ятити, охолодити і додати жовтки з цукром, збиті вершки, сіль, цукор, випекти, посипати цукром і скропити лимонним соком. Стопку млинців полити варенням або залити желе.

Особлива увага приділяється подачі млинців – їх укладають стопкою, змащуючи кожен вершковим або топленим маслом, прикривають серветкою, щоб не охолонули. Але краще подавати млинці «з пилу, з жару», тобто відразу ж після випічки.

Подають млинці з ікрою зернистою і паюсною, баликом, сьомгою, лососиною, оселедцем, форшмаком, копченою рибою, сметаною, вершковим або топленим маслом.

Для зменшення калорійності можна готувати морквяні, гарбузові, яблучні млинці – для цього ці продукти подрібнюють і додають разом із борошном вже в опару.

Оладки. Випікають на розігрітих (чавунних) сковородах, товстостінних деках або електросковородах так само, як млинці, але шар тіста товщі, а розміри менші. У тісто для оладок можна додавати дрібно нарізані яблука, промиті родзинки і т. д. Відпускають оладки з маслом, джемом, повидлом, медом, варенням, цукром по 3 шт. на порцію.

3.1.4.3. Технології фаршів для дріжджових виробів

При приготуванні пірогів, пиріжків, розтягаїв, кулебяк, ватрушок і інших виробів використовують різні види фарша (начинок).

Фарш м'ясний. Його готують з котлетного м'яса двома способами.

Перший спосіб. Котлетне м'ясо промивають, нарізають на невеликі шматочки, обсмажують на жирі, після чого перекладають в глибокий посуд, додають бульйон або воду та припускають до готовності. Готове м'ясо

пропускають через м ясорубку разом з пасерованою цибулею. Пасероване з жиром борошно розводять бульйоном, що залишився від припусканні м'яса, і проварюють. Отриманим білим соусом заправляють фарш, додають сіль, перець, дрібно нарізану зелень і перемішують.

Другий спосіб. Котлетне м'ясо, нарізане невеликими шматками, пропускають через м'ясорубку, смажать на деко шаром не більше 3 см, періодично помішуючи. Для кращого розм'якшення можна додати трохи води або бульйону і припустити. Готове м'ясо змішують з пасерованою цибулею і ще раз пропускають через м'ясорубку з дрібною решіткою, заправляють білим соусом, сіллю, перцем, рубаною зеленню і перемішують.

При приготуванні м'ясних фаршів з яйцем, рисом або рисом і яйцем в готовий м'ясний фарш додають відповідні продукти.

Фарш з ліверу. Субпродукти (легені, серце, печінкау) промивають, нарізають на шматки. Серце і легені відварюють у підсоленій воді, печінку обсмажують. Готові субпродукти пропускають через м'ясорубку, кладуть шаром не більше 2-3 см на попередньо розігріті з жиром дека й обсмажують при помішуванні. У цю масу додають пасеровану ріпчасту цибулю, білий соус, сіль, перець і перемішують.

Фарш рибний. Рибне філе без шкіри і кісток нарізають на шматки і припускають. Готову рибу подрібнюють, додають пасеровану цибулю, сіль, перець, рубану зелень петрушки, білий соус і перемішують. Можна готувати рибний фарш з рисом, рисом і візигою. Суху візигу перед відварюванням замочують на 2-3 год у холодній воді, варять до повного розм'якшення. Готову візигу пропускають через м'ясорубку, після чого прогрівають з розтопленим маргарином.

Фарш картопляний з грибами або цибулею. Очищену картоплю варять, протирають в гарячому стані, змішують з пасерованою до готовності цибулею або вареними нарізаними грибами та цибулею.

Фарш із зеленої цибулі з яйцем. Зелену цибулю промивають, обсушують, дрібно ріжуть, з'єднують з рубаними яйцями, розтопленим маргарином, сіллю, нашаткованою зеленню і перемішують.

Фарш з капусти. Його готують з свіжої та квашеної капусти.

Свіжу очищену і промиту капусту шаткують, потім кладуть шаром не більше 3 см на деко з розтопленим жиром і смажать до готовності при температурі 180-200°С в духовці. Готову капусту охолоджують, додають сіль, пасеровану цибулю або зварені круто рубані яйця, нашатковану зелень петрушки. Солити капусту до смаження або під час смаження не можна, оскільки при цьому з неї виділяється волога, що знижує якість фаршу.

Квашену капусту віджимають, якщо вона дуже кисла, промивають, віджимають, подрібнюють, злегка обсмажують. Потім її тушкують з додаванням невеликої кількості рідини (води або бульйону 5-6% маси капусти). Наприкінці тушкування рідина повинна повністю випаруватися. У готову капусту додають пасеровану цибулю, цукор, сіль, перець, дрібно нарізану зелень петрушки і перемішують.

Фарш грибний. Сушені білі гриби ретельно промивають, замочують, а потім відварюють. Отриманий відвар проціджують і використовують для приготування білого соусу. Варені гриби миють, сушать, пропускають через м'ясорубку, злегка підсмажують, додають пасеровану цибулю, сіль, перець, білий соус і ретельно перемішують.

Фарш яблучний. У яблук видаляють серцевину, очищають шкірку, нарізають скибочками. Нарізані яблука пересипають цукром, додають воду (20-30 г на 1 кг яблук) і варять, помішуючи, при слабкому нагріванні до загустіння маси. Фарш із яблук можна приготувати і без теплової обробки. Для цього нарізані яблука (з ніжною м'якоттю) пересипають цукровим піском і в такому вигляді використовують як начинку.

Фарш сирний. Сир кисломолочний пропускають через протирочну машину. Потім додають яйця, борошно, цукор, масло вершкове, ванілін і перемішують. Так готують фарш для ватрушок, пиріжків, вареників. Для млинчиків в протертий сир додають яйця, цукор і перемішують.

3.1.5. Технології страв та виробів із прісного тіста

Прісне тісто готують різної консистенції (рідке, напіврідке, густе), з хімічними розпушувачами і без них, механічного способу розпушення.

3.1.5.1. Технологія пельменів і вареників

Тісто без розпушувача – це найдавніший спосіб для випічки хліба, а зараз – для приготування варених виробів – вареників, пельменів, равіолі тощо. Замішують борошно, яйця (меланж) і воду при температурі 30-35°С в круте тісто і залишають для дозрівання на 30-40 хв. (набухання клейковини), а потім розкочують. Тісто для пельменів готується з малою кількістю яєць, для вареників додають більше яєць , воду замінюють молоком і додають маргарин або масло. Домашню локшину готують з тіста як для пельменів, в яке додають більше яєць.

Фарші для пельменів (завжди сире м'ясо):

- яловичина;
- яловичина і свинина з додаванням цибулі, перцю і часнику;
- з різних видів м'яса з додаванням капусти (китайські пельмені, або пози).

Фарші для вареників (продукти завжди доведені до кулінарної готовності):

- м'ясний (подрібнене м'ясо обсмажується з цибулею);
- печінковий (печінку пасерують з цибулею, перетирають)
- сирний (з кисломолочного або твердого сиру);
- фруктовий (з вишень, ожини, лохини, малини, яблук тощо).

Пельмені формуються вручну або на машині. При ручному формуванні тісто розкочується в джгут, нарізати шматочки, які розкочують і защипують з фаршем. При масовому виготовленні розгортають тісто пластом і на нього укладають з кондитерського мішка фарш і загортають край пласта.

У традиційній кухні існує кілька способів формування пельменів:

1) у вигляді «півмісяця» – цей спосіб поширюється на Півночі та у Западному Сибіру;

б) у вигляді «вушок» – у Східному Сибіру;

в) «куточком» – у південно-сибірський і середньоазійський кухнях, Північному Китаї (тісто ріжуть на чотирикутники, згинають по діагоналі, підгинають верхній кут і кінці з'єднують).

Готові пельмені заморожуються до температури -15-18ºС. При машинному виробництві у тісто рекомендується додавати 0,1-0,2% лимонної кислоти від ваги води.

Так само готуються вареники, але вони мають більші розміри і форму півмісяця. В Україні вареники зашивають в формі «мотузочки».

Тісто для домашньої лапші після розкочування злегка підсушують, згортають і дрібно шаткують, використовують для цього слайзери або шинкорізки.

Відварюють вареники і пельмені в киплячій воді 8-12 хвилин і відпускають з вершковим маслом або сметаною, а пельмені також з оцтом і перцем.

Залежно від рецептури тіста і форми пельменів готуються московські, сибірські, м'ясні – фарш для них готується з яловичини і свинини або баранини.

Пельмені по-китайськи. В фарш зі свинини додають сиру дрібно посічену білокачанну капусту. Подають пельмені не тільки вареними, але і смаженими. Сирі пельмені для цього смажать уфртюрі і відпускають з маслом.

Пельмені в омлеті. Відварені пельмені кладуть у напівготовий омлет і запікають до готовності в духовці 3-5 хв. Відпускають з маслом.

Пельмені, в сметані запечені. Відварюють пельмені, посипають сиром і заливають сметаною, запікають і відпускають.

3.1.5.2. Технологія національних борошняних страв

У кухнях різних народів існують свої особливості в приготуванні борошняних страв. Ці борошняні вироби готують з борошна (тонкого помелу вищого або першого гатунку, семоли) з додаванням води або молока, цукру, жиру, яєць, сметани і деяких інших продуктів. Найбільш часто готуються борошняні страви: пельмені, вареники, млинці, галушки, млинчики.

Вареники. Вареники – чи не найпопулярніша в усіх діаспорніх спільнотах українська страва. На Святвечір готують особливі пісні вареники, які у західніх регіонах України називають «креплікі» або «краплики».

Невелікі, трікутні чи заокруглені у формі півмісяця вироби з пшеничного (в основному), житнього, гречаного або ячмінного бездріжджового тіста, в яке загортається найрізноманітніша начинка: варена картопля, тушкована свіжа чи квашена капуста, відварені гриби, вурда, квасоля, солодкий чи солоний сир, бринза, пшоняна чи гречана каша, шпинат, цибуля, мак (насіння), ревінь, ягоди (яблука, чорнослив, свіжі сливи, вишня, черешня, чорниця, суниця, полуниця, малина), повидло, риба чи м'ясо, шкварки, лівер; печінка, легені, серце; а

також з комбінаціями: печінки й сала, картоплі та грібів, картоплі та сиру, капусти та грібів, квасолі та грібів; у гірських селах – бринза, змішана з картоплею, а на Поліссі – з товченою квасолею.

Суто українські начинки для вареників – картопля; сир; вишні; шкваркі. Як начинку також використовують капусту, цибулю, гречану кашу, мак, варені и дроблені сухофрукти, а на Полтавщині – навіть варений горох, розтертий з калиною. Готову страву подають зі сметаною чи олією, зі смаженою цибулю або шкварками. Вареники з вишнями, маком, яблуками, сливами, ягодами посипають цукром або подаються в ягідних сиропах чи в меді. Сметану подаються окремо. Подаються вареники гарячими.

Хінкалі (грузинська кухня). Страва грузинської кухні з гірських областей Пшаві, Мтіулеті і Хевсуреті Грузії, яка набула поширення в інших районах Кавказу і по всьому колишньому СРСР. Начинка для хінкалі готується з яловичини (телятини) або свинини (частий варіант – яловичина зі свининою), рідше – з баранини (ягнятини). Начинка може бути рубаною ножем (класичний варіант, в ресторанах має готуватися виключно таким чином) або у вигляді фаршу (виробляється харчовою промисловістю). До неї в обов'язковому порядку додається багато різних спецій (хмелі-сунелі) і зелені (посічена кінза). Мають місце також хінкалі з сиром (частіше сулугуні з часником), які є заміною м'ясних страв для вегетаріанців, а також надають різноманітності насиченій м'ясними стравами грузинської кухні. Суто вегетаріанською стравою є хінкалі з грибами. У хинкальних з великим асортиментом як начинки можуть виступати гриби з сиром, індичка і навіть м'ясо раків, але це вже не ідентична етнічна страва, а фьюжн.

Грузинські хінкалі за складом і способом приготування істотно відрізняються від дагестанських і азербайджанських хінкалі, які представляють собою інший тип страви.

Важливий елемент в створенні хінкалі – робота над формою. Традиційно грузинські господині ліплять їх таким чином, щоб на верхівці трапився невеличкий «хвостик» з тіста. Вважається, що хінкалі біля основи (при підході до хвостику) повинні мати не менше 18 складок. Так їх легко тримати; при цьому хвостик ще й швидше остигає. Зазвичай непроварений хвостик викидається (також по хвостикам зручно рахувати, хто скільки хінкалі з'їв – чим більше поважаєш хазяїна – тим більше має бути хвостиків). Зліплені хінкалі відварюють в киплячій воді (найбільш поширений варіант) або смажать. У деяких закладах до кожного виду хінкалі з різними начинками пропонують як варений, так і смажений варіанти.

Характерна особливість страви (перш за все, з м'ясною начинкою і, особливо, варені варіанти) – наявність всередині кожної «хінкалі» великої кількості соку (фактично бульйону). В результаті процес поїдання ускладнюється, а є традиція вживати хінкалі саме руками: використання вилки і ножа не дозволить зберегти сік всередині «хінкалі». Спочатку надкушують хінкалі збоку, випивають сік, потім доїдають (до хвостика).

При подачі хінкалі зазвичай викладаються на одне велике спільне блюдо, приправляються вершковим маслом і (за бажанням клієнта) свіжомеленим

чорним перцем. Часто до страви подають соус на кисломолочної основі з додаванням товченого часнику (приблизно такий же, як до долми). Дуже рідко пропонують різні «червоні» соуси. У деяких закладах вважається, що до хінкалі соус взагалі не потрібен, і подають його тільки на прохання відвідувача.

Пельмені староруські. У просіяне борошно додають нагріте до 30-35ºС молоко, яйця, цукор, масло вершкове, сіль і замішують тісто. Підготовлене тісто витримують 30-40 хвилин для набухання клейковини і надання тісту еластичності, після чого тонко розкочують (1,5-2 мм завтовшки). На тісто укладають фарш (11-12 г) і формують пельмені масою 23-24 г. Підготовлені пельмені варять в киплячій підсоленій воді. Готові пельмені виймають шумівкою і порціонируют по 8-9 штук.

Для фаршу: легені, серце нарізають, промивають і варять у підсоленій воді, охолоджують і подрібнюють на мясорубці. Гриби варять, дрібно нарізають і смажать разом з дрібно нарізаною цибулею. Подрібнені субпродукти з'єднують з грибами, цибулею, додають сіль, перець і ретельно перемішують. Подають пельмені з маслом, сметаною або оцтом.

Млинці гур'ївські. Просіяне борошно розтирають з жовтками яєць, потім з маслом вершковим, додають кефір, цукор, сіль. Замішують тісто, вводять збиті білки, перемішують до однорідної маси і проціджують. Млинці випікають з двох сторін на нагрітих чавунних сковородах без жиру. Товщина млинців повинна бути не менше 3-4 мм . Подають млинчики по 3 шт. на порцію з маслом або сметаною, медом, ікрою, або кетової рибою, сьомгою або оселедцем.

Хуужур (чебуреки) (тувинська кухня). У холодну воду вводять сирі яйця, сіль, перемішують, додають просіяне борошно і замішують круте тісто, яке витримують протягом 20-30 хвилин для набухання клейковини.

Готове тісто ділять на шматки вагою 55 г, розкочують коржі товщиною 2 мм і на змащений олією корж укладають по 50 г фаршу, защипують, надаючи форму півмісяця. Сформований виріб смажать у фритюрі.

Для фаршу: котлетне м'ясо разом з ріпчастою цибулею подрібнюють на м'ясорубці, додають сіль, перець, воду. Подають по 2 шт. на порцію.

Беккі з гарбузом (пиріжки) (татарська кухня). Підготовлене дріжджове тісто розділяють на шматки масою 48 г, розкочують на коржі, на середину яких кладуть по 50 г фаршу.

Краї коржів трохи піднімають і защипують рельєфним швом, надаючи виробу форму півмісяця. Підготовлені вироби укладають на змащений жиром деко для вистоювання. За 5-10 хвилин до випічки вироби змащують яйцем і випікають при температурі 200-240ºС протягом 25-30 хвилин.

Для фаршу: очищений гарбуз нарізають дрібними кубиками, додають сіль, витримують 20-30 хв., відкидають на сито і дають стекти соку. Підготовлений гарбуз з'єднують з відвареним рисом і дрібно рубаними звареними круто яйцями, додають сіль, цукор, розтоплене масло вершкове і перемішують. Готовий виріб змащують розтопленим вершковим маслом.

Манти (узбецька та казахська кухні). З борошна, води і солі замішують тісто і витримують його 40-50 хвилин. Тісто ділять на шматочки масою 17-18

г і розкочують в коржики з тонкими краями. У центр коржі кладуть фарш, защипують посередині, надаючи овальну або круглу форму. Кладуть на змащену жиром грати і варять на пару.

Фарш: м'ясо ріжуть шматочками, зелень дрібно рубають, ріпчасту цибулю шаткують, додають сіль, перець і курдючний жир, нарізаний дрібними кубиками. Маса однієї штуки 50 г. У фарш можна додавати пюре гарбуза. Манти відпускають по 4 шт. на порцію, посипавши червоним меленим перцем. Можна полити сметаною або кислим молоком.

Дюшбара (азербайджанська кухня). Схожі на російські пельмені тільки зовнішнім виглядом і способом приготування. Взагалі то, як господиня готує дюшбара, вважалося в бакинської сім'ї ознакою її кваліфікації. Справа в тому, що дюшбара, на відміну від російських пельменів, повинні бути маленькими, в столову ложку повинно міститися не менше 4-5 штук. Для приготування однієї порції дюшбара бер ут 108 г баранини, 40 г пшеничного борошна, 1 яйце, 18 г цибулі ріпчастої, 10 г оцту, 15 г киндзи, сіль і перець за смаком. Спочатку варять бульйон з кісток. Потім роблять фарш з м'яса, цибулі і спецій. Готують прісне, круте тісто і розгортають товщиною до 1 мм , потім нарізають на рівні квадратики і в центр кожного кладуть підготовлений фарш. Загортають квадратики навпіл і відводять кінчики назад. Дюшбара кладуть в бульйон і варять 5 хвилин, поки не спливуть. Подають в тарілці з бульйоном, посипають зверху кіндзи, додають винний оцет з часником.

Галушки (українська кухня). Борошно просіюють, висипають в миску, додають яйця, сіль, вливають воду і вимішують дерев'яною ложкою. Тісто має бути не густим, добре вимішати. Металевою чайною ложкою набирають порції тіста і опускають в підсолений розчин. Щоб тісто краще підходило, ложку постійно опускають у воду. Варять галушки на слабкому вогні. Коли вони спливуть, вибирають їх на дуршлаг, промивають їх гарячою водою і поливають розтопленим маслом.

Галушки зі шкварками. Відварені галушки перекладають на сковороду, додають нарізані дрібні шматочки шкварок, розтоплене вершкове масло, добре перемішують і прогрівають в духовці.

3.1.5.3. Технологія млинчиків

Для млинчиків готується рідке прісне тісто. Яйця, сіль, цукор перемішують, додають половину норми молока або води, всипають борошно і, розмішуючи, додають решту молока. Замішування краще проводити у збивальній машині, консистенція тіста – негуста сметана.

Порційні сковороди нагрівають, змащують жиром, наливають тісто тонким шаром рівномірно розподіляючи по всій сковороді і випікають не перегортаючи.

Млинчики без фаршу відпускають по 3-4 шт. на порцію і поливають маслом, сметаною, джемом або повидлом. Молоко кип'ячене або ряжанку подають окремо.

Млинчики з фаршем готують в широкому асортименті – м'ясні, сирні, фруктові. Фарш кладуть на обсмажену сторону і загортають у вигляді конверта або трубочки і знов обсмажують. Відпускають з вершковим маслом.

Млинчики пряжені. Млинці фарширують і згортають трубочкою, змочують у яйці і панірують у сухарях і обсмажують у фритюрі. Відпускають зі сметаною, маслом.

Пиріг з млинчиків. Круглу металеву форму змащують маслом і вистилають млинцями, змащують яйцями (для сирного – сметаною) і кладуть шар фаршу (м'ясний, фруктовий, сирний) і закривають зверху млинцями, так прошаровують 3-4 рази і випікають в духовці при температурі 230ºС.

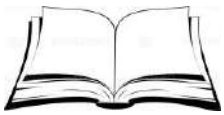
Ситуаційні завдання

Проаналізуйте можливі дефекти під час приготування борошняних страв і виробів, виявіть їхні причини та запропонуйте засоби, що попереджують їх виникнення.

1. Поверхня виробів має тріщини та розриви. В чому причина?
2. Поверхня виробів має блідий колір. Як усунити цей дефект?
3. Випечені вироби мають не ровномірну пористость, великі пустоти усередині. В чому причина дефекту?

Питання для самоконтролю

1. Від чого залежить якість пшеничного борошна?
2. Які розрихлювачі використуються при виробництві виробів з дріжджового тіста?
3. Яка максимальна температура повинна бути при бродінні дріжджового тіста?
4. Які процеси відбуваються при замісі тіста?
5. Які процеси відбуваються при бродінні тіста?
6. Що відбувається з білками при віпікані виробів?
7. Що відбувається з крохмалем при випічки виробів?
8. Якій стадії клейстеризації підвергається крохмал при випічки виробів в тісті?
9. Назвить причину черствіння випічних виробів.



Список рекомендованої літератури [1-3, 7, 9, 13]

3.2. ТЕХНОЛОГІЯ СТРАВ ІЗ М’ЯСА

3.2.1. Значення у харчуванні та харчова цінність страв з м’яса
3.2.2. Страви з відварного та припущеного м’яса
3.2.3. Страви зі смаженого м’яса
3.2.4. Тушковані страви з м’яса
3.2.5. Страви із запеченого м'яса
3.2.6. Страви з м’ясної посіченої маси
3.2.7. Вимоги до якості страв із м’яса

3.2.1. Значення у харчуванні та харчова цінність страв з м’яса

М’ясні страви є важливим джерелом білка в харчуванні людини. Особлива роль білків обумовлена тим, що амінокислотний склад м’язових білків близький до оптимального та коефіцієнт засвоєння їх дуже високий (97%). Крім того, до складу м’ясних страв входять гарніри (овочі, крупи, борошняні продукти), в яких також наявні білки. Зазвичай білки, що містяться у гарнірах, неповноцінні, проте, у поєднанні з м’ясом їх біологічна цінність зростає. Найбільш цінні у цьому відношенні скаладні гарніри, до скаду яких входять картопля, морква, цвітна капуста, зелений горошок.

М’ясні страви містять також жири, які підвищують калорійність страв. Однак, надлишок жиру погіршує смак страви та знижує засвоєння інших речовин.

Порція смаженого м’яса (виходом 100 г) покриває добову потребу організму в білках на 20-30%, в жирах – на 30% (залежно від жирності м’яса), в енергії – на 15%.

Мінеральний склад м’ясних страв також дуже цінний. Оскільки у м’ясі та субпродуктах переважають кислі зольні елементи, доцільно підбирати до инх овочеві гарніри, які мястять переважно лужні зольні елементи, завдяки чому можна збалансувати кислотно-лужний баланс страви в цілому. Молочні соуси, сметана, сметанні соуси, сир, використані при приготуванні страв з м’яса, покращують співвідношення кальцію та фосфору у стравах. Крім того, срави з м’яса, особливо із субпродуктів, містять велику кількість выітамінів групи В, а овочеві гарніри збагачують іх вітаміном С та каротиноїдами.

Таким чином, страви з м’яса слід віднести до найбільш цінної кулнірної продукції.

З м'яса і м'ясних продуктів готують широкий асортимент відварних, припущених, тушкованих, смажених і запечених страв, в рецептуру яких, крім м'яса, входять гарніри (маса 150 г) і соуси. Температура страв в момент відпуску повинна становити 60-65°С.

3.2.2. Страви з відварного та припущеного м’яса

Для приготування відварних і припущених страв використовують м'ясо, субпродукти, солонину, копченості, ковбасні вироби.

Шматки м'яса масою не більше 2 кг закладають в гарячу воду (на 1 кг м'яса 1-1,5 л води), яка повинна повністю покривать продукт, і варять при слабкому кипінні до готовності. У готовий продукт поварська голка входить легко, а виділений в місці проколу м'ясний сік – безбарвний. Для поліпшення смаку і аромату м'яса і бульйону в воду кладуть коріння і цибулю. Сіль і спеції додають в бульйон за 15-20 хв. до готовності, а лавровий лист – за 5 хв.

Готове м'ясо, нарізане поперек волокон по 1-2 шматки на порцію, заливають бульйоном, доводять до кипіння і зберігають до відпуску в цьому ж бульйоні при 50-60°С в закритому посуді не більше 3 год. При необхідності більш тривалого зберігання м'ясо після варіння охолоджують і в міру потреби нарізають на порції, заливають бульйоном і доводять до кипіння, а потім відпускають.

При відпуску шматки м'яса укладають на блюдо і поливають соусами, бульйоном або жиром. Яловичину і свинину подають з соусом червоним, цибульним, сметанним з хроном, а баранину і телятину – з паровим, білим з яйцем. Як гарнір використовують картопляне пюре, відварені або припущені овочі, тушковану капусту, розсипчасті каші.

Напівфабрикати котлет натуральних зі свинини або телятини припускають в невеликій кількості бульйону. За 20-25 хв. до готовності додають гриби (капелюшки печериць або нарізані скибочками білі). На останньому бульйоні готують соус паровий. При відпуску на котлету кладуть готові гриби, поливають соусом або жиром. На гарнір подають рис відварний або припущенний, овочі відварені або припущені, пюре картопляне.

Рубці, нирки і солонину варять у великій кількості води (3-5 л на 1 кг продукту) для більш повного вилучення розчинних речовин.

Мізки, очищені від плівок, укладають в посуд, заливають підкисленою водою (для ущільнення консистенції), додають коріння і цибулю, доводять до кипіння і варять при слабкому кипінні 10-15 хв. Сіль, перець горошком і лавровий лист кладуть за 5-10 хв. до кінця варіння. Відварені мізки відпускають з відварною картоплею, пюре картопляним, овочами вареними з жиром, рисом припущеним і поливають соусом (білим, паровим, томатним, білим з каперсами) або маслом.

Підготовані язики кладуть в гарячу воду, додають цибулю, моркву, біле коріння і варять, як і м'ясо, протягом 2-2,5 год. Після варіння їх занурюють на 5-10 хв. в холодну воду, що полегшує зняття шкіри. Очищені язики нарізати по 2-4 шматка на порцію, проварюють в бульйоні. Відпускають з картопляним пюре, відвареними або припущеними овочами, відварною картоплею, овочами в молочному соусі, вареними бобовими, поливають соусом (червоним, червоним з вином, білим, сметанним з хріном). Для других страв і холодних закусок варять яловичину, свинину, телятину, баранину, козлятину, язики, нирки, моізки, вим'я й інші субпродукти, шинку, м'ясні копченості, ковбаси,

сосиски, сардельки. При цьому вибирають такий оптимальний режим варіння, при якому в м'ясопродуктах збереглася б максимальна кількість поживних і біологічних речовин, менше перейшло їх у розчин. Із цією метою для варіння використовують найчастіше м'ясо великими шматками (вагою до 2,5 кг), зачищене від грубих плівок, заливають м'ясо гарячою водою з розрахунку 1-1,5 л на 1 кг м'яса. Тільки субпродукти (нирки і фляки) для видалення специфічного запаху заливають холодною водою і води беруть більше звичайного.

М'ясо лопатки перед варінням згортають рулетом і перев'язують шпагатом, у грудинки з внутрішньої сторони по ребрах роблять надрізи, щоб полегшити видалення окосту після варіння.

Солонину попередньо вимочують у холодній воді, а потім заливають холодною водою і варять.

Мозок перед варінням замочують у холодній воді, знімають плівки і варять із додаванням оцту.

Нирки розрізають уздовж, вимочують у холодній воді і варять, заливши холодною водою, потім відвар зливають і його не використовують, удруге заливають холодною водою і варять до готовності.

Технологія варки м'яса складається з наступних операцій: м'ясо закладають у киплячу воду, додають ріпчасту цибулю, коріня, і варять при слабкому кипінні. Солять наприкінці варіння, додають спеції (лавровий лист, перець горошком).

Час варіння залежить від ряду факторів і складає: для яловичини – 2-2,5 години, для баранини – 1-1,5 години, для свинини – 2-2,5 години, для телятини – 1,5-2 години. Готовність м'яса визначається проколом кухарською голкою. При цьому вона вільно входить у товщу м'яса, а сік, що виділяється – безбарвний.

Відварне м'ясо зберігають на марміті в бульйоні великими шматками до 3-х годин при температурі 50-60°С. При більш тривалому збереженні м'ясо охолоджують у бульйоні, щоб воно не темніло, а потім зберігають у холодильнику. Перед відпусткою таке м'ясо нарізають на порції і прогрівають у бульйоні.

Для варіння використовуються такі кулінарні частини: у яловичини – плечова і заплечна частини лопатки, підлопаткова частина, крайка туш 1 категорії вгодованості, грудинка, бокова і зовнішня частини тазостегнового отруба; у баранини – окіст, лопатка, грудинка старих тварин; у свинини – лопатка; у телятини – лопатка і грудинка.

М'ясо відварне. Варене м'ясо нарізають по два шматки на порцію впоперек волокон і прогрівають у бульйоні. Гарнірують відварною картоплею, картопляним пюре або припущенними овочами (морква, брюква, ріпа, капуста). Овочі краще варити в м'ясному бульйоні. Відварні м'ясні продукти при відпустці варто поливати соусами, похідними від червоного основного (цибулевим, томатним, із овочами, з огірками, паровим, сметанним з хроном). Крім того, до м'яса можна подати розсипчасті каші, овочі в молочному соусі, тушковану капусту, припущений рис.

Баранина відварна з овочами в горщичках. М'ясо з кістками по 2-5 шматків на порцію, масою по 30-40 г, заливають водою, додають сіль, пряне коріння і варять. За 30 хв. до готовності м'яса додають цілу невелику картоплю, капусту шашками, моркву, ріпу, петрушку, цибулю часточками, спеції і варять до готовності, зливають бульйон і готують на ньому білий соус, заливають ним м'ясо з овочами, доводять до кипіння і заправляють часником. Страву варто готувати в порціонних горщиках.

Бешбармак по-киргизьки. Відварну баранину нарізати тонкими скибочками. З борошна, яєць, води замісити прісне тісто, нарізати локшиною і відварити в бульйоні, з'єднати з м'ясом і викласти на блюдо гіркою. Зверху покласти ріпчасту цибулю кільцями, припущенну в бульйоні, посипати меленим перцем. Локшину і м'ясо подати в кеце, а міцний бульйон – окремо в піалі.

Язик відварний із соусом. Зачищений язик варять, як і м'ясо; гарячим занурюють у холодну воду, а потім зачищають від шкірочки, не даючи сильно охолонути, нарізають 3-4 скибочки на порцію, проварюють у бульйоні, гарнірують картопляним пюре і поливають червоним соусом або його похідним.

Сосиски і сардельки. Звільняють від штучної оболонки і варять: 3-5 хв. – сосиски, 5-7 хв. – сардельки. Не слід зберігати їх у воді. Відпускають із тушкованою капустою, соуси – червоний, цибулевий із гірчицею.

У відвареному вигляді подають фляки, вим'я, мозок.

Для припускання використовують тільки ніжне м'ясо – телятину, свинину. Підготовлені натуральні порціонні напівфабрикати укладають в один рад на змазаний жиром лист, солять, заливають $^1/_2$ висоти напівфабриката м'ясним бульйоном, додають лимонну кислоту і припускають при закритій кришці, зберігають у тім же бульйоні. Частину бульйону використовують для готування соусу парового.

Найчастіше готують котлети парові (з корейки). При подачі на котлету кладуть припущені білі гриби чи печериці, скибочку лимона, гарнірують рисом і зеленим горошком, поливають соусом паровим.

3.2.3. Страви зі смаженого м’яса

Найдорожче у світі м’ясо для смаження – мармурова яловичина, причому обов'язково з японських корів Вагю, причому найкоштовніше з усього Вагю – Кобе. Вагю в перекладі означає «японська корова»: «Ва» – означає «японський», а «Гю» – слово, що позначає корову або велику рогату худобу. Під цим терміном розуміють сімейство порід корів, генетично схильних до мармуровості. Яловичину вагю класифікують за породами і походженням. До найбільш відомих порід групи вагю відносять: Тадзіма, Хіда, Тотторі, Сімане, Кочі і Кумамото. Протягом століть цих корів розводили тільки в Японії, вирощували їх із пошаною і годували лише найкращими травами. Вирізка обійдеться від 750$ до 1000$ за кілограм.

Все кобе – вагю, але не всі вагю – кобе. Мати честь називатися Кобе може тільки м'ясо з префектури Хего. Кобе – це місто в Японії, столиця префектури Хего. Для Країни висхідного сонця це такий же важливий регіон, як Шампань для Франції, або Парма для Італії – батьківщини всесвітньо відомих делікатесів.

Кобе – це бички-щасливчики породи Таджима (верхня вибірка), відібрані для безтурботного життя. Подальше вигодовування допускається тільки в межах цієї ж території. Заколювання бичка також здійснюється на бойнях префектури Хего. Весь процес настільки регламентований, що, коли яловичина продається в магазин або в ресторан, їй присвоюється 10-значний ідентифікаційний номер, який вказує на справжність бичка.

Загальна вага туші повинен становити від 230 до 470 кг. Іншим головним критерієм оцінки Кобе є мармуровість. Згідно японської класифікації м'ясо повинно відповідати категоріям якості А чи В. По градації мармуровості м'яса повинен бути присвоєний ранг не нижче 4.

За рахунок умов утримання тварини та особливостей технологій відгодівлі вкраплення внутрішньом'язового жиру розподіляється по м'ясу так, що виходить особливий малюнок м'яса, що нагадує мармур. В результаті м'ясо набуває виключно ніжну структуру. Чисті луги, свіже повітря і особлива дієта – лише видима частина технології вирощування «мармурових бичків». Для досягнення такої видатної мармуровості японські фермери використовують відпрацьовані роками технології вирощування, годівлі, утримання. Так, історії про масажі, про класичну музику, про те, що бичків напувають пивом і саке – не такі далекі від реальності. Телята обов'язково харчуються материнським молоком (а не відриваються як прийнято в молочному тваринництві), потім пасуться на зелених луках, а в певному віці їх починають годувати кукурудзяним зерном. Термін зернового відгодівлі – понад 400 днів. В цей час бички знаходяться в найкомфортніших умовах, їм дійсно включають класичну музику, роблять масаж спеціальними чесалками, підтримують в стійлі шкіряними помочами, щоб зняти зайве навантаження з ніг. І, так, їх дійсно годують продуктами пивоваріння та рисовою макухою від виробництва саке, оскільки вони є цінним джерелом вітамінів і амінокислот та покращують апетит.

М'ясо Кобе проходить найжорстокішу сертифікацію, проходячи через десятки перевірок, які враховують мармуровість, колір, насиченість і відтінок, твердість і структуру, і навіть блиск жирових прошарків. Нарешті, переконавшись в якості вирізу, експерти нагороджують його почесною печаткою «Японської хризантеми».

Згодом технологію вирощування бичків сімейства вагю почали освоювати Америка і Австралія. Американська версія Кобе з'явилася на світ в результаті схрещування бичків Тадзіма з Ангусом. В Австралії розводять як чистокровних, так і схрещених вагю, але для вирощування місцеві фермери дотримуються своїх технологій. Американське вагю позначається маркуванням American Style Kobe Beef, австралійське іменується як Australian Wagyu. Але всі необхідні примітки часто неухильно дотримуються лише в тій країні, де м'ясо справили. У всіх інших випадках при попаданні на вітрину магазину або в

меню ресторану, як правило, у назви м'яса залишається тільки відоме всім вагю або кобе.

Для готування смажених страв використовують яловичину (вирізку, товстий і тонкий краї, верхній і внутрішній шматки тазостегнового отруба, баранину, козлятину, свинину і телятину (всі частини туші, крім шийної) а також субпродукти, деякі ковбасні вироби.

Частини м'яса повинні містити достатню кількість вологи для дезагрегації колагену в процесі термічної обробки.

Смажать м'ясо великими (1-2 кг), порційонними (40-270 г) і дрібними шматками (10-40 г).

Великі шматки м'яса повинні бути однаковими по товщині. Лопатку згортають рулетом і перев'язують шпагатом, окіст розрізають на шари, грудинку підготовляють як для варіння.

Порційні шматки. Їм надають визначену форму і за допомогою розпушування чи відбивання сапкою надають їм однакову товщину по всій поверхні, сухожилля перерубують кінцем ножа. Смажать їх натуральними чи панірованими. Напівфабрикати з м'яса і субпродуктів для смаження панірують у борошні; змочують у льєзоні і панірують у сухарях.

При нагріванні м'яса в жарочній шафі велике значення мають процеси тепловипромінювання, конвекції, теплопроводності самого продукту, що визначають тривалість теплової обробки.

Виникаючий температурний градієнт, спрямований від зовнішнього шару до центра, викликає зневоднення зовнішнього шару, як за рахунок випаровування вологи в навколишнє середовище, так і за рахунок виникнення тепловологопровідності. Температура зовнішнього шару підвищується до 100°С і більше, що призводить до пірогенетичного розпаду білків, жирів і вуглеводів; починається в обезводненому шарі процес меланоїдиноутворення.

При температурі 105°С і вище утворюються нові леткі речовини, характерні для смаженого м'яса.

При температурі вище 135°С змінюється колір м'яса – з'являється коричневе і темно-коричневе забарвлення, продукти глибокого розпаду азотистих речовин і жиру.

Розтоплений жир частково проникає в м'ясо, а денатуруючі білки виділяють воду. Частково з водою розприскується і жир, приводячи до зміни маси м'яса. Уже при 60°С втрачається до 25% маси, а при 82,2°С – до 40%.

Якість смаженого м'яса залежить від температурного режиму ведення процесу і тривалості теплової обробки. При збільшенні часу нагрівання за рахунок утрати вологи і соку знижується маса, м'ясо стає твердим, зменшується його ніжність і соковитість.

Найбільш прогресивними способами смаження м'яса є застосування спеціальних печей та грилів, при цьому м'ясо швидше доводиться до готовності, рівномірно прожарюється, збільшується вихід готового виробу, скорочуються втрати води, жиру і розчинних речовин.

Основні види печей і грилів, які використовуються в стейк-хаусах (підприємствах ресторанного господарства, що спеціалізуються на виробництві страв зі смаженого м’яса та стейків):

1. Біфбар (*Beefbar)* – фірмова піч, придумана Ріккардо Джіраудо, творцем міжнародної групи Beefbar, запатентована в Європі. Її використовують тільки в ресторанах мережі Beefbar. Взявши за основу стару модель американських електричних печей, Джіраудо оснастив свою піч додатковими нагрівальними елементами. За перші дві-три хвилини шматок м'яса отримує щільну корочку, вона зберігає всі соки і корисні речовини, не дозволяючи продукту втратити м'якість. М'ясо в печі Beefbar готується набагато швидше, ніж в звичайній духовій шафі або пароконвектоматі: так, прожарка кілограмової порції до рівня medium займе п'ятнадцять хвилин.

2 *Хоспер (Josper)* – закрита піч на деревному вугіллі, придумана в Іспанії майже півстоліття тому. Вона зберігає всі переваги живого вогню, надає характерні присмак і запах м'ясу, але позбавлена таких його недоліків, як дим або нестійкий температурний режим. Хоспер дозволяє вибрати одну з п'яти класичних ступенів підсмажування: від м'яса з кров'ю до сильно просмаженого стейка. Домогтися готовності medium вдається в середньому за 15 хвилин. На м'ясі теж з'являється тонка скоринка, більше схожа на плівку. Одна з умов вдалого приготування м'яса в хоспері – правильно підібране вугілля.

3. *Аргентинський гриль* – на відміну від хосперів, які розміщують на кухні, аргентинський гриль прийнято виставляти прямо в залі. Решітку, розташовану над вугіллям, можна піднімати на різну висоту і навіть міняти кут її нахилу. Можна використовувати натуральні деревні вугілля, а можна – спеціальні термокирпичі, які підігріваються замість вугілля. М'ясо готується в середньому на п'ять-сім хвилин довше, ніж в хоспері, проте, наявність гриля в ресторані забезпечує гостям справжнє кулінарне шоу. Перевага аргентинського гриля – відсутність канцерогенів. Жир майже не капає на вугілля, відповідно, не виділяється шкідливих речовин, які осідають на стейках.

4. *Теппан* шоу можна влаштувати і навколо японського теппану (гладкої сталевої поверхні з електричним нагрівачем). Він легко вбудовується в стіл, за яким працює кухар і навколо якого розсідаються гості. Адепти здорового харчування цінують цей пристрій за те, що воно дозволяє смажити м'ясо без використання жиру. Як правило, на сталевий поверхні готуються невеликі шматки, які можна швидко розрізати, що зручно для тих, хто вважає за краще користуватися паличками. Завдяки високій потужності м'ясо готується всього п'ять-десять хвилин. Традиції японської кухні наказують при смаженні використовувати соуси на соєвій основі.

5. *Гриль Планше* – електричний гриль, де замість решітки використовується металева пластина. На відміну від теппану Планше дозволяє смажити порції м'яса різної величини, однак результату доводиться чекати трохи довше, ніж при використанні хосперу. Досягти вдається тільки трьох ступенів підсмажування: сире всередині м'ясо, середньопросмажене і сильно засмажене. Ще одна відмінність: Планше нагрівається рівномірно, в той час як на теппані є менш гарячі зони, де можна приготувати овочі та рибу. Планше

оцінять ті, хто не любить запах деревного вугілля і диму. М'ясо готують без використання масла, в цьому його привабливість для прихильників здорового харчування.

Після обсмажування на мангалі або грилі стейку потрібно дати відпочити 15-20 хвилин при температурі 30°С, щоб колір м'ясних волокон зберігся рожевим і яловичий жир втратив тугоплавкість. Для цього якнайкраще підходить низькотемпературна піч.

У порівнянні зі смаженням на відкритій поверхні, воно виходить більш соковитим, тому що продукт прогрівається головним чином за рахунок ІЧ-променів від розігрітих стінок шафи або дерев'яних палаючих вуглин.

Із використанням електроапаратів (з ІЧ-нагріванням) швидкість прогрівання виробів підвищується в 2-2,5 рази, а вихід виробів збільшується на 5-6% при поліпшенні смаку й аромату.

Великі шматки м'яса натирають сіллю і перцем, кладуть на лист чи сковороду з жиром так, щоб вони не стикалися один з одним, обсмажують на плиті або ставлять у жарочну шафу з температурою 200-250°С. При цьому на поверхні шматка з'являється скоринка, після цього м'ясо досмажують при температурі 150°С, поливаючи жиром і соком.

При смаженні на грилі солити і посипати спеціями м'ясо потрібно, коли воно вже майже готове. Якщо зробити це раніше, м'ясо буде сухуватим. По можливості, м'ясо не солять, а посипають його спеціями.

М'ясо, отримане в результаті такої теплової обробки, значно відрізняється від м'яса, приготовленого швидким способом і на сильному вогні.

Якщо використовують метод фритюрного смаження, то шматки м'яса панірують у борошні, змочують у льєзоні і панірують у сухарях, занурюючи у фритюр з температурою 180-190°С.

Смажені паніровані в сухарях вироби при відпустці поливають тільки жиром або подають соус окремо.

У залежності від виду м'ясопродуктів смажені м'ясні блюда гарнірують:

- яловичину – смаженою картоплею, складними овочевими гарнірами;
- свинину – тушкованою капустою, смаженою картоплею, гречаною кашею, вареними бобовими;
- баранину – в'язкими чи розсипчастими кашами, смаженою картоплею, макаронними виробами;
- поросятину – гречаною розсипчастою кашею, смаженою картоплею.

Смажене м'ясо зберігають на листах при температурі 50-60°С. Перед відпусткою м'ясо нарізають на порції поперек волокон, поливають жиром або вершковим маслом.

Великі шматки м'яса перед смаженням іноді шпигують. Яловичину – салом шпиком, баранину – корінням чи часником за допомогою шпигувальної палки.

М’ясо, смажене великими шматками

Смажені шматки м'яса нарізають на порції по 2-3 шматка на порцію, гарнірують і поливають м'ясним соком. Смажити можна і шпиговане м'ясо.

Підчас подачі м’яса, смаженого цілими шматками, елітні ресторани влаштовують справжнє шоу, яке має назву траншування.

Траншування страв - це порціювання страв, приготованих цілком з риби, м'яса та птиці на очах у споживачів. Для траншування використовуються спеціальні візки. На візок ставлять страви, прилади для траншування, тарілки, соуси, гарніри. Траншування може виробляти як шеф-кухар або кухар вищого розряду, так і метрдотель або офіціант. Всі працівники при траншуванні використовують білі рукавички.

Грудинка фаршированa. Підготовлену груднинку заповнюють гречаною кашею з додаванням пасерованої цибулі, варених яєць, зелені, перцю і смажать у жарочній шафі 60хв. Можна фарширувати груднинку гречаною кашею чи здрібненою смаженою печінкою, вареними яйцями з зеленню. Посипають сіллю, перцем, жарять у жарочній шафі 60-80хв. Для відпустки нарізають на порцію по одному шматку і поливають вершковою олією.

Ростбіф. Вирізка, товстий чи тонкий краї підготовляють і обсмажують на жирі при температурі 130-140°С до появи скоринки. Поміщають у жарочну шафу і поливають м'ясним соком, що виділяється. Ростбіф можна смажити до повної готовності, до середнього смаження і тільки до скоринки з кров'ю (по-англійському). Гарнір - складний овочевий, струганий хрін, окремо соус червоний основний чи його похідні.

Порося смажене. Смажать поросят шматками або цілими тушками. Тушки кладуть спинкою вгору, проколюють шкіру в декількох місцях, змазують сметаною і смажать до скоринки при температурі 250°С, а потім знижують температуру до 160°С. У процесі смаження поросяти поливають тільки жиром, щоб вийшла хрустка скоринка. У готового поросяти відокремлюють голову, розрубують навпіл уздовж і поперек на порції. Гарнір - каша гречана, полита жиром.

М’ясо, смажене порційними шматками

Стейк (від англ. steak – шматок м'яса) – товстий шматок обсмаженого м'яса. Стейк з кращих частин яловичини зазвичай називається просто стейком, іноді також біфштексом (англ. beef steak).

Існує думка, що класичні стейки – суто американська національна страва і чи не єдиний цінний внесок США в світову кухню. Відправною точкою для зародження сучасної індустрії виробництва яловичини в Америці вважається той момент, коли Колумб привіз до Нового Світу через Атлантику велику рогату худобу породи Лонгхорн. Не випадково саме тут був створений справжній культ стейка, який став частиною національної культури. І сьогодні саме ця країна є одним з провідних експортерів яловичини. У США її виробництво знаходиться під контролем держави. Тут існують дуже високі критерії відбору м'яса для стейків: строгі градації і жорсткі стандарти по відгодівлі, забою і ветеринарному контролю худоби. Крім США великими виробниками яловичини є Австралія і Аргентина, проте, найкоштовніші стейки виробляє Японія.

М'ясо для стейка – завжди продукт елітного тваринництва. Для отримання якісної страви підходить тільки м'ясо молодих бичків (від року до півтора років) певних порід. Кращими вважаються м'ясні породи Герефорд і Ангус, а найбільш цінним є чисте м'ясо – англ. certified angus beef.

Велике значення має спосіб відгодівлі тварин. Найбільш цінуються бички, яких відгодовують зерном (в Америці перевага віддається кукурудзі, в Австралії – пшениці), оскільки у них всередині м'язових волокон утворюються ніжні жирові прошарки. Така яловичина, звана мармуровою, в процесі приготування виходить більш ніжною і соковитою, ніж м'ясо бичка трав'яної відгодівлі. Зі стандартів по мармуровості зазвичай перевага віддається вищій (англ. Prime) і добірній (англ. Choice) категоріям.

Шматки для стейків вирізують з тих ділянок туші тварини, які не були задіяні в русі м'язів. М'ясо відділяється товстими (не менше 3 і не більше 5 см) скибками в поперечному напрямку. Подібна обробка дозволить потім жару рівномірно проходити через «пори» волокон, швидко нагріваючи м'ясо до потрібної температури.

Стейки ніколи не готують з парного м'яса, яловичина повинна визрівати від 15 до 28 днів при сухій витримці, і від кількох днів до тижня – при вологій. Такий термін необхідний, щоб в процесі ферментації м'язова тканина стала більш пухкою і ніжною. Вважається що м'ясо, піддане вологій витримці, ніжніше (так як в ньому зберігається волога), а м'ясо сухої витримки володіє більш насиченим і концентрованим смаком.

Класичні яловичі стейки – дорога страва, оскільки м'ясо для неї береться з кращих частин туші бичків, які не використовувалися тваринам при русі. Для їх приготування підходить близько 7-10% від усієї туші тварини.

Класичні стейки

Сучасна кухня виділяє наступні види класичних стейків, назва яких залежить від того, з якої частини туші було вирізано м'ясо:

- *Рібай-стейк* нарізають з товстого краю яловичини з 5 по 12 ребра, він має велику кількість жирових прожилок, це – самий невибагливий у приготуванні, соковитий і м'який стейк;
- *Ковбой-стейк (рібай на кістці)* нарізають зі спинної частини на ділянці товстого краю з невеликою реберною кісткою;
- *Томагавк* – це рібай на довгому зачищеному ребрі;
- *Стріплойн-стейк (стейк «Нью-Йорк»)* нарізають з тонкого філе з краю, розташованого в поперековому відділі туші після 13-го ребра;
- *Тібоун-стейк* (T-bone, стейк на Т-подібній кістці) нарізають з ділянки туші на межі між спинною і поперековою частинами в області тонкого краю і тонкого кінця вирізки, тому він складається відразу з двох видів стейкового м'яса – філе-міньйон з одного боку кісточки і «Нью-Йорк» – з іншого;
- *Портерхаус-стейк* («великий T-bone») нарізають з поперекової частини спини в області товстого кінця вирізки;
- *Клаб-стейк*, також близький до T-bone стейк на кістці, взятий в зоні тонкого кінця вирізки;

- *Філе-міньйон* – поперечний зріз центральної частини вирізки з найніжнішим м'ясом, що не приготовляють «з кров'ю»; майже не містить внутрішньом'язового жиру;

- *Шатобріан* – товстий край центральної частини філе вирізки (смажать цілком, або порціонують, найчастіше на двох), по суті представляє собою той же великий філе-міньйон, але подають не стоячи, а викладають на тарілці в довжину.

Альтернативні стейки

Альтернативні стейки вирізують з частин туші, яка використовувалася тваринам при русі, або складніші в плані обробки. Такі стейки можуть бути більш жорсткі, ніж класичні, найчастіше потрібна деяка підготовка м'яса перед приготуванням: попереднє тушкування, зачистка від жилок, сухожиль, жиру або маринування. Однак такі відруби доступніші, можуть мати більш яскравий і насичений смак і аромат, а при дотриманні технології, бути не гіршими за смаковими якостями, ніж класичні стейки.

- *Сірлойн-стейк* нарізають з поперекової частини спини в області головної частини вирізки;

- *Раундрамб-стейк* нарізають з верхнього шматка тазостегнової частини;

- *Торнедос* – це маленькі шматочки з тонкого краю центральної частини вирізки, використовувані для приготування медальйонів;

- *Скирт-стейк* не самий ніжний, але дуже смачний шматок м'яса з діафрагми;

- Ф*ланк-стейк*, пашина або крайка нарізають з нижньої частини живота; це жорсткі, пісні стейки з великими і довгими волокнами, насиченим м'ясним смаком і ароматом; рекомендується попереднє маринування або обробка тендерайзером;

- *Піканья-стейк* нарізають з верхньої частини тазостегнового відрубу, популярний в Латинській Америці;

- *Чак-рол* нарізають з шийного філе з довгою спинний м'язи між лопаткою і ребрами; має подовжену форму, що нагадує класичну вирізку. За смаком нагадує Рібай, але більш жилясте; рекомендується попереднє маринування;

- *Топ-блейд* – це стейк з зовнішньої частини лопатки, м'яке м'ясо, але потрібно враховувати сполучну тканину;

- *Топ-сайд* – це стейк з внутрішньої частини лопатки, м'ясо з високим ступенем мармуровості;

- *Флет-айрон* – це зовнішня частина лопатки, той же топ-блейд, але оброблений уздовж;

- *Денвер* – це стейк з невеликого м'язу, розташованого між шийним відділом хребта і лопаткою, або м'якоть, виділена з центральної частини шиї і зачищена від сухожиль і плівок;

- *Рамп-стейк* – це кострец, м'ясо із задньої частини, це відносно жорсткий стейк, однак має перевагу: низька ціна, яскравий смак; рекомендуется попереднє маринування або тушкування;

- *Три-тип (стейк Санта-Марія, стейк Ньюпорт)* – це стейк трикутної форми, вирізаний з огузка.

На перший погляд стейк представляється досить простою стравою у вигляді підсмаженого з двох сторін шматка м'яса. Процес роботи над ним приховує кілька тонкощів, починаючи з правильного підбору і підготовки м'яса і закінчуючи технологією його підсмажування.

Обладнанням для приготування стейків є піч на деревному вугіллі, де йде з усіх боків жар створює тиск усередині шматка, або електрогриль, або вугільний гриль або гриль-сковорода, або звичайна сковорода-гриль з насічками (переважно чавунна). Для того, щоб м'ясо вийшло смачним і відповідало потрібного ступеня прожарювання, необхідно підтримувати певний температурний режим і дотримуватися час приготування.

Загальні правила по приготуванню стейка дуже схожі і складаються з декількох етапів:

1. Доведення охолодженого м'яса до кімнатної температури, це займає від 30 до 120 хвилин і залежить від порції;

2. Осушення м'яса серветкою або тканинним рушником: етап необхідний для отримання рум'яної скоринки і прискорення приготування стейка. Наявність великого обсягу вологи призведе до попереднього тушкування, а не смаженню стейка.

3. Приготування м'яса, час і температура залежить від виду стейка і необхідної прожарювання, і може становити від 1 до 30 хвилин, а температура від 46°С до 71°С і вище;

4. «Відпочинок» м'яса: м'ясо залишають в теплій тарілці або накривають фольгою, щоб м'ясні соки, вичавлені зіщулившись білками в центр шматка, рівномірно розійшлися по всій поверхні

5. Введення приправ: вершкового масла, солі, перцю, трав тощо.

Відповідно до американської системи класифікації розрізняють сім ступенів підсмажування стейків:

1. екстра-рейр (від англ. *extra rare*, також *blue rare* або *blue*) – прогрітий до 46-49°С всередині шматка і швидко «закритий» на грилі, сирий, але не холодний;

2. «з кров'ю» (червоним соком) (англ. *rare*) – непросмажене м'ясо (обсмажене зовні, червоне всередині) з червоним соком, прогріте до 49-55°С всередині шматка (готується 2-3 хв при 200°С);

3. слабкого просмаження (англ. *medium rare*) – непросмажене м'ясо, з соком яскраво вираженого рожевого кольору і прогріванням до 55-60°С всередині шматка (готується 4-5 хв. при 190-200°С);

4. середньої прожарювання (англ. *medium*) – середньопросмажене м'ясо зі світло-рожевим соком всередині і прогріванням до 60-65°С всередині шматка (готується 6-7 хв. при 180°С);

5. майже просмажене (англ. *medium well*) – м'ясо з прозорим соком і прогріванням до 65-69°С всередині шматка (готується 8-9 хв. при 180°С);

6. просмажене (англ. *well done*) – повністю просмажене м'ясо майже без соку, прогріте до 71-100°С всередині шматка (готується 8-9 хв. при 180°С з доготуванням в пароконвектоматі);

7. сильно просмажене (англ. *too well done, overcooked*) – повністю просмажене м'ясо зовсім без соку і прогріте до температури понад 100°С всередині шматка.

Смажать м’ясо на сковородах, вертелі, грилі до скоринки з усіх боків, якщо шматки паніровані – досмажують у жарочній шафі; час термічної обробки 10-20 хв. Маса виробів знижується в натуральних напівфабрикатах на 37%, у панірованих – на 27-30 %, у посічених – на 15-20 %.

Натуральні вироби при подачі поливають вершковим маслом, паніровані – або вершковим маслом, або окремо подають соус у соуснику чи підливають збоку. Зверху страву поливати не можна, тому що розмокне скоринка, погіршуючи зовнішній вигляд страви.

Біфштекс. Підготовлені порційні шматки (товщиною 20-30 мм із голівки вирізки) посипають сіллю, перцем, смажать на сковороді з жиром до скоринки по обидва боки до трьох ступенів готовності (відповідно до замовлення). Відпускають із гарніром: смажена картопля усіх видів, струганий хрін, поливають вершковим маслом, кладуть зверху шматочок зеленого масла. Можна подати зі складним гарніром (зелений горошок, припущенна морква, відварна кольорова капуста, маринована білокачанна капуста), окремо подають соус миронтон або пікантний, іншими похідними сойсу еспаньйоль.

Біфштекс із яйцем (по-гамбурзьки). На біфштекс кладуть яєчню-глазунью з одного яйця.

Біфштекс із цибулею (по-селянські). Біфштекс кладуть на гарнір на порційну сковорідку, зверху – цибулю-фрі кільцями. Сковорідку ставлять на гаряче дерев'яне вугілля, покладене на велику сковорідку чи на таганок, під яким запалюють газовий пальник і подають при погашеному світлі.

Філе. Відпускають із тими ж гарнірами, що і біфштекс, поливши жиром або вершковим маслом.

При готуванні філе із соусом, на грінок кладуть скибочку прогрітого варено-копченого окосту чи вареного язика, зверху філе, поливають соусом мадера, периге, із грибами, з естрагоном.

На філе зверху можна покласти відварні гриби, нарізані скибочками або смажені помідори часточками. Грінок можна змазати паштетом, а філе поливати соусом миронтон, сметаним із цибулею і т.д.

Лангет. Шматочки м'яса із хвостика вирізки у вигляді листочка обсмажують із двох сторін і відпускають зі складним овочевим гарніром. Можна подати зі смаженими помидорами (як і філе), полити вершковим маслом або соусом, який подають у соуснику.

Антрекот. Смажать з обох боків, відпускають з картоплею в молоці, картоплею смаженою, складним гарніром і поливають м'ясним соком, або з яєчнею-глазуньєю, або з цибулею-фрі.

Піджарка. Яловичину (товстий і тонкий краї, верхні і внутрішні шматки тазостегнової частини), або свинину, або баранину, або козлятину (корейка, лопатка, тазостегнова частина) нарізають брусочками масою 10-15 г, посипають сіллю і перцем, жарять до готовності, додають пасеровану цибулю, томатне пюре і смажать ще 2-3 хв.

Подати можна в порціонній сковороді, гарнір окремо чи разом. Гарніри – розсипчасті каші, відварні макарони і бобові, картопля відварна і смажена, капуста, буряк тушковані.

Бефстроганов. Нарізане (з вирізки або товстого чи тонкого краю) соломкою м'ясо кладуть на сковорідку з жиром і смажать 3-4 хв., періодично струшуючи. Додають пасеровану цибулю, пасероване борошно, сметану, соус «Південний» і прогрівають, чи заливають м'ясо соусом сметанним із томатом. Гарнір – смажену картоплю «пай» укладають окремо на тарілці, а м'ясо окремо – в порціонній сковорідці.

Котлети натуральні з баранини, зі свинини чи телятини. Підготовлені напівфабрикати смажать основним способом до утворення підсмаженої скоринки по обидва боки. Поливають жиром, баранячі котлети поливають молочним соусом із цибулею. Подають котлету на підігрітому порціонному блюді, збоку від котлети поміщають картоплю смажену фрі, або набір різних овочів. Зелений горошок або овочі в молочному соусі можна подати в тарталетках.

Шинка, смажена з гірчицею і помідорами. З вареного окосту нарізають порційні шматочки (по 2 на порцію), змазують готовою гірчицею й обсмажують на сковороді 2-3 хв. Перед смаженням шматки шинки можна обваляти в борошні. При відпустці кладуть на блюдо, збоку – смажену картоплю, на шинку – половинки свіжих помідорів.

Ескалоп зі свинини й телятини. Подають на грінці по 2 шматки на порцію з гарніром зі смаженої картоплі фрі чи складним. Можна відпускати з соусом миронтон або робер, поливши олією, або зі смаженими помідорами.

Ескалоп у томатному соусі. Готують як звичайний ескалоп. Відпускають у глибокому блюді, на ескалоп кладуть підсмажені половинки свіжих грибів, шматочки підсмажених нирок і заливають томатним соусом із додаванням посіченого часнику. Окремо подають смажену картоплю.

Баранина смажена з помидорами (нуазет). Підготовлені напівфабрикати (по 2 шматки на порцію) смажать основним способом до готовності. При подачі укладають на підігріте порційне блюдо, поруч – смажену картоплю у формі горішків (нуазет), на баранину кладуть підсмажені половинки свіжих помідорів, можна покласти шматочки підсмажених нирок, а на гарнір відварюють рис.

Шашлик із баранини чи свинини. М'якоть окосту чи корейки зачищають і нарізають кубиками вагою до 40 г. Підготовлене м'ясо посипають сіллю, перцем, дрібно січеного ріпчастою цибулею, зеленню петрушки, збризкують лимонним соком, перемішують і залишають у керамічному посуді для маринування на 4-6 годин у холодному місці. М'ясо молодого баранчика можна і не маринувати. Підготовлений напівфабрикат надягають на шпажку,

смажать над палаючими вугіллями чи в електрогрилі до готовності, періодично повертаючи шпажку. Смажений шашлик знімають зі шпажки на нагріте блюдо, гарнірують крупно нарізаною зеленою цибулею, кільцями маринованої ріпчастої цибулі і часточкою лимона.

Окремо подають гранатовий сік чи соус «Ткемалі», «Південний» чи на розетці сухий барбарис.

Шашлик із цибулею. Підготовлений напівфабрикат надягають на шпажку вперемішку із ріпчастою цибулею і смажать над вугіллями до готовності. Відпускають як шашлик натуральний.

Шашлик по-карськи. По краях підготовленого напівфабриката надягають половинки баранячих нирок. Можна з одного кінця надягти помідор, смажать над вугіллями і, знявши зі шпажки, подають з зеленню чи з маринованою ріпчастою цибулею, зеленню петрушки чи часточками лимона. Окремо подають сухий барбарис.

Ромштекс. Напівфабрикат смажать основним способом до підсмаженої скоринки і ставлять у жарочну шафу на 3-5хв. При відпустці кладуть на порційне блюдо і поливають вершковим маслом, збоку укладають смажену картоплю чи складний гарнір.

Шніцель. Нарізають зі свинини чи телятини, смажать як ромштекс, укладають на гарнір, покладений гіркою з картоплі фрі чи смаженої, поруч – каперси, і поливають вершковим маслом з лимонною цедрою (шкірочку лимона нарізають соломкою, ошпарюють і прогрівають змаслом). Зверху кладуть часточку лимона і зелень петрушки.

Шніцель по-віденськи. Підготовлений напівфабрикат змочують у льєзоні, панірують у тертому білому хлібі й смажать. При подачі на шніцель кладуть кружком чи хрест - навхрест довгі вузькі смужки філе анчоуса, а між ними - капарці. Навколо розташовують гарнір з рису, припущених овочів, маринованих фруктів та зелені.

Котлети відбивні зі свинини, телятини чи баранини. Смажать до утворення підсмаженої скоринки, після чого ставлять у жарочну шафу на 5-7 хв. Подають на порційному блюді, поруч із м'ясом укладають простий чи складний гарнір, що складається з 3-4 видів продуктів, і поливають вершковим маслом. Кісточку перед смаженням покривають харчовим лаком.

Мізки фрі. Підготовлений мозок смажать у фритюрі при температурі 170-180°С 4-5 хв. до утворення коричневої скоринки. Кладуть на сито, дають стекти жиру і ставлять у жарочну шафу на 5-7 хв. Відпускають з вершковим маслом, картопляним пюре з зеленим горошком чи смаженою картоплею. Якщо мізки смажать у невеликій кількості жиру, то їх панірують тільки в борошні.

Печінка смажена з картоплею. Скибочки печінки панірують у борошні і смажать основним способом до утворення з обох боків смаженої скоринки, ставлять у жарочну шафу для дожарювання, відпускають зі смаженою картоплею, вершковим маслом, зеленню.

Бараняча грудинка фрі. Панірані шматки грудинки смажать у фритюрі і досмажують у шафі. Відпускають зі складним гарніром і поливають вершковим маслом. Можна подати томатний соус чи похідні соусу еспаньйоль.

Мозок смажений. Відварний мозок охолоджують, нарізають на порції скибочками, посипають сіллю, перцем панірують у борошні і смажать на жирі до утворення скоринки. Гарнір – каші розсипчасті, картопля в молоці, пюре картопляне, картопля смажена, овочі припущені, складний гарнір; поливають жиром і кладуть часточку лимона.

Нирки смажені з помидорами чи лимонним соком. Відварені яловичі нирки чи сирі баранячі, телячі, свинячі нарізають скибочками, посипають сіллю, перцем і смажать 3-6 хв. При відпустці на нирки кладуть половинки обсмажених помідорів чи поливають їх лимонним соком. Гарнір – картопля відварна, пюре картопляне, картопля смажена, крокети картопляні, овочі відварні. Зберігати смажені нирки не можна, тому що смак їх швидко погіршується.

Нирки, смажені цілком. Зачищають нирки, підрізають уздовж навпіл і промивають, посипають сіллю, перцем, змочують у льєзоні і панірують у сухарях, скріплюють шпажкою, обсмажують і доводять у жарочній шафі до готовності. Відпускають із зеленим маслом і часточкою лимона, гарнірують так само.

Печінка смажена. Печінку нарізають по 1-2 шматки на порцію (свинячу печінку бланшируют), посипають сіллю, перцем, панірують у борошні і смажать до готовності. Гарнір – каші розсипчасті, картопля відварна, пюре картопляне, картопля смажена, овочі відварні з жиром. Поливають жиром і зверху кладуть смажену цибулю.

Печінка по-строгановськи. Підготовлену печінку нарізають брусочками 3-4 см, масою 5-7 г, солять, перчать і обсмажують на розігрітому жирі 3-4 хв. Заливають соусом, змішаним із цибулею, додають соус «Південний» і доводять до кипіння. Гарнір укладають збоку – макарони відварні, картопля відварна, картопляне пюре, картопля смажена.

Вим'я смажене. Вим'я варять із додаванням коріння, охолоджують, нарізають на порції і панірують у борошні, льєзоні і сухарях, смажать на жирі, поливають жиром. Гарнір – каші розсипчасті, картопля відварна, смажена, капуста тушкована.

Піджарка чумацька. Легені, серце, печінку обсмажити шматочками, додати цибулю, спеції і тушкувати до готовності. Відпускають із пшоняною чи пшеничною кашею.

Національні м'ясні смажені страви

Бастурма (шашлик з яловичини, Грузія). Вирізку, товстий, тонкий край, верхній і внутрішній шматки тазостегнової частини нарізають шматочками масою 20-30 г, додають нашатковану цибулю, сіль, чорний перець, оцет, лавровий лист і залишають на холоді на 4 години. Потім нанизують на шпажки і смажать над вугіллями чи в грилі. Оформлюють нашаткованою цибулею, зеленню, лимоном; ткемалі подають окремо.

Кабоб «Лазат» (відбивна, Таджикистан). М'ясо баранини чи яловичини нарізають на порції і маринують 6-8 годин. Потім змочують у яйці, панірують у

борошні (повторюють двічі) і смажать основним способом. Відпускають зі смаженою картоплею, зеленню і поливають жиром.

Курземес Строгановс (Латвія). Свинину відбивають і нарізають шматочками 3-4 см, смажать на сковороді зі шпиком, нарізаним кубиками і ріпчастою цибулею, наприкінці додають дрібно нарізані солоні огірки, борошно, бульйон, сметану і доводять до кипіння. Подають з відварною картоплею.

Кабарга (рулет м'ясний) по-таджицьки. М'якоть баранячої грудинки відбивають, кладуть шар жиру-сирцю, січений часник, цибулю і згортають рулетом. Обсмажують 15-20 хв. і доводять до готовності в жарочній шафі протягом 60 хв., додаючи при цьому воду, пюре і моркву. При відпустці нарізають тонкими скибочками, гарнірують відварним рисом, бобовими з цибулею і томатом, смаженою картоплею. Можна відпускати як холодну страву з маринованими овочами і фруктами.

3.2.4. Тушковані страви з м’яса

Тушкування – один з основних прийомів готування м'ясних страв. Полягає він у тому, що м'ясо обсмажують, а потім припускають із бульйоном, соусом і приправами.

У тушкованому виді готують яловичину, свинину, баранину, телятину, козлятину і субпродукти. Для тушкування з яловичини використовують верхню, внутрішню, бокову і зовнішню частини тазостегнового отруба, лопатку, кройку. Із туші дрібної худоби для тушкування використовують лопатку, грудинку, шию.

Для надання м'ясу смаку й аромату в процесі тушіння додають пряності, ароматичне коріння, слабоалкогольні напої (сухі виноградні вина), маринад від овочів, ягід і фруктів. Із прянощів використовують лавровий лист, перець горошком, корицю, гвоздику, коріандр, бадьян, майоран, кмин. Вино і прянощі додають за 10-15 хв. до закінчення тушкування.

Слово «тушкування» з'явилося порівняно недавно, раніш тушковані страви звичайно називали духовими. Готували їх у глиняних чи чавунних горщиках, каструлях із товстим дном при щільно закритій кришці, а щілини між кришкою і посудом замазували тістом.

Тушкують м'ясо великими шматками (масою до 2 кг), порційними і дрібними. Підготовлене м'ясо, зачищене від плівок, зарізів, зайвого жиру, натирають сіллю і перцем, обсмажують на жирі до утворення скоринки основним способом. Овочі обсмажують разом з м'ясом або окремо, потім з'єднують, заливають бульйоном чи водою, порційні і дрібні шматки цілком, а великі – наполовину, додають прянощі і тушкують при слабкому кипінні. Для готування соусу бульйон зливають, з'єднують із червоною борошняною пасеровкою і варять 25-30 хв.

Гарніри до страв із тушкованого м'яса готують разом із м'ясом або окремо. При готуванні страв разом із гарніром, останній виходить більш

ароматним і соковитим, просочується соусом. Однак при відпусканні такі страви важко порцінувати.

Картопля й овочі для гарнірів нарізаються кубиками або часточками, обсмажуються, заливаються соусом і тушкуються до готовності.

Особливо смачними виходять страви, тушковані в горщечках і в них же подані. Як гарнір можна використовувати відварні макаронні вироби і каші.

Для тушкованих страв можна використовувати м'ясні консерви – «М'ясо тушковане», «Яловичина відварна» та ін., нагріваючи їх і гарніруючи тушкованою капустою, картоплею тушкованою, картопляним пюре, макаронними виробами, бобовими.

При збереженні великі шматки тушкованого м'яса обливають бульйоном і, після відновлення скоринки, зберігають при температурі 50-60°С протягом 1-2 годин. Нарізають м'ясо перед подачею впоперек волокон по 2 шматки на порцію і прогрівають у соусі.

М'ясо, тушковане великим шматком. Підготовлені великі кулінарні частини обсмажують, заливають бульйоном на $^1/_2$ їхньої висоти, додають пасеровану ріпчасту цибулю, моркву, петрушку, селеру, а також зелень петрушки і кропу, пюре, перець горошком, лавровий лист, корицю, кмин, мускатний горіх і біле виноградне вино, можна червоне, тушкують. Готове м'ясо нарізають на порції по 1-2 шматки впоперек волокон і прогрівають у соусі, приготовленому на бульйоні, в якому тушкувалося м'ясо.

Оссобуко (італ. Osso – «кістка» і buco – «діра») – традиційна страва кухні Ломбардії, що представляє собою тушковану телячу голяшку, а також назва використовуваного для цієї страви м'ясного напівфабрикату: кістка голяки разом з мозоком є складовою частиною страви. Для приготування оссобуко по-міланськи використовують телячу голяшку, овочі і спеції, які томлять на маленькому вогні протягом 3 годин і більше. Готову страву зазвичай подають з різотто по-міланськи (різотто з додаванням шафрану), полентой, також з іншими видами різотто або пастою. Хоча традиційним м'ясом для оссобуко є телятина, зараз можна зустріти також оссобуко зі свинини і баранини.

М'ясо, тушковане порційними шматками

М'ясо духове. Порційні шматки (1-2 на порцію) тушкують із додаванням бульйону і пюре майже до готовності. Картоплю, овочі нарізають часточками, обсмажують окремо, ріпу бланшують. На бульйоні від тушкованого м'яса готують соус, заливають ним м'ясо, додають обсмажені овочі і зелень, тушкують до готовності овочів, зелень видаляють, відпускають у глибокому посуді із соусом.

Зрази відбивні. З бокової, зовнішньої частин тазостегнового отруба, лопатки і шиї свинини нарізають порційні шматки, відбивають, на середину кладуть фарш (пасерована ріпчаста цибуля, січені, зварені вкруту яйця, варені гриби, зелень, сухарі, сіль) і згортають у вигляді ковбасок, посипають сіллю і перцем, обсмажують і тушкують у бульйоні разом з пасерованими овочами і пюре протягом години. Зливають бульйон і готують на ньому соус, заливають

ним зрази, додають спеції і тушкують ще 30-35 хв., наприкінці додають лавровий лист. Гарнір – розсипчасті каші, рис відварний, картопляне пюре.

Яловичина, тушкована з чорносливом. Порційні шматки м'яса обсмажують, додають ріпчасту цибулю, пюре тушкують на протязі 1 години, додають промитий чорнослив і знову тушкують 20 хв., наприкінці додають перець, лавровий лист. Гарнірують макаронними виробами, овочами відварними або смаженими. Соус – на бульйоні, у якому тушкувалося м'ясо.

Верещака. Порційні шматки свинини обсмажують на салі з цибулею, заливають водою, буряковим квасом і тушкують до готовності. Гарнірують складним овочевим гарніром. Для тушкування великим шматком м'ясо шпигується часником і салом.

М'ясо, тушковане дрібними шматками

Печеня по-домашньому. Шматочки яловичини по 30-40 г обсмажують і укладають у товстостінний посуд шарами з обсмаженими часточками овочів (картопля, цибуля), томат-пюре, сіль, перець, бульйон, щоб тільки покрити продукти і, щільно закривши, тушкують. Наприкінці додають лавровий лист. Краще готувати в горщиках. Страву можна готувати без пюре.

Гуляш. Кубики яловичини по 20-30 г обсмажують (лопатка, підлопаткова, грудинка, покромка), заливають бульйоном, додають пасерований томат-пюре і тушкують біля години. Зливають бульйон і готують соус, додають у нього пасеровану цибулю, спеції і тушкують м'ясо 25-30 хв. Наприкінці додають лавровий лист, часник і сметану. Гарнір – каші розсипчасті, макарони відварні, картопляне пюре, буряк тушкований, капуста тушкована.

Азу. М'ясо яловичини (бокова, зовнішня частина тазостегнового отруба) нарізають шматочками по 10-15 г, обсмажують, заливають бульйоном, додають пасерований томат-пюре і тушкують майже до готовності, окремо готують соус, кладуть у нього огірки солоні, нарізані соломкою, пасеровану цибулю, сіль, перець і заливають ним м'ясо, додають смажену картоплю, нарізану брусочками і тушкують 15-20 хв. Наприкінці додають свіжі помідори, лавровий лист, заправляють розтертим часником.

Рагу з баранини чи свинини. Грудинку чи шию нарізають шматочками з кісточками; баранини – по 20-30 г, свинини – по 30-40 г, обсмажують, заливають гарячим бульйоном, додають пюре, тушкують 30-40 хв. Зливають бульйон і готують на ньому соус, додають моркву, ріпу, петрушку, цибулю (часточками) обсмажену, картоплю і тушкують ще 10 хв. Іноді додають до рагу смажені кабачки, баклажани, солодкий перець, сирі помідори, варену стручками квасолю.

Плов. Із баранини, свинини, козлятини (лопаткова частина, грудинка), яловичини (бокова і зовнішня частина отруба) нарізають шматки по 20-30г, обсмажують, пасерують пюре, моркву, цибулю, заливають бульйоном, доводять до кипіння, додають рис. Коли вода буде повністю поглинута рисом, щільно закривають кришкою і ставлять у жарочну шафу на 25-40хв (лист із водою ставлять внизу).

Плов по-узбецьки. Грудинку, лопатку баранини, бокову і зовнішню частини яловичини масою 1,5-2 кг обсмажують на бавовняній олії при температурі 160-170°С, додають обсмажену півкільцями ріпчасту цибулю, нарізану соломкою моркву, сіль, воду, спеції, заздалегідь промитий і замочений у підсоленій воді на 1,5-2 години рис і тушкують 15-20 хв. Варять, поки вода не поглинеться, і, закривши кришкою, доводять до готовності 30-40 хв. При відпустці на рис і овочі кладуть м'ясо, нарізане дрібними шматочками. Можна подати редьку, нарізану соломкою.

Завиванець. Баранячу грудинку, яловичину, телятину широкими смугами посолити, додати перець, рубаний часник, згорнути рулетом, перев'язати шпагатом, обсмажити і тушкувати в бульйоні зі спеціями. При відпустці нарізають поперек тонкими скибочками і гарнірують овочами.

Крученики волинські. Порціонні шматки яловичини відбивають, кладуть на тушковану капусту, згортають, перев'язують шпагатом, панірують у борошні й обсмажують. Кладуть в сотейник, перекладають скибочками сала, заливають бульйоном і тушкують. Видаляють шпагат і подають разом зі скибочками сала. Крученики можна фарширувати гречаною кашею з грибами.

Субпродукти в соусі. Легені, серце і нирки яловичі відварюють; готові субпродукти нарізають на шматки масою 20-30 г і обсмажують, заливають червоним соусом і тушкують 15-20 хв., додають часник. Гарнір – каші розсипчасті, макарони відварні, картопля відварна.

Нирки по-російськи. Варені яловичі нирки, сирі баранячі, свинячі, телячі нарізають скибочками й обсмажують, заливають соусом червоним основним, додають моркву, петрушку, цибулю часточками обсмажену, а через 5-10хв – обсмажену картоплю, тушкують. Наприкінці додають очищені і припущені солоні огірки скибочками, перець, лавровий лист, заправляють розтертим часником.

Чанахи (Грузія). У порційний глиняний горщик кладуть кубиками нарізану картоплю, грудинку баранини з кісточкою 2-3 шматки, баклажани, фаршировані дрібно нарізаним курдючним салом, зеленню, перцем, заливають бульйоном, томат-пюре, цибулею, часником і тушкують у жарочній шафі. Наприкінці додають свіжі помідори і подають на стіл у горщечках.

Плов по-азербайджанськи. Баранину одним шматком на порцію обсмажують, тушкують із цибулею, кмином, кишмишом, абрикосами. Наприкінці додають каштани, корицю і тушкують до готовності. Відварений розсипчастий рис викладають гіркою і зверху на нього викладають м'ясо і фрукти, посипають корицею.

Беф Бургіньйон (фр. Bœuf bourguignon – яловичина по-бургундські) – традиційна страва французької кухні, одна з численних селянських страв, які з часом прижилися у «високій кухні». Готується з тушкованих, злегка обсмажених шматочків яловичини в густому винному соусі на яловичому бульйоні, приправляється часником, цибулею, морквою, грибами. Беф бургиньон з яловичини зазвичай подається з відвареною картоплею або пастою.

3.2.5. Страви із запеченого м'яса

Для запікання використовуються м'ясопродукти після термічної обробки: варені, припущені чи смажені з гарнірами з овочів, із соусами і без них. Запікають м'ясо на порційоних сковородах або листах у жарочній шафі при температурі 200-220°С. Відпускають у порційних сковородах чи нарізають на листи порціями.

При запіканні усередині продукта повинні досягти температури 80°С, зверху утворюється щільна золотава скоринка від сметани, тертого сиру, сухарів. Реалізуються запечені страву відразу ж після запікання.

Яловичина під цибулевим соусом. Порційну сковороду змазують жиром, підливають небагато соусу, кладуть скибочки вареної яловичини, навколо з кондитерського мішка формують картопляне пюре, заливають рештою соуса, посипають тертим сиром чи сухарями, збризкують жиром і запікають.

Можна запекти баранину під молочним соусом зі смаженою картоплею. Котлети натуральні з баранини чи телятини з печерицями під молочним соусом без гарніру.

Солянка збірна на сковороді. Сосиски, нирки, язик, окіст, відварне м'ясо нарізають тонкими скибочками й обсмажують, додають припущенні скибочками солоні огірки, капарці і червоний соус. На порційну сковороду кладуть шар тушкованої капусти, на нього м'ясні продукти в соусі, закривають другим шаром тушкованої капусти, посипають тертим сиром, молотими сухарями, збризкують жиром і запікають 15 хв. при температурі 250°С. При відпустці поверхню прикрашають лимоном, зеленню, маринованими фруктами, маслинами.

Голубці з м'ясом і рисом. Листи капусти відварюють до напівготовності, відбивають стовщення і на них кладуть фарш і згортають конвертом. Обсмажують на жирі і ставлять до жарочної шафи, заливають соусом сметаним чи сметаним з томатом і запікають. Відпускають разом із соусом по 2-3 шт. на порцію. Фарш – м'ясо подрібнюють, додають дрібно нарізану пасеровану цибулю, рис відварний, перець.

Кабачки, перець, баклажани чи помідори, фаршировані рисом і м'ясом. Кабачки обчищають від шкірочки, нарізають поперек шматочками 4-5 см висоти, видаляють насіння, відварюють до напівготовності. Помідори промивають, зрізують плодоніжку з м'якоттю, видаляють насіння і середину. Баклажани розрізають уздовж і видаляють частину м'якоті з насіннями. У перця зрізують плодоніжку, видаляють насіння і бланшують. Підготовані овочі заповнюють фаршем з подрібненого м'яса, відварного рису і спецій, укладають в один ряд на лист, посипають сухарями і тертим сиром, збризкують жиром і запікають. При подачі поливають соусом сметанним, томатним, сметанним з томатом.

Картопляна запіканка. Подрібнене м'ясо обсмажують і тушкують з цибулею і спеціями до готовності. На лист укладають шар картопляного пюре, на нього – м'ясний фарш, а зверху другий шар картопляного пюре. Поверхню

посипають сухарями, збризкують сиром і запікають. При подачі нарізають на порції і поливають соусом грибним чи грибним з томатом.

Мізки в молочному соусі. Запечений відварний мозок нарізають на порції, панірують у борошні й обсмажують. Печериці відварюють і нарізають скибочками. На порційну сковороду наливають молочний соус, кладуть обсмажені мозки і гриби, заливають соусом, що залишився, посипають тертим сиром, збризкують олією і запікають. Подають у тій же сковороді.

3.2.6. Страви з м’ясної посіченої маси

При подрібнюванні яловичини, свинини, баранини, телятини на м'ясорубці одержують натуральну масу для готування біфштексів, шніцелів, котлет і т.д., а з додаванням хліба – котлетну масу, що використовують для готування котлет, биточків, зраз, тюфтельок і т.д.

У яловичини використовують шию, пашину, обрізки, крайку 2-ої категорії вгодованості; у баранини, козлятини, телятини – шию й обрізки; у свинини – обрізки. М'ясо зачищають від сухожиль, до нежирного м'яса додають жир-сирець, але вміст жиру і сполучної тканини не повинен перевищувати 10%.

Поряд з м'ясом для подрібнювання використовують жир-сирець яловичий, свинячий, баранячий, шпик свинячий несолоний, яйця, меланж, яєчний порошок, світлу харчову сироватку, (плазму) крові. Не допускається застосування м'яса двічі замороженого, м'яса свинячого з ознаками пожовтіння шпику.

Для котлетної маси беруть хліб черствий пшеничний 1-го чи вищого сорту, борошно сухарне панірувальне з пшеничного хліба. Сформовані напівфабрикати з натуральної чи котлетної м'ясної маси відразу ж направляють на теплову обробку і швидко реалізують або охолоджують до температури 6°С.

При приготуванні посічених натуральних виробів із жирного м'яса сало-шпиг можна не додавати, а замінити його масу м'ясом.

При приготуванні котлетної маси м'ясо подрібнюють на м'ясорубці з подвійними ґратами один раз, а з одними ґратами – два рази. Подрібнене м'ясо з'єднують зі шматками чорствого пшеничного хліба, попередньо замоченого в молоці або воді і віджатого, потім подрібнюють на м'ясорубці, додають сіль, перець, воду і ретельно вимішують вручну чи на фаршемішалці. При подрібнюванні м'ясо нагрівається, тому воду бажано застосовувати охолоджену або в літній період додавати по нормі замість води харчовий лід.

Хліб виконує особливу роль при його додаванні в котлетну масу: від його якості і кількості залежать структурно-механічні властивості виробів. Якщо в'язкість подрібненого м'яса без хліба складає $0{,}8 \times 10^5$ нс/м^2, із додаванням хліба вона підсилюється, доходячи до $2{,}26 \times 10^5$ нс/м^2. Хліб добре утримує воду у виробах і його вологоутримуюча здатність підвищується в 3,7 рази в порівнянні з натуральними виробами.

Хліб перед замочуванням повинен бути чорствим, тому що свіжий хліб утворює тягучу, клейку масу, що у м'ясі створює грудки, які нерівномірно розподіляються по обсязі, і вироби не виходять досить пишними.

В останні роки проведені великі дослідження про застосування різних добавок у котлетну і натуральну посічену масу, тому що без добавок, особливо вироби з натуральної січеної маси, після теплової обробки, отримуємо вироби з підвищеною щільністю і «резиностійкістю».

Особливу роль у якості наповнювача для виробів із посіченого м'яса відіграють продукти з високим змістом крохмалю, тому що вони знижують утрати вологи при термічній обробці, тому і застосовують хліб.

Великий вплив на якість виробів із посіченого м'яса має технічний стан м'яса. Якісніше виходять вироби з парного й охолодженого м'яса, менш якісними – з розмороженого. Впливає і ступінь подрібненості м'яса в м'ясорубці, водоутримуюча здатність, кількість доданого хліба і його якість.

Для одержання пишних, соковитих і смачних виробів необхідно, щоб м'ясо мало високу водозв'язуючу здатність, а вона характерна для парного чи остиглого м'яса без високого вмісту сполучних тканин і особливо еластину. Відомо так само, що чим довше зберігається м'ясо в замороженому стані, тим гірше його водозв'язуюча здатність, і тому реалізовувати м'ясопродукти найкраще після охолодження чи остиглими.

Біфштекс посічений. У подрібнене м'ясо додають сало-шпик кубиками, сіль, спеції, воду, формують у вигляді биточка, смажать основним способом і поливають вершковим маслом. Гарнір – каші розсипчасті, відварні макарони, картопля відварна чи смажена. Зверху можна покласти яєчню чи смажену цибулю фрі. Можна подати соус миронтон, або пікантний.

Котлети натуральні посічені. Масу з баранини чи свинини формують у формі котлет (овально-приплюснітої форми із загостреним кінцем) і смажать. Гарнір – каші розсипчасті, картопля відварена чи смажена, гарбузи, кабачки.

Товченики м'ясні. Яловичину подрібнюють з цибулею, додають борошно, воду, формують по 2 шт. на порцію у вигляді ковбасок і відварюють. Гарнір – картопляне пюре, цибуля смажена.

Биточки по-селянськи (Україна). Яловичину з жиром-сирцем подрібнюють на м'ясорубці з великими ґратами, додають ріпчасту цибулю, воду, сіль, формують биточки, панірують у борошні, обсмажують з двох боків. Відварні гриби разом із цибулею і пюре обсмажують. У посуд кладуть биточки і перекладають їх смаженими грибами з цибулею і томатом, заливають грибним відваром і тушкують 10-15 хв., відпускають з тушкованими овочами і соусом, у якому биточки тушкувалися.

Котлети полтавські. Яловичину подрібнюють разом зі шпиком, додають часник, сіль, перець і формують котлети по 2 шт. на порцію, панірують у сухарях і смажать. Відпускають зі смаженою картоплею, поливають жиром.

Купати (ковбаски, Грузія). Свинину подрібнюють з цибулею, додають корицю, гвоздику, гранат, хмелі-сунелі, часник і перець. Цим фаршем заповнюють кишки, надають форму підкови і смажать на сковороді чи над вугіллями. Гарнір – ріпчаста цибуля, зелень. Соус – ткемалі.

Люля-кебаб (Азербайджан). Баранину, цибулю, жир-сирець подрібнюють, додають перець, сіль, лимонну кислоту і видержують в

холодильнику 3-4 год. Формують люля у вигляді сардельок, нанизують на шпажку і смажать на вугіллях. Із борошна на воді замішують тісто, розкатують його до 1 мм і випікають на листу без жиру. Люля-кебаби кладуть на лаваш, гарнірують цибулею, зеленню, посипають сумахом.

Котлети, биточки, шніцелі. Із котлетної маси готуються напівфабрикати і смажаться основним способом до утворення скоринки і на 5-8 хв. ставлять у жарочну шафу. Котлети і биточки відпускаються по 2 шт. на порцію. Гарнір – картопля відварна, картопляне пюре, каші розсипчасті, макарони відварні, капуста тушкована, складний гарнір. Соуси – еспаньйоль, миронтон, пікантний, сметанні.

Биточки особливі. Котлетна маса готується з яловичини з додаванням свинини.

Биточки запечені. На порційну сковороду, змазану жиром кладуть припущенний з томатом рис, смажені до напівготовності биточки, заливають сметаним соусом, посипають тертим сиром і запікають.

Зрази посічені. Котлетну масу формують у вигляді шару товщиною 1 см, на середину кладуть фарш, додають овально-приплющену форму, панірують у сухарях і смажать. Відпускають із гарніром і соусом по 2 шт. на порцію. Гарнір – каші розсипчасті, картопля відварна, овочі відварні. Соус – еспаньйоль, миронтон, робер.

Тефтелі. У котлетну масу додають цибулю пасеровану, формують у вигляді кульок по 3-4 шт. на порцію, панірують у борошні й обсмажують, перекладають у неглибокий посуд у 1-2 ряди, заливають соусом червоним чи червоним з корінням і тушкують 8-10 хв. Гарнір – каші розсипчасті, овочі відварні.

Рулет із макаронами і яйцем, чи цибулею і яйцем. Приготовлений рулет змазати яйцем і посипати сухарями, зробити 2-3 проколи і запекти в жарочній шафі 15-20 хв. Нарізати поперек на порції, полити соусом червоним чи його похідними.

Фрикадельки в соусі. Котлетну масу з додаванням сирої ріпчастої цибулі у вигляді кульок по 10-12 г панірують у борошні, обсмажують і в неглибокому посуді тушкують у соусі 5-10 хв. Соус – червоний з коренями, томатний сметанний соус з цибулею, томатом. Гарніри – каші розсипчасті, овочі відварні.

Кнелі з яловичини. Кнельную масу розкладають у спеціальні форми, варять на пару чи випускають з кондитерського мішка і припускають 15-20 хв. Гарніри – рис відварний, овочі відварні. Соус –бешамель, жир.

3.2.7. Вимоги до якості страв із м’яса

Відварені м'ясні страви повинні бути нарізані поперек волокон на тонкі шматки, поверхня має бутине заветрена. Колір м'яса від світло-сірого до темного, консистенція м'яка, соковита, смак в міру солоний, з ароматом, властивим даному виду м'яса.

Сосиски і сардельки варені подають цілими. З сосисок знята оболонка. Колір від світло-червоного до темно-червоного, консистенція ніжна, соковита, смак і запах, що відповідають виду вироби.

Смажені натуральні м'ясні страви великими шматками з яловичини і баранини можуть бути слабко, середньо і добре просмаженими, а зі свинини і телятини – повністю просмаженими. М'ясо, нарізане поперек волокон на тонкі шматочки, повинно мати підсмажену кірочку на крях. Колір на розрізі у слабопросмаженого м'яса – від червоного до рожевого, у середньопросмаженого – від рожевого до сірого, у повністю просмаженого – від сірого до коричневого. Консистенція м'яка, у слабко- і середньопросмаженого м'яса – більш соковита. Смак – в міру солоний, запах – смаженого м'яса.

Порційні натуральні шматки мають на поверхні підсмажену кірочку. Кісточка у котлет добре зачищена і рівно обрубаний. Консистенція м'яка, у біфштексів, філе і лангетів – ніжна, соковита, у інших виробів може бути менш соковитою.

М'ясні страви, смажені дрібними шматками, повинні мати форму нарізки, відповідну страви; консистенція – м'яка, соковита, без грубих плівок і сухожиль. Смак і запах – властиві даному виду смаженого м'яса.

Паніровані смажені страви мають овально-плаского форми, на поверхні корочка від світло-жовтого до світло-коричневого кольору, виріб рівномірно вкрите паніруванням. Смак в міру солоний, консистенція м'яка, соковита, з хрусткою скоринкою.

Тушковане м'ясо має колір темно-червоний, консистенцію м'яку, смак і запах овочів і спецій. Великі шматки нарізані поперек волокон на тонкі шматочки, порційні і дрібні шматочки повинні зберігати форму нарізки. Овочі, тушковані разом з м'ясом, повинні зберігати форму, м'які, колір від темно-червоного до коричневого.

Запечені м'ясні страви під соусом мають рум'яної скоринки, консистенція м'яса м'яка, не допускається висихання соусу. Колір світло-коричневий.

Страви з натуральної посіченої маси повинні мати рум'яну скоринку, поверхню і краї рівні, без тріщин. Смак – в міру солоний, запах спецій. Колір на розрізі – світло- або темно-сірий. Консистенція – соковита, однорідна, без грубої сполучної тканини і сухожиль.

Страви з котлетної маси повинні зберігати форму і бути за панірованими тонким шаром. Поверхня без тріщин і розривів, рівна, покрита рум'яною скоринкою. Смак в міру солоний, без присмаку хліба, запах м'яса. Консистенція соковита, пишна, на розрізі однорідна без окремих шматочків м'яса, хліба і сухожиль, не допускається рожево-червоний відтінок.

Відварені м'ясні продукти зберігають з невеликою кількістю бульйону в посуді із закритою кришкою при температурі 50-60°С не більше 3 год. Для більш тривалого зберігання м'ясо охолоджують і зберігають в холодильнику не більше 48 годин.

М'ясні страви, смажені великими шматками, зберігають близько 3 год. в гарячому стані, для більш тривалого зберігання їх охолоджують і зберігають в

холодильнику до 48 годин. Натуральні порційні і дрібні шматки м'яса піддають тепловій обробці перед відпусткою. Паніровані порційні страви зберігають не більше 30 хв. Страви та кондитерського і котлетної маси краще смажити перед відпусткою, допускається зберігати їх не більше 30 хв. Тушковані і запечені страви зберігають не більше 2 год.

Ситуаційні завдання

Проаналізуйте можливі дефекти під час приготування м'ясних страв, виявіть їхні причини та запропонуйте засоби, що попереджують їх виникнення.

1. Після смаження зраз їх оболонка розірвалась. В чому причина дефекта?

2. Кнельна маса має щільну консистенцію. Які порушення технології призвели до цього?

3. М'ясо після теплової обробки має розовий колір всередині шматка. Назвіть можливі причини цього дефекту. Чи можна це виправити?

4. Назвіть причини розм'якшення м'яса при тепловій обробці, утворення смаку та аромату.

5. Визначте правила підбору соусів та гарнірів до смажених страв із м'яса.

6. Особливості подачі та оформлення страв із смаженого м'яса.

Питання для самоконтролю

1. Назвіть причини розм'якшення м'яса при тепловій обробці, утворення смаку та аромату.

2. Визначте правила підбору соусів та гарнірів до смажених страв із м'яса.

3. Особливості подачі та оформлення страв із смаженого м'яса.

4. Термін зберігання м'ясних напівфабрикатів та готових смажених страв.

5. Які фізико-хімічні зміни відбуваються при запіканні м'яса?

6. Які фізико-хімічні зміни відбуваються при тушкуванні м'яса?

7. Яка температура в середині готового виробу свідчить про його готовность?

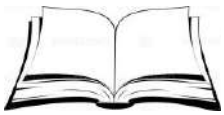
8. Яке м'ясо володіє максимальною вологопоглинаючою здатністю?

9. Чим пояснити процес пом'якшення м'яса після теплової обробки?

10. Назвіть кулінарні частини м'яса яловичини, свинини, баранини, які призначаються для приготування рубленої та котлетної маси.

11. Які фізико-хімічні зміни відбуваються при приготуванні котлетної маси?

12. Які фізико-хімічні зміни відбуваються при смаженні котлет?



Список рекомендованої літератури [1-4, 6, 8-10]

РОЗДІЛ 4. ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ 4
ТЕХНОЛОГІЯ СТРАВ З ПТИЦІ ТА РИБИ, ЗАКУСОК ТА ДЕСЕРТІВ

4.1. ТЕХНОЛОГІЯ СТРАВ ІЗ ПТИЦІ

4.1.1. Значення у харчуванні та харчова цінність страв з птиці
4.1.2. Страви з відварної та припущеної птиці
4.1.3. Страви зі смаженої птиці
4.1.4. Тушковані страви з птиці
4.1.5. Страви з посіченої маси з птиці
4.1.6. Вимоги до якості страв із птиці

4.1.1. Значення у харчуванні та харчова цінність страв з птиці

Страви з птиці і кролика поживні, легко засвоюються організмом. Вміст повноцінних білків у м'ясі птиці трохи вищий, ніж у яловичині. Жир птиці має низьку температуру плавлення, унаслідок більш високий вміст ненасичених жирних кислот. Специфічні смак і запах, притаманні стравам із птиці, зумовлені відносно високим вмістом екстрактивних речовин (особливо у філе). У м'ясі птиці в значних кількостях містяться мінеральні речовини (особливо солі фосфору і кальцію), а також вітаміни А і групи В.

М'ясо пернатої дичини на відміну від м'яса сільськогосподарської птиці містить більше білків і екстрактивних речовин, але менше жиру. Воно менш ніжне, має більш темне забарвлення, специфічний смак і аромат. Особливо цінними в м'ясі дичини є легка гіркуватість і смолистий запах.

М'ясо кролика ніжне, нежирне, воно добре засвоюється організмом людини. Страви з кролика більш смачні, якщо тушка полежить один-два дні після вибою.

Вибір виду теплової обробки залежить від виду птиці, її віку, вгодованості й інших факторів. Так, курей, індичок, кроликів варять, смажать, тушать; гусаків і качок частіше смажать і тушкують. М'ясо старої птиті варять або тушкують, а дичину, зазвичай, смажать.

При тепловій обробці білки, жири, мінеральні речовини піддаються складним змінам. Повноцінні білки м'язових волокон при нагріванні денатрурують і випресовують вологу, що знаходиться в них, разом з розчиненими речовинами. При цьому м'язові волокна ущільнюються, втрачають здатність до набрякання, маса м'яса зменшується.

Сполучна тканина м'яса складається з неповноцінних білків колагену і еластину. Колаген під дією тепла і достатньої кількості вологи переходить у

глютин, що розчиняється в гарячій воді. М'ясо вважається готовим, якщо 45% колагену перейшло в глютин. При цьому зв'язок між колагеновими волокнами слабішає, і м'ясо розм'якшується. Сполучна тканина молодого домашньої птиці розм'якшується порівняно легко, а в старого вона дуже стійка. Тому час теплової обробки птиці коливається від 2–х до 4–х годин. Втрати маси складають при смаженні (в середньому) 20-25%, при варці – 25%. Кролик вариться 30-40 хв.

Екстрактивні, мінеральні речовини і розчинні білки під час варки переходять у відвар, при цьому білки переходять доти, поки м'ясо не прогріється. Тому солити воду, у якій вариться м'ясо, треба після того, як воно прогріється, і білки втратять здатність до розчинення.

Кількість жиру в процесі теплової обробки зменшується, оскільки він витоплюється. У формуванні смаку й аромату м'яса птаха в процесі теплової обробки беруть участь екстрактивні речовини, продукти меланоїдиноутворення, продукти розпаду жирів та ін. Особливості анатомічної будови і розміри тушок птиці дозволяють піддавати їх тепловій обробці цілком, тому порціонують їх після варіння чи смаження і тільки для деяких страв птицю нарубують до теплової обробки.

4.1.2. Страви з відварної та припущеної птиці

Для других страв варять найчастіше курей і курчат, рідко – кролика, гусаків, качок, а для холодних страв варять також і дичину. Варять заправлені тушки домашньої птиці цілком. Їх кладуть у гарячу воду, швидко нагрівають до кипіння, видаляють піну, додають коріння, ріпчасту цибулю, сіль і варять до готовності, яку визначають проколом кухарською голкою у потовщену частину окісточок; птиця готова, якщо голка вільно входить у м'якоть, а з проколу виділяється прозорий сік. Готову птицю і кролика виймають із бульйона, охолоджують; при подачі їх нарубують на порції і прогрівають у бульйоні; нарубані порції птиці, якщо потрібно, зберігають у бульйоні. При подаванні відварну птицю поливають соусом білим з яйцем або подають натуральною, поливши бульйоном і розтопленим вершковим маслом. На гарнір подають розсипчастий рис, картопляне пюре, зелений горошок, овочі в молочному соусі або з маслом. Гусака й качку при подачі поливають червоним соусом чи м'ясним соком, тому що м'ясо цих птиць темне. Гарнір для них – тушкована капуста, печені яблука, мариновані овочі, салат із червонокочанної капусти.

Припускають філе курей і дичини, биточки, тушки курчат. Птицю кладуть у сотейник, заливають бульйоном на $^1/_2$ чи $^1/_3$ їх висоти, додають курячий жир або вершкове масло, лимонний сік, сіль. Лимонний сік не тільки сприяє розм'якшенню м'яса, але й робить його більш білим.

Птиця під соусом паровим. Індичок відварюють, а курчат, курей (молодок) і фазанів припускають. Для цього їх кладуть у сотейник з вершковим маслом, заливають до $^1/_2$ водою або бульйоном, солять, додають печериці і, закривши кришкою, припускають. Готову птицю рубають на порції. На бульйоні, який залишився після припускання, готують соус паровий з

печерицями, печериці кладуть на птицю. Гарнір – розсипчастий рис. Припущену птицю можна подавати під соусом естрагон.

Котлети натуральні з птиці парові. У курей зрізають філе разом із крильною кісточкою, яке розділяють на велике і мале. З малого філе видаляють сухожилля. Філе зачищають від плівок, а крильну кісточку – від м'яса і сухожилля. Велике філе надрізають із внутрішньої сторони, злегка розгортають і перерізають сухожилля; в надріз кладуть мале філе і формують котлету. Котлети укладають у сотейник, змазаний олією, добавляють небагато бульйону, лимонного соку, кладуть печериці, нарізані скибочками, закривають кришкою і припускають. Готові котлети укладають на скибочки підсмаженого білого хліба (крутони), зверху кладуть печериці і поливають соусом паровим, приготовленим на бульйоні від припускання. На гарнір подають припущений рис або стручки квасолі.

Кролик відварний. Оброблену тушку кролика варять у підсоленій воді з додаванням моркви, петрушки і цибулі, охолоджують у тім же бульйоні, розрубують на порції і прогрівають перед подачею. Шматки кролика, покладені на тарілку, поливають соусом паровим, сметанним з цибулею, томатним із вином. Навколо кладуть гарнір: рис припущенний, картоплю відварну, пюре картопляне й ін.

4.1.3. Страви зі смаженої птиці

Індичок, гусаків, курей, качок, підготовлених для смаження, кладуть на листи спинкою вниз; нежирну птицю поливають розтопленим жиром, а жирну – гарячим бульйоном. Смажать їх у духовій шафі при температурі в початковій стадії 200-250°С, а потім – при 160°С до готовності. Тушки старої птиці краще попередньо відварити до напівготовності. Тривалість смаження курчат, рябчиків, куріпок – 20-30 хв., тетеруків – 40-45 хв., курей і качок – 40-60 хв., гусей і індичок – 60-90 хв. Жир та сік, які витоплюються, збирають і поливають ними птицю в процесі смаження для збереження її соковитості. Смажену птицю рубають на порції і прогрівають у сотейнику, підливши бульйон, або у духовій шафі. При подаванні поливають м'ясним соком або вершковим маслом. Гарнір – смажена картопля, складний гарнір. До жирної птиці – тушкована картопля або печені яблука.

Рябчиків, тетеруків, куріпок, глухарів, фазанів смажать як сільськогосподарську птицю. Рябчиків і куріпок подають цілими тушками або розрубаними навпіл. Велику дичину порціонують як птицю. Дрібну дичину (вальдшнепів, бекасів, перепелок, дупелів) попередньо обертають відбитими шматочками шпику і перев'язують шпагатом. Смажать їх не в сковороді, а в сотейнику, щоб олія не перегрівалася. Після утворення рум'яної скоринки сотейник закривають кришкою, зменшують нагрів і доводять до готовності. Подають цілими тушками на крутонах, змазаних паштетом, на гарнір подають картоплю фрі, печені яблука. Окремо подають салати зі свіжих овочів, брусничне чи журавлине варення.

Гусак, качка фаршировані. Гусака або качку фарширують обчищеною картоплею, яблуками, апельсинами або чорносливом. Для фаршу вибирають бульби одного розміру та злегка їх обсмажують. Яблука кислих сортів обчищають від шкірочки, видаляють насіння, ріжуть на часточки і посипають цукром. Фаршировану птицю смажать у духовій шафі, періодично поливаючи жиром, що витопився з птиці. Готову птицю нарубують на порції і подають із фаршем, поливши соком.

Птиця, кролик смажені. Після обсмажування у тушки видаляють заправочні нитки. Перед відпуском птицю і кролика рубають по 2 шматки на порцію. Для цього її розрубують уздовж так, щоб одна частина вийшла без спинної кістки. Кожну половину розділяють на філе і ніжку, розрубують їх на однакове число шматків. На порцію подають 1 шматок філе і 1 шматок ніжки. Кроликів розрубують уздовж, і потім упоперек на 4, 5, 6 шматків залежно від ваги тушки. Смажених птицю і кролика гарнірують смаженою картоплею, поливають м'ясним соком і вершковим маслом, а також половинками свіжих огірків, салатом з капусти, маринованими фруктами, листами салату. До гусака і качки можна подати тушковану капусту і печені яблука.

Курчата тапака (курчата смажені). Оброблених курчат розпластують, розрубавши купку; натирають часником, змазують сметаною і жарять на сковороді під пресом (сковороді тапака). Окремо подають салат чи сливи мариновані, соус ткемалі (соус із кислих слив), а також часник. Для зручності відвідувачів можна відпускати по $^1/_2$ порції курчат тапака.

Дичина смажена. Велику дичину смажать і подають так само, як домашню птицю. На порцію дають рябчиків, куріпок сірих і чирків по $^1/_2$-1 шт., куріпок білих $^1/_2$-$^1/_3$ шт., тетеруків, фазанів, глухарів $^1/_3$-$^1/_{10}$ шт.

Дрібна дичина смажена. Вальдшнепів, дупелів, бекасів, перепілок після обробки і заправлення смажать. Подають дрібну дичину, знявши з неї нитки.

Шматочки пшеничного хліба вирізують у вигляді квадратів, кружків і т. д., обсмажують і змазують паштетом з печінки. Для паштету ріпчасту цибулю і моркву дрібно ріжуть, пасерують зі свинячим шпиком, додають дрібно нарізану печінку, просмажують і пропускають два рази крізь м'ясорубку з дрібними ґратами. На крутони, змазані паштетом, кладуть тушки дичини і поливають маслом, на якому жарилася дичина. Навколо укладають гарнір: яблука печені, рис припущений, мариновані фрукти.

Дичина, смажена в соусі. Куріпок, рябчиків і іншу дичину смажать, заливають сметанним соусом і прогрівають у ньому декілька хвилин. Гарнір – смажена картопля.

Котлети натуральні з філе. Котлети з філе курей, фазана, рябчиків, куріпок, глухарів і тетеруків смажать основним способом, доводять до готовності в духовій шафі. Подають, уклавши їх на крутон, поливають маслом і гарнірують складним гарніром, картоплею смаженою тощо.

Котлети фаршировані. Підготовлене філе птиці, дичини або м'якоть, зняту з окісточок кролика, фарширують густим молочним соусом, змішаним з посіченими грибами, панірують у білій паніровці, змочують у льєзоні, знову панірують у білій паніровці і смажать. Котлету укладають на крутони з

підсмаженого пшеничного хліба чи випечені з прісного листкового тіста. Поруч у тарталетках кладуть прогрітий із маслом зелений горошок і складний гарнір.

Котлети по-київськи. Готують їх з філе курей, що фарширують вершковим чи зеленим маслом. Подають котлети по-київськи на крутоні, на кісточку надягають папільйотку з паперу. Окремо подають соус мадера.

Птиця чи кролик по-столичному. Підготовлені напівфабрикати смажать основним способом, безпосередньо перед подачею, доводять до готовності в духовій шафі. Гарнір – картопля, смажена у фритюрі, зелений горошок або складний гарнір.

Кури, курчата, кролики фрі. Птицю чи кролика відварюють, охолоджують, рубають на порції і кладуть під прес, потім панірують у борошні, змочують у льєзоні, панірують у білій паніровці і смажать у фритюрі. Подають зі смаженою картоплею або складним овочевим гарніром, поливши маслом.

4.1.4. Тушковані страви з птиці

Для тушкування використовують дорослу птицю, що при смаженні залишається твердою. Правила тушкування птиці такі ж, як і м'яса: її обсмажують, додають пасеровані овочі, томат-пюре і тушкують.

Птиця чи кролик, тушковані в соусі. Підготовлену птицю обсмажують, заливають соусом червоним основним, цибулевим, чи червоним з вином і тушкують 15-20 хв. Подають з припущенним рисом, картопляним пюре або картоплею смаженою.

Рагу з птиці, кролика. Нарубані шматки птиці чи кролика обсмажують, заливають гарячим бульйоном, додають пасерований томат, тушать 30-40 хв. На бульйоні, що утворився після тушкування, готують соус червоний основний, заливають ним м'ясо, доводять до кипіння, додають обсмажені картоплю, моркву, цибулю, ріпу і тушкують до готовності. Подають у баранчиках, посипавши зеленню. Рагу можна готувати із субпродуктів.

Гусак, качка по-домашньому (у горщиках). Обсмажені шматочки птиці укладають у горщики, додають картоплю, нарізану часточками, пасеровану цибулю, заливають бульйоном і тушкують у духовій шафі до готовності. Подають у горщиках.

Чахохбілі. Птицю рубають на порційні шматки, обсмажують, додають пасеровану цибулю, нарізані помідори або томат, суху борошняну пасеровку, бульйон, сік лимона, зелень кінзи і базиліка, товчений часник і тушать до готовності. Відпускають із соусом.

Кролик, тушкований у соусі з овочами. Оброблену тушку кролика розрубують на шматки (по 2 на порцію), обсмажують, перекладають у сотейник, додають нарізані й обсмажені моркву, ріпу, петрушку, ріпчасту цибулю, заливають соусом томатним чи сметанним з цибулею і тушкують. Відпускають з овочами і соусом, у якому тушився кролик.

Плов з птиці, кролика. Птицю, кролика нарубують по одному шматку на порцію, обсмажують, додають пасеровані цибулю та моркву, томат-пюре, заливають бульйоном (з розрахунку норми води для готування розсипчастої каші), і тушкують до напівготовності, всипають промитий рис, варять до загустіння. Доводять до готовності на слабкому вогні. Подають у баранчику, посипавши січеною зеленню.

Гуску конфі (confit d'oie) та качку конфі (confit de canard) зазвичай готують з ніжок птиці. М'ясо солять, приправляють травами та повільно готують у власному соку (не перевищуючи 85°С), в якому його потім консервують, попередньо остудивши. Індичку та свинину можна готувати так само. Приготування конфі походить від способу консервування м'яса без охолоджування чи заморожування. У ресторанному контексті, конфі зазвичай подають після додаткового приготування. Цілу конфі ніжку запікають до утворення хрумкої скоринки, або додають до страви типу запіканки. Качачу ніжку конфі використовують у приготуванні риллету (або рієту – фр. *Rillettes,* страви типу паштету з більш крупно дисперсною консистенцією).

4.1.5. Страви з посіченої маси з птиці

З птиці, дичини, кролика готують котлетну і кнельную маси. Вироби з котлетної маси припускають або смажать основним способом, а з кнельної – припускають або варять на пару.

Котлети, биточки січені, парові. Котлети, биточки не паніруючи, укладають у сотейник, змазаний олією, і припускають. Відпускають із відварною картоплею, картопляним пюре, відварним чи припущеним рисом, поливши соусом паровим чи білим з яйцем. Додатково на биточки можна покласти скибочки відварних білих грибів.

Котлети січені з курей і індичок, смажені. Приготовлену котлетну масу формують у вигляді котлет, панірують їх у білій паніровці і смажать основним способом, доводять до готовності в духовій шафі. Гарнір – рис припущенний; соус – паровий. Котлети з птиці можна запікати під молочним соусом так само, як котлети з яловичини.

Биточки. Ці вироби з птиці готують з котлетної маси, панірують у сухарях або білій паніровці. Гарнір – зелений горошок, картопляне пюре, кольорова капуста в молочному соусі та т. д.

Биточки фаршировані. Биточки фарширують січеними обсмаженими грибами. Грнір – картопля смажена, картопляне пюре, зелений горошок.

Котлети пожарські. У котлетну масу вводять вершкове масло, ретельно вимішують, формують котлети яйцевидно-приплющеної форми, панірують у фігурній паніровці (білому хлібі, нарізаному кубиками або соломкою). Смажать основним способом, доводять до готовності в духовій шафі. Подають зі складним гарніром.

Котлети гатчинські. Готують так само, як і пожарські, але з котлетної маси з дичини. Форма котлет – овальна. Гарнір – картопля смажена, складний гарнір. Соус – мадера (подають окремо).

4.1.6. Вимоги до якості страв із птиці

Кожна порція повинна складатися з частини тушки і частини ніжки. Кількість м'якоті не менш 65% від загальної ваги порції. Допускаються надриви шкіри, сліди пеньковатості на крилах, нерівномірне обсмаження. На внутрішній частині тушки не повинно бути згустків крові. Колір їх від сіро-білого до світло-кремового. Консистенція м'яка, соковита. Смак в міру солоний, без гіркоти, з ароматом, характерним для даного виду птиці.

Смажена птиця має рум'яну скоринку; колір філе курей і індичок – білий, окісточок – сірий чи світло-коричневий, гусака і качки – світло-коричневий чи темно-коричневий; консистенція – м'яка соковита. Шкіра чиста, без залишків пера і синців. Кількість м'якоті не менш 65% від маси порції. Відхилення у вазі окремих порцій для смаженого птаха допускається 5%, але вага 10 порцій повинна відповідати виходу.

Котлети з філе паніровані мають золотистий колір, смак ніжний, соковитий, консистенція м'яка, з хрусткою скоринкою. Паніровка не відстає.

Котлети січені з курей мають на поверхні світло-золотисту скоринку, колір на розрізі від світло-золотистого до кремово-сірого. Консистенція пишна, соковита, пухка. Не допускається почервоніння м'яса і присмак хліба.

Страви з тушкованої птиці повинні містити м'ясо-кісткові шматочки птиці не розвалені; без залишків внутрішніх органів і залишків пера. Смак – характерний тушкованому м'ясу й овочам.

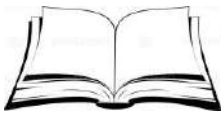
Ситуаційні завдання

Проаналізуйте можливі дефекти під час приготування страв з птиці:

1. Після смаження шматочки філе деформовані. Чому?
2. Після смаження котлет по-київськи їх оболонка розірвалась, а масло не витікає. В чому причина дефекта?

Питання для самоконтролю

1. Проаналізовати можливості використання тушок птиці різної виги.
2. Як використовувати частини тушки птиці після відділення філе?
3. З якої частини тушки птиці виготовляють котлети по-київські та курку по-столичному?
4. Як впливає спосіб теплової обробки на втрати харчових речовин з м'яса птиці?
5. Дайте рекомендації щодо підбору гарнірів до котлет січених з птиці або кролика.



Список рекомендованої літератури [1-5, 13, 15]

4.2. ТЕХНОЛОГІЯ СТРАВ З РИБИ

4.2.1. Харчова цінність та особливості теплової обробки риби
4.2.2. Технологія страв з відварної риби
4.2.3. Технологія страв з припущенної риби
4.2.4. Технологія страв з тушкованої риби
4.2.5. Технологія страв зі смаженої риби
4.2.6. Технологія страв з запеченої риби
4.2.7. Технологія страв з посіченої маси
4.2.8. Вимоги до якості рибних страв

4.2.1. Харчова цінність та особливості теплової обробки риби

Страви з риби на підприємствах ресторанного господарства реалізуються в великій кількості. В даний час, крім риби прісноводних водойм, північних і внутрішніх морів, все ширше використовують океанічну рибу: аргентину, хека, камбалу, сардинеллу, мерлузу, луфарь, соняшник, крижану, бельдюгу і ін. Риба містить від 40 до 65% їстівного м'яса, багатого повноцінними білками. Кількість білків в м'якоті сирої риби коливається від 6,5 до 27%, а у вареній і смаженій – від 8 до 35%. Близько 90% білків риби є повноцінними м'язовими білками.

М'ясо риб відрізняється великим вмістом екстрактивних речовин. При цьому в м'ясі морських риб, як правило , більше екстрактивних речовин, ніж в м'ясі прісноводних, це дає морській рибі більш виражений смак.

Вміст ліпідів від 0,2 до 28%, в їх склад у великому кількості входять ненасичені жирні кислоти

Рибу варять, припускають, запікають і смажать. Рідше її тушкують, оскільки сполучна тканина риби складається майже виключно з колагену і при тепловій обробці швидко розм’якшується, колаген риби денатурує при 40°С.

При цьому характер фізико-хімічних процесів той же, що і в м'ясі забійної худоби: денатурація, дегідратація і деструкція білків, плавлення жиру, перехід в навколишнє середовище водорозчинних речовин, зменшення маси продукту, утворення нових смакових і ароматичних речовин, зміни кольору покривної і м'язової тканин.

Втрати маси при тепловій обробці риби становлять всього 18-20%. Пояснюється це тим, що випресовування води м'язовими білками частково компенсується набуханням колагену. Крім того, невелика втрата води при тепловій обробці риби обумовлена особливостями їх морфологічного будови.

Вибір способу теплової про бработкі залежить від особливостей будови і з складу тканин риб. Для смаження краще використовувати види риб, у яких

м'ясо соковите, ніжне, але легко деформується, а панірування сприяє збереженню шматків. Це макрурус, тріска, путасу, навага, палтус, жирний оселедець, сардини, вугор.

Варити і припускати слід рибу з більш щільним м'ясом, оскільки подача з соусом зробить страву соковитим. Це кефаль, вусань, скумбрія, сайра, кета, горбуша, марлин, тунець тощо.

Варять і смажать зазвичай судака, хека, морського окуня.

4.2.2. Технологія страв з відварної риби

Загальні прийоми варки

Для варіння рибу обробляють таким чином:

- цілими тушками (патрана, очищена, без зябер і очей);
- цілими тушками без голови (потрошити е ва, очищена);
- осетрова риба цілими ланками з шкірою, без жучків,
- порційнними шматками, нарізаними під кутом в 90°, з риби, обробленої тушками на філе зі шкірою і реберними кістками або на філе зі шкірою.

З риби, обробленої на філе без шкіри і кісток, для варіння рідко нарізають порційні шматки, оскільки вони легко деформуються.

При варінні у воді в відвар переходить до 2% розчинних речовин від маси риб, і в тому числі до 0,5% екстрактивних і мінеральних речовин. Тому, щоб страви мали виражений ний смак, рибу краще варити в бульйоні, отриманому від варки рибних відходів**.**

Цілі тушки і ланки осетрових риб заливають холодною, теплою водою або бульйоном, щоб вони рівномірно нагрівались при варці. Порційні шматки краще заливати киплячою рідиною, щоб скоротити терміни варіння і зменшити вилучення поживних речовин.

Рідини беруть таку кількість, щоб вона покривала рибу не більше ніж на 1-2 см (близько 2 л на 1 кг). Рідину швидко доводять до кипіння, кладуть сіль і, зменшивши нагрів, доводять до готовності. Набір прянощів і спецій залежить виду риби: при варці риб з ніжним ароматом і смаком додають тільки цибулю і біле коріння; при вираженому специфічному запаху, крім цього, в кінці варіння кладуть лавровий лист і перець.

Морську рибу з різко вираженим запахом варять в пряному відварі (в воду додають сіль, перець, біле коріння, цибулю, моркву , кип'ятять, проціджують і підкисляють оцтом).

При варінні сома, тріски, ставриди, лина річкового іноді додають розсіл або огіркові очищення (це пом'якшує смак, послабляє запах, робить рибу ніжніше).

Поснулу форель перед варінням опускають на кілька секунд в киплячу воду, подкіслену оцтом (100 г 3%-ного оцту на 1 л), це надає шкірі риби блакитне забарвлення.

Терміни варіння порційних шматків – 12-15 хв, а втрати маси для большості риб – 20%, для тріски і камбали – 18%, сома – 25%. Терміни варіння

ланок севрюги 45-60 хв, осетра 1-1,5 год, великих шматків білуги - 2-2,5 ч. Втрати маси при варінні ланок – 15%.

Загальні прийоми оформлення і подачі

Шматки відвареної риби укладають шкірою вгору на підігріті страви або тарілки, збоку або навколо кладуть гарнір – відварну картоплю, нарізану бочонками або цілими бульбами, або нарізаний часточками, або картопляне пюре. Картоплю поливають розтопленим маслом і посипають шинкованной зеленню**.** Можна використовувати і додаткові гарніри: відварних раків, креветок, шматки консервованих крабів **,** солоні і свіжі огірки і помідори.

Найчастіше, окремо в соуснику, до риби подають соуси: голландез, польський, іноді томатний з вином. Соусом (польським) поливають рибу або підливають його збоку (томатний). Використовують також соуси білий з каперсами, соус хрін та ін.

Якщо варили ланки осетрової риби цілком або шматками, то їх охолоджують, зачищають від хрящів, нарізають на порційні шматки, заливають бульйоном і доводять до кипіння.

Оформлення і подача банкетних страв з відварної риби

Для бенкетів відварюють цілком судаків, форель, стерлядь і іншу рибу цінних порід. Рибу очищають, патрають, видаляють очі, зябра, добре промивають і формують у формі кільця. У стерляді залишають спинні жучки і зрізають їх після варіння. Замість очей вставляють шматочки маслин. Нитку, якою зкріпляли голову і хвостовий плавник, видаляють.

4.2.3. Технологія страв з припущенної риби

Загальні правила припускання. Припускають дрібну рибу цілком, осетерову рибу – ланками або порційними шматками (для банкетів). Порційні куски нарізають під кутом 30° з філе риби з шкірою без реберних кісток або з філе без шкіри і реберних кісток. Припускають рибу, яка не володіє різко вираженим специфічним смаком і запахом. Дно сотейників або котлів змащують маслом. Порційні шматки укладають в один ряд шкірою вгору, так, щоб один шматок закривав частину сусіднього.

Підготовлені тушки форелі, судаків, стерляді кладуть черевцем вниз, а ланки осетрових риб – шкірою вниз. У посуд з рибою наливають стільки бульйону, щоб він покрив рибу при розмірно на 1/3 її висоти (приблизно 0,3 л на 1 кг), додають сіль, біле коріння, цибулю, спеції, підбираючи їх за тими ж правилами, що і при варінні. Сотейники закривають кришками і припускають рибу до готовності. На бульйоні, що залишився після припускання, готують соуси. Тому в бульйон при припусканні риби часто додають різні продукти залежно від соусу, під яким вона буде подаватися: лимонну кислоту, біле сухе вино, а іноді і печериці (для соусу парового або для соусу біле вино); біле вино, огірковий розсіл, огіркові очистки (для соусу розсіл).

Втрати розчинних речовин при припусканні риби менше, ніж при варінні, смак її більш виражений, втрати маси 15-20%. Термін припускания порційних шматків 15-20 хв, цілої риби і ланок 25-45 хв. Готовність визначається так само, як і при варінні. Поверхня припущеної риби покрита згустками денатурованого білка. Перед подачею їх обмивають бульйоном.

Загальні прийоми оформлення і подачі припущенной риби. Шматки риби укладають на підігріті тарілки або блюда і поливають соусом, щоб зберегти соковитість риби і замаскувати її поверхню, покриту згустками білка. Збоку укладають гарнір: відварну картоплю, нарізану бочонками, цілі бульби, нарізані часточками, або карто фельний пюре. Картоплю поливають розтопленим вершковим маслом, посипають зеленню.

На шматки риби кладуть скибочки лимона без цедри і насіння, відварені білі гриби чи печериці, шматочки консервованих крабів і ракові шийки.

Назва страви складається з назви риби і соусу: «судак паровий», «форель у білому вині» і т. д.

При підборі соусів керуються наступними правилами: рибу з ніжним смаком, тонким ароматом (форель, судак) подають під соусами паровим або біле вино; рибу із вираженим смаком і специфічним запахом (камбалу, щука) – під більш гострими соусами: томатним, російським, матроським.

Особливості подачі окремих страв з припущенної риби

Риба парова. Рибу припускають з додаванням печериць або білих грибів (можна влити відвар від грибів), ріпчастої цибулі, петрушки, сухого білого вина або лимонної кислоти. Осетрову рибу нарізають на порційні шматки, ошпарюють, промивають у теплій воді і припускають з додаванням білого сухого вина і печериць, але без спецій. Стерлядь для банкетів формують кільцем, жучки видаляють після припускання.

Припущену рибу укладають на блюдо або тарілку, гарнірують відтварною картоплею, кладуть на рибу варені свіжі гриби (білі або печериці), краби або креветки, поливають соусом паровим, зверху кладуть очищений лимон, посипаний зеленню.

Риба в соусі біле вино. Порційні шматки припускають з додаванням сухого вина і відвару печериць або білих грибів. Рибу відпускають на крутонах, які готують з пше роздрібного хліба або листкового тіста. При відпуску на крутон кладуть припущену рибу, на неї укладають нарізані скибочки хліба і прогріті гриби (білі або печериці) і поливають соусом біле вино. Зверху кладуть очищений лимон і посипають зеленню петрушки. Гарнір – картопля відварна або картопля в молоці.

Риба в соусі розсіл. Рибу обробляють на філе без шкіри і кісток. Припускають з додаванням білого сухого вина, білого коріння, ріпчастої цибулі, солоних огірків і огіркового розсолу, білих грибів або печериць.

Риба, припущена по-російськи. Рибу припускають з додаванням білого сухого вина. На овальне блюдо або тарілку кладуть відварну картоплю,

поруч розміщують рибу і поливають її соусом. Зверху кладуть шматочок очищеного лимона, гарнір посипають зеленню.

4.2.4. Технологія страв з тушкованої риби

Тушкують рибу сирою або попередньо обсмажену. У тушкованому вигляді доцільно готувати дрібну рибу і морських риб: камбалу, зубатку, тріску, палтуса та ін.

При тушкуванні кістки добре розм'якшуються, тому рибу можна готувати з кістками. Доцільно використовувати солону рибу. При засолі риба втрачає частину екстрактивних речовин, змінюється структура тканин, денатурує частина білків і страви з неї виходять сухими, жорсткими. Тушкування виправляє цей недолік. Для тушкування використовують ті овочі й ароматичні коріння, що і для припускання.

Тріска, тушкована в молоці з цибулею. Філе тріски зі шкірою нарізають на порції, панірують у борошні і обсмажують про основних способом. Рибу складають у сотейник, додають сиру нашинковану ріпчасту цибулю, злегка обсмажують все разом, заливають гарячим молоком, тушкують до готовності і відпускають з відаарною картоплею, посипавши зеленню**.**

Риба, тушкована з цибулею і солодким перцем. Рибу обсмажують з жиром. Ріпчасту цибулю шаткують і пасерують. Солодкий перець шаткують соломкою, з'єднують з пасерованою цибулею і все разом пасерують ще 3-5 хв. Пасеровані овочі укладають в сотейник, додають нарізані часточками свіжі помідори, підливають бульйон і доводять до кипіння. Потім кладуть рибу, часник, розтертий з сіллю, зелень петрушки або сіль. Далі все тушкують на слабкому вогні 10-15 хв. При відпустці на тарілку кладуть рибу, поруч – відвареа картопля, заливають все соусом з овочами, в якому тушкувалася риба, і посипають рубаною зеленню. Страву можна приготувати без стручкового перцю, збільшивши норму лука, а замість помидор використовувати томат-пюре.

Риба, тушкована в томатному соусі. Найчастіше тушкують в томатному соусі тріску, хека та іншу рибу морських порід, а також дрібну рибу цілком (бичків, салаку). Порційні шматки сирої риби з шкірою і кістками або дрібну рибу (без голови) укладають в сотейник, заливають соусом томатним і тушкують. Подають з відвареною картоплею.

Риба, тушкована в соусі зі щавелем. Порційні шматки риби (філе без шкіри або з шкірою і реберними кістками) укладають в сотейники на ребро в один ряд, заливають соусом щавлевим і тушкують. Соус готують на рибному бульйоні з пасерованою цибулею, томатом, крупно нарізаним листям щавелю без черешків і зеленню петрушки. Варять його 10-15 хв і додають часник, розтертий з сіллю.

4.2.5. Технологія страв зі смаженої та запеченої риби

Риба, смажена основним способом

Рибу смажать порційними шматками, ланками і цілими тушками. При цьому застосовують різні способи смаження: з жиром, в жирі (фрі), в жарочних шафах (осетрова риба ланкими), на решітках і рожнах.

Риба, смажена з жиром. Велику рибу попередньо обробляють будь-яким способом (непластована, пластована, філе різних видів), під кутом в 30° відрізають порційні шматки і надрізають шкіру. Потім їх посипають сіллю, перцем, панірують у борошні і смажать на сковородах з рослинною олією або іншим жиром, розігрітим до 160°. Обсмажену з двох сторін рибу досмажують в жарочних шафах при 250° протягом 5 хв.

На гарнір до смаженої риби подають найчастіше смажену кароплю. Можна подавати також відварну картоплю і картопляне пюре. Додатковим гарніром служать солоні огірки, помидори. Карася, лина, ляща і окуня подають з гречаною розсипчастою кашею. При відпуску рибу поливають жиром, розтопленим маслом або кладуть на рибу шматочок вершкового або зеленого масла. Іноді смажену рибу відпускають і з соусамі: томатним, томатним з овощами, томатним з естрагоном. Карася, лина, окуня і ляща подають зі сметанним соусом, а до смаженої осетрової риби окремо подають соус майонез з корнішонами.

Корюшка, салака, смажені цілком. Дрібну рибу (корюшку, салаку, мойву й ін.) очищають, промивають і видаляють зябра. Молоки й ікру можна залишати в рибі, але вони не входять в масу порції. Потім рибу посипають сіллю, перцем, панірують в борошні, смажать на олії, досмажують жарочній шафі і подають з картопляним пюре, поливаючи жиром або маслом і посипавши зеленню.

Риба, смажена по-харківськи. Рибу смажать основним способом і подають на порційних сковорідках; навколо риби кладуть картоплю, нарізану кружальцями і смажену основним способом, а зверху – цибулю, нарізану кільцями і смажену у фритюрі.

Риба, смажена з лимоном. Рибу, оброблену на філе зі шкірою, смажать основним способом. Розтоплюють вершкове масло, додають лимонний сік, нарізану зелень петрушки, сіль, доводять до готовності і поливають рибу при подачі. Гарнірують смаженою картоплею.

Риба, смажена у фритюрі

Для смаження у фритюрі (риба фрі) напівфабрикати готують з риби, розділаної на філе без шкіри і реберних кісток, і з повністю зачищених ланок осетрових риб. Порційні шматки посипають сіллю, перцем, панірують у борошні, змочують в льєзоні з молока і яєць і знову панірують, але не в борошні, а в білій паніровці (тертий черствий білий хліб). Потім напівфабрікати смажать в жирі, нагрітому до 160-170°С, дають йому стекти і досмажують в духовці. Гарнірують рибу картоплею фрі, зеленню петрушки фрі, скибочками лимона без насіння і цедри. Подають з соусом майонез з корнішонами або томатним **з** вином.

Риба, смажена з зеленим маслом (кольбер). Підготований у вигляді бантика або вісімки напівфабрикат панірують в подвійній паніровці і смажать у фритюрі. При відпуску рибу кладуть на підготовлене блюдо, поруч укладають гарнір: смажену картоплю (з відвареного) або картоплю фрі, на рибу кладуть шматочок зеленого масла, поруч на блюдо кладуть часточку лимона. Окремо подають соус томатний або майонез з корнішонами.

Риба, смажена в тесті (орлі). Для приготування використовують судака, сома, морського окуня або рибу осетрових порід. Рибу обробляють па філе без шкіри та кісток, нарізають брусочками і маринують. Після маринування шматочки риби очищують від зелені петрушки, окунають в тісто і смажать у жирі. Для тіста (кляр) в воду або молоко додають сіль, трохи цукру, рослинного масла, всипають борошно і вимішують. У тісто безпосередньо перед смаженням риби вводять добре збиті білки. Смажену рибу укладають на порційні блюда, покриті паперовою серветкою, поруч кладуть зелень петрушки, картоплю фрі і скибочку лимона. Окремо в соуснику подають соус томатний або майонез з корнішонами.

Зрази донські. Для приготування цієї страви використовують судака, сома, осетрину, севрюгу або білугу. Від філе без шкіри і кісток або ланки без шкіри і хрящів нарізають шматки, розбивають їх сапкою на пласти товщиною 0,5-0,6 см , загортають в них фарш**,** надаючи виробу форму сигари, панірують у подвійній паніровці і смажать в жирі до утворення рум'яної до корочки. Виймають із жиру, дають йому стекти, солять дрібною сіллю і ставлять в жарочну шафу на 5-10 хв. Для фаршу цибулю шаткують соломкою, пасерують, додають панірувальні сухарі або розсипчасту манну кашу, рубане яйце, зелень петрушки, сіль, перець мелений. Фарш можна готувати з додаванням сушених білих грибів, зменшуючи при цьому норму закладки цибулі. Зрази відпускають по одній або дві штуки на порцію, поливаючи розтопленим маслом, гарнірують картоплею, смаженою з вареної, або припущеними овощами.

Риба, смажена на відкритому вогні

Риба гриль. Філе свіжого оселедця, лосося, сига, нельми або білорибиці нарізати на порційні шматки під кутом в 30° і маринують, посипавши сіллю, перцем, окропивши рослинним маслом і оцтом або лимонним соком, протягом 25-30 хв на холоді. Мариновану рибу смажать без панірування.

Судака, сига, рибу-капітан, палтуса нарізають на порційні шматки, солять, витримують 10-15 хв, обсушують, змащують розтопленим маслом і панірують в білій паніровці.

Підготовлену рибу кладуть на решітку, протерту свинячим шпиком . Смажать шматки риби спочатку з одного боку, потім з іншого, до тих пір, поки риба не пропечеться всередині. На по поверхні риби при цьому виходять темні, сильно підсмажені смуги. На гарнір подають помідори цілком, ріпчасту цибулю мариновану, зелену цибулю, нарізану шматочками по 4-5 см , лимон часточками. Можна гарнірувати страву картоплею, смаженою у фритюрі.

Риба, смажена на рожні. На рожні смажать рибу осетрових риб, нототенію, палтуса, рибу-капітан. Рибу нарізають на порційні шматки (без шкіри і кісток), маринують, нанизують на шпажки і смажать над відкритим вогнем (в шашличних печах). Під час смаження рибу змочують рослинним маслом. Гарніруют рибу зеленим маслом та маринованою ріпчастою цибулею, часточками лимона і картоплею, смаженою у фритюрі.

Запечена риба

Рибу запікають під соусом або без соусу. Без соусу – звичайну, але цілу рибу. Для цього її очищають, посипають сіллю, перцем і запікають в жарочних шафах. Найчастіше запікають рибу під соусами. Для цього порційні сковорідки змащують жиром, наливають трохи соусу, укладають гарнір, підготовлену рибу, заливають все соусом, посипають тертим сиром, поливають маслом і запікають. Під соусами запікають рибу, нарізану порційними шматками, з філе без ребрових кісток (з шкірою або без неї). Можна запікати рибу сиру, припущену або варену. Сиру рибу запікають під соусом білим з відварною картоплею. Припущену – під соусом паровим або молочним з відвареною картоплею або макаронами. Смажену – зі смаженою картоплею або розсипчастою гречаною кашею під соусом сметанним або томатним з цибулею і грибами.

Риба, запечена по-російськи. Шматки сирої риби без кісток з шкірою (судак, сом, щука, морський окунь, тріска, зубатка, амур і ін.). Кладуть на смазану жиром сковороду, солять, перчать, навколо укладають скибочки очищеного вареної картоплі, заливають білим соусом, посипають тертим сиром або сухарями і запікають. Після цього сковорідку ставлять на плиту і доводять соус до кипіння, інакше риба може виявитися сирою; при відпустці виріб поливають розтопленим маслом і посипають рубаною зеленню. Осетрову рибу нарізають на порційні шматки без хрящів і шкіри, ошпарюють їх і запікають, як описано вище.

Риба, запечена під сметанним соусом, з грибами (по-московськи). Порційні шматки сома, судака, осетрової риби смажать з жиром, поміщають на порційну сковорідку, на яку налито невелику кількість соусу. На рибу кладуть пасеровану цибулю, припущені з маслом білі гриби або печериці, кружечки вареного яйця. Навколо риби укладають смажену картоплю, все заливають соусом сметанним середньої густини, посипають тертим сиром, збризкують маслом і запікають в духовці. При відпустці виріб посипають зеленню.

Риба, запечена під сметанним соусом. Філе без кісток (судака, щуки, сазана, наваги, тріски**,** муксуна, зубатки) нарізають на порційні шматки.

Карася, лина, в'язя, камбалу, ляща можна запікати цілими тушками або порційними шматками (кругляшами). Рибу смажать з жиром, кладуть на сковороду, змащену жиром, поруч кладуть гарнір (нарізану скибками відварену картоплю або розсипчасту гречану кашу), заливають сметанним соусом, посипають тертим сиром, збризкують маслом і запікають.

Риба, запечена в томатному соусі з грибами.Під цим соусом запікають судака, сома, щуку, морського окуня, палтуса, камбалу. На сковороду

наливають трохи соусу томатного з луком і грибами, кладуть шматки смаженої риби, навколо укладають скибочки відвареної або смаженої картоплі; поливають соусом, посипають тертим сиром, збризкують маслом і запікають. При подачі посипають рубаною зеленню.

Солянка з риби на сковороді. Філе судака, тріски, кети, зубатки, луфаря нарізають шматочками масою 25-30 г , кладуть у змащений жиром посуд, додають нарізані скибочками, очищені від шкірки і насіння солоні огірки, пасеровану цибулю, трохи вершкового масла, бульйону, солять і припускають до готовності. Потім додають каперси, варені рибні хрящі, томат-пюре і доводять до кипіння. На змащену жиром сковороду кладуть шар тушкованої капусти, на неї – рибу разом з гарніром і соусом, в якому вона припускалася, і закривають залишеною капустою. Поверхню згладжують ножем, посипають сухарями або сиром з сухарями, збризкують маслом і запікають. При відпустці прикрашають скибочками лимона, маслинами, маринованими сливами, яблуками, виноградом і зеленню.

Риба, запечена з яйцем. Порційні шматки риби без кісток (тріска, зубатка, сом, морський окунь, сазан) смажать з жиром. Картоплю нарізають кружками і обсмажують до напівготовності, додають пасеровану цибулю. Шматки смаженої риби кладуть на змащені маслом порційні сковороди, навколо розміщують картоплю з цибулею, заливають сумішшю молока з яйцем і борошном і запікають у духовці. При відпустці, поливають вершковим маслом і посипають зеленню.

4.2.6. Технологія страв з рибної посіченої маси

З котлетної маси готують котлети, биточки, зрази, рулет, тюфтельки, шніцелі, фрикадельки.

Котлети і битки. Котлети мають овальну із загостреним кінцем форму, биточки – круглу форму, панірують їх в білій паніровці. Смажать вироби безпосередньо перед відпуском. Напівфабрикати кладуть на сковороду або дека з розігрітим до 150-160°С жиром, обсмажують спочатку з одного боку, потім перевертають і обсмажують з іншого боку і доводять до готовності в духовці протягом 5-7 хв. Відпускають з відварною або смаженою картоплею, макаронами, картопляним пюре, зеленим горошком, припущеними овочами. Соуси подають томатні або сметанні з томатом і цибулею. При відпустці котлети поливають розтопленим маслом, поруч укладають гарнір, а соус підливають збоку. Биточки поливають соусом.

Тефтелі. З котлетної маси формують кульки по 3-5 шт. на порцію, панірують їх в борошні, обсмажують, складають в дека, заливають соусом томатним і тушкують 10-15 хв.

Тільне. На мокрий рушник кладуть котлетну масу і формують її у вигляді коржиків. На одну половину коржику кладуть фарш, за допомогою рушника закривають її другою половиною і надають виробам форму півмісяця. Сформоване тільне змочують у льєзоні, панірують у білій паніровці і смажать у фритюрі до утворення рум'яної скоринки. Потім

виймають, складають на суху сковороду і ставлять в жарочну шафу на 4-5 хв для доведення до готовності. Для фаршу відварені білі гриби шаткують і обсмажують. Ріпчасту цибулю шаткують і пасерують, з'єднують з грибами, додають нарізані я й ца, зелень петрушки, сіль, перець, панірувальні сухарі або розсипчасту манну кашу і перемішують. Подають тільне по 1-2 шт. на порцію, поливають розтопленим вершковим маслом. Соус томатний подають окремо або підливають збоку ного. Гарнірують зеленим горошком, смаженою картоплею.

Кнелі в соусі. Кнельні формочки змащують маслом, заповнюють кнельною масою до $^2/_3$ з об'єму і варять на водяній бані. Готові кнелі (готовність визначають по відставанню маси від стінок) виймають з формочок, прикрашають крабами, креветками, вареними грибами і поливають соусами біле вино, паровим або томатним.

Рибні чіпси. Готують котлетну масу, вводять розм'якшене масло, яєчні жовтки, сіль, перець і ретельно перемішують. Потім додають, обережно перемішуючи, збиті яєчні білки. Готову масу викладають у змащені маслом форми, заповнюючи їх на $^2/_3$ висоти.

Риба зрази. Готуємо котлетну масу, формуючи її у вигляді пирога. Як фаршу використовують свіжі гриби, відварені і подрібнені. Пасерують цибулю ріпчасту, додають зелень, сіль, сухарну крихту, відварені яйця. Смажать основним способом, доводять до готовності в духовці.

4.2.7. Вимоги до якості рибних страв

Відварна риба повинна відповідати наступним вимогам: шматки риби цілі, неразвалені, добре зберігають форму. Осетрова риба може бути з шкірою і без неї, але обов'язково зачищеною від хрящів. Гарнір, укладений поруч з рибою, посипаний зеленню. Соус подано окремо або підлито під рибу.

Смажена риба – форма цілої риби, порційні шматки добре збережені, а м'ясо не відділяється від кісток. Черевна порожнина цілих риб ретельно очищена від залишків нутрощів і кров'яних згустків. Риба підсмажена з обох сторін; колір скоринки світло-коричневий, а на зламі – від білого до сірого. Риба полита жиром, гарнір покладений збоку гіркою; соус подають окремо. Смак специфічний, властивий даному виду риби. Запах риби і жиру, на якому рибу смажили, без сторонніх ароматів. Запечена риба. На поверхні її повинна бути тонка глянцева рум'яна кірочка. Під поверхнею скоринки соус не повинен бути висохлим. Не допускається наявність кісток, крім страв з дрібної риби, запеченої цілком. Шматки риби або гарнір не повинні пригорати і присихати до сковороди.

Вироби з рибної котлетної маси. Маса повинна бути однорідна без шматочків хліба і м'якоті риби. Биточки – круглої форми, котлети – овальної, товщина їх 1,5-2 см. Поверхня виробів з рибної котлетної маси непотріскана з добре підсмаженою скоринкою. Колір на зламі від

білого до сірого. Гарнір покладений збоку. Не повинно бути сторонніх запахів, смаку і запаху кислого хліба; вироби соковиті і пухкі.

Дефекти смаку і запаху: соус не відповідає виду риби, гарнір підібраний невдало; запах спецій заглушує аромат риб лососевих, осетрових порід; запах морських риб (тріски, пікші, камбали) не пом'якшився ароматичними корінням і спеціями; вироби злегка недосолені або трохи пересолені.

Дефекти консистенції: крихливість смаженої риби (але вироби зберігають форму); продукти трохи пересмажені; крупінчатість м'якоті осетрових риб; смажена або запечена риба злегка пересушена.

Дефекти зовнішнього вигляду: неакуратно нарізані шматки, є відставання паніровки; в паніровці трапляються великі частки, неакуратно розкладений гарнір, соус або гарнір потрапив на борту посуду; шматки деформовані, сильно вигнуті (не була надрізана шкіра).

Дефекти кольору: бліда або дуже темна (але не підгоріла) поверхня смаженої риби, погано зарум'янена корочка у запечених страв.

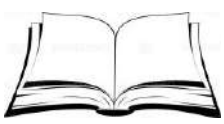
Ситуаційні завдання

Проаналізуйте можливі дефекти під час приготування страв з риби та запропонуйте попереджувальні заходи.

1. Порційні шматочки смаженої риби мають блідний колір поверхні.
2. Після смаження шматочки риби деформовані.
3. Кнелі не зберегли форму та розтіклися.
4. При смаженні порційні шматки риби деформуються, яка причина?

Питання для самоконтролю

1. Який вид теплової обробки максимально збегігає харчову цінність риби?
2. До якої риби рекомендується подати соус польський?
3. Яку форму має напівфабркат «тільне»?
4. Скільки хліба треба додати у рибну котлетну массу?
5. Скільки хліба треба додати у рибну кнельну массу?
6. Поясніть, чому припущенна риба смачніша ніж варена?
7. Які основні принципи підбору соусів та гарнірів до страв з риби?
8. Які прийоми теплової обробки використовують для риби, яка містить багато кісток?
9. Які прийоми сприяють зміні специфічного рибного смаку та аромату?
10. Як визначити готовність страв з котлетної маси?



Список рекомендованої літератури [1-7, 13, 41]

4.3. ТЕХНОЛОГІЯ ХОЛОДНИХ СТРАВ ТА ЗАКУСОК

4.3.1. Значення холодних страв і закусок в харчуванні.

4.3.2. Загальні вимоги до виробництва холодних страв і закусок.

4.3.3. Бутерброди і бенкетні закуски: асортимент, технологія, правила оформлення і подачі.

4.3.4. Салати і вінегрети: асортимент, технологія, правила оформлення і подачі.

4.3.5. Салати з м’яса, сільськогосподарської птиці, дичини і риби: асортимент, технологія, правила оформлення і подачі.

4.3.6. Закуски з овочів і грибів: асортимент, технологія, правила оформлення і подачі.

4.3.7. Закуски з риби та нерибної водної сировини: асортимент, технологія, правила оформлення і подачі.

4.3.8. Закуски і страви з м'ясних продуктів, сільськогосподарської птиці, дичини: асортимент, технологія, правила оформлення і подачі.

4.3.9. Гарячі закуски: асортимент, технологія, правила оформлення і подачі.

4.3.10. Вимоги до якості холодних страв і закусок.

4.3.1. Значення холодних страв і закусок в харчуванні

Холодні страви відрізняються від закусок тим, що зазвичай їх подають із гарніром, вони більш ситні (холодне смажене м'ясо, риба і птиця з гарніром тощо). Холодні закуски мають менший вихід, подають їх або без гарніру (ікра, сьомга, кета, шпроти, сир, ковбаса), або з дуже малою кількістю гарніру (кілька, оселедець із цибулею).

Холодні закуски і страви зазвичай подають на початку прийому їжі, а в меню сніданків і вечерь вони можуть бути й основною стравою. У першому випадку вони відіграють роль збудника апетиту і доповнюють склад основних страв. Рецептури і способи приготування холодних закусок і страв різноманітні. Багато з них мають гострий смак (закуски з оселедця, кільки, квашеної капусти, солоних і маринованих грибів тощо), деякі мають ніжний смак (заливна риба, м'ясо, холодні страви з домашньої птиці і дичини та ін.), у цьому випадку до них подають гострі приправи і соуси – гірчицю, хрін, соус майонез тощо.

Особливо велику роль відіграють холодні закуски і страви в меню банкетів, де число їх досягає 5-10 найменувань. Такі закуски, як салати із зеленої цибулі, листового салату і свіжих огірків, малокалорійні і є головним засобом збудження апетиту і джерелом вітамінів та мінеральних солей. Деякі ж із холодних закусок і страв містять значну кількість жирів, білків, вуглеводів, поживна цінність їх висока (паштет з печінки, відварна птиця під майонезом, м'ясо відварне з гарніром тощо).

У рецептуру багатьох закусок входить рослинне масло або соуси і заправки до них. Тому такі закуски є джерелом ненасичених жирних кислот. При цьому особливе значення має те, що рослинна олія в цьому випадку не піддається тепловій обробці і не втрачає свою біологічну активність.

Деякі закуски готують із сирих овочів, фруктів, тому вітамін С та інші термолабільні речовини в них добре зберігаються. Крім того, сирі овочі застосовують як гарнір для холодних страв із м'яса, риби та птиці і цим підвищують вміст вітамінів у стравах.

4.3.2. Загальні вимоги до виробництва холодних страв і закусок

До холодних страв і закусок належать:

- бутерброди і банкетні закуски;
- салати та вінегрети з різних овочів і грибів;
- салати м'ясні, рибні, з птиці і дичини, сиру тощо;
- закуски з яєць;
- закуски з овочів і грибів;
- закуски з риби, нерибної водної сировини, рибних гастрономічних продуктів;
- закуски з м'яса, птиці, дичини і м'ясних гастрономічних продуктів.

Обробку продуктів, що використовуються для страв і закусок, необхідно проводити відповідно до встановлених санітарних правил.

Для салатів і вінегретів картоплю, буряк, моркву промивають, варять у шкірці, потім очищають. Для інших холодних страв моркву, буряк та інші коренеплоди, що використовуються для приготування страв, у сирому вигляді миють, очищають від шкірки і промивають.

Перець солодкий промивають, прорізають м'якоть навколо стебла і видаляють його разом із насінням; для салатів перець ошпарюють. Цибуля зелена, салат, зелень петрушки, кінзи, селери, кріп перебирають, видаляють сторонні домішки, загниле листя і промивають у великій кількості води.

Ріпчасту цибулю обчищають, зрізуючи біля цибулини денце і шийку, видаляючи сухе листя. У часнику обрізають верхівку і денце, очищаючи його від шкірки, потім ділять головку на часточки (зубки), із яких знімають оболонку.

Білокачанну і червонокачанну капусту після видалення верхніх забруднень і загнилого листя розрізають на дві або чотири частини і подрібнюють. Квашену капусту перебирають, великі шматки додатково подрібнюють. Якщо капуста дуже кисла, її промивають у холодній воді і віджимають.

Суцвіття цвітної капусти звільняють від листя, зачищають пошкоджені місця і кладуть у підсолену воду на 15-20 хв. Великі суцвіття цвітної капусти ділять на 2-4 частини. Варять капусту в киплячій підсоленій воді.

Свіжі та солоні огірки промивають. Огірки з огрубілою шкіркою очищають. Помідори свіжі промивають, вирізають місце прикріплення

плодоніжки. У редиски відрізають залишки гички і кореня, білий редис очищають від шкірки.

Очищення від шкірки картоплі, моркви, буряка, видалення в капусті верхніх листків і качана особливо важливо, оскільки знижує вміст нітратів у них у середньому на 10%.

Найбільша кількість нітратів видаляється у процесі варіння очищених подрібнених овочів, під час закладки їх у холодну воду.

Під час виготовлення холодних страв і закусок необхідно дотримуватися таких основних вимог:

- продукти, що використовуються для приготування, повинні бути попередньо охолоджені до температури від +8°С до + 10°С;

- овочеві набори для салатів, вінегретів, закусок, гарнірів із варених овочів можна готувати не більше ніж за 1-2 год. до подачі і зберігати в охолодженому місці;

- салати зі свіжих овочів, які не потребують додаткової кулінарної обробки (помідори, огірки тощо), готуються порціями безпосередньо перед подачею;

- перемішувати продукти слід обережно, щоб зберегти форму нарізки продуктів;

- заправляти салати, закуски, гарніри до холодних страв слід безпосередньо перед подачею.

У разі масової реалізації салати, вінегрети, інші холодні страви повинні виставлятися в порціонованому вигляді в холодні прилавки – вітрини по мірі реалізації.

Забороняється залишати на наступний день салати та вінегрети, паштети, заливні страви та інші холодні страви, що швидко псуються.

Більшість рецептур на салати розраховані на вихід 1000 г, що дає можливість визначати найбільш прийнятну норму подачі страв з урахуванням попиту контингенту, що обслуговується, на цю продукцію. Найбільш раціональна норма відпуску салатів – 100-150 г.

Для деяких продуктів, що використовуються для приготування бутербродів та інших холодних страв, установлено розміри виробничих втрат (при порціонуванні), які складають для ікри кетової, паюсної, зернистої – 2%, джему, повидла – 1%.

Витрата солі, спецій, а також салату, петрушки, зеленої цибулі, кропу для оформлення страв у рецептурах не вказано. Норма витрати на одну страву встановлена така: солі – 2-3 г, перцю меленого – 0,02 г, перцю горошком – 0,05 г, лаврового листа – 0,01 г, салату або зеленої цибулі – 5-10 г, перцю солодкого – 5-10 г, зелені кропу або петрушки – 2-3 г нетто.

До холодних страв можна додатково подавати гарніри з овочів, ягід, фруктів у кількості 30-50 г.

Для оформлення страви добирають продукти, що входять до його складу, фігурно нарізають їх. Продукти, призначені для оформлення, не рекомендується заливати сметаною, майонезом, соусом.

Салати і вінегрети перед подачею укладають гіркою в порційний посуд (салатники, вазочки).

Для подачі холодних страв з овочів, риби, м'яса можна використовувати порцелянові вази і тарілки, оселедниці, лотки, ікорниці, розетки.

Салати, закуски можна подавати в кошиках, волованах, що готуються з здобного, пісочного та інших видів тіста.

Під час приготування холодних страв і закусок часто механічна обробка продуктів (нарізування, очищення) проводиться після теплової обробки. Це зобов'язує до суворого дотримання санітарних вимог щодо приготування, зберігання та реалізації холодних страв і закусок, обладнання та утримання холодних цехів.

Холодні цехи повинні бути оснащені достатньою кількістю холодильного обладнання. Для обробки та зберігання сирих і варених продуктів виділяються окремі холодильні шафи, обробні дошки та інвентар.

В усіх випадках бажано, щоб механічна обробка передувала тепловій. Наприклад, можна варити або припускати очищені і нарізані овочі, а не очищати і нарізати їх після варіння і охолодження.

Необхідно скорочувати кількість ручних операцій і уникати контакту їжі з руками: використовувати для дозування закусок спеціальний інвентар (мірні ложки, формочки тощо); користуватися у процесі розкладки продуктів вилками зі скидачами і т. д.

Особливо важливо скорочувати терміни зберігання напівфабрикатів для приготування холодних закусок і реалізації готових страв, суворо дотримуватися встановлених температурних режимів обробки сировини і готових виробів.

Салати, вінегрети в незаправленому вигляді зберігаються при температурі 4-2ºС не більше 6 годин. Заправляти салати та вінегрети слід безпосередньо перед подачею.

Умови зберігання салатів з продовженими термінами придатності повинні відповідати вимогам технічних умов, на які видається санітарно-епідеміологічний висновок органів і закладів держсанепідемслужби у встановленому порядку.

Салати зі свіжих овочів, фруктів і зелені готують партіями по мірі споживання.

Під час приготування холодцю відварені м'ясопродукти та інші компоненти заливають процідженим бульйоном і піддають повторному кип'ятінню.

Холодець у гарячому вигляді розливають у попередньо ошпарені форми (дека) і залишають для охолодження до температури 25ºС на виробничих столах. Подальше доохолодження і зберігання при температурі 4-2ºС здійснюється в холодильнику в холодному цеху.

Реалізація холодцю без наявності холодильного обладнання не допускається. У літній період забороняється готувати холодці, заливні з риби і м'яса.

4.3.3. Бутерброди і бенкетні закуски: асортимент, технологія, правила оформлення і подачі

Бутерброди бувають *відкриті* (прості, асорті, закусочні) і *закриті* (сендвічі).

Гастрономічні та інші продукти для бутербродів готують так: з ковбас видаляють шпагат і кінці оболонок. Без оболонки ковбаса псується швидше, і тому оболонку видаляють тільки з призначеної для нарізування частини батона (це також стосується окосту, сиру, солоної риби й інших продуктів, які мають на поверхні шкуру, шкіру). Ковбаси, у яких оболонка знімається важко, опускають на 1-2 хв. у гарячу воду, розрізають оболонку уздовж і видаляють її. В окосту видаляють шкуру і кістки, м'якоть ріжуть на шматки вздовж з'єднувальних прошарків. Корейку і грудинку очищають від шкури та кісток. Відварені і смажені м'ясопродукти охолоджують. Сир розрізають на великі шматки прямокутної або трикутної форми, очищають від скоринки.

Очищену ковбасу нарізають: товсті батони – поперек по одному або по половині шматка, а тонкі батони – навскіс по 2-3 шматки на бутерброд. Підготовлені шматки окосту, корейки, грудинки, а також відварні і смажені м'ясопродукти нарізають поперек волокон широкими тонкими шматками товщиною 3-4 мм, рівномірно розподіляючи жировий прошарок. Сир нарізають скибочками завтовшки 2-3 мм.

Солону рибу (сьомгу, кету та ін.) пластують уздовж хребта. З частини, призначеної для нарізки, видаляють хребет і реберні кістки. Нарізають рибу без шкіри, починаючи з хвоста, по 1-2 шматочки на бутерброд.

Балики перед нарізкою очищають від шкіри, кісток або хрящів.

Ланки вареної осетрової риби очищають від хрящів, охолоджують і нарізають шматками без шкіри завтовшки 3-4 мм.

Оселедець розбирають на філе (м'якоть). Для цього в попередньо обезголовленої тушки відрізають край черевця і видаляють нутрощі, потім знімають шкіру, попередньо надрізавши її вздовж спинки, і відокремлюють м'якоть від хребта і реберних кісток. Якщо оселедець дуже солоний, то його попередньо вимочують у холодній воді (10-12 год.).

Кільку, хамсу й іншу дрібну рибу пряного посолу очищають від спецій, видаляють голову, нутрощі, хвостовий плавець і хребет.

Масло вершкове зачищають і нарізають на шматочки різної геометричної форми з гофрованою або гладкою поверхнею.

Для відкритих бутербродів використовують хліб із пшеничного або житнього борошна, а також із суміші того та іншого.

Бутерброди асорті відрізняються тим, що їх готують із декількох видів продуктів, салатів і прикрашають зеленню цибулі, петрушки, яйцем і т.д.

Бутерброди закусочні (канапе) застосовують для обслуговування відвідувачів «в обніс» і за фуршетними столами (для прийому їжі стоячи). Для їх приготування пшеничний хліб нарізають скибочками завтовшки 0,5 см у формі кружечків, півмісяців, зірочок, ромбів, прямокутників розміром 5х6 см. Нарізаний хліб злегка обсмажують на вершковому маслі і, коли він охолоне,

змащують маслом або масляними сумішами, потім на хліб гарно укладають різні продукти (сир, шинку, ковбасу, ікру, скибочки яєць, рибу відварну і копчену, крабів тощо).

На житньому хлібі рекомендується готувати бутерброди з жирними продуктами (шпик, корейка та ін.), а також з продуктами різко вираженого смаку і запаху (оселедець, кілька та ін.).

Вказану в рецептурах норму хліба 30 г можна зменшити до 20 г або збільшити до 40 г на порцію, відповідно змінивши вихід бутербродів.

Хліб нарізають скибочками завтовшки 1-1,5 см. На нього укладають тонкі шматочки основного продукту (м'яса, ковбаси, сиру та ін.), намагаючись покрити ними всю поверхню скибочки хліба.

Зернисту ікру кладуть на хліб гіркою, паюсну нарізають шматочками квадратної, прямокутної або іншої форми.

Відкриті бутерброди з джемом, повидлом, сиром, паштетом, рибними консервами, ікрою осетрових і лососевих риб готують із вершковим маслом.

Подавати їх можна і без масла. У цьому випадку вихід бутербродів відповідно зменшується.

З вершковим маслом можна подавати бутерброди з вареною ковбасою і солоними рибними продуктами, збільшуючи відповідно вихід бутербродів.

Для виготовлення бутербродів із сиром та іншими продуктами масло намазують на хліб рівним шаром; бутерброд з ікрою, кількою, оселедцем, джемом, повидлом можна оформити маслом, розташувавши його збоку від основного продукту.

Бутерброди зі смаженими та іншими м'ясними продуктами можна приготувати з салатом із сирих овочів, який укладають на середину шматочка м'яса. Норма салату 10-12 г.

Відкриті бутерброди можна оформляти за допомогою салату, шпинату, гілочок петрушки, кропу, скибочок помідора, свіжого або солоного огірка, редиски, шматочків свіжого або маринованого солодкого перцю тощо. При цьому відповідно збільшують вихід.

Закриті бутерброди відрізняються від відкритих тим, що їх готують із двома скибочками хліба, на один із яких кладуть який- небудь продукт і накривають його іншим.

Закриті бутерброди (сендвічі) застосовують для обслуговування пасажирів у транспорті, у місцях відпочинку тощо. Для закритих бутербродів використовують переважно невеликий пшеничний хліб (міські, шкільні та інші булочки). Допускається використання батонів, а також фірмового пшеничного і житнього хліба. Невеликий хліб (булочки) розрізають уздовж на дві половини так, щоб вона не розпалася. Формовий хліб і батони нарізають по дві скибочки на бутерброд.

Для приготування пшеничний хліб нарізають смужками шириною 5-6 см і товщиною 0,5 см і змащують їх збитим маслом або масляними сумішами, потім на одну смужку кладуть скибочки тонко нарізаних продуктів і закривають її другою смужкою хліба, змащеною маслом, після чого нарізають поперек на порції. Роблять їх дрібними (4х6 см) і більшими (для дорожніх наборів). Можна

готувати багатошарові бутерброди. Нижче наводяться приблизні поєднання продуктів для закритих бутербродів:

- шинка, смажене м'ясо, ковбаса варена – масло з гірчицею;
- ростбіф, дичина смажена – масло з соусом «Південний» або кетчупом;
- сир, курка смажена, кільки, анчоуси, балик, ікра паюсна – вершкове масло;
- ікра кетова – вершкове масло і зелена цибуля;
- риба відварна і копчена – вершкове масло, змішане з хріном;
- яйця – майонез;
- оселедець – вершкове масло, розтерте з жовтками і гірчицею.

Продукти, призначені для бутербродів, нарізають не раніше ніж за 30-40 хв. до подачі і зберігають на холоді.

Бенкетні закуски. До них належать канапе, кошики, воловани.

Канапе – це маленькі фігурні бутерброди, які гарно оформлюють і подають як закуску. Для їх приготування, крім хліба або невеликих фігурних крутонів, випечених із листкового та інших видів тіста, використовують кілька видів різноманітних рибних, м'ясних та інших продуктів.

Із рибних продуктів для приготування канапе можна використовувати зернисту, паюсну і кетову ікру, баличні вироби, рибу солону, гарячого і холодного копчення, а також різноманітні рибні консерви.

Із м'ясних продуктів можна використовувати шинку, різні ковбаси, варені і смажені м'ясні продукти, а також інші гастрономічні та кулінарні вироби.

Продукти, що підбираються для канапе, повинні поєднуватися за зовнішнім виглядом, кольором і смаком. Для оформлення застосовують вершкове масло, масляні суміші, майонез, свіжі і мариновані огірки, червоний солодкий перець, зелень, варені яйця, лимон, фрукти тощо.

Солоні рибні продукти добре поєднуються з яйцем, а шинка, буженина і деякі інші м'ясні продукти – негострими сирами (радянський, російський, голландський та ін.). Сири можна використовувати для канапе і як основний продукт.

Вершкове масло для канапе розм'якшують і збивають.

Канапе зазвичай готують на пшеничному хлібі і тільки для деяких з видів (з кількою, буженину) використовують житній. З хліба зрізують скоринки, нарізають його смугами товщиною 0,5 см, шириною 5-6 см або фігурно (виїмкою), підсушують у духовці або тостері і охолоджують.

По краях підготовленого хліба, покритого вершковим маслом, по всій довжині укладають смужки основного продукту, між якими з кондитерського мішка, використовуючи різні насадки, випускають вершкове масло, масляні суміші або майонез. Смуги оформлюють додатковими продуктами і розрізають їх на бутерброди різної форми (прямокутники, ромби, трикутники).

Готові канапе охолоджують, даючи маслу затвердіти. Відпускають із розрахунку 3-5 шт. на порцію.

Кошики готують із здобного або листкового тіста з виходом 20-25 г, а воловани з листкового тіста з виходом 10-20 г.

Кошики і воловани наповнюють різними продуктами, кулінарними виробами (воловани з ікрою, із салатом, з паштетом із печінки тощо).

Для фуршетного столу може бути зменшений вихід наповнених кошичків до 25 г, а волованів – до 20 г. Закусочні бутерброди, кошики і воловани укладають у тарілку, підбираючи їх так, щоб вони поєднувалися за формою і кольором. Під кожен бутерброд і волован треба покласти серветку.

Канапе з сиром. Смуги підготовленого хліба покривають тонким шаром вершкового масла, зверху укладають скибочки сиру так, щоб вони повністю закривали хліб. На середину скибочок сиру за допомогою кондитерського мішка наносять малюнок з вершкового масла і оформляють зеленню і перцем.

Канапе з сиром та окостом. Довгі смужки сиру та окосту укладають по краях шматочків на хліб, змащений маслом, між ними розташовують дрібно нарубані яйця і зелень. Оформлюють маслом.

Канапе з буженіною та окостом. Смуги підготовленого хліба покривають тонким шаром вершкового масла. Буженину й окіст укладають смужками по краях хліба. Середину оформляють огірком або перцем і подрібненою зеленню. Ці канапе можна готувати на житньому хлібі.

Канапе з паштетом. Смуги підготовленого хліба покривають тонким шаром вершкового масла. З корнетика випускають паштет. Оформлюють перцем, рубаними яйцями і зеленню.

Канапе з ікрою та севрюгою. Смуги підготовленого хліба покривають тонким шаром вершкового масла. Скибочки севрюги укладають так, щоб вони повністю закривали хліб. На середину розміщують гіркою ікру, оформляють свіжим огірком і зеленою цибулею.

Канапе з паюсною ікрою. Смуги підготовленого хліба покривають тонким шаром вершкового масла. Зверху укладають ікру, кружечки очищеного огірка і рубані яйця. Шатковану зелену цибулю розташовують по краях. Смужки хліба нарізають на шматочки різної геометричної форми.

Канапе з кількою та яйцем. На грінку круглої форми з житнього хліба укладають кружечок яйця, на нього кружечок свіжого очищеного огірка, а зверху – філе кільки у вигляді кільця. Середину прикрашають шатковано цибулею.

Кошики або воловани з салатом. Випечені кошики або воловани наповнюють готовими салатами (столичний, з птицею або дичиною, м'ясний, з рибою гарячого копчення або морепродуктами (з крабами), рибний, яєчний), прикрашають продуктами, що входять до складу салату, і зеленню.

Кошики з паштетом. Кошики наповнюють готовим паштетом з печінки, поверхню якого прикрашають яйцем, майонезом з корнішонами і зеленню.

Кошики з язиком або шинкою. Кошики наповнюють дрібно нарізаним вареним язиком або шинкою, заправленими майонезом з корнішонами, прикрашають зеленню.

Кошики з крабами, креветками, кальмарами або морським гребінцем. Підготовлені морепродукти укладають у кошики і прикрашають зеленню.

Воловани з ікрою. Ікру укладають у волован, прикрашають вершковим маслом у вигляді квіточки, свіжим очищеним огірком, яйцем і зеленою цибулею.

Воловани з куркою. М'якоть відварних курей без шкіри нарізати соломкою, заправляють майонезом, укладають у волован і посипають зеленню.

Воловани з окостом. Готують, як воловани з куркою, але замість майонезу використовують майонез із хріном.

Воловани з сьомгою або кетою. Філе сьомги або кети нарізають брусочками, укладають кільцями у воловани, у середину кладуть шматочки свіжого очищеного огірка, масло і прикрашають зеленою цибулею.

4.3.4. Салати і вінегрети: асортимент, технологія, правила оформлення і подачі

Салати із сирих овочів. Готують салати з листових овочів, зеленої цибулі, редиски, редьки, помідорів та огірків, білокачанної і червонокачанної капусти, моркви, а також яблук та інших фруктів. Значення їх у харчуванні дуже велике не тільки як засобів збудження апетиту, а й завдяки вмісту ланцюгових мінеральних солей (макро- і мікроелементів), вітамінів та інших біологічно активних речовин. Овочі, що не піддавались тепловій обробці, зберігають значну кількість смакових та ароматичних речовин, що містяться в них.

Салати із сирих овочів є важливим джерелом вітаміну С. Щоб зменшити втрати вітаміну С під час приготування салатів і вберегти зелену цибулю, салат, зелень петрушки і кропу від швидкого в'янення і втрати вітамінів, підготовлену для салатів зелень зберігають у холодильнику (3-4°С). Це у 2-3 рази знижує втрати вітаміну С порівняно зі зберіганням овочів при кімнатній температурі.

Сприяє руйнуванню вітамінів і сонячне світло. Листовий салат втрачає при зберіганні на сонячному світлі в 3 рази більше вітаміну С і в 6 разів більше тіаміну, ніж при зберіганні в затемненому приміщенні. Тому треба оберігати підготовлені овочі й готові салати від дії прямих сонячних променів.

Біосинтез в овочах, що використовуються для приготування салатів, здійснюється вкрай повільно і не компенсує окислення аскорбінової кислоти, особливо в огірках і редисці. Тому нарізають овочі безпосередньо перед виготовленням салатів. Як уже зазначалося, солі багатьох металів, зокрема заліза, каталітично прискорюють окислення аскорбінової кислоти. Інструменти для нарізки овочів повинні бути з нержавіючої сталі. У вологому середовищі руйнування вітаміну С відбувається повільніше, а рановий біосинтез прискорюється. Тому підготовлені овочі й зелень зволожують. Терміни зберігання салатів повинні бути мінімальними.

Салати із зелених овочів. Салати із зелених овочів мають велике значення в харчуванні як джерело вітамінів, біологічно активних речовин і мінеральних солей, особливо біогенних мікроелементів, які сприятливо діють на стан судин, зміцнюють їх, роблять більш еластичними. Тому зелені салати повинні включатися в раціон людей будь-якого віку, але особливо вони важливі для

осіб, які займаються розумовою працею, і літніх. У зелених овочах містяться, крім вітаміну С і каротину, вітамін B_9 (фолієва кислота), B_{12} (цианкобаламін), К (філохінон), холін (вітамін комплексу В).

Зелений салат і зелену цибулю перебирають, видаляють стебла і цибулини, багаторазово промивають і нарізають (цибулю шаткують, а листя салату ріжуть на великі шматки). Заправляють сметаною або заправкою (сметанною або оцтовою). Можна додавати варені рубані яйця.

Салати з помідорів та огірків. Помідори містять вітамін С, фолієву кислоту, легко засвоювані вуглеводи і органічні кислоти, головним чином яблучну й лимонну, а щавлеву в невеликій кількості. Тому салати з помідорів допустимі в раціоні людей будь-якого віку, тим більше що в помідорах дуже мало пуринів (близько 4 мг %), а в зольному залишку переважають лужні елементи.

Помідори промивають, видаляють плодоніжки разом із щільною частиною м'якоті і ріжуть скибками або дольками. Огірки також є важливим джерелом лужних елементів. При цьому кальцій, магній і фосфор знаходяться в них у сприятливому співвідношенні. Ґрунтові огірки для салатів очищають. Огірки містять менше вітамінів і вуглеводів, ніж помідори, тому готують салати з огірків з помідорами. У салати додають ріпчасту цибулю, нарізану кільцями.

Заправляють салатною заправкою і посипають зеленню петрушки або кропу.

Салати з редису і редьки. Значення в харчуванні салатів з редису обумовлено їх мінеральним складом, вмістом вітамінів (С, тіаміну, рибофлавіну, нікотинової кислоти) і пектинів. Зміст пектинів у редисці досягає 12% (у сухій речовині). Гострий смак редису і редьки обумовлений присутністю глікозиду типу сенігрина. Для приготування салатів білий редис очищають, а червоний ріжуть кружечками, не очищаючи. Заправляють сметаною, майонезом або заправкою. Редьку очищають, нарізають пластинками або труть на тертці і заправляють рослинним маслом, оцтом і сіллю.

Салати з білокачанної і червонокачанної капусти. Салати з капусти є суттєвим джерелом вітамінів С, К, фолієвої кислоти, ряду мінеральних речовин у співвідношеннях, найбільш сприятливих для прояву їх біологічної дії (лужних елементів, мікроелементів). Є дані про вміст у капусті тартронової кислоти, яка затримує перехід в організмі вуглеводів у жири і тим самим перешкоджає ожирінню (при тепловій обробці тартронова кислота руйнується).

Існує два способи приготування капустяних салатів. Перший спосіб: капусту тонко шаткують, перетирають із сіллю, а потім заправляють рослинним маслом, оцтом і цукром. Під час перетирання капусти виділяється велика кількість соку (до 30% маси капусти). Разом із соком втрачається цукор, мінеральні солі, вітаміни.

Другий спосіб: капусту шаткують, кладуть у нержавіючий посуд, додають оцет, сіль, перемішують і прогрівають до тих пір, поки не зникне смак сирої капусти. Потім її швидко охолоджують. Втрати поживних речовин у цьому випадку значно менші, втрати вітаміну С також невеликі, оскільки нагрівання ведеться в кислому середовищі. Вихід готового салату збільшується на 25-30%.

У салати з капусти можна додавати дрібно шатковану моркву, яблука, журавлину, брусницю. Перед подачею посипають зеленню.

Салати з червонокачанної капусти готують так само. Колір її обумовлений пігментом рубробрасілхлориду. Забарвлення змінюється залежно від реакції середовища. Цим обумовлена зміна кольору салату під час заправки його оцтом (фіолетовий стає червоним).

Салати з різних овочів. Існує багато різновидів салатів, які готують із декількох видів сирих овочів і фруктів (вітамінні). Для цих салатів сиру моркву, селеру, огірки, очищені яблука нарізають тонкою соломкою, помідори – скибками. Усі продукти змішують, додають сметану, цукрову пудру, сік лимона.

Салат «Весна». У салатник кладуть нарізане листя зеленого салату, а навколо розташовують гірками нарізані свіжі огірки, червоний редис, варені картоплю і моркву, зелену цибулю. Зверху кладуть кружечки варених яєць. Прикрашають листям салату, посипають сіллю і зеленню кропу. Окремо подають сметанну заправку. Можна готувати цей салат й інакше: редис, огірки, салат, зелену цибулю і варену картоплю нашаткувати, заправити сіллю, перцем, цукром, оцтом, сметаною, соусом «Південний», прикрасити часточками яйця і кружками огірків, редиски.

Салат вітамінний. Сиру моркву, салатну селеру або кореневу петрушку, свіжі огірки та яблука (без шкірки і насіння) шаткують соломкою. Помідори нарізають скибками. Усі овочі змішують, додають сметану, цукрову пудру, сіль, лимонний сік, укладають у салатник гіркою і прикрашають продуктами, що входять у салат.

Морквяні салати. Морква є важливим джерелом каротину, який добре засвоюється в присутності жирів. Очищену морква подрібнюють на тертці, заправляють цукром, сіллю, сметаною або майонезом.

Фруктові салати. Готують зі свіжих яблук, груш, абрикосів, слив, персиків і заправляють майонезом зі сметаною і цукровою пудрою. Роблять салати і з кавунів, динь, слив, зеленого салату і заправляють сметаною з фруктовим соком.

Салати з варених овочів і вінегрети. Велику групу холодних закусок складають картопляні салати та вінегрети.

З вареної картоплі готують широкий асортимент салатів з додаванням сирих, квашених, солоних і варених овочів. До них відносять: салат «Літній», картопляний із солоними огірками та оселедцем, з огірками солоними і квашеною капустою, із солоними і маринованими грибами, з яблуками і селерою. До складу вінегретів входять: варений буряк, морква і картопля, сира цибуля, квашена капуста або солоні огірки. Усі ці продукти нарізають скибочками або кубиками і змішують. Заправляють картопляні салати та вінегрети рослинним маслом, оцтом, сіллю і перцем або заправками на рослинному маслі.

Існують дві основні технологічні схеми приготування салатів і вінегретів з варених овочів. У першому випадку процес обробки овочів будується таким чином: миття, варіння, охолодження, очищення, нарізання, змішування

складових частин і заправка. У другому – миття, очищення, промивання, нарізування, варіння, охолодження, змішування складових частин і заправка.

За першою схемою картоплю і коренеплоди варять у шкірці, яка є перешкодою для проникнення мінеральних солей, цукру і водорозчинних вітамінів. Це сприяє зменшенню їх втрат при тепловій обробці. Так, під час варіння неочищеної й очищеної моркви (сорт «Ленінградська») втрати кальцію становлять відповідно 11,4% і 28,3%, калію – 23,6% і 43,0%, фосфору – 6,3% і 15,3%; втрати мікроелементів у першому випадку практично відсутні, а в другому складають: міді – 45,6%, марганцю – 33,8%, цинку – 35,8% і кобальту – 33,2%.

Однак традиційна схема приготування салатів з варених овочів має два суттєвих недоліки: очистку варених овочів практично не можна механізувати і вона проводиться вручну, що призводить до вторинного мікробного обсіменіння. Так, дослідження показують, що після ручного очищення кількість мікроорганізмів у варених овочах зростає у 20-30 разів. Тому нова технологія має безперечні переваги, дозволяючи механізувати процес приготування овочевих салатів масового попиту. При цьому втрати поживних речовин під час теплової обробки очищених нарізаних овочів можна значно знизити, замінивши варіння у воді припусканням або варінням на пару.

Під час припускання кількість води складає всього 25-30% маси овочів, тому втрати розчинних речовин за рахунок дифузії зменшуються, швидкість прогрівання збільшується, у зв'язку з чим знижуються втрати вітаміну С та інших термолабільних речовин.

Ще менше втрати під час варіння нарізаних овочів парою. Так, у процесі припускання і варінні парою (тиск 0,2 атм) нарізаного буряка втрати становлять відповідно: міді – 20,0% і 8,7%, марганцю – 36,9% і 3,23%, цинку – 31,8% і 17,6%, кальцію – 21,2% і 8,3% тощо. Під час припускання значна частина поживних речовин втрачається за рахунок переходу їх у рідину. Оскільки кількість цієї рідини невелика, то її можна використовувати для розведення оцту під час виготовлення заправок і тим ще більше знизити втрати розчинних речовин.

Припускання нарізаних овочів доцільне для виготовлення овочевих салатів у невеликих кількостях. У разі централізованого виробництва можна використовувати варіння на пару і припускання. Для цього створені механізовані потокові лінії.

Обробка овочів на цих лініях здійснюється таким чином: картоплю, моркву, буряк миють, очищають, нарізають кубиками і варять паром або припускають, після чого швидко охолоджують; ріпчасту цибулю очищають, нарізають і піддають гарячому маринуванню; солоні огірки нарізають, а квашену капусту відділяють від розсолу і, якщо потрібно, додатково шаткують. Усі ці процеси здійснюються на механізованих потокових лініях безперервної дії. Потім підготовлені овочі направляють у змішувачі періодичної дії. Отримана суміш (салати, вінегрети) фасується і направляється в експедицію.

4.3.5. Салати з м’яса, сільськогосподарської птиці, дичини і риби: асортимент, технологія, правила оформлення і подачі

Салати з м'яса, птиці та дичини готують однаково: змішують відварну картоплю й очищені свіжі та солоні огірки, нарізані дрібними кубиками, додають також нарізане варене м'ясо, м'якоть домашньої птиці або смаженої дичини, заправляють усе соусом – майонезом (або майонезом із соусом «Південний») і перемішують.

Салати укладають у вази або в салатники і зверху кладуть скибочки тих продуктів, з якими готувався салат (м'яса, риби, курки), і вареного яйця. Так само готують салати з вареними кальмарами, мускулом морського гребінця, з крабами, креветками. Прикрашають листям салату, помідорами, огірками. Можна подавати салати в кошиках з тіста (тарталетках), стаканчиках з листкового тіста (волованах).

Салат м'ясний. Яловичину смажать великими шматками і нарізають дрібними кубиками, залишаючи частину для прикрашання салату. Відварну картоплю охолоджують і нарізають скибочками. Солоні огірки очищають від шкірки та насіння і нарізають дрібними кубиками. Усі нарізані продукти змішують і заправляють майонезом або майонезом із додаванням соусу «Південний». Підготовлені продукти укладають гіркою в салатник або вазу. Зверху поміщають скибочки яловичини, половинки яєць, зварених круто, і прикрашають листям зеленого салату.

Салат столичний. Готують продукти так само, як для м'ясного салату, але замість яловичини беруть нарізану кубиками м'якоть (філе) відварних курей або смаженої дичини. Заправляють салат майонезом, укладають у салатник, зверху кладуть скибочки філе курей або дичини, дольки варених яєць, прикрашають листям салату.

Салат рибний. Відварне або припущене філе риби або відварні ланки осетрових риб нарізають дрібними кубиками. Готують так само, як м'ясний, але прикрашають скибочками риби, шматочками крабів, дольками відварних яєць, зеленню.

Салат делікатесний. Готують так само, як звичайний рибний, але з осетрової риби і як гарнір використовують помідори, маслини, відварну цвітну капусту, перець консервований, зелений салат, заправляють майонезом з додаванням соусу «Південний».

Салат-коктейль рибний. Припущенне філе судака охолоджують, нарізають скибочками, гриби відварюють. Гриби й огірки нарізають соломкою. Підготовлені продукти шарами кладуть у фужер, поливають майонезом. Перед подачею прикрашають перцем, лимоном, зеленню петрушки.

Салат-коктейль з шинкою і сиром. Підготовлені свіжі огірки, сир, шинку нарізують соломкою і укладають у фужер (креманку) шарами, поливають сумішшю майонезу та сметани. Перед подачею прикрашають перцем солодким, яйцем і зеленню петрушки.

Салат-коктейль з куркою і фруктами. Філе вареної курки нарізають дрібними кубиками. Яблука очищають від шкірки, видаляють насіннєве гніздо,

нарізають соломкою, апельсини – скибочками, горіхи подрібнюють. Підготовлені продукти кладуть у фужер почергово шарами, поливають лимонним соком. Перед подачею прикрашають зеленню.

Закуски з яєць. Салат яєчний. Яйця варять круто, огірки очищають. Яйця, огірки, ріпчасту цибулю дрібно ріжуть, додають готову гірчицю, майонез і перемішують.

Яйце під майонезом з гарніром. Підготовлені овочі нарізають тонкими скибочками, заправляють частиною майонезу (15-20 г) і соусом «Південний». Заправлені овочі розкладають на порції, зверху поміщають половинки варених яєць і заливають їх майонезом, що залишилися. Перед подачею прикрашають рубаним желе та овочами. Страву можна подавати без желе або без гарніру, відповідно зменшивши вихід. Соус «Південний» можна замінити майонезом.

Яйця, фаршировані оселедцем і цибулею. Яйце, зварене круто, розрізають уздовж, видаляють жовток, протирають його і з'єднують з м'якоттю оселедця і цибулею, що були пропущені через м'ясорубку (оселедець попередньо вимочують). Отриману масу заправляють ½ частиною майонезу, а потім укладають у білок замість жовтка; з нижньої частини білка зрізають невеликий шматочок так, щоб яйце було стійким, і поливають майонезом, що залишився. Поруч із яйцем укладають овочі.

Закуска з плавленого сиру з яйцем і майонезом. Підготовлені плавлений сир, часник, зварене круто яйце пропускають через м'ясорубку. Масу заправляють майонезом і охолоджують. Перед подачею прикрашають закуску зеленню петрушки.

4.3.6. Закуски з овочів і грибів: асортимент, технологія, правила оформлення і подачі

Овочеві консерви. Для приготування закусок використовують перець фаршированний, лечо, ікру з баклажанів та кабачків тощо. Банки з консервами обмивають, обтирають, відкривають, зливають соус, маринад або масло (якщо вони є), продукти, що залишилися, розкладають у салатники, поливають злитою рідкою частиною консервів, посипають шаткованою зеленню, сирою або маринованою ріпчастою цибулею, порізаною кільцями.

Фаршировані помідори. Готують помідори для фарширування так само, як для гарячих других страв. Наповнюють різними фаршами: салатом із зеленої цибулі, грибів або яєчним фаршем тощо. Для грибного фаршу сухі білі гриби відварюють, шаткують, додають пасеровану цибулю, охолоджують і заправляють майонезом. Яйця варять круто, рубають, додають шатковану зелену цибулю, дрібно нарізані, очищені свіжі огірки, зелений горошок і заправляють майонезом.

Ікра овочева. Готують із баклажанів, кабачків, патисонів, буряка, моркви, грибів. Баклажани, кабачки і патисони запікають у шафах для запікання та дрібно рубають або пропускають через м'ясорубку. Буряки варять цілими з додаванням оцту, очищають і дрібно рубають. Моркву, солодкий стручковий перець дрібно рубають і пасерують на олії, потім додають томат і пасерують

разом. До подрібнених кабачків, баклажанів або буряка додають пасеровані овочі, тушкують і охолоджують, заправляють ікру сіллю, перцем, цукром, рубаним часником і подають у салатниках, посипавши зеленню.

Ікру грибну можна готувати із сушених або солоних грибів та з їх суміші. Підготовлені сухі гриби замочують, варять у тій самій воді без солі, дрібно рубають або подрібнюють на м'ясорубці. Солоні гриби віджимають від розсолу, промивають холодною водою і дрібно рубають. Ріпчасту цибулю рубають і пасерують з олією. Цибулю і гриби з'єднують, тушкують 10-15 хв. Ікру охолоджують і заправляють товченим часником, оцтом, перцем, сіллю, укладають у салатники і посипають шаткованою зеленою цибулею.

Баклажани тушковані з помідорами. Очищені баклажани, нарізані кружальцями, та свіжі помідори, нарізані великими скибками, злегка обсмажують окремо на олії. Обсмажені баклажани заливають соусом, з додаванням води (вода береться в кількості 15-20% до маси обсмажених баклажанів), солять і тушкують 15-20 хв. У кінці тушкування додають товчений часник і обсмажені помідори. Подають по 100-150 г на порцію.

Закуска бурякова з горіхами. Варений очищений буряк нарізають соломкою, розчиняють у соку, що виділився, лимонну кислоту. Підготовлений часник, волоські горіхи подрібнюють, з'єднують з буряком, додають цукор, сіль, перець, лимонну кислоту, заправляють сметаною і перемішують. Перед подачею прикрашають дрібно нарізаною зеленню.

Гостра закуска. Підготовлені перець солодкий і гіркий перець нарізають соломкою, додають частину часнику, розділеного на дрібні скибки.

Стиглі помідори розрізають на четвертинки і пропускають через м'ясорубку разом із рештою часнику. Підготовлені помідори та перець з'єднують, додають подрібнені смажені волоські горіхи, масло рослинне, сіль і перемішують.

До подачі зберігають у холодильнику в закритому посуді. Подають як самостійну страву або як гарнір до страв із м'яса або м'ясопродуктів.

Маринована капуста. Підготовлену капусту нарізають дрібними шашками, ошпарюють, потім дають повністю стекти воді. В олію рослинну, нагріту до температури 120-130°С, кладуть перець червоний мелений, оцет, цукор, сіль і перемішують. Підготовлену капусту заливають отриманою сумішшю, ретельно перемішують і залишають на 4 год.

Мариновану капусту відпускають як самостійну страву, а також використовують для приготування салатів.

Маринований буряк. Охолоджений очищений варений буряк нарізають кубиками, брусочками, скибочками або соломкою, заливають гарячим маринадом і маринують 3-4 год. при температурі 0-4°С. Потім маринад зливають, а буряк заправляють цукром. Злитий маринад можна використовувати для заправки борщів і для маринування.

Маринад: у гарячу воду кладуть перець, корицю, сіль, гвоздику, лавровий лист, доводять до кипіння і настоюють 4-5 год., додають оцет і проціджують. У маринад можна додати кмин (0,1 г). Для маринування можна використовувати нарізаний припущений або печений буряк. Маринований буряк

використовують для салатів, борщів або як гарнір до м'ясних, рибних та інших страв.

Гриби з квашеною капустою. Гриби солоні відокремлюють від розсолу, промивають, нарізають скибочками. Капусту квашену подрібнюють. Підготовлену ріпчасту цибулю шаткують. Гриби з'єднують із капустою квашеною, цибулею ріпчастою, потім додають цукор, перець чорний мелений, олію рослинну і перемішують.

Салат укладають гіркою і посипають дрібно нарізаною зеленню петрушки.

4.3.7. Закуски з риби та нерибної водної сировини: асортимент, технологія, правила оформлення і подачі

Закуски з рибних гастрономічних товарів. До рибних гастрономічних товарів належать: солона і маринована риба (оселедець, салака, кілька тощо); малосольні рибні товари з риб (сьомга, лососина, горбуша, кета, нототенія суміжного посолу тощо); риба гарячого і холодного копчення; ікра; рибні консерви.

Закуски з малосольних рибних продуктів. Вміст солі у сьомзі, кеті, лососині становить 4-0 %, тому їх не вимочують. Поживна цінність цих риб дуже велика: у них багато білків (17-20 %), жирів (до 20 %). Приготування закусок з малосольних лососевих риб полягає в обробленні на філе, нарізці та оформленні. Закуски ці є делікатесними і подають їх зазвичай без гарнірів із половинками лимона і зеленню. Так само подають нототенію суміжного посолу.

Закуски з копченої риби. Використовують для приготування холодних закусок рибу холодного та гарячого копчення. Рибу гарячого копчення (севрюгу, осетрову, морського окуня, тріску, омуля тощо) нарізають на порційні шматки без шкіри, хрящів та кісток. Подають з гарніром зі свіжих огірків, помідорів, зеленого салату або зі складним гарніром із варених овочів, зеленого горошку і картоплі з соусом-майонезом (для риби осетрових порід). До риби гарячого копчення окремо подають соус майонез або хрін.

Закуски з солоної риби. Мають гострий смак, специфічний запах і збуджують апетит. Крім того, вони містять білки (13-18 %) і жири (6-28 %).

Жир оселедця та інших оселедцевих риб містить ненасичені жирні кислоти (67-71%). Серед них багато таких біологічно цінних, як лінолева (3-4%) та арахідонова (30-81%). У рослинних жирах немає арахідонової, але багато олеїнової, лінолевої кислот (до 8%). Тому поєднання оселедця з рослинною олією підвищує біологічну цінність страв. Прикладами таких страв, збалансованих за вмістом жирних кислот, є закуски з оселедця, кільки, салаки з рослинним маслом. Ліпіди оселедцевих риб містять значні кількості фосфатидів і є також джерелом вітамінів А і D. Оселедець з високим вмістом солі вимочують нерозібраним у воді протягом 10-12 год., змінюючи воду 3-4 рази, або після оброблення на філе – в настої чаю або у воді з молоком. Оселедець маринований і пряного посолу містить 6-12% солі, його не вимочують.

Оселедець з гарніром. Подають зазвичай на оселедницях. На них кладуть нарізану відварну картоплю, поливають її рослинною олією або заправкою, укладають скибочки оселедця, а збоку «парканчиком» гарнір із солоних огірків, відвареної моркви тощо. Страву прикрашають зеленню, ріпчастою цибулею, порізаною кільцями, і поливають олією або заправкою .

Оселедець натуральний, розібраний на філе. Укладають на оселедницю зі шматочком вершкового масла, а відварену гарячу картоплю подають окремо в тарілці, поливши її олією і посипавши зеленню.

Оселедець посічений. Розбирають оселедець на філе, подрібнюють на м'ясорубці разом з цибулею, хлібом, замоченим у молоці, і яблуками. В отриману суміш додають рослинну олію або вершкове масло, спеції, оцет і добре вимішують. Оселедець з вмістом солі до 12-14% може використовуватися без вимочування, що забезпечує вміст солі в готовому продукті 5-6%.

Закуски з відвареної риби. Відварна риба містить значну кількість білків, більшість із яких повноцінні. Так, відварна осетрина містить близько 14%, а інші види риб – до 20-25% білка від маси готового продукту (з урахуванням втрат при тепловій обробці). Вміст жиру у вареній рибі осетрових порід також досягає 20%. У відварному вигляді подають зазвичай рибу осетрових порід, судака, білорибицю та ін.

Варять осетрову рибу для холодних страв цілими ланками, а потім охолоджують, зачищають і нарізають. Судака та іншу рибу з кістковим скелетом розбирають на філе зі шкірою, нарізають і варять порційними шматками. Подають відварну рибу зі складним гарніром з відвареної картоплі, моркви, зеленого горошку, свіжих огірків і зелені петрушки. Варені овочі для гарніру заправляють соусом майонез. Додатковим гарніром можуть служити краби, креветки, ракові шийки.

Риба відварна з гарніром. На блюдо або тарілку кладуть шматки відвареної риби (осетрини, судака, тріски) без хрящів і кісток. Збоку розташовують гірками гарнір з варених яєць, солоних огірків, відварених овочів (картоплі, моркви, брукви), зелена цибуля, прикрашають блюдо гілочками петрушки. Окремо подають соус хрін з оцтом або майонез.

Риба під майонезом. У разі масового приготування відварну рибу поливають соусом майонез і подають з гарніром з відварених овочів, заправлених майонезом. У ресторанах, і особливо для банкетів, акуратно нарізані, охолоджені порційні шматки відвареної риби (без шкіри, хрящів і кісток) заливають рівним шаром майонезу з желатином, дають йому застигнути. На поверхні укладають прикраси з лимона, солоних огірків, зелені і відварених овочів, змочених у желе. Коли прикраси закріпляться, рибу заливають шаром охолодженого, але ще не застиглого прозорого желе (глазурують) і охолоджують.

Заливна риба і нерибні морепродукти. Для приготування заливної риби готують желе. Основою його є рибний бульйон, який варять із рибних відходів. Чим концентрованіший бульйон, тим вища якість желе. Тому рибних відходів беруть 1 кг для отримання 1 кг желе. Варять його, як звичайно. Вміст азотистих речовин у такому бульйоні становить 2,5-3,2%, у тому числі глютину – близько

2,1-2,9%. Кількість екстрактивних речовин у ньому порівняно невелика (0,1-0,15%). Підвищити його можна, якщо в цьому ж бульйоні зварити рибу, призначену для приготування заливних страв. Як драглеутворювач використовують желатин. Незважаючи на те, що в бульйоні міститься до 3,2% глютину, желатину беруть 4% маси бульйону. Пояснюється це тим, що застигаюча здатність глютину в бульйоні ослаблена тривалим нагріванням у процесі варіння. Можна приготувати желе з луски. Для цього луску риби, плавальні міхури добре промивають, заливають бульйоном (2 кг луски на 1 кг желе) і варять при слабкому кипінні близько 2-3 год. Потім відвар проціджують і, якщо треба, освітлюють. Желатин попередньо замочують у холодній воді. При цьому він набухає, поглинаючи більше 200-300- % води. При замочуванні желатину слід брати 5-10-кратну кількість води і надлишок її потім злити для видалення можливих забруднень.

З рибного бульйону знімають жир, проціджують його, додають замочений желатин і повільно нагрівають, помішуючи, до повного розчинення желатину. Потім бульйон освітлюють. Для цього в нього додають 8-10% добре розмішаних яєчних білків, усе перемішують, нагрівають до кипіння, варять при слабкому кипінні 20-25 хв, дають відстоятися, щоб відтяжка осіла на дно, і проціджують. Перед освітленням у бульйон можна додавати оцет з таким розрахунком, щоб концентрація його в бульйоні склала близько 0,15%. Оцет покращує смак желе і сприяє його освітленню. Пояснюється останнє тим, що при нагріванні підкисленого бульйону згортається частина білків, що залишилися в ньому. Освітлений бульйон проціджують. Після застигання він повинен утворювати абсолютно прозорі еластичні та ніжні холодці-желе.

Заливні страви готують з вареної риби (філе без шкіри і кісток або без кісток, але зі шкірою), крабів, відварних кальмарів. Усі продукти перед заливанням їх у желе повинні бути добре охолоджені.

Існують два основних способи приготування заливних рибних страв: на листи кладуть шматки риби, за допомогою желе закріплюють на них прикраси з лимона, зелені, відварених овочів, все заливають желе і після застигання вирізують шматки риби разом з желе; на дно форми наливають шар желе, коли він застигне, кладуть прикраси, шматки риби або інших продуктів (кальмари, краби), усе заливають желе, а після застигання виймають (зануривши форму на 1-2 сек в гарячу воду).

У формах можна заливати не тільки порційні шматки риби, але й нарізані дрібними шматочками продукти (осетрова риба, кальмари, краби).

Для банкетів готують заливні страви з риби декількома способами:

1. цілу варену або фаршировану рибу добре охолоджують, прикрашають і наносять з кондитерського мішка сітку з желе;

2. високі форми наповнюють незастиглим желе, занурюють у холодну воду з льодом і дають застигнути шаром на стінках і дні форми, а надлишок його виливають; у форму, покриту шаром желе («сорочкою»), укладають шарами шматочки риби, скибочки вареного яйця, овочевий гарнір, заливаючи кожен шар желе.

Желе використовують також для заливання у формах овочевих гарнірів для банкетних рибних страв і для глазурування відварених овочів. Заливні страви готують і з рибних морепродуктів: заливають желе дрібно нарізаних відварених кальмарів, крабів, очищену м'якоть креветок.

Закуски зі смаженої риби. Смажену рибу подають зазвичай під білим або червоним маринадом. Для цього порційні шматки (філе без шкіри і кісток або з шкірою і кістками) і дрібну рибу панірують, смажать на рослинній олії, заливають гарячим маринадом і охолоджують. Під час застигання риби в маринаді, кислотність його значно знижується. Тому роблять маринад більш концентрованим. Мариновану рибу розкладають у салатники і посипають посіченою зеленню.

Закуски з нерибних морепродуктів. Устриці. Раковини з молюсками промивають у холодній воді, спеціальним ножем розділяють стулки, знімають верхню стулку, вдруге промивають у підсоленій воді, підрізають м'якоть молюска в місці прикріплення його до раковини і подають у ній на серветці зі шматочками харчового льоду з лимоном або спеціальними соусами.

Кальмари. Філе кальмарів варять так само, як для приготування гарячих страв. Відварних кальмарів шаткують соломкою. Після цього їх можна подавати з гірчичною заправкою, під червоним маринадом, додавати у вінегрети і салати або робити з них заливне.

Креветки. Відварних креветок подають як закуску до пива. З їх шийок готують холодець, салати або подають їх під майонезом.

Омари і лангусти. Цих великих морських ракоподібних варять, виймають м'якоть шийок, клішні (в омарів). Можна подавати їх під майонезом. Під час банкетної подачі панцир відвареного омара кладуть на блюдо, укладають на нього шийку, нарізану скибочками, а розколоті клешні з м'якоттю кладуть поруч. Майонез подають окремо.

Морська капуста. Сушену морську капусту перебирають і замочують у холодній воді протягом 10-12 год. (на 1 кг капусти 7-8 л води), після чого ретельно промивають. Морожену капусту розморожують у холодній воді і промивають. Готують капусту так: заливають холодною водою, швидко доводять до кипіння і варять 15-20 хв.; після цього відвар зливають, капусту знову заливають теплою водою і варять ще 15-20 хв.; можна повторити цю операцію і втретє. Консервована капуста попередньої обробки не вимагає.

Маринована морська капуста. Оцет кип'ятять з цукром, сіллю, гвоздикою, лавровим листом і проціджують. Відварну морську капусту охолоджують, шаткують, заливають маринадом і витримують у ньому 8-10 год.; використовують її як гарнір до холодних і гарячих страв.

Салат з морської капусти. Сиру моркву натирають на крупній тертці, яблука і огірки (солоні або свіжі) шаткують і все змішують з морською капустою. Салат заправляють сіллю і поливають сметаною або майонезом. З маринованої морською капустою можна готувати вінегрети, рибні салати, подавати її під майонезом, додавати в ікру грибну або овочеву, в рубаний оселедець.

4.3.8. Закуски і страви з м'ясних продуктів, сільськогосподарської птиці, дичини: асортимент, технологія, правила оформлення і подачі

Холодні закуски готують із м'ясних гастрономічних продуктів, відвареної і смаженої яловичини, телятини, свинини, кролика, домашньої птиці і дичини. Баранина для приготування холодних страв використовується рідко, оскільки жир її має дуже високу температуру плавлення. Поживна цінність цих закусок дуже велика, оскільки вони містять до 30 % білків (варене і смажене м'ясо, паштети), овочеві гарніри збагачують їх вітамінами і мінеральними солями, а соуси (хрін, майонез) надають гострий смак.

М'ясні гастрономічні продукти (шинку, копчену корейку) очищають, нарізають і подають з гарніром зі свіжих, солоних та маринованих огірків, помідорів, салату або з відварних овочів і зеленого горошку, заправленого соусом майонез.

Холодні страви з відвареного і смаженого м'яса. Готують із яловичини першого сорту, свинини, телятини, а іноді з нежирної баранини. При цьому використовують вирізку, товстий і тонкий краї (яловичина), м'якоть задньої ноги і корейки (телятина і свинина). Смажать і варять м'ясо великими шматками і після охолодження нарізають. Подають з гарнірами з огірків, помідорів, зеленого салату, відварених овочів і соусами (майонез з корнішонами та хрін). Страву з яловичини, посмаженої великим шматком, називають ростбіфом.

Ростбіф іноді прожарюють не повністю. Перед подачею прикрашають м'ясним желе, гарнірують свіжими і солоними огірками, вареними овочами і струганим хріном.

Відварений язик, не охолоджуючи, занурюють у холодну воду і очищають від шкіри. Потім охолоджують, нарізають на порції і подають з овочевими гарнірами, зеленим горошком, а окремо – соус хрін.

Дрібну дичину для холодних страв обсмажують до утворення рум'яної скоринки на плиті, а потім доводять до готовності в духовці. Подають з маринованими фруктами, з моченою брусницею, овочевими салатами, солоними та маринованими огірками і прикрашають зеленню.

Велику птицю (гусака, індичку, качку) смажать цілими в духовці, періодично поливаючи жиром і соком, що виділився. Потім охолоджують, ріжуть на порції, укладають.

Поросят для приготування холодних страв варять цілими. Для цього їх ошпарюють, потрошать, промивають і вимочують. Потім тушки поросят натирають лимоном, загортають у рушник або пергамент, перев'язують шпагатом та варять близько 1 год. Для збереження білого кольору м'ясо поросят солять перед закінченням варіння. Охолоджують і зберігають у підсоленому бульйоні. Зварених поросят ділять на порції, подають з овочевими гарнірами і хріном, заправленим сметаною.

Асорті м'ясне подають на овальних блюдах. На них укладають скибочки різних продуктів: відвареного і смаженого м'яса, відвареного язика, домашньої птиці тощо. Гарнірують солоними і маринованими огірками, вареними

овочами, заправленими майонезом, салатами з капусти, прикрашають зеленню і листям салату. Окремо подають соус майонез або хрін.

Заливні страви готують із м'ясних продуктів, нарізаних порційними або дрібними шматками. Желе може бути світлим або темним. Світле використовують для приготування заливних страв з домашньої птиці, поросят, а темне – з яловичини, телятини і дичини. Желе є глютиновим холодцем, приготованим на концентрованих м'ясних бульйонах. Бульйон для темних желе готують з обсмажених кісток. У цьому ж бульйоні варять м'ясні продукти. У процесі варіння додають моркву, цибулю і біле коріння, які для темних желе обсмажують без жиру.

Утворені при обсмажуванні продукти карамелізації цукру і меланоїдини надають бульйонам коричневий колір. У гарячому бульйоні розчиняють замочений желатин. Освітлюють його відтяжкою з білків. Якщо желе призначене для приготування страв з дичини, то у відтяжку додають рубані кістки дичини. Під час освітлення бульйону додають спеції (лавровий лист, запашний перець, гвоздику) й оцет. Останній надає желе більш виражений смак і сприяє кращому освітленню. Можна приготувати желе і без желатину, якщо варити бульйон зі свинячої шкіри, яка складається головним чином з колагену. Під час варіння такого бульйону до 40% колагену переходить у глютин.

Застосовують два способи приготування заливних страв з м'яса та птиці:

- смажену телятину або відварний язик нарізують на 1-2 шматки на порцію, на деко наливають тонкий шар желе; коли воно застигне, кладуть м'ясні продукти, кожен шматок прикрашають зеленню, вареними овочами і заливають желе;

- у формочці роблять «сорочку» з желе, укладають м'ясні продукти, нарізані дрібними кубиками, і заливають желе.

Форми із застиглим желе занурюють на кілька секунд у теплу воду, виймають заливне і укладають його на блюдо. Соус хрін подають окремо.

Яловичина, телятина, язик заливні. Смажену великим шматком яловичину або телятину нарізають поперек волокон на порційні шматки. Відварний язик очищають від шкіри і нарізають, тримаючи ніж під кутом приблизно 30 °С. Підготовлені охолоджені продукти укладають на листи, розміщують на них прикраси із зелені, лимона, огірків, відвареної моркви, змочених у желе і охолоджують. Потім наливають желе так, щоб воно покривало продукти шаром приблизно в 0,5 см. Коли желе застигне, кожний шматок вирізують ножем так, щоб краї вийшли гофровані. Заливне лопаткою перекладають на блюдо або тарілки і гарнірують солоними огірками, вареними овочами з майонезом, салатом, прикрашають зеленню і листочками салату. Можна готувати заливне у формах шматками або нарізати продукти кубиками. Окремо подають хрін з оцтом.

Заливне порося. Відварене порося розділяють на порції і укладають на листи шкірою вгору. Потім наливають желе шаром приблизно на 1/3 висоти шматків поросяти, розміщують прикраси й охолоджують. Зверху шматки покривають сіткою з желе. Для банкетів цілих відварних поросят розрубують на шматки вздовж, а потім впоперек. Кожен шматок змащують желе і

укладають на блюдо так, щоб знову вийшла ціла тушка. Замість очей вставляють маслини. Порося охолоджують, прикрашають і покривають сіткою зі світлого желе.

Холодці. Одна з найбільш поширених українських закусок. Готують їх з яловичини, свинини, м'ясних субпродуктів, домашньої птиці. Для варіння холодців використовують путовий суглоб, яловичі вуха, свинячі губи, шкіру від свинячих туш і копчених рулетів, субпродукти (діафрагми, рубці), голови яловичі, свинячі і баранячі. Варять їх тривалий час, тому значна частина колагену, що міститься в продуктах, встигає перетворитися на глютин і, незважаючи на те, що застигаюча здатність його зменшується при тривалому нагріванні, отримані бульйони при охолодженні застигають без додавання інших застигаючих речовин. Якщо ж холодці варять з м'яса (яловичини або свинини), то в їх рецептуру вводять желатин (близько 1%).

Оброблені субпродукти промивають, рубають, заливають холодною водою (на 1 кг субпродуктів 2 л води) і варять при слабкому кипінні 0-8 год., періодично знімаючи жир. Від зварених субпродуктів відокремлюють м'якоть, дрібно рубають її або подрібнюють на м'ясорубці, з'єднують з бульйоном, солять і кип'ятять не менше 45 хв. Наприкінці кип'ятіння додають спеції (лавровий лист, перець). Перед розливанням холодцю на дека або у форми вводять рубаний часник, який є не тільки смаковою приправою, але й оберігає холодець від псування завдяки наявності бактерицидних речовин. Подають із хроном, заправленим оцтом.

Фаршировані кури (галантин) і поросята. З тушки курки знімають шкіру, надрізаючи її на спинці. М'якоть курки, свинину або телятину пропускають 2-3 рази через м'ясорубку з дрібною (кнельною) решіткою, протирають, додають яйця, потім молоко і добре вимішують. Фарш заправляють сіллю, перцем і мускатним горіхом (у порошку). У готовий фарш додають очищені фісташки і шпик, нарізаний кубиками. Можна додавати також варений язик, нарізаний кубиками. Цим фаршем наповнюють шкіру курки, зашивають розріз, надають виробу форму тушки, загортають у серветку, кінці її пов'язують і перев'язують тушку шпагатом.

Підготовлену фаршировану курку заливають холодним бульйоном, доводять до кипіння і варять при слабкому кипінні близько 1-1,5 год. Варену курку охолоджують у бульйоні, кладуть під легкий прес і ставлять у холодильник. Потім розгортають і нарізають на порції. Подають із соусом майонез із корнішонами.

Порося для фарширування розрізають уздовж черевця і видаляють кістки. Черевце зашивають, залишивши невеликий отвір посередині. Через цей отвір наповнюють тушку фаршем (див. вище) і далі готують так само, як курку фаршировану.

Паштети. Готують двох видів: з печінки і з печінки з додаванням подрібненої телятини, свинини, баранини, домашньої птиці або дичини. Яловича печінка містить 17-20% білків, у тому числі 15-16% повноцінних. При обсмажуванні маса її зменшується на 23%, тому вміст білків у смаженій печінці досягає 22-26%. Дуже багата печінка вітамінами А (55%), B_2, B_{12}, РР,

пантотеновою кислотою, біотином, холіном, піридоксином. Тому паштети належать до найбільш поживним холодних закусок.

Для приготування паштету з печінки останню обсмажують разом зі шпиком і шаткованими овочами (морква, цибуля), пропускають двічі через м'ясорубку з дрібною решіткою, додають вершкове масло і перемішують. Перед подачею паштет посипають подрібненими вареними яйцями і зеленню.

Для приготування паштетів з м'ясними продуктами печінку обсмажують і роздрібнюють. Окремо подрібнюють на м'ясорубці сиру м'якоть домашньої птиці, дичини або м'яса і з'єднують їх з печінкою, додають трохи бульйону і добре збивають. У цю масу додають шматочки шпику, спеції і перемішують. Прісне здобне тісто розкочують, кладуть на нього фарш, закривають таким же тістом, формують у вигляді кулеб'яки. У тісті роблять отвори для виходу пари, паштет запікають у духовці. Готовий паштет охолоджують, проміжки між тістом і фаршем заливають напівзастиглим темним желе. Можна запікати паштет і в спеціальних формах або у вигляді пиріжків. Перед подачею його нарізають на порції. Окремо можна подати соус фруктовий з вином.

Сир з дичини та свійської птиці (фромаж). Домашню птицю (курей) або дичину (рябчиків, білих куріпок, тетеруків, фазанів) смажать, знімають із тушок м'якоть і пропускають її 2-3 рази через м'ясорубку з дрібною решіткою. Потім додають тертий сир (радянський, голландський тощо) і масло, ретельно розмішують, додають вино (мадеру), мелений мускатний горіх, міцний бульйон і ретельно збивають. Підготовлену масу розкладають у форми і заливають желе.

4.3.9. Гарячі закуски: асортимент, технологія, правила оформлення і подачі

Гарячі закуски відрізняються від гарячих других страв меншою масою, більш гострим смаком, подаються зазвичай без гарніру в порційних пательнях, у спеціальних каструльках з ручкою (кокотниці), у штучних або натуральних раковинах (кокільницях), кроншелях. Їх включають у меню після холодних закусок.

Гарячі закуски готують з продуктів, що попередньо пройшли теплову обробку, поєднуючи їх з грибами, сиром, різноманітними соусами і приправами.

Продукти нарізають в основному соломкою («жульєн») або дрібними кубиками.

Підготовлені продукти змішують з соусом і укладають у попередньо змазані маслом кокотниці, кокільниці, пательні, металеві баранчики, посипають тертим сиром, збризкують розтопленим вершковим маслом і запікають у духовці при температурі 250°С до утворення рум'яної скоринки. Щоб запобігти підгоряння, кокотниці, кокільниці, пательні ставлять на деко з гарячою водою (шар 0,5 см).

Перед подачею кокотниці, кокільниці, порційні пательні ставлять на порцелянові (пиріжкові або десертні) тарілки з паперовими серветками, на

ручку кокотниць надягають паперові папільйотки. Подають гарячі закуски відразу.

Риба, запечена в раковинах (кокіль). До дрібних шматочків припущеного філе судака або іншої малокісткової риби додають припущені на олії печериці, краби або ракові шийки і заправляють соусом паровим. Цю масу укладають гіркою на раковину (натуральну або з металу), поливають соусом молочним середньої густоти, посипають тертим сиром, поливають олією і запікають.

Закуска запечена по-кримськи. Відварний язик, шинку і м'якоть курки нарізають соломкою, злегка обсмажують. Додають сметанний соус і гострий томатний соус. Масу розкладають у кокотниці, посипають тертим сиром, збризкують олією і запікають на водяній бані в духовці до утворення рум'яної скоринки.

Кокот із печінки. Печінку яловичу, свинячу, баранячу нарізають шматками по 30 г, а курячу цілою ошпарюють окропом, після цього промивають (видаляють білок, який згорнувася), обсмажують до готовності і нарізають дрібними кубиками.

Сиру картоплю нарізають дрібними кубиками, обсмажують у фритюрі до легкого рум'яного кольору (не пересушуючи).

Нарізану дрібними кубиками ріпчасту цибулю пасерують.

Підготовлені продукти прогрівають на пательні з вершковим маслом. Змішують зі сметанним соусом і проварюють 2-3 хвилини.

Підготовлені напівфабрикати кладуть у змащені вершковим маслом кокотниці; посипають тертим сиром, збризкують олією. Запікають до рум'яної скоринки.

Кокот (жульєн) з птиці або дичини. М'якоть смаженої птиці (краще філейну частину без шкіри), відварний язик і шинку шаткують тонкою соломкою. Гриби перебирають, промивають, відварюють до напівготовності, потім обсмажують і шаткують соломкою.

Підготовлене філе птиці (дичини) злегка обсмажують із вершковим маслом. Змішують з підготовленими грибами. Заправляють сметанним соусом і при слабкому кипінні прогрівають 4-5 хв.

Металеві каструльки (кокотниці) злегка змащують вершковим маслом і наповнюють напівфабрикатом. Зверху гіркою насипають тертий сир. Запікають у гарячій духовці при 250-280°С до утворення рум'яної скоринки.

Гриби в сметані. Сушені гриби ретельно промивають і відварюють до готовності в киплячій воді. Потім відкидають на сито або друшляк. Шаткують дрібною соломкою і знову ретельно промивають у великій кількості води (до повного видалення піску та інших домішок).

Печериці припускають із додаванням лимонної кислоти (щоб гриби не потемніли), потім нарізають скибочками.

Підготовлені гриби обсмажують на маргарині або вершковому маслі до готовності. Змішують зі сметанним соусом. Прогрівають 5-7 хв. Перекладають у змащений олією посуд (кокотницю, металевий баранчик або порційну пательню). Посипають тертим сиром, збризкують олією і запікають у духовці.

4.3.10. Вимоги до якості холодних страв і закусок

Усі холодні закуски повинні бути акуратно і гарно оформлені, мати температуру 10-12°С. Смак і колір повинні відповідати даному виду виробів. Не допускаються ніякі ознаки псування: зміна кольору, ознаки закисання, сторонні запахи і присмаки. Вихід повинен точно відповідати встановленій нормі.

Бутерброди. Хліб не черствий, товщина шматка у відкритих бутербродах 1-1,5 см, у закритих 0,5 см; продукти акуратно нарізані, зачищені, без ознак підсихання і зміни кольору.

Салати овочеві. У зелених салатів листя нарізане поперек широкими стрічками, не допускається наявність пожовклого листя, грубих черешків, колір зелений, консистенція щільна, еластична. У капустяних салатів консистенція тверда, хрустка; у свіжої капусти не допускаються зелене листя, у квашеної – слизькі та великі частинки качана. У салатах із червонокачанної капусти колір яскраво-червоний, не допускаються зів'яле листя і синій відтінок готової капусти.

Зелена цибуля повинна бути еластичною, хрусткою, не допускаються пожовклі частинки. Огірки ґрунтові повинні бути очищені, свіжі, міцні, хрусткі; не допускаються огірки перестиглі з грубим насінням. Помідори тверді, міцні, що зберегли форму, щільні частини у плодоніжок повинні бути вилучені.

Варені овочі в салатах м'які, добре зачищені, без потемнінь і залишків шкірки.

Рибні гастрономічні продукти повинні бути добре зачищені, акуратно нарізані, осетрова риба без хрящів і шкіри, на поверхні сьомги, кети не повинно бути слідів пальців. Оселедець у міру солоний, добре очищений, без темної плівки на внутрішній стороні. Готовий рубаний оселедець повинен містити сухих речовин не менше 40%, жиру – не менше 9%, кухонної солі – не більше 4-6% і мати кислотність не вище 0,4% (у перерахунку на оцтову кислоту). У рецептуру рубаного оселедця входить 45-50 % (нетто) маси готового виробу.

У заливної риби і м'яса желе пружне, прозоре, зі смаком та ароматом концентрованого бульйону, без помутніння (особливо навколо скибочок лимона), шар його не менше 0,5-0,7 см, відварна риба повинна бути щільною, що зберігає форму; у м'ясних продуктів поверхня повинна бути без змін забарвлення (позеленіння, темних плям тощо); у холодцях желе повинно бути щільним, добре застиглим, а продукти дрібно нарізані і рівномірно розподілені по всій масі. У стравах, заправлених майонезом, не повинно бути ознак його розшаровування (пожовтіння).

Холодні страви і закуски, а також напівфабрикати для них, зберігають у холодильних шафах при температурі 0-6°С у фарфоровому або емальованому посуді (без тріщин і відбитої емалі), з кришкою або сухою марлею. Ростбіф, окіст, птицю, дичину зберігають на тарілках або деках, а сьомгу, балик, осетрину і подібні їм продукти – на маркованих сухих дошках під сухою марлею. Нарізають продукти перед подачею. М'ясні і рибні холодні страви з гарніром, а також заправлені соусами зберігають не більше 30 хв. З бутербродів

можна зберігати лише закусочні, покриті желе, але не більше 12 год. Підготовлені продукти для оформлення салатів допускається зберігати на холоді не більше 12 год. Максимальний термін зберігання заправлених салатів з варених овочів – 30 хв., із сирих – 15 хв.

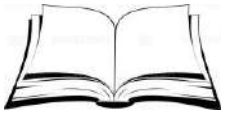
Ситуаційні завдання

Проаналізуйте можливі дефекти під час приготування холодних страв та закусок, виявіть їхні причини та запропонуйте засоби, що попереджують їх виникнення.

1. У вінегреті овочевім всі компоненти забарвлені у малиново-червоний колір. Якої помилки припустилися під час приготування?
2. При замовленні салату м'ясного на виробництві не виявилось зеленого горошку. Як потрібно діяти?
3. Маринад занадто пересолений. Як виправити помилку?
4. Отримані оселедці солені, в'ялі. Куди їх використати? Як обробити?
5. При подаванні риби заливної виявилося, що драглі погано зберігають форму. Чому? Який вихід з положення, що утворилось?
6. З копченої ковбаси погано знімається оболонка. Що треба зробити?

Питання для самоконтролю

1. Роль холодних страв та закусок у харчуванні.
2. Класифікація холодних страв та закусок.
3. Асортимент холодних страв та закусок з овочів, розсортувати промити та підготувати овочі, м'яса, м'ясопродуктів, риби, морепродуктів, яєць та сиру, гастрономічних товарів.
4. Загальні правила підготовки продуктів для холодних страв та закусок.
5. Правила виробництва багатопорційних банкетних холодних страв.
6. Способи оформлення страв, характеристика посуду.
7. Умови та терміни реалізації холодних страв та закусок, температура подачі.



Список рекомендованої літератури [1-7, 42, 43]

4.4. ТЕХНОЛОГІЯ ДЕСЕРТНОЇ ПРОДУКЦІЇ

4.4.1. Значення десертів в харчуванні
4.4.2. Класифікація десертів
4.4.3. Холодні десерти
4.4.4. Гарячі десерти
4.4.5. Заморожені десерти
4.4.6. Десерти з використанням борошняних напівфабрикатів
4.4.7. Вимоги до якості десертів

Десерт (від фр. desservir – розчищати стіл) – це завершальна страва столу, призначена для отримання приємних смакових відчуттів наприкінці обіду або вечері, завичай – солодкі делікатеси.

Інше тлумачення слова десерт (від фр. desserrer) – робити ненапруженим, легким. Десерт у французькому кулінарному розумінні – це не просто солодка страва наприкінці обіду, а обов'язково щось легке, освіжаюче.

Ось чому абсолютно неправильно відносити до десертів занадто важкі до засвоювання тістечка, коржики, пряники, ромові баби, кекси, шарлотки, хлібні та інші солодкі супи, киселі. Будь-яке використання жирів та цукру в підвищених кількостях у десертних стравах не рекомендується, особливо в їх сучасному розумінні.

Десертом може бути також чай, какао, кава, кава з морозивом (глясе) або з молоком (латте, каппучино), спеціальні десертні вина – іншими словами, все те, що може подаватися «на третє». Чай і каву, які не тільки тонізують, але і прискорюють процес травлення і знімають відчуття важкості після обіду, можна подавати самостійно або разом з десертом.

Деякі десерти (найчастіше на основі цитрусових, імбиру, спиртних напоїв, зеленого чаю) можна подавати також як *антреме* (тобто між основними стравами для «стирання» попередніх смакових відчуттів), наприклад, лимонний сорбет. Загальновідомими прикладами антреме в китайській кухні є цукерки з перцем і імбиром, в Японії – маринований імбир.

Як правило, десерт є солодким, але бувають і несолодкі десерти з фруктів, горіхів, сирів, несолодких кондитерських виробів. Крім того, не всі солодкі страви є десертами, наприклад, в китайської кухні є солодкі м'ясні страви, які не є десертами. Корінні американці до приходу європейців робили шоколад з перцем і прянощами замість цукру. Навіть у російській кухні зустрічаються несолодкі десерти, наприклад, чорна ікра.

Класичним французьким десертом вважається сир фромаж. В Іспанії сири вживаються як десерт разом з десертним вином. Дуже популярні витримані сири, такі як Манчего (Manchego), Мурсія ал Вино (Murcia al vino), Заморано (Zamorano), а також більш м'які варіанти, наприклад, Тетілья.

Стала вже традиційною європейська сирна культура з широко відомими

видами сирів і різних страв, де сир – основний інгредієнт. Наприклад, все впевненіше тримає позиції делікатесний австралійський вершковий сир «Moondarra Cheese» зі щільною текстурою і пластичною консистенцією, в якому як добавки використовують фрукти, овочі, горіхи. Цей сир можна подавати і як самостійну страву, і як десерт, наприклад, у складі солодких сирних ролів або як інгредієнт в салатах.

Популярний італійський десерт fritelle di spaghetti (смажені у фритюрі макарони) можуть подаватися на десерт, наприклад, з медом і горіхами.

4.4.1. Значення десертів в харчуванні

Цукор, як основний інгредієнт більшості десертів, гальмує виділення шлункового соку і підсилює секреторну активність підшлункової залози. Вживання будь-яких десертів (солодких страв, тістечок, солодких гарячих напоїв) з високим вмістом цукру або крохмалю сприяє перевантаженню підшлункової залози та може призвести до діабету II типу; надлишок цукру сприяє посиленому розвитку жирової тканини, підвищенню рівня холестерину в крові і розвитку на цьому фоні низки важких серцево-судинних хвороб, ожиріння тощо; крім того, страви з високим глікемічним індексом сприяють миттєвому вивільненню великої кількості інсуліну, що призводить до появи «звіриного» апетиту та подальшому переїданню. Тому солодкі страви не можуть бути основною стравою окремого прийому їжі.

Солодкі страви, подані наприкінці основного прийому їжі, викликають почуття насиченості (тобто зниженню почуття голоду) та стимулюють роботу підшлункової залози, що сприяє кращому перетравленню їжі. Рекомендується подавати солодкі страви через деякий час (30-40 хвилин) після основних страв обіду. Завдяки своїм приємним властивостям: смаку, аромату, ніжної консистенції, красивому оформленню і, головне, наявності в них цукру, вони з'їдаються охоче навіть тоді, коли відчуття голоду вже пройшло.

Цукор є високоефективним джерелом енергії і це забезпечує збереження білків в організмі людини. За достатньої кількості сахарози та інших вуглеводів амінокислоти практично не використовуються на енергетичні витрати, а утилізуються головним чином для різних пластичних потреб. Наявність в організмі людини необхідної кількості вуглеводів запобігає накопиченню кетонових тіл (продуктів метаболізму жирів), що обумовлено зниженим рівнем pH крові. Наявність цукру в солодких стравах сприяє тому, що багато з них дуже добре засвоюються. Однак, слід пам'ятати, що за рахунок легкозасвоюваних цукрів повинна покриватися тільки четверта частина всієї потреби людини у вуглеводах, а інша частина – за рахунок крохмалю. При великому вмісті в їжі цукрози в організмі утворюються жири.

Солодкі страви, виготовлені з борошняних, круп'яних та молочно-яєчних продуктів, мають високу калорійність, а страви зі свіжих плодів і ягід містять органічні кислоти і є джерелами вітамінного і мінерального харчування людини. Багато з цих речовин легко руйнуються при тепловій обробці, тому завданням технолога входить збереження цих речовин в продуктах. Тому

стиглі, абсолютно доброякісні плоди і ягоди рекомендується подавати в натуральному вигляді після певної механічної обробки.

До складу багатьох солодких страв входять вершки або свіжі сири (кисломолочний, аправ тощо). Вершки мають велике значення в харчуванні, оскільки містять значну кількість жирів (до 35%), молочного цукру і деяку кількість білків. Особливо важливо те, що жир у вершках перебуває у вигляді тонкої емульсії. Для підвищення засвоюваності і для додання своєрідних смакових властивостей вершки збивають. Сири багаті на кальцій та аправ очні речовини (метіонін, холін, інозит та ап.), що перешкоджають ожирінню печінки і нормалізують жировий обмін. Особливо важливі ці речовини в харчуванні людей похилого та середнього віку.

Особливу цінність представляють ті страви, до складу яких входять свіжі плоди та ягоди, так як вони є джерелом вітамінів С, Р, каротиноїдів, мінеральних елементів, органічних кислот, аправ очні . Плоди та ягоди мають велике значення в харчуванні, тому їх необхідно включати в раціон дорослої людини і, в першу чергу, дітей.

Особливо цінуються свіжі плоди, так як в них містяться легкозасвоювані цукри – глюкоза і фруктоза. Крім того, в них є фруктові кислоти (яблучна, аправ, апр), сполуки заліза, вітаміни і ферменти. На легкозасвоювані цукри (глюкозу і фруктозу) багаті виноград, яблука, вишні, сливи, абрикоси, персики.

Плоди та ягоди є одним з найцінніших джерел мінеральних речовин (калію, натрію, кальцію, заліза, фосфору, хлору, магнію та ап.) Важливими елементами для нашого харчування є кальцій і залізо. Кальцій в значній кількості міститься в деяких плодах, особливо в ягодах – суниці, малині. Залізом найбільш багаті лісова суниця, чорниця і виноград. Калію найбільше міститься в кісточкових плодах, а магнію – в ожині, малині, суниці.

Виключне значення у харчуванні набувають плоди і ягоди завдяки вмісту в них каротиноїдів та вітамінів B_1, С, Р. Найбільше вітаміну С в плодах шипшини, незрілих волоських горіхах, чорній смородині, лимонах, апельсинах. Вітамін С швидко руйнується при нагріванні під впливом кисню повітря. Неправильна механічна і теплова обробка плодів при виготовленні страв можуть значно знизити їх вітамінну цінність. Тому збереження в плодах і ягодах вітамінів – одна з найважливіших завдань кожного кулінара. Компоти зі свіжих плодів і ягід потребують нетривалого варіння; при виготовленні їх більшість фруктів досить залити прокип'яченим гарячим цукровим сиропом і дати настоятися. Таким чином, в компотах зберігається значна кількість вітамінів.

Велике значення для збереження С-вітамінної цінності солодких страв зі свіжих плодів і ягід має правильна попередня обробка фруктів. Не слід зберігати тривалий час очищені і особливо нарізані плоди, треба стежити за тим, щоб плоди і ягоди не стикалися із залізним або мідним посудом.

Горобина, абрикоси, шипшина, гарбуз і морква багаті на каротиноїди. Вітаміни групи В містяться в апельсинах, яблуках і грушах; в лимонах, грейпфрутах, чорній смородині є вітамін Р.

Органічні кислоти у поєднанні з цукрами плодів надають їм приємного

кислуватого смаку. Найбільш поширеними кислотами є яблучна, апр і аправ, які називають фруктовими кислотами.

Крім зазначених цінних поживних речовин, у плодах міститься ще деяка кількість клітковини, яка організмом майже не засвоюється, але відіграє важливу роль у посиленні перистальтики кишечника і тим самим сприяє травленню.

У багатьох плодах і ягодах містяться пектинові речовини, які пригнічують гнильні процеси в кишечнику, зменшують газоутворення і всмоктування багатьох шкідливих речовин. Пектин, яким найбільш багаті айва, яблука, сливи, абрикоси, агрус, чорна і червона смородина, гарбуз, цитрусові, в поєднанні з кислотою і цукром утворює желе. Плоди та ягоди, що містять пектин, найбільш придатні для виготовлення джему, мармеладу, повидла, а також деяких солодких страв, наприклад, самбуків.

У деяких плодах містяться фенольні речовини. З присутністю в плодах дубильних речовин пов'язана властивість цих плодів швидко темніти на повітрі в місці розрізу або пошкодження шкірки. Цим же пояснюється і неприємний бурий колір відпресованого яблучного соку. Важливим джерелом Р-активних речовин (антиоксідантів) є страви, до складу яких входять виноград, чорна смородина, чорноплідна горобина, сливи, чорниця.

Важливо вміти грамотно скласти меню або правильно запропонувати десерт як завершальний етап окремих прийомів їжі (обіду, вечері, бенкету). У зв’язку з цим слід пам’ятати основні правила.

Якщо споживач обрав на перше або друге страви калорійні та важкі до засвоювання (головним чином, з підвищеним вмістом крохмалю, животних жирів та білку – наприклад, важкі аправ очні супи, смажені або запечені страви з м’яса, риби, картоплі, макаронні вироби, каші, борошняні страви тощо), то на десерт (через 30-40 хвилин після закінчення основної страви) рекомендовано вживати легкі холодні (фруктові желе, муси, самбуки) або заморожені солодкі страви (сорбети), або свіжі фрукти (крім персиків, бананів, манго), або суфле. Не рекомендується вживати гарячі солодкі страви (крім суфле), морозиво на вершковій основі або тістечка. Якщо споживач обмежений у часі (тобто не має можливості зробити 30-хвилинну перерву між основною стравою і десертом), то на десерт слід рекомендувати освіжаючий сорбет (цитрусовий, імбирний тощо) влітку або гарячий тонізуючий напій взимку.

У випадку, коли меню прийому їжі складається із легких до засвоювання страв (свіжих овочів або салатів, легких супів, відварених риби або нежирного м’яса), то десерт може бути більш солодким і калорійним, наприклад, вершкове морозиво, страви на основі сиру та вершків, в тому числі з використанням різних видів тістових напівфабрикатів, солодкі каші тощо. Не рекомендується вживати освіжаючі тонізуючі желе та сорбети, тому що це призведе до занадто швидкому перетравленню їжі та відчуттю голоду через короткий проміжок часу, крім того, почуття насичення їжею не буде задовільнено.

4.4.2. Класифікація десертів

В сучасних умовах існуюча класифікація солодких страв є застарілою, оскільки асортимент солодких страв значно розширився. Наприклад, асортимент гарячих і холодних солодких солодких страв зараз поповнився національними солодкими стравами, які набули всесвітньої відомості та популярності (страви зі свіжих сирів – тірамісу, чизкейки тощо; страви на вершковій основі – панакота, сабайон, баваруа; солодкі фондю, страви з овочів та горіхів), та стравами фюжн (солодкі роли та омлети, страви фламбе). Асортимент заморожених страв також розширився і вже не обмежується тільки традиційним морозивом (сорбети, граніти, національні види морозива – семіфредо, джелато, дондурма, кулфі тощо; гарячі страви з морозива; останні новинки – несолодке морозиво). Також останнім часом стало дуже складно розмежувати поняття кондитерських виробів і десертів; наприклад, мільфей або еклери часто подають із великою кількістю легких кремів, шантильї, фруктів або ганашу, прикрашають посуд для їх подачі вишуканим декором, тому ці кондитерські вироби вже більш нагадують десерти, ніж тістечка.

Тому в даному навчальному посібнику наведено оновлену сучасну класифікацію десертів. Всі десерти діляться на холодні, гарячі, заморожені та солодкі страви з використанням борошна та різних видів тіста. Однак розділення це також досить умовне, оскільки багато страви подають і в гарячому, і в холодному (печені яблука, млинці з варенням і ін) вигляді.

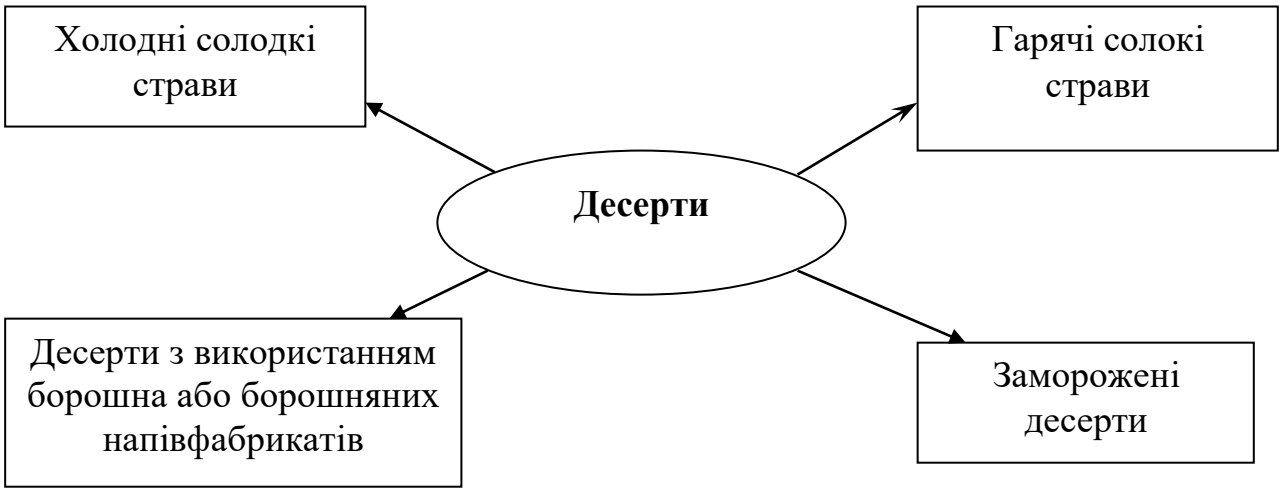


Рисунок – Класифікація десертів

4.4.3. Холодні десерти

Свіжі фрукти та фруктові салати

Фруктові салати – найпростіший освіжаючий десерт. Подавати їх можна не тільки у креманках та салатниках, але й у кошиках із апельсинових шкірок, дині, ананаса, кавуна.

Вибір фруктів для салату залежить і від особистих уподобань кухаря. Однак для ліпшого збереження смаку в одну страву не рекомендують включати більше 4-5 видів фруктів (наприклад, у кошику з дині можна подати ківі, папайю, манго і маракуйю (пасифлору), а в кошику з кавуна – апельсинові дольки, вишню, чорний виноград, м'якоть кавуна). Нарізати фрукти заздалегідь не рекомендується.

Нарізані фрукти можна збризкати соком лимона, додати щіпку солі для прояву їхнього натурального смаку. Можна посипати фрукти цукром, цукровою пудрою, збризнути вином, ромом, бренді або фруктовим лікером. Лікер «Гран Марн'є» більш прийнятний до цитрусових салатів, грушевий – до груш, а кірш – практично до будь-яких фруктів. Деякі салати заправляють фруктовим сиропом, медом або поливають кленовим сиропом. Перед подачею рекомендується дати салату настоятися. В нього можна покласти шматочки наколотого льоду, заморожені кульки або кнелі із суміші йогурту та жирних вершків. Для ароматизації фруктових салатів часто використовують пряноші. Кардамон додають у сироп або посипають ним фрукти. Ваніль добре підходить до ягід і бананів. Паличка кориці, гвоздика можуть бути використані для ароматизації салату із цитрусових, абрикос, полуниць. Суміш із м'яти, лаврового листя, лимонної вербени або лаванди додасть аромату сиропу для заправи салатів. М'ята або лимонна вербена добре поєднується із салатом з винограду, грейпфруту, ківі й дииі. Аромат лаврового листа доповнить смак персиків, нектаринів, груш. Лаванда підсилює смак винограду, груш, ананасів, дині або фруктів з характерним ароматом. Прикрасити салат можна гілочкою базиліку.

Зі збитими вершками подають суницю, малину, абрикоси, чорнослив тощо. Половинки абрикосів (без кісточок), покладених у креманки, гарнірують збитими із цукром вершками і посипають подрібненими смаженими горіхами або натертим шоколадом. Чорнослив заливають окропом і залишають для набрякання, після чого видаляють насіння. Перед подаванням на чорнослив випускають із кондитерського мішка збиті вершки або сметану.

До суниці й малини збиті із цукром вершки подають у розетці. Заварним і ванільним кремом оформляють абрикоси й полуницю. Заздалегідь полуницю засипають рафінадною пудрою, а абрикоси заливають фруктовим сиропом і дають настоятися 2...3 год. Крем випускають із кондитерського мішка «гіркою» у креманку, на нього викладають ягоди і поливають соком, що утворився при настоюванні. Так само оформляють абрикоси або викладають у креманку частину абрикосів, гарнірують їх кремом, прикрашають плодами, що залишилися, і поливають сиропом.

Яблука, груші, сливи, кавуни, дині можна подати, поливши солодкими

соусами (суничним, малиновим, вишневим). Попередньо плоди нарізають кубиками або скибочками, посипають рафінадною пудрою й витримують 1...2 год у холодильній шафі.

Плоди і ягоди, заморожені без цукру, розморожують неповністю. Через 10-15 хв. від початку відтаювання їх промивають, розкладають у креманки, заливають теплим цукровим сиропом і дають настоятися півгодиии.

Банки з ягодами, замороженими із цукром, ставлять для розморожування на 10-15 хв у теплу воду. Потім витирають, відкривають, сироп від ягід змішують із кип'яченою водою, додають вино й заливають ягоди, розкладені в креманки.

Фруктові салати

*Фруктовий салат з авокадо.*Апельсини очистити, з м'якоті гострим ножем видалити плівки. Із залишків апельсина віджати сік, додати в нього цукор, імбир і ванільний цукор і варити в 2 хв. Остудити. Плоди авокадо розрізати уздовж до кісточки й розрізати на дві частини, потім зрізати м'якоть на глибину 0,5 см від шкірочки. Банани очистити, нарізати кружечками й перемішати з м'якоттю авокадо й апельсинів. Цукровий сироп змішати з лікером і полити їм фруктовий салат. Цим салатом нафарширувати половинки плодів авокадо.

Фруктовий салат з моцарелою.Інгредієнти: 150 г груші, 10 г цукру, 100 г консервованих абрикосів, 150 г слив, йогурт натуральний 150 мл, сіль, свіжі паростки крес-салату, 200 г персиків, 150 г моцарели (кульки).

Фрукти ретельно вимити, видалити кісточки, нарізати скибочками. Кожну кульку моцарели розрізати навпіл. Змішати йогурт із цукром і зіллю. Додати паростки крес-салату. Розкласти фрукти по невеликих салатницях або широких келихах. Полити заправкою.

Десерти із фруктових пюре

Малиновий суп. Біле вино перемішати з водою й цукром і довести до кипіння. Потім додати розчинений у невеликій кількості води крохмаль і довести до кипіння. Відкриту каструлю поставити в холодну водяну лазню й остудити. Малину обдати холодною водою, обсушити, ретельно перебрати й, додавши лікер, збити в пюре. Малинове пюре й лимонний сік з'єднати з винною сумішшю, протерти через сито. Закрити кришкою, поставити в холодильник і добре остудити. Охолоджений суп подають до столу, прикрасивши зверху декількома ягодами малини. До супу запропонувати хрусткі сухарики або фруктові чіпси.

Фруктовий суп із пломбіром. Очистити від шкірочки груші, розрізати на четвертинки, видалити серцевину. Збити в блендері разом з абрикосовим соком у пюре грушу, що залишилася, нарізати тонкими продовгуватими пластинками, викласти їх на лист, накритий листом пергаменту, і поставити в розігріту до 160°С духову шафу на 15-20 хв. Пломбір нарізати кубиками. Розлити фруктове пюре по тарілках, додати малину й пломбір. Прикрасити суп чіпсами із груші.

Солодкі роли

Солодкі ролли є яскравим представником змішання стилів – кухні фьюжн. Як оболонка для солодких роллів можуть бути використані: відварний рис нішикі, рисовий папір, нарізані на слайсі ананас або манго, тонкий солодкий омлет, млинчик. Як начинка використаються будь-які фрукти й плоди, які швидко не темніють на повітрі й не втрачають сік, нарізані дрібним кубиком (тартар), а також сири Філадельфія, Рікота або Буко.

Основу варто викладати на рисовий папір, так ролл буде довго тримати свою первісну форму. Зверху на начинку накладається фруктовий коктейль або мармеладна начинка й все обережно загортається. Можна для оригінальності обваляти що вийшли ролли в кокосовій стружці, тертому шоколаді або мелених горіхах. Потім акуратно розрізати на шматочки. Солодкі роли набирають популярність. Їх уживають у будь-який час доби та можуть включатися в низькокалорійний раціон.

Нігірі із фруктами. Ківі очистити й нарізати тонкими брусочками. Розтопити в сковороді мед, на невеликому вогні обсмажити в ньому ківі 5 хв. На циновку для суши покласти норі, рис і моркву. Присипати апельсиновою цедрою. Згорнути рулетом і нарізати на шматочки. Ківі й нектарин нарізати тонкими пластинами. За допомогою формочек для випічки вирізати із пластин сердечки. Не знімаючи формочку з фруктів, укласти всередину рис. Пригорнути пальцями, перевернути рисом униз і зняти формочку. Приготувати соус: сливи вимити, розрізати навпіл і видалити кісточку. Скип'ятити воду із цукром, додати зливи. Готовити на невеликому вогні 25 хв. Соус повинен сильно уваритися. Процідити й подати до суши.

Макі рол із полуницею. Камамбер нарізати смужками. Полуницю промити, обсушити, нарізати скибочками. На 2/3 частині листа норі вологими руками викласти рис. На середину укласти смужки камамбера, скибочки полуниці. Згорнути за допомогою циновки ролли, розрізати навскоси на 4 частині. Подавати з ванільним морозивом, прикрасивши листиками полуниці.

Саімакі роли з сиром. Персик подрібнити у блендері, додати сир і цукор, збивати 2-3 хвилини. Обернути для зручності циновку харчовою плівкою. Укласти лист норі, на нього, по всій поверхні розподілити рис. Потім обережно перевернути норі, щоб рис виявився знизу. Укласти по центрі сирний крем і джем. За допомогою циновки згорнути ролл. Обваляти в кокосовій стружці, розрізати на 6 частин і подавати.

Ягоди з алкоголем

Ягоди вибираються свіжі, пружні, незіпсовані. У деяких випадках непогано зберігати невелику частину стеблинки. Ягоди й фрукти з товстою шкіркою необхідно попередньо проткнути зубочисткою. Груші й персики проварити в киплячій воді одну хвилину.

Смородина в грапі. Виноград промити й обсушити. Обділити ягоди від гілки. Викласти смородину в стерилізовані банки з герметичною кришкою й засипати цукровим піском. Залити зверху грапою. Вона повинна повністю

покрити смородину. Зберігати в сухому темному місці. Вживати можна не раніше чим через два місяці.

Груші в порто. Залишити на грушах невеликого стеблинка. Потім вимити їх і опустити груші на одну хвилину в киплячу воду. Потім вийміть, обсушіть. Викласти груші в стерилізовані банки з герметичною кришкою. Додати цукровий пісок, залити зверху порто, покривши всі груші. Зберігати в сухому темному місці. Вживати можна не раніше чим через два місяці.

Каштани в коньяку. Відварити каштани на пару (не до повної готовності). Очистити їх, усередині каштани повинні залишитися цілими. На сковороду з важким дном налити воду, всипати цукор, поставити на вогонь. Після того, як сироп закипить, варити його 10 хвилин на середньому вогні, помішуючи дерев'яною ложкою. Потім викласти в сковороду одним шаром каштани, додати ванілін. Варити 2 хвилини, періодично струшуючи сковороду. Остудити, повторити цю операцію ще 3 рази. Викласти каштани в стерилізовані банки з герметичною кришкою, залити цукровим сиропом, а потім влити коньяк (1/4 частина). Зберігати в сухому темному місці. Вживати можна не раніше чим через два місяці.

Компоти і фрукти у сиропі

Споконвічно слово «компот» не було кулінарним терміном. Означає воно безладне змішання різнорідних предметів і явищ (від панцира. «compositus»). Стосовно до кулінарії термін став уперше вживатися у Франції (фр. «compote»). Саме там затвердився сучасний образ цих різноманітних за рецептурами та складом страв.

Отже, **компот** (фр. *compote*) – це десертна страва з фруктів або ягід, або відвар фруктов у сиропі, а також суміш сухофруктов або сушених ягід і фруктів, або фруктові або ягідні консерви.

В енциклопедичному словнику Брокгауза й Ефрона компотом називається варення, виготовлене із бланшированих фруктів і ягід, зварених до розм'якшення плодів, з меншою кількістю цукру, ніж традиційне варення, оскільки воно не було призначено для тривалого зберігання. Проте, завдяки тому, що фрукти і ягоди варяться недовго, вони краще зберігають свій природний смак.

Слово *компот* прийшло в російську мову в XVIII столітті. Першими компоти почали готовити кухаря Франції, дотепер у магазинах Франції продається compote – фруктове пюре.

Не варто плутати компот (солодку страву) з узваром (напоєм). Ще до XVIII століття на Русі був відомий напій із фруктів і ягід, що називався *узвар* або *взвар*. Узвар був святковою стравою, що подається в різдвяний святвечір. Готовили його із сухофруктів: груш, яблук, чорносливу, ізюму.

Компот є традиційним напоєм для країн Східної Європи. Компоти вважають найкращими плодово-ягідними консервами. Схоронність компотів забезпечується стерилизацией. Більшість компотів готується з використанням цукру, але ця складова не є обов'язковою. Компоти варять із всіх їстівних фруктів і ягід.

В XVIII столітті компот одержав широке поширення в Росії та Україні, при цьому він вважався, насамперед, північним напоєм. У компоти також додавали крупу для того, щоб підвищити його поживні властивості. Сьогодні компот готовлять у домашніх умовах із сухофруктів або заморожених фруктів і ягід; із сушених компотних сумішей або заморожених компотних асорті. Готові компоти подають у їдальнях і кафі, а також продають у торгівельних точках, упаковані в скляну тару.

Види компотів:

– Набори сухофруктів, асорті, компотні мікси.

– Фруктові консерви, що відрізняються від сиропних варень на порядокок меншим вмістом цукру й часом термічної обробки.

– Холодні й гарячі десертні напої зі свіжих, сушених або заморожених фруктів, зварених у воді з додаванням цукру й ароматичних спецій.

– Маседуан – компот, описаний в енциклопедичному словнику Брокгауза й Ефрона – це десертна страва із суміші свіжих і бланшованих (злегка відварених) фруктів, залитих окремо приготовленим сиропом з інших фруктів або ягід. «Правильний» маседуан повинен містити фрукти тільки одного сезону. Відповідно, маседуан може бути зимовим, весняним, літнім і восеневим. Для готування маседуану використають очищені від шкірки й кісточок плоди, їх нарізають кубиками однакового розміру, що визначається по самій дрібній ягоді в його складі. Щільні фрукти злегка відварюються в цукровому сиропі, ніжні ягоди й дуже соковиті фрукти додають свіжими. В оригінальному французькому рецепті XVIII століття до фруктово-ягідної суміші також додавався пломбір. Маседуан подають холодним у склянках.

– Консервовані компоти – це стерилізовані для тривалого зберігання рідкі фруктові десерти.

Способи приготування компотів

Найпоширеніший спосіб приготування компотів – теплова обробка фруктів у цукровому сиропі, концентрація якого залежить від ступеня солодкості фруктів і ягід, у сироп можна додавати мед, червоне вино, цедру або пряноші – корицю, гвоздику, ваніль. Сироп виготовляють у такий спосіб: у гарячій воді розчиняють цукор, додають лимонну кислоту, доводять до кипіння, проварюють 10-12 хв і проціджують.

Час готування залежить від того, з яких фруктів і ягід вариться компот, але дієтологи не радять занадто довго варити фрукти, щоб максимально зберегти в них вітаміни, особливо вітамін С. Перед уживанням страво охолоджують.

Щоб плоди не втратили форму й колір потрібно дотримувати часу готування й не переварювати їх: щільні черешню, сливу, абрикоси, персики, груші, яблука й айву потрібно попередньо відварити в киплячому цукровому сиропі, а кислі сорти яблук, що швидко розварюються (антонівські й ін.), спілі груші, кавуни, дині, цитрусові, банани, полуницю, смородину, малину, вишню, черешню або виноград не варять: їх кладуть у киплячий сироп і відразу знімають компот з вогню.

Компот з делікатних і м'яких ягід (полуниці, малини або суниці) можна приготувати в такий спосіб: свіжі ягоди розкласти в порціонний посуд і залити сиропом.

Сушені фрукти і ягоди перебирають, ретельно промивають у теплій воді, сортують, при необхідності нарізають на шматочки довжиною не більше 3...4 см (яблука, грушу, айву), заливають гарячою водою, нагрівають до кипіння, всипають цукор, додають лимонну кислоту й варять до готовності. Груші залежно від величини й сорту варять 1...2 ч, яблука – 20...30 хв, чорнослив, урюк, курагу – 10...20, ізюм – 5...10 хв. Промиті сухофрукти замочують з вечора, ранком в отриманий настій додають цукор і доводять до кипіння. Потім відвар настаюють протягом 10-12 годин до повного остигання, тому що при настоюванні у відвар переходять ароматичні й смакові речовини (органічні кислоти, мінеральні солі, цукри), а плоди просочуються цукровим сиропом. У домашніх умовах промиті сухофрукти засипають у термос, заливають окропом і настаюють протягом 8-10 годин.

При готуванні компотів із цитрусових (апельсинів, мандаринів) плоди очищають, варять сироп з додаванням цедри (без білої м'якоті), проціджують його, проварюють м'якоть цитрусових у цьому сиропі 10-12 минуть і охолоджують.

Киселі

Киселі – це стародавні російські національні страви. Процес їхнього готування складається із двох операцій: готування сиропу й заварювання крохмалю. Сироп готовлять по-різному, залежно від виду продуктів, а заварюють однаково: крохмаль розводять невеликою кількістю води або охолодженого сиропу, добре розмішують, вливають у киплячий сироп і, швидко помішуючи, доводять до кипіння (заварюють). Для киселів плодово-ягідних використовують картопляний крохмаль, який дає прозорі студні, для молочних можна використати крохмаль кукурудзяний, який дає непрозорі студні.

Види киселів (по консистенції)

Залежно від кількості крохмалю киселі бувають: *густі* (80 г картопляного крохмалю на 1 л киселю), *середньої густоти* (45...50 г картопляного крохмалю на 1 л киселю), *напіврідкі (рідкі)* (30 г картопляного крохмалю на 1 л киселю). Густі й середньої густоти киселі відпускають як самостійні страви. Напіврідкі (рідкі) киселі використовують як соуси при відпусканні солодких страв, круп'яних запіканок, пудингів тощо.

Асортимент киселів

Киселі готовлять зі свіжих плодів, ягід, ревеню, відварів шипшини, сушених фруктів, чорниці, плодово-ягідних соків і сиропів, джему, варення, повидла, ягідних екстрактів, молока, вершків, чаю з вином і лимоном, квасу тощо.

Технологічна схема готування киселів із соковитих плодів (журавлини, смородини, вишні, чорниці тощо) включає наступні операції: віджимання соку з перебраних промитих плодів; готування відвару з мезги (1 частина мезги на 5-

6 частин води проварюють 10-15 хвилин і проціджують); готування сиропу на відварі; заварювання крохмалю; з'єднання готового киселю з віджатим соком; охолодження.

Операції технологічної схеми готування киселів з полуниці, суниці, малини, ожини наступні: протирання ягід і одержання пюре; готування відвару з мезги; одержання сиропу з відвару; заварювання крохмалю; з'єднання гарячого киселю з пюре; охолодження.

Технологічна схема готування киселів з кизилу, аличі, сливи, абрикосів, яблук і інших фруктів включає наступні операції: проварювання (або запікання) підготовлених ягід або плодів; проціджування й протирання; з'єднання відвару з пюре й цукром; заварювання крохмалю; охолодження киселю.

Ягідний сік і пюре вводять у кисіль у сирому виді, щоб зберегти вітамін С, що втримується в них, а також барвники, які частково руйнуються при тепловій обробці. Із цією же метою при готуванні киселів і зберіганні соків і пюре використовують посуд, що не окисляється.

Подача киселів

Густі киселі після введення підготовленого крохмалю проварюють 6...8 хв і розливають у формочки, посипані цукром, охолоджують, а потім викладають у вазочки або креманки. Кисіль середньої густоти після варіння злегка охолоджують, розливають у склянки або креманки. Поверхню киселю посипають цукровою пудрою (5...8% норми, передбаченою рецептурою), що завдяки гігроскопічності поглинає вологу з поверхні, не даючи їй випаровуватися, що перешкоджає утворенню поверхневої плівки.

Подають киселі охолодженими до 12-14°С по 200 г (у склянках) або по 150 г (у вазочках). При відпусканні кисіль поливають сиропом плодово-ягідним, або кладуть варення, джем, конфітюр, або подають охолоджені молоко або вершки (50-100 г на порцію), або збиті вершки по 25 г на порцію.

Желе

Желе бувають трьох видів: 1) на лікерах і винах; 2) фруктові желе; 3) молочні желе. Основа будь-якого желе – розчинений у воді желатин.

Желе готують із фруктово-ягідних відварів, соків, екстрактів, сиропів, молока, варення. У застиглому виді желе являють собою прозору (крім молочного желе) студнеподібну масу.

В желе із додаванням ананасу і ківі треба додавати трохи перцю чилі, тому що ці фрукти дуже погано желюються.

Форма желе відповідає тому посуду, у якій воно приготовлено. Щільність його залежить від температури й кількості желюючої речовини (желатину, агару, агароїду, фурцелярану, альгінату натрія).

Желе готовлять різних видів: одноколірне у формочках; багатошарове – наливають шар желе одного кольору, а після застигання його – другий шар іншого кольору й т.д.; мозаїчне – застигле желе різних кольорів дрібно нарізають, змішують, кладуть у формочки й заливають світлим желе (лимонним і ін.); желе з наповнювачами – ягоди смородини, малини, полуниці й інші або

часточки цитрусових заливають желе. Крім того, можна залити желе в кошички зі шкірочки апельсинів, грейпфрутів, лимонів, кавунів.

Сироп з журавлини, смородини й інших соковитих ягід готовлять, як для киселів. Звичайно желе подають у натуральному виді, але іноді із фруктовим гарніром. Для цього із фруктів варять компот, потім фрукти розподіляють у желе, чергуючи кольори. Такі желе називають «фруктовий сведуаз».

Подають желе охолодженими до 12-14°С по 100-150 г (у вазочках чи креманках). При відпусканні желе поливають солодким соусом (по 20 г на порцію), або подають охолоджене молоко (по 100-150 г на порцію), або збиті вершки (по 20-30 г на порцію).

Бланманже (фр. *blanc* – білий і manger – їсти) – желе з мигдального молока. Традиційний рецепт бланманже включає мигдальне молоко, рисове борошно або крохмаль, цукор і спеції (ваніль, мускатний горіх та інші за бажанням). Сучасні рецепти часто включають також желатин (або іншу желеутворюючу добавку), тому що його використання поліпшує зовнішній вигляд страви (желе більш щільне, тримає форму). Саме тому ми приводимо технологію бланманже в розділі «Желе», а не відносимо його до киселів.

Іноді в бланманже додають:

- мелені горіхи (мигдаль, фісташки, волоські й інші)
- какао
- ягоди, фрукти, цукати
- м'яту або м'ятну есенцію
- ром або інший алкоголь

На жаль, бланманже вийшло з моди, але якщо цю страву приготовано правильно, то воно є одним із самих вишуканих десертів. Бланманже, що подають в Англії, відрізняється від того, що подають у Франції. Далі ми приведемо рецепт бланманже по-французькому й по-англійському. Відповідно до назви й точному перекладу із французького, бланманже повинне бути сліпуче білим, але вже давно це слово втратило свій зміст, тому що в готуванні його використають різні добавки, які надають йому інший колір. Також нам би хотілося відзначити, що цей десерт ще існує завдяки Антуанові Карому.

Бланманже по-французьки. 500 г очищеного солодкого мигдалю й 4-5 штук гіркого мигдалю вимочити у воді, щоб вони стали білими. Розтерти, додаючи поступово 80 мл фільтрованої води, загорнути в марлю й із силою віджати. Розчинити 200 г кускового цукру в мигдальному молоці, що вийшло, додати 30 г розчиненого в теплому сиропі желатину, процідити через тканину, за бажанням покласти що-небудь, що надає аромат. Змазати рослинним маслом форми, розлити бланманже. Заморозити, викласти з форми.

Мармелад – кулінарний продукт, приготовлений із фруктів, зварених з цукром з додаванням загусника й смакових добавок (може вважатися різновидом желе або густого варення). У якості загусника використовують такі речовини, як пектин, агар-агар, желатин. В англомовних країнах слово англ. *marmalade* означає тільки варення із цитрусових (особливо з апельсинів).

Мармелад з малини й червоної смородини. Малину й смородину перебрати, промити й залити водою так, щоб вона тільки покрила ягоди.

Поставити на вогонь і варити до розм'якшення. Відкинути на дрібне сито й протерти. Поставити густий сік, що вийшов, на повільний вогонь і уварити наполовину. Додати цукор, лимонну кислоту й варити, безупинно знімаючи пінки, 35-40 хв. Розлити в плоскі форми шаром товщиною 2,5-3 см і залишити на ніч при кімнатній температурі. Розрізати на однакові кубики, кожний обваляти в цукрі.

Гарбузовий кієм (турецький мармелад). Гарбуз печемо або варимо на пару й готовимо пюре. Пюре краще протерти через сито, але не обов'язково. Додаємо цукор і лимонний сік. Довести масу до кипіння, перевести на слабкий вогонь. Варимо поки маса не загустіє й буде відділятися від ложки тільки при постукуванні ложкою по каструлі. Прямокутну форму вистилаємо папером і викладемо в неї отриману масу. Масу розрівняємо, вона не повинна бути вище 2 см, і залишити не менш чим на добу. Готовий мармелад нарізаємо на кубики, обвалюємо в цукрі.

Муси

Мус відрізняється від желе тим, що сироп з желатином охолоджують до 25...30°С и збивають у міксері або вручну до збільшення в обсязі в 4...5 разів (інакше муси ще називають «збитим желе»). Ще незастиглу масу швидко розливають у форми й охолоджують при температурі 0-8°С. Перед подачею форму з мусом опускають на 2/3 висоти на кілька секунд у гарячу воду й викладають у вазочку або в креманку. При відпустці поливають солодким соусом або натуральним плодово-ягідним сиропом.

Можна готовити муси й без желатину – з манною крупою. Для цього в киплячий сироп всипають манну крупу, безперервно розмішуючи, заварюють її, масу прохолоджують і збивають.

Подають муси охолодженими до 12-14°С по 100-150 г (у вазочках або креманках). При відпустці муси поливають солодким соусом (по 20 г на порцію), або подають охолоджене молоко (по 100-150 г на порцію), або збиті вершки (по 20-30 г на порцію).

Шоколадний мус. На водяну лазню поставити розтоплюватися шоколад з водою. Відокремити білки від жовтків. Жовтки трохи збити. В окремому посуді збивти вершки й білки із щіпкою солі. Коли білки зіб'ються, додати поступово цукрову пудру, не перестаючи збивати. У жовтки додати шоколад і коньяк, перемішати. Потім увести в шоколад збиті вершки. Після цього дуже акуратно увести в шоколад з вершками, збиті білки. Потім розподілити по креманках або склянках і дати застигнути.

Маковий мус. Мак ошпарюють та пропускають через м’ясорубку з частою решіткою. Збивають вершки. У кінці збивання додають цукрову пудру, потім промитий ізюм, мак, апельсинову цедру та розчинений в гарячій воді желатин. Готовий мус перекладають у порційний посуд. При подачі можна прикрасити печивом.

Самбуки

Самбук є різновидом мусу із додаванням збитих білків. При його готуванні фруктове пюре з яблук (яблучний самбук), абрикосів (абрикосовий самбук) або слив (сливовий самбук) змішують із цукром і яєчними білками й збивають при охолодженні до збільшення в обсязі в 2...3 рази й утворення однорідної пишної піни. Підготовлений желатин розчиняють, прохолоджують до 40...50°С и тонким струмком при швидкому безперервному перемішуванні вливають у збиту масу, розливають у форми й прохолоджують. Відпускають із солодкими соусами або плодово-ягідними сиропами.

Для готування фруктового пюре яблука (без насінного гнізда) або зливи без кісточок кладуть на лист, підливають невелику кількість води й запікають у жарочній шафі до м'якості. Потім їх прохолоджують і протирають.

Желюючими речовинами в цих стравах є пектин фруктів і желатин, тому закладку желатину зменшують до концентрації 1,5%. Збиті білки надають готовим виробам додаткову пишність.

Гарбузовий самбук. Гарбуз і яблука очистити й запекти. Желатин залити водою на 5 хвилин, прогріти,але не давати закипіти. Яблука й гарбуз пюрірувати блендером разом із цукром і вершками. Влити желатин, розмішати пюре й розлити по креманкам. Охолодити.

Креми

Креми готують з густих (не менш 35%-ної жирності) вершків або сметани 36%-й жирності з додаванням яєць, молока, цукру, плодово-ягідного пюре й желатину, а також різних смакових і ароматичних продуктів.

Підчас подачі креми виймають за допомогою занурення в гарячу воду формочок і викладають на десертні тарілки, або подають у креманках по 75, 100 або 125 г на порцію. Подають із сиропами, солодкими соусами, соками.

Залежно від використовуваної сировини креми підрозділяють на вершкові, зметані і ягідні.

Крем ягідний. Ягоди (полуницю, малину, чорницю, вишню, смородину) протирають. Готове пюре з'єднують із охолодженої до 18...20 °С яєчно-молочною сумішшю. Потім масу з'єднують зі збитими вершками або сметаною. Можна готовити ягідний крем без яєчно-молочної суміші. У цьому випадку ягідне пюре з'єднують із цукровою пудрою, розчиненим желатином і перемішують зі збитими вершками. Приготовлену суміш розливають у форми й прохолоджують. При відпустці крем поливають солодким соусом, фруктово-ягідним сиропом.

Крем «Франжипан». Скип'ятити молоко, розчинити в ньому ваніль. Змішати цукор, борошно, яйця, жовтки, сіль. Усе розтерти й розбавити молоком. Поставити суміш на вогонь і довести до кипіння. Кип'ятити 2 хвилини, вилити в миску. Покласти в крем масло й макарони. Поверхню змазати шматочком масла.

Крем «Регент». Вимочити 200 грам бісквітних «пальчиків» спочатку у вишневій горілці й мараскіні, потім у кип'яченому молоці. Протерти через сито, додати 8 яєць, 10 жовтків, 300 грам цукрової пудри, щіпку солі. Вилити масу в

змазану маслом форму для шарлотки й готовити на водяній лазні 35 хвилин. Трохи остудити, викласти на сервіровочне страво. Оточити готовий крем половинками абрикосів з компоту. У кожну половинку покласти по вишеньці з варення. Полити абрикосовим сиропом, ароматизованим вишневою горілкою й мараскіном.

Крем «Віллажуаз». Вимочити у вишневій горілці й ганусовій настойці 150 грам сухого бісквіта. Скласти в глибоке страво, чергуючи шари бісквіта із шарами будь-якого фруктового мармеладу (з яблук, груш і т.д.). Полити розведеної молоком сумішшю, приготовленої зі збитих із цукром яйцями на водяній лазні.

Панакота (Panna cotta) – це найніжніший десерт із вершків і желатину, що готовлять в Італії, регіоні Емілія-Романья. Дослівна назва десерту переводиться як "варений крем" або "варені вершки", але по суті це кремовий пудинг без або з різними добавками. Як добавки в паннакотту йдуть шматочки фруктів, ягоди, карамельний або фруктово-ягідний соус. Готовий десерт залишають у креманках або перевертають гіркою на тарілку, прикрашаючи ягодами й соусом. Желатин для паннакотти радять брати листовий, тому що він уважається більше чистим, без домішок, що позитивно відбивається на заході готового десерту. Панакоту можна готовити заздалегідь, вона добре зберігається в холодильнику (приблизно 2-3 дня). Фахівці вважають, що краща панакотта виходить із не пастеризованого молока й вершків. Існують і сучасні модифікації італійського десерту. Наприклад, у деяких рецептах панакотту пропонують готовити з йогурту.

Панакота "amore mio" (класичний варіант). Замочити желатин у холодній воді. Нагріти вершки із цукром і ваніліном на слабкому вогні до перших пухирців. Зняти з вогню й додати віджатий желатин, розмішати. Обполоскати формочки холодною водою. Не витирати. Влити в них вершки й охолодити протягом 5 годин. Можна змазати стінки формочки ромом або лікером. Перед подачею на стіл, формочку потрібно опустити на пару секунд у гарячу воду й перевернути на тарілку. Панакоту подати з полуницею й фруктовим сиропом.

Сабайон (італ. zabaglione, zabaione; фр. sabayon) – один з найвідоміших десертів італійської кухні, яєчний крем з додаванням вина (звичайно марсали або просеко). Яєчний жовток збивається із цукром до утворення білої піни, потім додається вино, для аромату ром і кориця. Отримана суміш збивається на водяній лазні до утворення піни. Подається в декорованому цукровою пудрою келиху з бісквітним печивом або зі свіжим інжиром. У широкому сенсі сабайонами називають різні десерти, що готуються з утворенням піни з додаванням алкогольних напоїв. Авторство сабайону приписується великому італійському кухареві XVI століття Бартоломео Скаппі, а також придворному кухареві герцога Карла Еммануїла I Савойского.

Для готування сабайону знадобляться яйця, цукор, вино. З'єднати жовтки й цукор. Вбити все до утворення піни. Додати порціями вино, продовжуючи збивати. Помістити посуд з яєчною сумішшю на водяну баню. Вода в нижньому посуді не повинна кипіти, а тільки злегка пузиритися. Збивати суміш

на водяній бані 4-5 хвилин до легкого запустіння піни. Чіж довше буде відбуватися взбивання, тим густіше буде крем. Остудити. Крем готовий. Зверху Сабайон можна посипати тертим шоколадом.

Лимонний курд. Натерти цедру лимона на дрібній тертці. Вичавити сік з 2-х лимонів. У ємність насипати цукор і вбити 2 яйця. Додати цедру лимона й сік. Розмішати. Додати вершкове масло й поставити варити на водяну лазню до загущення, при цьому ретельно розмішуючи, щоб не згорнулися білки. Остудити й подати.

Баваруа (баварський або англійський крем) – це різновид десертів, класичною основою яких є англійський крем, вершки й желатин. У сучасній кулінарії існує маса баваруа, що мають сирну, йогуртову або фруктову основу. Головна якість цих десертів, об'єднаних наявністю густих вершків і желатину – неймовірна ніжність. Наводимо класичний варіант цього десерту. Скип'ятити молоко з кавовими зернами, дати настоятися, процідити, додати лікер або коньяк. Желатин замочити в холодній воді. Яєчні жовтки розтерти із цукром у світлу піну, поставити на водяну лазню, тонким струмком влити в жовтково-цукрову суміш молоко, довести до загущення при постійному помішуванні, остудити. Нагріти желатин до 60^0С и ввести в крем. Збити вершки в густу піну й з'єднати із кремом. Розлити по формах. Остудити.

Крем-брюле (фр. crèmebrûlée, буквально «обпалені вершки») – десерт із заварного крему с карамельною корочкою

Точна батьківщина крем-брюле невідома. Англійці дотримуються версії, що він був уперше приготовлений в XVII столітті в Триніті-коледже за назвою burnt cream, Cambridge burnt cream або Trinity cream. Однак першим це страво згадує в 1691 році Франсуа Месьяло, завідувач кухнею герцога Орлеанського.

Для готування крем-брюле використовуються жовтки, цукор, вершки, молоко і ваніль, але можуть використатися й інші ароматизатори, наприклад, цедра.

Класичний крем-брюле. Стручок ванілі розрізати навпіл і ножем вийняти насіння. Нагріти й злегка довести до кипіння вершки, молоко, цукор, стручок і насіння ванілі. Молочну суміш остудити й процідити через сито. Збити жовтки й ввести до них молочну суміш. Добре перемішати вінчиком або збити на повільній швидкості 30 секунд. Суміш розлити по креманкам. У більш глибоку форму налити води й поставити в неї креманки з десертом так, щоб вода закривала їх на 1/3. Духовку розігріти. Поставити в розігріту духовку до 150°С на 35-40 хвилин. Дістати десерт із жарочної шафи й посипати коричневим цукром. Включити режим гриль і 3 хвилини тримати креманки в духовці, поки цукор не почне карамелізуватися. Готовий десерт остудити й поставити в холодильник на 2 години. Можна приготувати крем-брюле, остудити, а карамельну скоринку додати безпосередньо перед подачею за допомогою спеціального газового пальника. Даний спосіб популярний у ресторанній подачі, до того ж холодний вершковий крем надзвичайно добре поєднується з гарячою карамельною скоринкою.

Крема Каталана (crema catalana) – дуже відомий десерт у каталонській кухні. Це заварний крем на базі яєчного жовтка, покритий карамелізованим

цукром. Цей десерт їдять протягом всього року, але за традицією, він повинен бути присутнім на столі 19 березня в День Батька, і зветься в цей день Сан Хосе (crema de San Jose).

500 мл молока влити в каструлю, додати корицю, поставити на вогонь і довести до кипіння. Яйця збити вінчиком. У молоко, що залишилося, усипати кукурудзяне борошно, перемішати, потім усипати цукрову пудру й ще раз ретельно перемішати. З'єднати масу, що вийшла, зі збитими яйцями, влити тепле молоко. Поставити на водяну лазню й, безупинно помішуючи, дочекатися, поки маса загустіє. Перелити крем, що загустів, у вогнетривкі креманки й відправити в холодильник на кілька годин. Перед подачею посипати крем цукром і поставити на кілька хвилин у сильно розігріту духовку, бажано під гриль, щоб цукор закарамелізувався.

Флан – класика французького кондитерського мистецтва. Це простий десерт із яєць, цукру, вершків. Сказати простіше – це запечений кондитерський крем.

Паризький флан. Стручок ванілі розрізати уздовж навпіл, витягти насіння. У нержавіючий посуд влити молоко й вершки, додати стручок ванілі і його насіння. Довести до кипіння й процідити. Жовтки збити із цукром і кукурудзяним крохмалем. Тонким струмком влити гаряче молоко, добре перемішати й перелити назад у посуд. Варити при слабкому кипінні, постійно помішуючи, 5-10 хвилин до консистенції заварного крему, охолодити. Після цього збивати суміш у протягом 5 хвилин при швидкості 240-260 об/хв. Форми змазати вершковим маслом і присипати борошном. Викласти отриману суміш у підготовлені форми. Випікати при 180°С 35 хвилин, або поки верхня скоринка не стане золотаво-коричневою. Повністю остудити. Потім акуратно перевернути на сервірувальну тарілку й посипати цукровою пудрою.

Страви з кисломолочного та свіжих сирів

Крем з маскарпоне з вишнями. Вишні вимити. Над каструлею, щоб зберегти сік, видалити кісточки, вишні викласти в каструлю. Влити в каструлю вино, 1 склянку води, додати цукор, корицю й гвоздику. Довести до кипіння на слабкому вогні й готовити, періодично помішуючи, 20 хв. Потім зняти з вогню, видалити корицю й гвоздику, дати охолонути. Тим часом маскарпоне викласти в попередньо охолоджену миску. Збити вінчиком разом із цукровою пудрою. Протерти через сито, додати бренді, добре розмішати до одержання однорідного крему. Розкласти кульки крему по креманках, полити вишнями в сиропі й подавати.

Тірамісу́ (італ. *Tiramisù*, дослівно – «піднеси мене») – итальянский багатошаровий десерт, до складу якого входять наступні інгредієнти: сир маскарпоне, кава (зазвичай, еспресо), яйця, цукор і печиво савоярді. Як правило, десерт присипають какао-порошком. Тірамісу – один з найбільш популярних десертів у світі. Існують адаптації рецепту, згідно яким какао-порошок заміняють тертим шоколадом, савоярді – бісквітом, кавове просочення – фруктовим або алкогольним (використовується марсала або мадера), а в деяких варіаціях тірамісу може нагадувати пудинг або кекс.

Чизкейк (англ. *cheese*–сир, *cake* – кекс) – страва американської кухні, яке представляє собою сировмісний десерт. Перші чизкейки з'явилися в Древній Греції. У наш час відомим на увесь світ чизкейк став багато в чому завдяки десерту Нью-Йорк. На початку XX століття чизкейки готували, в основному, із творожних сирів, але з 1929 року американець Арнольд Рубен став використовувати вершковий сир «Філадельфія», через що чизкейк знайшов свою бездоганну суфлейную структуру й ніжний смак.

Отже, класичні чизкейки готовлять на основі сиру «Філадельфія». Використовують також цукор, яйця, вершки і фрукти. Рецептів сучасного чизкейку безліч – кожна країна й нація підбудовує його під свій спосіб життя. Приміром, ізраїльтяне готовлять цю страву з жирного кисломолочного сиру, греки – на основі сиру фета, італійці використовують рікоту або буко, а французи – козячий сир.

Суміш із цих інгредієнтів викладають на тонкий (до 5 мм) шар із суміші печева або солодких крекерів з вершковим маслом, іноді горіхами (фундуком, мигдалем, кеш'ю). Часто додають ваніль або шоколад, поливають соусами (наприклад, вишневим з корицею) і прикраси із фруктів, наприклад, полуниці.

Холодні чизкейки, батьківщиною яких вважається Англія, теж мають в основі вершковий або кисломолочний сир, але не випікаються.

Чизкейк «Нью-Йорк». Розкришити дерев'яною ложкою печиво й змішати його з розтопленим маслом, корицею, мускатним горіхом і цукром. Отриману масу розподілити по дну й краям рознімної форми. Для начинки потрібно змішати всі інгредієнти, а потім додавати яйця по одному, ретельно перемішуючи масу. Начинку можна злегка збити міксером на найнижчій швидкості. Сильно й довго збивати небажано, у тісто попадає занадто багато повітря, що може викликати розтріскування пирога. Наприкінці додати лимонну цедру і ще раз перемішати. Основу випікати 15 хвилин випікати в духовці, розігрітої до 150°С. Потім витягти її, акуратно вилити в основу начинку й випікати ще одну годину. На нижню полицю помістити ємність із водою або поставити форму в глибокий лист, наповнений водою до середини форми. Після випікання залишити пиріг у духовці на 15 хвилин, а потім ще на 15 хвилин, з відкритими дверцятами духовки. Потім остудити й поставити в холод на 6-10 годин.

Сицилійська касата. Сицилійська касата складається із круглого бісквіту, змоченого фруктовим соком або лікером, а також шарів рікоти, цукатів, і шоколадного або ванільного наповнювача. Зверху касату покаривають марципанами, рожевими й зеленими пастельними льодяниками, а також іншими прикрасами. Зверху касата покривається зацукрованими фруктами, а також скибочками цитрусових, або мастикою.

Спочатку необхідно приготувати крем: рікоту з'єднати із цукровою пудрою. Цукати залити ромом, залишити на 20 хв. Потім злити ром, у рикотту додати цукати й шоколадні краплі. Перемішати, накрити, помістити в холодильник на 12 годин.

Бісквіт: Вершкове масло розтопити, дати охолонути. Мигдальне борошно з'єднати із цукровою пудрою, додати 1 яйце, перемішати до однорідної маси.

Додати друге яйце й продовжити збивати вінчиком 5 хв. до збільшення маси в 2 рази. Влити вершкове масло, перемішати. Окремо збити білок до легких піків, всипати цукор. Продовжувати збивати до стійких піків. Вмішати збитий білок у мигдальну масу. Додати борошно, перемішати до однорідної маси. Перелити тісто у форму, випікати 25-30 хв. при 180°С. Готовий бісквіт остудити й розрізати на 3 рівних диски.

Приготувати сироп: Воду й цукор довести до кипіння, зняти з вогню й дати повністю охолонути. Додати в сироп ром.

Збираємо касату: перший диск бісквіта змазати ромовим сиропом покласти половину начинки з рікоти. Зверху-другий диск бісквіта й начинку, що залишилася. Накрити торт третім диском бісквіта й поставити в холодильник на 12 годин. Перед подачею з'єднати 200 г рікоти й 20 г цукрової пудри, покрити масою торт. Боки й поверхню торта присипати фісташками.

Зукотто (цукотто, дзукотто) – це один із самих популярних видів десертів в Італії. Зукотто – це торт у вигляді купола; його почали готувати кондитери Флоренції ще в XVI столітті. На жаль, ім'я автора було згодом загублене, як і його джерело, що надихнуло. Залишаються тільки припущення, засновані на формі італійського написання назви десерту.

На перший погляд, найбільше імовірно, що торт названий на честь купола головного флорентійського собору Санта-Марія-дель-Фьоре (zuccotto означає купол). Флорентійці так пишаються своїм собором, що придворний кондитер тосканського герцога цілком міг придумати настільки патріотичний десерт. Інші джерела наполягають на тому, що форма торта була навіяна традиційною шапочкою кардинала (zucchetto). Італійці, готові посміятися на будь-яку тему, придумали не один десяток жартів із приводу начинок під цією шапочкою. За найпростішою версією торт названий на честь гарбуза. Zucca – це по-італійськи гарбуз, azuccotto – маленький гарбуз. Зазвичай начинку торта готовлять із вершків або рікоти із самими різними добавками. Це можуть бути шоколад, горіхи, свіжі або сухі фрукти, праліне, безе, зефір. Але основа торта – звичайно ж, бісквіт.

Приготування зукотто: накрити глибоку миску обсягом 1,2 л харчовою плівкою, дозволивши їй звисати по краях ємності в розмірі, достатньому, щоб бути зібраною зверху й щільно закривати вміст. Розрізати спечений бісквіт горизонтально на 3 коржі, відклавши убік один з них. Потім розрізати обидва коржа, що залишилися, на 8 трикутних шматочків. Покрити стінки підготовленої миски трикутними шматочками бісквіта, гострими кінцями вниз. Залатати наявні щілини шматочками, що залишилися, бісквіта таким чином, щоб внутрішні стінки миски були повністю покриті бісквітом. Пензликом змазати бісквіт 2 ст. ложками лікеру. Збити вершки до утворення м'якої піни. Покласти сири «Рікота» або «Маскарпоне», цукрову пудру в робочу чашу кухонного комбайна й перемішати до однорідної консистенції. Покласти суміш із сирів у збиті вершки, потім додати 1 ст. ложку лікеру й перемішати. Перекласти половину суміші в іншу миску, змішати з мигдалем, цедрою апельсина й половиною шоколаду, потім відкласти убік.

Покласти шоколад, що залишився, у миску над сотейником з повільно

киплячою водою, не допускаючи, щоб дно миски торкалося води.

Розтопити шоколад, періодично помішуючи, потім зняти з вогню й злегка остудити. Змішати з іншою половиною суміші із сирів. Додати просіяний какао-порошок і перемішати до однорідної консистенції, потім остудити повністю.

Намазати сирною сумішю з розтопленим шоколадом по сторонах бісквіту товстим шаром, потім наповнити середину сирною сумішю з мигдалем. Накрити що остались коржом бісквіта, зрізавши надлишки по краях миски. Змазати зверху 1 ст. ложкою лікеру. Зібрати края харчової плівки зверху й щільно накрити вміст, потім пригорнути вантажем і поставити в холодильник на всю ніч.

Перед подачею акуратно перевернути зукотто на тарілку. Посипати цукотто по черзі какао-порошком і цукровою пудрою. Подавати цукотто шматочками.

Збиті вершки (шантильї)

Вершки не тільки використають для готування кремів, але й відпускають як самостійне десертне страво. Збиті вершки в усьому світі називають крем Шантийї або крем Шантильї (фр. Crèmechantilly). Відповідно до розповсюдженої легенди, збиті вершки винайшов Франсуа Ватель, метрдотель замка Шантийї в XVII столітті, коли цей десерт був поданий баронессі Оберкирх у Версальському дворці. А назва Шантийі було використано через те, що замок став символом вишуканої їжі. Крем Шантильі використовується в готуванні тістечок, тортів і інших десертів.

Збивати вершки необхідно сильно охолодженими, при взбивании вручну бажано занурювати посуд для взбивания в лід, інакше є ризик одержання масла, а не збитих вершків. У теплу погоду іноді додають згущувачі, такі як трагакант, гуарову камідь і каррагінан. У так звані «вершки для взбивання» (на молочній або рослинній основі) уже додані вище перераховані загущувачі, що гарантує одержання стабільної вершкової піни. Вершкову піну можна одержати й за допомогою сифону (шляхом введення газу N_2O у спеціальний герметичний металевий контейнер).

До вершків додають найчастіше цукрову пудру, різні наповнювачі й ароматизатори. Охолоджені вершки (35%-ї жирності) збивають до пишної стійкої піни та вводять при помішуванні рафінадну пудру. При відпустці збиті вершки кладуть у креманку. Подають їх з варенням, апельсинами, мандаринами, ягодами, шоколадом або смаженим мигдалем, які при подачі в креманці викладають поверх вершків або шарами. Часто шантильі подають разом з морозивом і використають для готування десертів з морозива.

Clotted Cream (пряжені вершки) – це щось середнє між маслом і збитими вершками, ледве солодкуваті, ледве жовтуваті, їхня жирність 55-60%. Їх роблять фермерські господарства в Корнуоллі й Девоні за дуже старими технологіями (на водяній лазні), фасують у маленькі баночки й відправляють по всій Англії й за її межі. Без них неможливо представити традиційний англійський «five o’clock» (Afternoon Tea, або девонширський чай), коли до

сконів (англ. *scone*–булочка) подають полуничний джем, ось такі густі вершки й називається це Cream Tea. Булочку треба розрізати горизонтально й намазати вершками й джемом. Дотепер в Англії сперечаються як «правильно» їх чергувати, втім, подібні суперечки не припиняються й із приводу того, що спочатку наливати в чайну чашку – молоко або чай.

Солодкі страви з овочів та горіхів

Наприкінці двадцятого століття модною стала кулінарна еклектика: кухари творчо підходять до сполученню продуктів, придумуючи всі нові й нові страви. Так, наприклад, креативні кулінари винаходять вишукані десерти, приготовлені з незвичної сировини – овочів. Несподіваний, але дивно приємний смак таких страв змушує по-новому глянути на овочеві культури.

Тим часом, десерти з овочів – не зовсім новинка. Такі культури, як морква, буряк і гарбуз здавна використовувалися для готування солодких страв у різних національних кухнях. Так, наприклад, досить популярні морквяні й бурякові цукати. Помідорчики-черрі сушать і використовують як звичайні сухофрукти – у натуральному виді або в складі солодких страв. У Молдавії із дрібних недоспілих помідорів варять смачне варення. Причому можна використати як зелені помідори, так і червоні, головне, щоб м'якоть була досить щільною. Мало хто, дегустуючи цей делікатес, може догадатися, що сировиною для варення послужили томати. У Польщі популярне варення із цуккіні, цей різновид кабачків навіть називають «польським ананасом», оскільки варення із цуккіні з додаванням лимона має тонкий ананасний аромат. В усьому світі господарки варять джеми з гарбуза або гарбуза з додаванням яблук. Нарешті, морквяний джем популярний у всіх європейських країнах, але особливо люблять його в Португалії. Ця любов португальців до морквяного джему привела до того, що в 1992 році Євросоюз ухвалив вважати моркву фруктом, оскільки за європейськими законами варити джеми й варення можна винятково із фруктової сировини. Таким чином, у європейських країнах коренеплід став вважатися фруктом, і морквяний джем активно виробляється в промислових кількостях.

З овочів готовлять не тільки варення й джеми. Іноді овочі подають на десерт свіжими, не піддаючи термічній обробці, що руйнує вітаміни. Так, у Прибалтійських країнах на десерт подають помідори із цукром, у Росії люблять салат з моркви з медом і горіхами, а білоруси й поляки поливають медом свіжі огірки. Додають овочі й у солодкі фруктові салати – особливо добре підходять для таких корисних вітамінних страв гарбуз, морква, огірок і селера. У поєднанні із фруктами, ягодами й солодкими заправками овочі здобувають несподіваний оригінальний смак.

Активно використовуються овочі й при випічці кондитерських виробів, пирогів і запіканок. Знаменитий морквяний торт із корицею й імбиром, популярний у всій Європі, Сполучених Штатах Америки й Канаді, має апетитний жовтогарячий відтінок. Уперше спробувавши такий торт, багато хто відзначають, що специфічний морквяний смак зовсім не відчувається. Овочеві десерти особливо добре підходять для харчування дітей: вони не тільки

приносять користь зростаючому організму, але й формують смак до здорової їжі. Ароматні запіканки з моркви або гарбуза з додаванням сиру й фруктів подобаються дітям і служать чудовим завершенням обіду або вечері.

Джезер'є – древні східні солодощі, якими насолоджувалися султани. Морквяний сік вариться в цукровому сиропі з додаванням горіхів і інших наповнювачів до густого стану – так виходить джезер'є, різновид лукуму. Споконвічно, історично, джезер'є робилося саме з моркви, уже потім з'явилися інші варіанти – джезер'є з гранату, джезер'є з инжиру... Джезер'є – енергетично цінний продукт, що володіє крім лікувальних властивостей також властивостями афродизиака. Джезер'є містить мінеральні речовини, вітаміни A_1, B_1, B_2, Е. І зовсім не містить холестерину (0%).

Багато медиків Туреччини відзначають, що користь джезер'є полягає в сприятливому впливі на зір і серце. Джезер'є, будучи також дуже поживним продуктом, незважаючи на це ставиться до розряду діабетичних. А наявність вітамінів у його складі робить ласощі енергетично коштовним і корисним.

Натерти морква на дрібній тертці. Додати 1 ст. л. води й тушкувати на повільному вогні, накривши кришкою, поки морква розм'якне. Додати цукор і продовжувати тушкувати, доки морква виділить сік і цукор стане. Обережно ввести крохмаль і готовити при постійному помішуванні, поки суміш загустіє. Додати цедру й дроблені горіхи. Перемішати й зняти з вогню. Лист злегка змочити водою, залишки води злити. Суміш розподілити товщиною 2-3 см. Верх розгладити й поставити в холодильник на ніч. Нарізати шматочками й обваляти в кокосовій стружці.

Цукати з моркви. Моркву вимити, очистити, нарізати шматочками однакової форми й розміру. Залити окропом, варити протягом 1 хвилини, потім рідину злити. З 1 склянки морквяного відвару, 1 кг цукру й 5 г лимонної кислоти зварити сироп, залити їм бланшовану моркву й уварювати на повільному вогні, поки вона не стане прозорою, а сироп густим, як мед. Для ароматизації перед уварюванням можна додати ванілін, кардамон і т.д. Готову моркву вийняти із сиропу, укласти в один шар на лист фольги або пергамнтного паперу й підсушити при кімнатній температурі. Потім обваляти в цукровій пудрі й укласти в коробки для зберігання.

Холодні пудинги

Холодні пудинги готовлять так само, як і московіти, але московіти подають без гарнірів і соусів, тоді як пудинги подають із ними. Гарніри являють собою фруктові компоти або зацукровані фрукти, які подають окремо. Московіт може бути вершковим і фруктовим.

Московіт вершковий. Розтерти в мисці 500 грам цукрової пудри з 16 жовтками, розбавити 1 літром кип'яченого ванільного молока, додати 25 грам желатину, розчиненого в холодній воді, поставити суміш на невеликий вогонь. Готовити, доки суміш не стане прилипати до ложки, але не доводити до кипіння. Процідити через друшляк, остудити, помішуючи час від часу. Коли суміш почне застигати, додати 1 літр збитих вершків, 100 г цукрової пудри й 25 г ванільного цукру.

Пудинг «Клермон». Приготувати суміш для московіта з ромом. Додати небагато пюре із глазурованих каштанів на 1 літр суміші.

Пудинг «Дипломат» Змазати форму рослинним маслом, прикрасити дно шматочками зацукрованих фруктів. Заповнити форму шарами ванільної суміші для московіта й бісквіта «Дамські пальчики», вимоченого у вишневій горілці. Кожний шар бісквіта посипати коринкою й смирнським ізюмом, витриманими в сиропі, і змазати абрикосовим джемом. Поставити в холодне місце, викласти на страво перед сервіровкою.

Пудинг холодний «Малахофф». Приготувати густий англійський крем, додавши на 1 літр крему 5 децилітрів збитих вершків, і яблучно-грушевий мармелад, як для шарлотки. Змазати рослинним маслом форму для шарлотки й викласти шарами крем і бісквіт «Дамські пальчики», вимочений у вишневій горілці й змазаний мармеладом. Кожен біквітний шар посипати ізюмом, свіжим мигдалем і апельсиновою цедрою. Дати пудингу застигти, викласти на страву, полити «Сабайоном» з вишневою горілкою.

Пудинг «Нессельроде». Додати в 1 літр англійського крему 250 грам каштанового пюре, по 125 грам смирнського ізюму й коринки, вимочених у воді, апельсинову цедру, нарізані кубиками зацукровані вишні, попередньо вимочені в мадері із цукром. Влити збиті вершки, збризкати мараскіном. Покрити білим папером дно й стінки форми для шарлотки, вилити в неї суміш, герметично закрити кришкою, змазати края кришки вершковим маслом, поставити в морозильник. Коли пудинг застигне, викласти його на серветку, зняти папір і оточити глазурованими шоколадом каштанами.

4.4.4. Гарячі десерти

Суфле

Суфле (фр. *soufflé*) – це страва французького походження з яичних жовтків, змішаних з різноманітними інгредієнтами, куди потім додаються збиті яєчні білки. Може бути основною стравою або солодким десертом.

У кожному разі суфле містить як мінімум два компоненти: по-перше, ароматизована суміш сметанної консистенції й, по-друге, збиті добіла яєчні білки. Перше дає смак, а збиті білки – легкість продукту. Суміш робиться звичайно на основі сиру, шоколаду або лимона (із двох останніх готовлять десерт, додаючи цукор), або соусу бешамель.

Суфле готують із додаванням борошна (ванільне, шоколадне, горіхове) або без нього (фруктове, ягідне).

У першому випадку жовтки яєць розтирають із цукром, додають борошно, розводять масу молоком і проварюють до загустіння. У цю масу уводять смакові й ароматизуючі добавки (ваніль, порошок какао, обсмажені й подрібнені горіхи), обережпо з'єднують масу зі збитими білками, випускають із кондитерського мішка на змащене маслом металеве страво й запікають.

Для приготуваннп фруктового або ягідпого суфле підготовлені плоди або ягоди варять, протирають і додатково уварюють отримане пюре, після чого з'єднують його зі збитими білками. Далі запікають масу, як описано вище. Для

приготування цієї страви, як і для самбуків, зручно використовувати плодові пюре та пасти промислового виробництва.

Випечене суфле посипають рафінадною пудрою й одразу ж подають, тому що при охолодженні об'єм виробу швидко зменшується. До суфле подають холодне молоко або вершки.

Звичайно суфле подають у натуральному виді, однак їх можна подавати із фруктовими компотами.

Маса для суфле може бути вершковою або на основі фруктового пюре, що надає суфле особливий аромат.

Лимонне суфле. Приготувати суміш як для саксонського пудингу, додавши в неї цедру лимона. Готовити й подавати так само. Окремо подати лимонний англійський крем.

Пудинги

Пу́динг (англ. *pudding*) – це англійський десерт з яєць, цукру, молока й борошна, що готується на водяній лазні. У пудинг додають фрукти або прянощі. Охолодження пудингу проводиться в спеціальній формі, хоча це й не обов'язково. Подається зазвичай охолодженим.

В Англії пудинг уважався традиційною стравою різдвяного столу. Протягом багатьох сторіч у жителів Британських островів на Різдво була на столі особлива каша – «*плам поррідж*» (від *plum* – слива + *porridge* – каша), зварена на м'ясному бульйоні. У неї додавали хлібні крихти, ізюм, мигдаль, чорнослив, мед. До початку XIII века ця назва трансформувалася в *плам-пудding* – одну з головних страв різдвяного столу. Його називають ще «*пудинг у вогні*» – перед подачею пудингу на стіл його обливають коньяком і підпалюють. Після такого «феєрверка» пудинг здається ще смачніше.

Крім пудингів із круп і сиру солодкі пудинги готують із сухарів, яблук, бананів тощо.

Для приготуваішя пудингу сухарного яєчні жовтки розтирають із цукром, розводять холодним молоком. Яєчно-молочною сумішшю заливають ванільні сухарі, нарізані кубиками, і залишають на 15...20 хв для набрякання. Потім до сухарів додають родзинки, уводять збиті білки і, обережно розмішавши, заповнюють на 2/3 об'єму підготовлену форму.

Пудинг можна запікати або варити на парі. Для запікання форму змащують маслом, для варки – маслом і посипають цукровим піском. Подають пудинг гарячим, поливши його солодким соусом, або холодним – з молоком чи киселем. У масу для пудингів із плодів (яблучний, банановий, вишневий) додають крохмалевмісні продукти: сухарі, манну крупу та ін. Клейстеризований крохмаль відіграє роль загусника, сприяючи утворенню структури виробу та втриманню його форми. Повітряна фаза білкової піни, розширюючись при тепловій обробці, спричиняє збільшення об'єму пудингу і передає його пористу ніжну консистенцію.

Для пудингу яблучного з горіхами в молоці проварюють підсмажені подрібнені горіхи (фундук, волоські, мигдаль) і, засипавши манну крупу, варять до загустіння. В охолоджену кашу додають жовтки, розтерті із цукром, нарізані

кубиками яблука й останніми – збиті білки. Масу викладають у форму, змащеиу маслом і посипану цукровим піском, і варять на парі протягом 20...25 хв. Подають із абрикосовим соусом.

Для вишневого пудингу в розтерті із цукром жовтки вводять мелені сухарі й подрібнні ядра мигдалю. У приготовлену масу обережно додають збиті білки. Половину маси викладають у форму, змащену маслом і посипану сухарями, на неї – вишні без кісточок і зверху –решту яєчної маси. Випікають при 160-180°С протягом 8-10 хв.

Пудинг "Молотофф" – ніжний, у міру солодкий десерт – улюблені ласощі португальців, які вважають цей пудинг шедевром російської кухні. Традиційно пудинг готовлять у спеціальній глибокій формі-кільці, прохолоджують і подають, поливаючи карамеллю.

Англійські пудинги. Існує велика кількість англійських пудингів, тому привести в цій книзі всі рецепти їхнього готування неможливо. Так, наприклад, є солодкі пудинги, які по суті своєї – креми. Англійські пудинги завжди подаються у формах, у яких вони випікалися. Останні солодкі пудинги можна розділити на п’ять видів:

1. Вершкові пудинги.
2. Фруктові пудинги по-англійському.
3. Плам-пудинг.
4. Пудинги із круп і рису.
5. Хлібні пудинги.

До більшості англійських пудингів подають фруктові компоти, соус «Мельба» (пюре з малини) або крем «Шантильі» (збиті вершки).

Шарлотки, тимбали, крутони

Шарлотка (фр. *Charlotte*) – це солодкий пиріг з яблук, запечених у тісті. Класична шарлотка – це французька солодка страва, приготована з білого хліба, заварного кремау, фруктів і лікера.

Ідея класичної шарлотки була запозичена в англійців: шарлотка є одним з різновидів пудингу, який звичайно подають у теплому виді. Дно форми викладають хлібом, розмоченим у маслі або яєчної суміші. Поверх хліба викладають шар готових яблук (уварених із цукром або пюріруваних) і закривають шаром розмоченого хліба. Можна зробити кілька шарів. Потім шарлотку випікають у духовці й подають теплою з морозивом, збитими вершками або солодкими соусами.

Шарлотку можна готовити з різними начинками, однак яблучна начинка є найпоширенішою через доступність і дешевину яблук на території Європи. Яблучну шарлотку традиційно печуть восени після збору врожаю яблук. Замість яблук можна взяти груші, сливи і інші фрукти і ягоди. Також можна замінити фруктовий шар на крем або шоколадний мус.

Шарлотку можна готовити із грушами, персиками, абрикосами й т.д. У кожному разі мармелад із цих фруктів повинен бути дуже густим, тому що якщо він буде занадто рідким, то під час готування розтечеться й зруйнує хлібну основу. Начинки повинне бути багато, тому що вона сильно

випаровується.

Фруктові крутони

Фруктові крутони подаються у вигляді тюрбана або кільця.

Фруктові крутони. Нарізати саварен скибочками товщиною 0,5 см. Посипати цукром, підсушити. Викласти грінки тюрбаном, чергуючи їх зі скибочками ананаса.

На тюрбан покласти четвертинки яблук і груш, зварених у компоті. Груші можна зварити також у сиропі. Прикрасити зацукрованими вишнями й скибочками дягеля. Полити абрикосовим соусом, присмаченим вишневою горілкою.

Тимбали

Тимбал (або тимбаль) – це страва французької кухні. Головна риса, що відрізняє його від інших страв – форма. Основа (тістова – вермішель, довгі макарони, пісочне, заварне тісто; або нарізані довгими тонкими слайсами овочі або плоди) викладаються в круглу форму для запікання по спіралі, покриваючи все дно. У такий же спосіб викладаються бортики форми. Далі форма заповнюється начинкою (з рикотти, фруктів, фруктових пюре або мусів, мармеладу, морозива, крему) і зверху покривається ще одним шаром основи, викладеної по спіралі. Після цього страво випікається.

Тимбал «Бурдалю». Приготувати солодке пісочне тісто, змішати з 125 грамами дрібно нарізаного мигдалю. Викласти цим тестом змазану маслом форму для тимбала. Заповнити фруктами з компоту, чергуючи їхніми шарами крему «Франжипан». Закрити шаром того ж тесту, випікати в духовці на середньому вогні. Перед сервіровкою полити ванільним абрикосовим сиропом.

Запечені фрукти і ягоди

При тепловій обробці яблука стають м'якішими й ароматнішими й, крім того, у них збільшується кількість пектину (за рахунок переходу протопектину в пектин), підвищується солодкість в результаті інверсії сахарози. Так, при запіканні яблук залежно від змісту в них органічних кислот гідролізується до 30% сахарози.

Яблука в "шлафроку". Борошно, жир і сіль змішати в крихти, додати крижану воду, за допомогою міксера вимісити однорідне тісто і поставити на 1 год. в холодне місце. Яблука обчистити, повирізувати осередки та плодоніжки. Мармелад перемішати з горіхами і заповнити ним отвори в яблуках. Тісто розкачати в тонкий корж і стравцем вирізати 4 кружечки діаметром 20 см. Посередині кружечка покласти по яблуку, підняти краї тіста і защипнути їх, перед цим змочивши водою, щоб вони краще склеїлися. Із залишків тіста вирізати листочки, змочити водою і прикрасити ними яблука в тісті. Яблука в "шлафроку" викласти на деко і випікати в духовці протягом 40 хв. при температурі 200°С.

Гратен **(**gratin) – це будь-яке солодке або несолодке страво, запечене в духовці до утворення апетитної скоринки. У рецептах або ресторанних меню зустрічається також вираження «о-гратен» (au gratin), яким позначають такий спосіб готування. Найважливіше в готуванні гратену – правильно підібрати

температурний режим. Щоб не перепалити скоринку й при цьому досить пропекти серцевину страви, його спочатку тримають у духовці на помірному жарі (170-180^{0}С), а потім збільшують температуру (до 200-210^{0}С). Для гратену можна використати гриль. У мікрохвильовій печі найкращий результат досягається при виборі режиму «мікрохвилі + гриль». Десертні гратени готовлять із фруктів і ягід: клубники, малины, екзотичних фруктів. Фрукти можна збризкати лікером, додати до них горіхи, бісквітную або крекерную крихту. Щоб приготувати такі страви, панірувальні сухарі й сир не потрібні. Золотава скоринка утвориться за рахунок того, що страво поливають вершками або яєчними білками, збитими з цукром. Десертні гратени часто запікають із сабайоном.

Гарячі солодощі із фруктів

Абрикоси «Бурдалю». Приготувати флан. Змазати дно світлим кремом «Франжипан», смешаним з кришеним мигдальним печивом. Покласти на крем половинки абрикосів, зварених у ванільному сиропі, і покрити ще одним шаром крему. Посипати поверхню мигдальним печивом, полити пряженим маслом, швидко запекти.

Абрикоси «Кольбер». Зварити в сиропі половинки абрикосів, зцідити рідину, підсушити, заповнити частину половинок солодким рисом. Закрити їх іншими половинками, обваляти в хлібних крихтах, зажарити у фритюрі. Застромити в кожний абрикос пагін дягеля, подати на серветці. Окремо подати абрикосовий соус, присмачений вишневою горілкою.

Мандарини а-ля Палікар. Зрізати верхівки в мандаринів, видалити часточки. Заповнити порожні мандаринові кірки солодким рисом із шафраном, додавши йому куполоподібну форму, і встановити на основі, приготовленої з такого ж рису. Обкласти рисову верхівку часточками мандаринів, полити абрикосовим сиропом.

Яблука «Шеврез». Викласти на вогнетривке страво масу для крокеток з манної крупи. По краях покласти четвертинки яблук, зварених у ванільному сиропі, а середину заповнити салпиконом із зацукрованих фруктів і ізюму, заправленим абрикосовим пюре. Верх закрити шаром готової манки, прикрасити гіркою зі звичайної меренги. Посипати дробленими фісташками, цукровим піском, підрум'янити в духовці. Коли флан буде готов, прикрасити верхівку цукатами дягеля, у центр покласти маленьке тушковане яблуко, оточити часточками білих і рожевих яблук.

Солодкі каші

Солодкі каші є традиційними в російській кухні. Як правило, їх подавали після м’ясної гарячої (другої) страви перед солодкою (третьою). У французькій кухні такі страви мають назву антреме (від фр. *entre* – проміж і *mets* – страва), тобто між основною стравою ті десертом. Головне завдання антреме – нейтралізувати або заглушувати смак попередньої страви завдяки здатності добре поглинати запахи. Таким чином, рекомендується подавати солодкі каші як антреме між стравами із яскраво вираженим смаком.

Каша гур'ївська. Молоко (3,2%-ї жирності) наливають у сотейник і ставлять у гарячу жарочну шафу. Як тільки на молоці утвориться рум'яна пінка, її негайно знімають вилкою, потім дають знову утворитися пінці й знімають її. Так роблять кілька разів. Потім сотейник з молоком Ставлять на плиту, у кипляче молоко всипають манну крупу й варять до готовності. В охолоджену до 60...70°С кашу додають жовтки, розтерті з цукром, ванілін і частина нарізаних пінок, а потім у два-три прийомів додають збиті білки. Кашу укладають шарами: на порційну сковороду, змазану маслом і посипану сухарями, укладають шар каші; посипають рубаними горіхами, покривають пінками, знятими з молока; зверху кладуть другий шар каші; поверхню вирівнюють, посипають цукровим піском і притискають у вигляді сітки розпеченою кухарською голкою. Запікають у жарочній шафі при температурі 240...250°С протягом 12...15 хв. Готову кашу прикрашають цукатами й консервованими фруктами, прогрітими в сиропі, упереміш із пінками й підсмаженим мигдалем. Окремо в соуснику подають соус абрикосовий.

Манник – російська страва, яка звичайно використовується у якості десерту. У старину готовили різні манники: молочні, фруктові, кавові та ін. Для приготування звичайного маннику варять рідку манну кашу на молоці з цукром, додають ванілін, розливають на лист, охолоджують та нарізають на порції. Для ягідних манників віджимають сік смородини, журавлини чи інших ягід, вижимки заливають водою, варять, потім додають цукор, кип'ятять, узвар проціджують. Віджатий сік вливають в киплячий сироп та заварюють манну кашу, а потім готують манники, як звичайно. Для отримання шоколадного манника в готову кашу всипають порошок какао та перемішують. Щоб отримати листкові манники, на лист наливають манну кашу з какао чи кашу, приготовлену на ягідному соку, а потім – молочну кашу.

Смажені фрукти

Для *яблук у тісті* смажених із плодів видаляють насіннєве гніздо, обчищають їх від шкірки, нарізають кружальцями та посипають цукром. Яєчні жовтки розтирають із цукром, додають сметану, борошно і розводять молоком. В отримане тісто вводять збиті білки. Підготовлені кружечки яблук занурюють у тісто, потім обсмажують у фритюрі до утворення золотавої кірочки. Подають, посипавши рафінадною пудрою. Фруктовий соус подають окремо.

Підготовляючи фрукти до запікання, варто розділити їх по ступені м'якості. Ніж м'якше м'якоть фрукта, тим швидше він перевариться. Відповідно, персики, зливи, нектарини варто відокремити від яблук, груш, ананасів, оскільки часу на запікання вони зажадають набагато менше.

Для гриля варто відбирати тільки свіжі фрукти, що бажано злегка не дозріли – у такому випадку вони будуть краще тримати форму. Яблука, груші й подібні фрукти варто очистити від шкірки, розрізати навпіл і видалити насіння. Банани розріжуть уздовж, якщо збираються жарити на ґратах, або кружками, якщо вони будуть жаритися на шпажках. Більші фрукти й цитрусові ріжуться шматочками.

Підготовлені фрукти заливають холодною водою (можна з льодом) так, щоб вона їх повністю покрила. У воду додають лимонний сік з розрахунку чайна ложка соку на склянку води. Досить буде витримати фрукти в маринаді 20 – 30 хвилин. Щоб підсилити смак фруктів-гриль у маринад можна додавати спеції. З яблуками чудово з'єднується кориця. Взагалі ж додають імбир, розмарин, гвоздику, мускатний горіх, запашний перець. Люди, що полюбляють гострі страви можуть поекспериментувати із чилі й каррі. Деякі додають коричневий цукор у маринад, або посипають їм фрукти вже на грилі. В останньому випадку він карамелізується й додає пікантності фруктовому грилю. Але враховуйте, що цукор швидко плавиться й горить, тому якщо ви вирішите їм посипати фрукти на грилі, робіть це під кінець готування.

Зрозуміло, у маринаді для фруктів використовують і алкоголь. Суміш рому або коньяку, кориці й мускатного горіха зробить смак і аромат запечених фруктів просто фантастичним.

Якщо фрукти випікаються в духовці, їх можна посипати тертим сиром, особливо гарні із сиром печені груші. А фрукти-гриль можна занурювати в розтоплений шоколад.

Смажені фрукти мають чудовий аромат, їх можна додавати практично до будь-якого страви. Спробуйте для вашого наступного яблучного пирога використати яблука, запечені на грилі або в духовці. Пюре зі сливи-гриль у сполученні з томатним соусом і перцем халапеньо – чудовий соус для барбекю.

На відкритому вогні можна готувати ананаси, попередньо порізавши їх на 4 частині або кружками, змазавши вершковим маслом і посипавши корицею. Солодкі персики й нектарини досить розрізати навпіл, вийняти з них кісточки, але залишити шкірку – так з них не буде випливати сік.

Яблука й груші перед запіканням ріжуть на половинки, видаляють серцевину й змазують розм'якшеним вершковим маслом, змішаним з медом. Ці щільні фрукти жарять на гарячих ґратах 1-2 хвилини. На вугіллях можна запікати зливи, абрикоси, ківі, манго.

Можна приготувати на відкритому вогні й апельсини. Для цього їх треба очистити від шкірки, нарізати товстими кружечками, змазати підходящим сиропом-маринадом і викласти на ґрати. Щоб запекти фрукти цілком, треба загорнути кожного у фольгу, але попередньо очистити й покласти зверху невеликий шматочок вершкового масла.

Шлоссербубени. Чорнослив з лимонною цедрою відварити протягом 40 хв, злити воду й видалити із чорносливу кісточки. У кожну сливу вставити по 1 очищеному мигдальному горіху. Швидко перемішати пиво з борошном, додати жовток, сіль і цукор. Білок збити в густу піну й з'єднати з тестом. Нагріти масло до температури 180 градусів. Наколовши на вилку ягоду чорносливу, вмочити її в тісто, обсмажити в маслі до золотистого кольор. Змішати тертий шоколад із цукровою пудрою й обваляти в ньому охолоджені «шлоссербубени».

Десерти фламбе

В якості пального, як правило, використовуються алкогольні напої, іноді навіть додатково розбавлені спиртом. Вже готову страву поливають

алкогольним напоєм, як правило, бренді, коньяком або ромом, і підпалюють. Крім демонстрації майстерності шеф-кухаря, фламбування також дозволяє добитися ефекту найтоншої хрусткої скоринки, а страва набуває легкий апетитний аромат використовуваного напою. Страви, оброблені таким чином, називаються «фламбе».

Фламбувати можна практично будь-яку страву, надаючи їй, таким чином, витончений аромат і вишуканий смак, гідні найдосвідченіших гурманів. Оскільки демонстрація процесу фламбування є невід'ємною частиною задоволення від страви фламбе, ресторатори піклуються про те, щоб все було обставлено найкращим чином. Спеціально для цього замовляють візки-фламбе, обладнані пальником, витончені сковороди і сотейники, металеві підноси, жаростійкі дзеркала для подачі гарячого фламбе на стіл.

Подавати готову страву можна в тих же самих тарілках, в яких ви зазвичай подаєте гаряче на стіл. Тим, хто збирається вперше спробувати фламбування у себе на кухні, професійні кулінари рекомендують почати з бананів фламбе. Цю страву можна приготувати безліччю різних способів, найпростішим з яких є фламбування свіжих очищених бананів з бренді: очистіть банани від шкірки і наріжте кружечками завтовшки в 1 см; викладіть їх колом в один шар на середину сковороди з непокритого чавуну або нержавіючої сталі; налийте бренді невеликою смугою по колу по краю сковороди і підпаліть довгим камінним сірником; доки горить бренді, повертайте сковороду по колу з невеликим нахилом, щоб полум'я стосувалося бананів і в теж час банани не зісковзували у вогонь.

Ще одним дуже популярним в Європі є страва – *креп фламбе*. Крепом називають звичайний млинець. Фламбування млинців можна проводити прямо на сковороді відразу після випічки. Викладіть на млинець очищені фрукти, наприклад полуницю, шматочки банану або очищені від мембран часточки апельсину, посипте цукром і покладіть зверху шматочок вершкового масла. Полийте млинець ромом або коньяком і підпаліть. Після фламбірування цукор і масло утворюють на фруктах ніжну хрустку карамельну корочку, яка зробить зі свого домашнього десерту справжні витвір кулінарного мистецтва. Традиційно креп фламбе подають з ванільним морозивом або пломбіром.

Солодкі фондю

Фондю – традиційна швейцарська страва, поширена також у країнах, що межують зі Швейцарією – Франції та Італії. Слово походить від французького «fondue» і означає «розплавлений», що цілком характеризує суть страви. Готується з сиру і вина у спеціальнону жароміцному посуді – какелон (фр. caquelon).

Фондю – страва, розрахована на велику компанію, вона покликана об'єднувати людей в затишному будинку. Завдяки тому, що воно готується прямо за столом, безпосередньо всіма учасниками, фондю супроводжується приємною, неквапливою бесідою.

Із засніжених альпійських схилів традиційне страво селянської кухні поступово перемістилося в багаті будинки, де спочатку стало улюбленим у

прислуги, а вже потім потрапило на столи аристократії. Зрозуміло, для вищого світу страво готувалося з кращих сортів сиру і вина і супроводжувалося багатим асортиментом найсвіжіших хлібів.

Поступово фондю поширилося по всьому світу, в кожній країні отримавши свою назву і особливість приготування: В Італії – «фондута» і «банья каудо», італійці додавали в сир яєчні жовтки, в Голландії страва називається «каасдуп» (KaasDoop), в Китаї "фондю по-китайськи», відбулася заміна баранини дарами моря, маринованої куркою, дрібними китайськими пельменями (дім сум) і овочами, а соуси до такого фондю робили на основі сої, імбиру і кунжутного масла, у Франції замінили сир на рослинне масло і дали назву «фондю бургійон» або просто бургундське фондю.

Набір для приготування фондю включає в себе:

– чашу (каструлі), в якій готується суміш;

– порційні чашки (миски), в яких подаються соуси;

– спеціальні вилочки (частіше – з дерев'яними або пластиковими ручками, на кожній з них є кольоровий маркер, щоб гості могли легко відрізнити свою вилочку від інших);

– пальник, куди наливається горючий гель або поміщається таблетка з пастою;

– підставка для каструлі фондю.

У 20 столітті популярністю стали користуватися солодкі фондю. Темний гіркий або білий, змішаний з вершками шоколад, розтоплювали в мініатюрних фондюшниця, які підігрівалися за допомогою звичайної свічки. Таке фондю отримало назву «фондю Тоблерон». У гарячий шоколад умочували шматочки бісквіта і фруктів і запивали цей вишуканий десерт напівсолодким шампанським або сливовим лікером. Після появи перерахованих вище різновидів страви, класичному сирного фондю дано назву «фондю Невшатель».

Солодкі страви з круп та макаронних виробів

Рисові крокетки. Приготувати масу за рецептом Рис для солодощів. Розділити на частини по 60 грам, надати форму різних фруктів: яблук, абрикосів, груш і т. д., обваляти в хлібних крихтах, змастити яйцем, засмажити у фритюрі. Окремо подати абрикосовий ванільний соус або ванільний соус «Сабайон».

Паста з сухофруктами фламбе. Сухофрукти залити окропом, дати постояти 5 хв., відкинути на друшляк, промити і обсушити. Вино змішати з пряношами і ванільною есенцією, залити ним сухофрукти, довести до кипіння і варити на дуже маленькому вогні до загустіння, 30 хв. Відварити тальятелле аль денте – кожне гніздо в окремому невеликому сотейнику, акуратно вийняти шумівкою і дати обсохнути. Розкласти тальятелле по тарілках, викласти на них сухофрукти, полити соусом. Коньяк трохи підігріти, вилити на пасту і відразу ж підпалити. Подавати, як тільки згасне полум'я.

Равіолі з шоколадним сиром і полуничним соусом. Приготувати соус. Полуницю вимити, обсушити. Кілька ягід відкласти для прикраси, решту

нарізати тонкими поздовжніми часточками. У сотейнику розігріти вершки з цукром, додати нарізану полуницю і готувати на невеликому вогні, помішуючи, поки соус не загусне. Зняти з вогню і залишити в теплому місці. Ретельно змішати сир з шоколадним сиром – сформувати равіолі з цією начинкою. Покласти равіолі та варити, поки вони не спливуть. Перекласти на порційні тарілки. Полити соусом і прикрасити свіжими ягодами полуниці.

Данго – найдавніші японські солодощі, історію яких можна простежити понад тисячі років до нашої ери: кульки з рисового борошна підносили богам, як дари з надією на допомогу і підтримку. Легенда свідчить, що одного разу, наприкінці 13-го століття, один з імператорів Японії прибув до храму. Коли імператор омивав руки в джерелі храму, з дна піднялися п'ять великих бульбашок повітря. Імператор вирішив, що це знак богів і ці п'ять бульбашок представляють людське тіло.

З тих пір п'ять кульок на паличці стали використовуватися як підношення богам, коли було потрібне особливе очищення духу і тіла людини. Після того, як безтілесні боги і духи "покуштували" частування, японці забирали його додому, де урочисто з'їдали самі.

У суміш додати трохи більше склянки теплої води і замісити тісто. Тісто виходить дуже пластичним і приємним на дотик. Тісто поділяємо на маленькі шматочки і скачує кульки розміром з волоський горіх або трохи поменше. Приблизний вихід з 300 г. борошна – 30-35 кульок. Воду і доводимо до кипіння, кладем туди кульки. Варимо, періодично помішуючи. Коли кульки спливуть, поварити ще хвилини 2-3. Другий варіант варіння – в пароварці. Необхідно дно контейнера вистелити папером для випічки. Час приготування 15-20 хвилин. При цьому кульки краще зберігають форму, ніж при варінні у воді. Викласти в салфеточку, щоб обсохнули. Одягти їх на тонку бамбукову паличку по 3-4 штучки. Класика рецепта вимагає ці шашлички злегка загріліть на решітці без жодного масла, щоб на кульках з'явилися темні відмітини від решітки. Варимо соус, змішуючи всі інгредієнти на мінімальному вогні, постійно помішуючи, до загусання. Поливаємо данго соусом і подаємо, поки вони ще теплі.

Моті (яп. варіант написання – мочі) – японський вид рисового тіста. Моті робиться зі стовченого в пасту клейкого рису, особливого відомого з давнього часу сорту мотігоме (клейкого рису), який при довгому товченні і змочуванні набуває солодкого смаку. Традиційний процес створення таких коржиків називається мотіцукі. Моті вживають в їжу протягом усього року, проте найбільший попит на страви з нього виникає напередодні Нового року, в це свято його прийнято роздавати всім родичам і сусідам. Моті також відомий на Гаваях, в Південній Кореї, Китайської Республіці, Камбоджі і Таїланді. Моті роблять з круглозёрного матового рису сорту мотігоме. За традицією моті роблять вручну. З моті роблять багато видів традиційних японських солодощів (вагасі і мотігасі). Наприклад, дайфуку – це м'який круглий моті з солодкою начинкою, наприклад пастою з червоної (ан) або білої (сиро ан) квасолі. Ітіго дайфуку має суничну начинку. Куса моті – різновид моті зеленого зі смаком пижми (уомогі). Дайфуку, зроблену з куса моті, називають уомогі дайфуку. Якщо невеликі кульки морозива загортають в моті, то отримують морозиво-

моті. В Японії цей продукт випускається корпорацією Lotte під назвою «юкимі дайфуку» («сніговий дайфуку»). У США також продається морозиво-моті зі смаками шоколаду, манго, кокоса, зеленого чаю, кави, ванілі і суниці садової.

Ревані – це турецький пиріг з манки і борошна в цукровому сиропі, також популярний і в Греції, і в Болгарії. Варіантів його існує безліч, в тісто додаються різні інгредієнти, але загальна риса всіх ревані – просочування цитрусовим сиропом.

Сютлач – рисовий пудинг, традиційний десерт в Туреччині. Подається як гарячим, так і холодним. Рис залити гарячою водою і залишити на 30 хвилин (заливати, щоб вода покривала крупу). Рис промити, залити водою і варити до готовності, приблизно 20-25 хвилин після закипання. До звареного рису додати вершки, молоко, сіль, підсолоджувач. Ароматизатори і спеції за смаком. (Класичний варіант це цукор і ванілін). Постійно помішуючи додати крохмаль, розведений з молоком. Варити постійно помішуючи на середньому вогні. Як тільки з'являться бульбашки на поверхні варити рівно 1 хвилину і зняти з вогню. Розлити по креманках. Якщо вживати в холодному вигляді то потрібно дати повністю охолонути і поставити на дві години в холодильник. Перед подачею посипаємо корицею або фісташкової крихтою.

Різотто (італ. risotto, означає «маленький рис») – поширена страва з рису в Північній Італії. Перша письмова згадка про нього зустрічається тільки в XIX столітті. Для різотто використовується круглий багатий крохмалем рис сортів Арборіо, Бальдо, Падано, Рома, Віалоне Нано, Марателлі або Карнаролі. Останні три сорти вважаються кращими для різотто і вони найбільш дорогі. Існують і солодкі види різотто, які подають як десерт.

Полуничне різотто. Полуницю помити, дати стекти воді і видалити плодоніжки. 2/3 полуниці порізати на невеликі шматочки. На сильному вогні розігріти оливкову олію і злегка пригасити на ньому нарізану полуницю. Всипати до полуниці рис і помішуючи продовжувати обсмажувати ще хвилинку. Влити вино і при постійному помішуванні варити поки воно не вбереться в рис. Потім зменшити вогонь до середнього і невеликими порціями вливати молоко і перемішувати інакше пригорить. З останньою порцією молока додати до рису мед і щіпку солі і варити поки не загусне. Полуницю, що залишилася, порізати на дольки, пармезан натерти на крупній тертці, листочки базиліку дрібно нарізати. Зняти різотто з вогню і вмішати в нього полуницю, пармезан, вершкове масло і базилік. Подавати до столу теплим або холодним, прикрасивши ягодами полуниці і базиліком.

Солодкі омлети

Солодкі омлети діляться на чотири види: 1) омлети з лікерами, 2) омлети з конфітюром, 3) омлети-суфле; 4) омлети-сюрпризи.

Омлети з лікерами

Омлет з ромом. Збити яйця, додати трохи солі, цукру, посмажити як звичайно. Викласти омлет на довге страво, посипати цукром, полити теплим ромом і, подаючи на стіл, підпалити. Примітка. Омлети з вишневою горілкою, коньяком, шампанським і т. д. готуються так само.

Омлети-суфле

Омлет-суфле з ваніллю. Збити жовтки з цукром, поки суміш не побіліє і не загусне. Додати збиті на піну білки, все добре перемішати. Видавити за допомогою кондитерського мішка вийшла суміш овалом на змащене маслом і посипаний цукром деко, залишивши невелику її кількість в мішку. Пригладити поверхню вістрям ножа, прикрасити за бажанням залишками маси з мішка, запекти в духовці на повільному вогні. За 2 хвилини до готовності посипати цукровим піском, щоб омлет покрився глазур'ю.

Омлети-сюрпризи

Омлет-сюрпиз «Елізабет». Змастити шар бісквіта, випеченого з тіста для генуезького пирога, ванільним морозивом. Посипати фіалковим праліне, прикрасити цукатами з фіалок, далі готувати як норвезька омлет. Перед сервіровкою посипати цукром.

Омлет-сюрприз «Міледі», або «Персик міледі». Бісквіт, випечений з тіста для генуезького пирога, змастити малиновим морозивом з персиками, звареними в ванільному сиропі. Потім покрити італійської меренгою, присмаченою мараскіно. Прикрасити фігурками зі звичайної меренги, посипати цукром, запекти.

Омлет-сюрприз «Монморансі». Змастити шар бісквіта, випеченого з тіста для генуезького пирога, вишневим морозивом, змішаним з зацукрованими вишнями, вимоченими в вишневої горілки. Далі готувати як норвезька омлет. Подати з Тімбале, наповненим «ювілейними» вишнями.

Омлет-сюрприз по-неаполітанські, або «Бомба Везувію». Змастити шар бісквіта з генуезьского тістадля генуезького пирога, шарами ванільного і полуничного морозива, переклавши їх шаром глазурованих каштанів. Покрити італійської меренгою. Зверху прикрасити човником зі звичайної меренги, трохи підсушеною в духовці. Покрити човник італійської меренгою, запекти все в духовці. Перед сервіровкою покласти у човник вишні «ювілейні» і підпалити.

4.4.5. Заморожені десерти

Один з найпопулярніших у світі десертів – це, звичайно, морозиво. Вважається, що перше морозиво з'явилося близько 4 тисяч років тому в Месопотамії і являло собою звичайні шматочки льоду. В Афінах вже в 5 столітті до н.е. продавалися снігові кульки з ягодами і медом, а століттям пізніше перси винайшли споруди, в яких лід, зібраний з гірських вершин, міг зберігатися все літо.

Прототип морозива був відомий і в Київській Русі: це було заморожене і дрібно порізане молоко з цукром. У Європі морозиво з'явилося набагато пізніше. За однією з версій, рецепт морозива привіз до Італії з Китаю Марко Поло. До речі, саме Італія стала батьківщиною морозива-асорті: тут стали додавати в морозиво горіхи, фрукти, лікер, скибочки печива. В Австрії було прийнято подавати морозиво з шоколадом. Історія свідчить, англійський король Карл I вирішив на черговому прийомі здивувати своїх гостей, для чого наказав особистого кухаря Де Марко подати якесь абсолютно нове страво. Той

представив на суд гостей холодний десерт, що нагадує сніг, що складається з солодкого крему. Удачливому кондитерові була призначена довічна пенсія в 500 фунтів на рік з умовою нерозголошення секрету морозива. Але ця солодка таємниця незабаром стала відома за межами палацу.

Перший рецепт морозива був опублікований в англійській кулінарній книзі в 1718 р., а півтора століття потому морозиво в Англії стало загальнодоступним ласощами. Приблизно в цей час у Франції було винайдено вершкове морозиво. Автором рецепту вважається кондитер Ле Бей з міста Плобьер. Звідси й назва – «пломбір».

З Європи морозиво перекочувало до Америки, саме там винайшли на початку XX ст. вафельний стаканчик. Згідно з легендою, на ярмарку у продавця морозива закінчилися картонні тарілки. На щастя, поруч знаходився продавець вафель, який і запропонував їх в якості форми для морозива.

Близькі родичі морозива – холодні напої та заморожені фруктові соки. Найбільш відомий з заморожених соків – граніту (граніті), подрібнений фруктовий лід з різними наповнювачами, батьківщиною якого вважається Сицилія. Для граніти використовують лимонний, апельсиновий або мандариновий соки. Також роблять граніту з кави, мигдалю, фісташок, м'яти, сезонних ягід і фруктів, коли – все залежить від фантазії кондитера. Іноді навіть додають алкоголь. Для приготування цього десерту всі інгредієнти перемішуються і потім заморожуються у формі.

У даному раздлеле розглянуті всі найбільш відомі види заморожених десертів.

Національні види морозива

Підприємства ресторанного господарства реалізують морозиво, що віпускається холодокомбінатами, и самотужки виготовляють м'яке морозиво.

Технологічна схема виробництва морозива на холодокомбінатах включає підготовку сировини и приготування суміші, її пастерізацію, гомогенізацію, охолодження й дозрівання, одночасне заморожування та збивання суміші, розфасування й упакування, загартовування. У результаті одержують твердий продукт ніжної однорідної консістенції без відчутніх кристалів льоду, гарної збітості (90-100%) з температурою -18...-20 ° С. На підпріємствах ресторанного господарства морозиво порціонують у креманки й фужер, оформляються скібочкамі консервований або свіжіх плодів, ягодами, варенням, родзинка, горіхами, тертим шоколадом, подрібненим печівом, збитими вершками.

М'яке морозиво виробляють з сухих сумішей. Воно передставляє собою кремоподібний продукт з ніжною структурою, невисокою збитість (40-60%) і температурою від -5 до -7° С. М'яке морозиво не беруть під загартовування до низьких температур і відпускають споживачеві негайно ж по виході його з фризера. Залежно від використовуваної суміші випускают м'яке морозиво наступних видів: вершкове, вершково-шоколадне, вершково-кавове, вершково-білкове, молочне з підвищеним вмістом жиру, молочне і ін.

Відпускають морозиво (і м'яке, і промислового виробництва) з різними солодкими соусами (шоколадним, горіховим, шоколадно-горіховим,

черносмородиновим, суничним, Малі-новим, вишневим, абрикосовим), свіжими, консервованими, швидкозаморожені плодами і ягодами, варенням, вершками збитими, печивом (здобним, цукровий), коньяком, лікером.

Морозиво на Сході

Морозиво було найпопулярнішим десертом халіфів в Багдаді. Робили його зазвичай перси, які пізніше завозили його в арабські країни.

Якщо виходити з «Історії їжі» Маджелун Туссен-Сама (Mageulonne Toussaint-Samat), то китайці цілком могли стати першими винахідниками пристроїв для виробництва морозива та щербетів. Вони закопували контейнери з сиропом в суміш снігу і кам'яної солі. Справа в тому, що якщо сіль наближає воду до точки кипіння, точно також вона знижує точку замерзання до показників нижче нуля. У літній час китайці клали в лід цукор і продавали його як їжу. Під час правління династії Сонг люди стали опускати соки в холодну воду, щоб створити фруктовий лід, а молоко почали
використовувати вже в часи династії Юань, у зв'язку з тим, що монголи завезли його в Китай, де воно в той час рідко використовувалося в приготуванні страв. Власне молоко і його похідні продукти досі рідкість в китайській кулінарній традиції.

До створення сучасної держави Туреччина, жителі Анатолії захищали невелику кількість зимового снігу від танення в гірських ущелинах, закриваючи його хмизом. Влітку вони діставали маленькі порції з своєрідного «холодильника», змелювали його разом з фруктами і їли цю суміш на десерт. Деякі вчені говорять про ці солодощі (називається вона «карсамбак») як про попередницю сучасного морозива. З впровадженням цукру в повсякденне приготування їжі у зв'язку з відкриттям Нового світу фруктові соки і сиропи заготовлювалися і на зиму. У холоди їх витягували з сховища, знову-таки, змішували з льодом і їли. Чорної патокою з льодом вас можуть пригостити в деяких частинах Анатолії і по сьогоднішній день.

Багато види морозива з фруктовим наповнювачем не містять молока або вершків, але їх називають фруктовим щербетом. Є також морозиво приготоване з йогурту. Безліч таких продуктів асоціюється з Туреччиною, де вони фігурують під назвою Kahramanmaras. Вони повільно тануть і мають таку консистенцію, як іриски. Вважається, що морозиво Kahramanmaras з'явилося у вісімнадцятому столітті. Його вішали за мотузку в крамниці і різали мясніческім ножем. Компоннет, який відрізняє його від всіх інших видів морозива у всьому світі називається «салеп», його роблять з подрібненого кореня дикої орхідеї. Морозиво подають у стаканчиках, конусах або у вигляді вафельних сендвічів. Морозиво тут можна знайти цілий рік.

Морозиво є популярним десертом і в Японії, де за підсумками недавніх досліджень, як виявляється, двоє з п'яти дорослих їдять його як мінімум раз на тиждень. З 1999 року японська асоціація виробників морозива щорічно випускає свою газету (Ice Cream White Paper). За її даними чотири найпопулярніших наповнювача в Японії не помінялися з того самого 1999 року; змінилися тільки пропорції їх замовлень: це – шоколад, ваніль, полуниця і матча (порошок з дрібно змеленого зеленого чаю).

Дондурма

Цей незвичайний десерт, який дуже люблять на півострові, не зовсім є класичним морозивом. Приготувати морозиво в його класичному розумінні для того, щоб продавати на вулицях досить жаркої країни, неможливо. Але навіть тут не змогли обійтися без приємного і солодкого молочних ласощів, яке відрізняється, правда, за смаком від європейських сортів.

Цей десерт створюється з козячого молока, а також і з порошку орхідей. Точніше, бульб орхідей, які були висушені і розтерті в порошок. Батьківщиною десерту була південно-східна частина країни, в якій і ростуть ці квіти. Завдяки тому, який порошок додається в десерт, він виходить густим і дуже, дуже довго не тане. Тільки завдяки цьому його так активно продають торговці.

Історія знаменитого морозива налічує вже кілька століть. Ще під час знаменитої Османської імперії султани вважали, що цей десерт стає для них своєрідним підвищенням чоловічої сили. Тому у чоловіків десерт користувався особливим попитом.

Як і багато століть тому сьогодні на вулиці можна легко придбати такі ласощі. Воно продається спеціально з дерев'яних бочок, які стоять прямо на вулицях. Для того, щоб воно не загусло, його доводиться постійно вимішувати. У бочці може бути більше десятка порцій, і вони дуже густі. Завдяки цьому продавці дуже сильні чоловіки, тому що прості люди можуть просто не впоратися з ним. У самому знаменитому місті країни є навіть спеціальний квартал, який присвячений цьому десерту. У ньому можна спробувати більше сотні видів десертів, причому деякі з них настільки щільні, що їсти можна їх тільки за допомогою столових приладів.

Таке морозиво містить багато корисних елементів. У ньому в два рази більше вітамінів і А і В, ніж у стандартному європейському. Більше в ньому і калію, і кальцію. Для того, щоб створити один кілограм порошку, необхідного для десерту, потрібно знищити більше тисячі квітів. Екологи Туреччини дуже незадоволені цим.

Кулфі

Це слово позначає незвичайне морозиво, яке так люблять жителі Індії. Для того, щоб створити своїми руками таке морозиво, потрібно, звичайно, молоко. Також потрібен і пшеничний хліб. Для додання особливого смаку потрібен крохмаль, тільки обов'язково кукурудзяний. Ще обов'язково підготувати одну чверть склянки цукру і половину столової ложки кардамону. Потрібні і горішки – краще всього використовувати несолоні фісташки, але підійде і мигдаль. Коли ми все це підготували, можна приступати до приготування. Якщо ви взяли мигдаль, то його потрібно замочити в гарячій воді, для того, щоб позбавити його від шкірки. Замочувати необхідно не більше 2-х хвилин.

Потім беремо білий хліб, нарізаємо на невеликі шматочки і обов'язково зрізаємо з нього кірку. Закидаємо шматочки в звичайний блендер, і додаємо туди ж крохмаль. Ще вливаємо половину склянки молока. Перемішуємо. Тепер беремо підготовлені зерна мигдалю і змішуємо з з цукром. Потім додаємо туди ж кардамон. Залишки молока доводимо до кипіння. Кип'ятимо молоко близько

15 хв. його має стати приблизно на третину менше. Тоді і додаємо туди хліб, який вже подрібнений в блендері. З ним кип'ятимо молоко ще приблизно хвилин п'ять. Після цього кип'ятіння змішуємо цей склад з горіхово-кардамону сумішшю. Розмішуємо, не знімаючи з вогню. Кип'ятити суміш потрібно до тих пір, поки вона не почне ставати набагато більш густий. Зазвичай на це йде не більше 10 хв. Після того, як суміш загусла, її знімають з плити, дають охолонути вливають в чашку і відправляють в морозилку. Остуджуватися їй доведеться не менше семи годин. Тоді морозиво буде повністю готове. Дуже красиво буде, якщо прикрасити ці ласощі горішками, які використовувалися при його приготуванні.

Морозиво в Європі

Кафе-морозиво в італійському стилі стали популярними в Німеччині ще з двадцятих років, коли безліч італійців іммігрувало сюди і початок потихеньку розвивати свій бізнес. Як і в Італії традиційний десерт в цих кафе робився виключно вручну.

В Італії морозиво – національний десерт. У приватних морожених крамницях або gelateria стоїть значок «propria produzione», що означає, що ласощі роблять тут же вручну. Таке морозиво складається з цільного молока, яєць, цукру і натуральних ароматизаторів. Італійське gelato складається з 7-8% жирів, тоді як класичне морозиво не містить менше 10%.

До того, як конус став популярною ємністю для морозива вуличні торговці-італійці пропонували морозиво на маленькій скляній тарілочці або загорнутим в провощеного папір. А коли італійська герцогиня Катерина Медічі вийшла заміж за дюка Орлеанського в 1533 році, вона сказала, що привезла з собою кухарів з Італії. І дійсно, вони познайомили Францію з щербет і різноманітними видами морозива.

У 1651 року Франческо деї Колтеллі (Francesco dei Coltelli) відкрив кафе-морозиво в Парижі, де десерт став настільки популярним, що за наступні п'ятдесят років тому відкрилося ще 250 подібних закладів.

Перший великобританський рецепт морозива був надрукований у кулінарній книзі місіс Мері Ілс в 1718 році. Звичайно ж, в ньому не йшла мова про подрібненні і перетворенні морозива в суцільну однорідну масу, а продукт повинен був подаватися з кристалами льоду. У Великобританії морозиво залишалося рідкісним і дорогим задоволенням, поки в середині Вікторіанської епохи його не розпочали імпортувати з Норвегії та США. Щвейцарскіх-італійський бізнесмен Карло Гаті відкрив перший магазин морозива на вокзалі Черінг-крос у 1851 році. Там він продавав кульки морозива за ціною в один пенні. Аж до 1926 такі кульки за пенні були вкрай популярні, поки їх не витіснив ріжок.

Сьогодні в Великобританії існує маса дешевого морозива, в тому числі і зі спеціальних мікроавтобусів. У ньому мало молока і молочного сухого залишку. Воно зроблене переважно на овочевих маслах, або звичайно на олії пальмового дерева. Молочне морозиво повинне містити специфічні жири, про які сказано на упаковці. Торгова асоціація британської індустрії морозива «Ice Cream Alliance Ltd» говорить про те, що виробнику потрібно дотримуватися

приписів країни, де він збирається продавати морозиво, щодо компонентів і їх пропорцій. Мінімальна допустима кількість жирів у Британії – 15%, молочних протеїнів – 2.5%. Щорічно у Великобританії при перерахунку на кожного громадянина з'їдається шість літрів морозива.

Незважаючи на те, що в сучасному вигляді морозиво з'явилося відносно недавно, стародавні трудилися над ним ще з давніх часів. Ще в п'ятому столітті до нашої ери греки їли сніг з медом і фруктами на ринках в Афінах. Гіппократ – батько сучасної медицини підбадьорював греків щодо вживання льоду, так як воно оживляє життєві соки і сприяє здоров'ю. У четвертому столітті до н.е. відомий полковод Олександр Великий лікувався снігом з медом і нектаром. Сучасної Греції є чим відрізнитися, тут можна спробувати Пагото каймаком – морозиво, по консистенції схоже на жувальну цукерку і Салеп, яке тане дуже повільно, морозиво з оливкового масла з фігами, шоколадне морозиво Пагото катаіфі з макаронами, і мавродаффе – з додаванням грецького десертного вина. Стандартний грецький наповнювач – фрукти.

Семіфредо

Цей приємний на смак і оригінальний десерт є традиційним італійським ласощами з досить давньою історією. Воно може бути з різними наповнювачами, але традиційним вважається сорт з трьома наповнювачами.

Спочатку беремо яйця і відділяємо від жовтків білки. І те, і те складаємо просто в окремий посуд, для білків підбираємо ту, що буде зручна при збиванні. Відповідно, збиваємо білки до міцної піни. Бажано, щоб вони були трохи охолодженими, а перед збиванням можна додати трохи солі – зовсім небагато, щоб піна вийшла міцною. Жовтки теж збиваємо, але попередньо змішуємо з цукром. Вони теж мають стати достатньо міцними. Вершки точно так само як і яйця, збиваємо до досить міцної піни. Вершкову піну змішуємо спочатку з жовтками, що попередньо збиті з цукром, і тільки потім з білками. Акуратно перемішуємо, щоб піна не впала. Використовувати можна як ложку, так і вінчик.

Тепер готуємо наповнювачі. І якщо в принципі все зрозуміло з ванільним цукром і з какао, то ягоди треба як слід подрібнити. Далі ділимо суміш на стільки частин, скільки будемо використовувати добавок можна взагалі використовувати тільки один наповнювач, і нічого ділити на частини не доведеться.

Масу викладаємо у форми, в яких її можна заморожувати. Краще всього використовувати пластикові, а то залізні можуть бути не комфортні для вас, а керамічні можуть і не витримати. Ставимо в морозильник на строк не менше шести, і не більше восьми годин. Перемішувати в процесі заморожування не треба.

За традицією Італії в цей десерт додають в основному фрукти, але сучасна кулінарія використовує для цього будь наповнювачі.

Парфе

Парфе являє собою особливий різновид морозива. На підприємствах ресторанного господарства його готують із густих (не менше 35%-ї жирності)

збитих з цукром вершків, яєчно-молочної суміші, ароматизаторів і смакових продуктів: ваніліну (парфе ванільне), підсмажених подрібнених горіхів (парфе горіхове), суничного пюре (парфе суничне). Технологія приготування парфе аналогічна приготуванню кремів вершкових, ягідних, за деяким винятком: для яєчно-молочної суміші використовують в основному жовтки, желююча речовина не вводить, підготовлену масу розкладають у спеціальні гофровані форми, щільно закривають кришками і заморожують в низькотемпературних шафах, камерах при -18°С протягом 1,5-2 годин.

Перед подачею форми на кілька секунд опускають в горячу воду (50-60°С) і викладають парфе у вазочки. При подачі на парфе можна покласти консервовані фрукти. Поруч або навколо парфе іноді кладуть дрібне печиво.

Базовий рецепт парфе. Замочити желатин в холодній воді. Змішати яйця і цукор. Поставити на водяну баню і почати збивати вінчиком. Як тільки суміш стане теплою, замішати в неї віджатий желатин. На середній швидкості збити суміш віночком в міксері. Замішати алкогольну складову у збитих вершках. Лопаткою вмішати вершки в яєчну суміш. Отриманий продукт розлити по формах і заморозити.

Квіткове морозиво. Виготовляють з використанням їстівних квітів. Найбільш популярні види квіткового морозива: лавандова, м'ятна, жасминове, геранієве, фіалковому.

Джелато

Gelato (джелато, тверде морозиво) – у всьому світі так називають морозиво, приготовлене, згідно рецептами і правилам, що склалися в Італії.

Чим воно відрізняється від звичного для нас морозива?

Насамперед, складом, способом приготування і, що важливо, культурою споживання. В Італії морозиво – не просто смачний десерт, а самостійний продукт, що займає важливе місце в раціоні людей різного віку. Італійське морозиво може бути фруктовим або
молочним; у формі кульок або в складі складних десертів, може подаватися у вафельному ріжку або в креманке.

Gelato в перекладі з італійської означає заморожений, або якщо бути точним – це італійський заморожений десерт з цілісного свіжого коров'ячого молока і цукру з додаванням будь-яких натуральних інгредієнтів: свіжих фруктів, ягід, шоколаду, горіхів і т.д. Його можна було б назвати морозивом, але цей десерт має свої незвичайні особливості.

Морозиво, приготоване в мороженици за рецептурою "джелато" має в своїй основі: свіжі вершки, а не згущене чи сухе молоко, яйця, а не яєчний порошок; натуральні ароматизатори (для полуничного морозива використовується полуниця, для банановогo – банани). Морозиво "джелато" має менший відсоток повітря в своїй основі. У звичайному морозиві більше половини обсягу становить повітря.

Основна перевага джелато – різноманітність видів, сортів і смаків. Ця страва, на відміну від індустріального продукту, містить менше повітря (від 20 до 40%), що дозволяє відчути всю красу різних смакових відтінків. Джелато –

більш солодке, менш холодне, ніж фасоване морозиво. А головне, для його приготування використовуються тільки натуральні інгредієнти.

Досі найсмачніше морозиво, а точніше джелато, роблять саме в Італії. У Болоньї навіть відкрили спеціальний університет Gelato University, де студентів вчать робити джелато з фруктів і ягід, шоколаду і ванілі, а також з досить екзотичних продуктів, наприклад, з оливкового масла, сиру, базиліка і навіть червоного вина. Тисячі підприємливих людей з усього світу вирушають туди, щоб осягнути секрети майстерності та відкрити у себе на батьківщині джелатерію, в надії на хороший доход.

Джелато не може випускатися промисловим способом: сьогодення джелато вимагає майстра, випускається в невеликих кількостях, часто із застосуванням ручної праці. Якщо в двох закладах (джелатерія) працюють хороші майстри (джелатьере), то джелато, навіть одного виду, у цих закладах обов'язково будуть відрізнятися.

Крім того, промислове морозиво має більш високий вміст жиру, тому воно може зберігатися в холодильнику протягом кількох місяців. Високоякісне джелато втрачає свій смак і текстуру всього за кілька днів, навіть якщо воно зберігається з дотриманням необхідного температурного режиму. Саме тому в справжніх джелатерія, як правило, морозиво роблять прямо на місці продажу або в безпосередній близькості від нього.

Найпопулярніші види джелато – Джелато алла крему ді латте (морозиво з молочними вершками), Джелато аль латте (молочне морозиво) і Джелато ді Фрутта (морозиво з фруктами). Серед найвідоміших смаків – вершкове морозиво «Фьорділатте», шоколадне і шоколадне з горіхами, яке часто називають джелато «Бачо» – «Поцілунок», вершкове морозиво з шматочками шоколаду «Страччателла» і джелато «торроне» з смаженим мигдалем в цукрі і в меді. Втім, якщо морозиво зроблено не на фабриці, а у приватній джелатерії, різноманітності смаків немає кінця.

Сорбет (сорбе, щербет)

Сорбетом важається звичайний лід із дрібнозернистою структурою, що подають між стравами. Не слід плутати із шербетом – східними солодощами на горіховій основі типа халви.

При готуванні сорбе використовується фруктове пюре (або фруктовий сік із м’якоттю), які змішують зі слабким сиропом. Також можна додати алкогольний компонент (червоне вино, світле пиво). Отриману суміш заморожують у металевому лотку. Постійне розмішування в процесі замерзания запобігає появі крижаних кристалів. Для більшої однорідності рекомендується використовувати блендер. Чашку й ніж блендера потрібно тримати в холодильнику.

Серед популярних сорбетів – цитрусовий із червоним вином, полуничиий з лікером «Гран Марньє» і цитрусовим соком, лимонний з мадерою та сиропом, з рожевого шампанського, сиропу, соку лимона тощо.

Сорбет готують також з додаванням яєчних білків. Замість збитих біліків до складу десерту можуть входити збиті вершки, що стаиовлять 1/4 обсягу

шербету. Сама назва «сорбе» (турец. Şerbet) означає «пити». Сорбет можна розглядати як продукт, що нагадує фруктове м'яке морозиво, повністю позбавлене жиром. Цею десерт терпкий и ніжний, а подається, як правило, у замороженому вігляді.

Згідно з історичними даними з повною впевненістю можна говорити про те, що сорбет людство спробувало однозначно раніше, чем класичне морозиво. Саме тому для даного десерту характерна більш багата історія. Серед крижаних десертів сорбет історично займають перше місце.

Першими вінахідниками цих ласощів були китайці. Вони ж і познайомили з ним арабів и персів, які надалі розповілі про нього італійцям. Сорбет є одним з перших десертів, який подавали до столу в холодному вігляді. Саме тому багато хто ввожає його «відправною точкою» в історії створення традіційного морозива.

Для виготовлення сорбетів використовують такі продукти, як фруктову або ягідне пюре, натуральні соки, алкогольні напої (червоне вино, світле пиво) та інші натуральні добавки. Серед десертів сорбет відводять місце однієї з різновіду морозива, альо, по суті, це воно и є, Тільки без вмісту вершків. За правилами сорбет нужно сервірувати у високі келихи або різноманітні креманки и поливати фруктовим соусом за своим смаком.

Для приготування сорбе можна скористати кількома способами. Згідно самому простому з них й достатньо просто розкласті у формочки для заморожування ягідне або фруктове пюре, потім слід помістити на три години в морозильну камеру. Щоб досягти однорідної консістенції сорбет слід кілька разів перемішати протягом заморозки.

Граніта (гранітé)

На відміну від сорбе, текстура граніти (італ. Granita) більш зерниста (звідси і слово граніті, що означає дробити). Граніті родом із Сицилії. Кулінарний критик Джеффрі Штейнгарт (Jeffrey Steingarten) відзначає, що щільність десерту варіюється залежно від місцевості. Наприклад, на західному узбережжі і в Палермо, граніті більш грубою текстури, з великими шматочками льоду, на сході – більш гладкою.

Десерт готують із суміші фруктового пюре і цукрового сиропу, в підприємствах використовується спеціальне обладнання – гранітори (фото праворуч). При приготуванні граніті використовуються різні способи заморозки – більш пухкі варіанти десерту готуються в машині для виробництва морозива, а для більш щільних – лід зчищають зі стінок морозильної камери для отримання роздільних кристалів. Зазвичай для приготування граніті мороженица не потрібно: достатньо в процесорі з'єднати інгредієнти або заморозити у формі. У підсумку, повинна вийти зерниста, а не гладка текстура.

Найпоширеніші інгредієнти для граніті – лимонний, апельсиновий і мандариновий соки, кава, мигдаль, м'ята, а також сезонні ягоди і фрукти – полуниця, ожина, журавлина, диня і кавун. У місті Катанья граніті готують з шоколаду. Крім того, граніті – десерт для дорослих, так як в його складі часто присутня алкоголь (граппа, бренді, лікери).

Подають десерт в келихах або креманках, після рясного обіду або на сніданок у спекотні дні, або як антреме. Для прикраси граніті використовують соковиті ягоди, м'яту або подрібнене печиво. На додаток до граніті найчастіше за все подають бріоши і каву.

Несолодке морозиво

Головна перешкода полягає в тому, що у людей морозиво зазвичай асоціюється з десертом. Але так стало тільки в XX столітті. Раніше протягом багатьох століть в Англії робили й несолодке морозиво, у яке входили петрушка, огірки, сир пармезан і шпинат.

Солодке морозиво виходить із моди. Найвідоміші ресторани миру пропонують тепер холодні ласощі зі смаком сиру пармезан, креветок, риби, грибів і селери. Італійські шеф-кухарі взагалі заявляють: «Морозиво не повинне бути солодким, солоне набагато смачніше!». За новою тенденцією, це вже не десерт: новинку потрібно подавати спочатку трапези – одночасно з першим і другим стравими. Як ні дивно, ідею повністю підтримує Японія. В Країні висхідного сонця пропонують такі делікатеси, як морозиво з конини, морської капусти, зі смаком оселедця й васабі. Приєдналися до тенденції й консервативні британці – ще в 2003 році тут з'явилося перше у світі пивне морозиво: повний кухоль із шапкою з ванільного крему. Але це не комбінація пива й морозива, це – шипучий безалкогольний напій з коренеплодів. П'янке ж морозиво – надбання Праги. Міні-броварні виготовляють заморожене кремоподібне пиво міцністю 12%. Україна також не відстає від моди. У деяких ресторанах уже пропонують морозиво з матча, імбирні, кунжутні, квасолеві ласощі тощо.

Морозиво може бути солодким, нейтральним, кислим і навіть…солоним. В унікальному кафі в Малазі на півдні Іспанії подають морозиво зі смаком анчоусів і антрекота зі смаженою картоплею. В Італії вже дуже давно готовлять пряне морозиво, що складається з сиру маскарпоне й молока. Замість сиру іноді використовують м'який сир.

У ролі гарніру до основної страви морозиво подається от уже кілька років у вишуканих ресторанах світу. У Японії готовлять морозиво з бобів адзуки, у Європі – зі шпинату або з додаванням крабового м'яса. Морозиво роблять із часником, сиром, зеленню, квітами й коренеплодами. Людська фантазія здатна на багато чого, і кухарі втілюють її в життя. Найцікавіше, що бажаючих спробувати екзотику не стає менше. Можливо, через кілька десятків років, несолодке морозиво стане таким же повсякденним явищем, як полуничне, ванільне або шоколадне.

Японці користуються репутацією аматорів дивних і незвичайних смаків у їжі. Таким чином, вони готові спробувати щось нове, навіть екстремальне, без особливого страху й сумнівів. У результаті чого виробники морозива в Японії пропонують деякі дійсно дивні смаки морозива. Ось тільки трохи, що були запропоновані комерційними виробниками морозива на фестивалі морозива: з восьминогом (а також із креветками, морозиво з устрицями, крабами), з морськими водоростями, перлинове морозиво (з використанням у морозиві товчених перлів), з яловичим язиком, з курячими крильцями, із соєвим соусом,

смажене морозиво з баклажанами, пивне морозиво (таке морозиво, до речі, робили й німці), з каррі, зі шпинатом, «Дракула» (з часником) тощо.

Холодні страви з морозива

Санде (санді) – десерт з морозива. Зазвичай готується з кульок морозива, прикрашених фруктовим сиропом або желе, здрібненими горіхами, шоколадом, взбитыми сливками і ягодами.

Санді з гарячим ірисом. Класичний сандэ з гарячим ірисом приготовлений з ванільного морозива, гарячого шоколадного соусу, збитих вершків, дроблених горіхів і мараскинової коктейльної вишні. Цей вид сандэ може бути приготовлений з морозива будь-якого смаку.

Банановий фостер. Цей вид санді приготовлений з бананового фламбе з ромом, бананови ликером і спеціями.

Банана спліт (банановий спліт) – це самий типовий десерт американської кухні. І він може скласти конкуренцію по своїй популярності тільки капкейкам і брауні. Готовлять банановий сплит з морозива й банану, які є основою для десерту. Але десерт не був би таким смачним, якби не різні додавання, топпінги й соуси. Саме завдяки ним десерт здобуває свій яскравий і насичений смак. У розрізаний банан кладуть по кульці ванільного, полуничного й шоколадного морозива, потім на кожну з кульок морозива – по певному виду топпінгу: на полуничне морозиво – ананасовий, на шоколадне морозиво – полуничний, на ванільне морозиво – шоколадний сироп; посипати морозиво будь-якими здрібненими горіхами, зверху викласти збиті вершки, прикрасити коктейльною вишнею.

Тортоні – чудовий італійський десерт із морозива з мигдальною крихтою. Італійські жінки затверджують: шлях до серця чоловіка лежить через Тортоні.

Мигдальну крихту прогріти 5-8 хвилин до появи аромату. Печиво амаретті розкришити не занадто дрібно, збризкати ромом. Додати бланшований мигдаль і шоколадну стружку. Збити вершки до утворення стійкої піни, влити бренді. Ложку збитих вершків додати до печива, у вершки, що залишилися, додати морозиво й збивати до м'якої піни. Підготувати маленькі бісквітні формочки, розкласти у них морозиво, рясно полити вершковим кремом і прикрасити бісквітною крихтою. До подачі тримати італійський десерт тортони в холодильнику.

Спагетті-айс – німецький десерт з морозива, який приготовлений так, щоб виглядати, як тарілка спагетті. Це справжній тренд у Європі. Таку солодку пасту, приправлену полуничним «кетчупом», обожнюють діти. А придумав цю форму в 1960-х роках італієць Даріо Фонтанелла, щоправда, у німецькому місті Мангейме.

Гарячі страви з морозива

Морозиво «Сюрприз» готовлять для банкетів, новорічних вечерь. На металеве страво кладуть скибочки бісквіта, на них – нарізані тонкими пластинками консервовані яблука або груші, потім кульки морозива. Морозиво зверху й з боків швидко покривають шаром плодів консервованих, бісквіту й

збитих із цукром білків, випускаючи їх з кондитерського мішку. Підготовлене страво швидке (1...2 хв.) запікають у жарочній шафі при високій температурі (не нижче 260°С) так, щоб яєчні білки відразу підрум'янилися. При відпустці страво посипають цукровою пудрою. При подачі можна налити навколо морозива коньяк або спирт і запалити його.

Морозиво, смажене у фритюрі. Секрет цього страви досить простий: морозиво дуже сильне заморожується, а потім обсмажується в спеціальному паніруванні у фритюрі. Присмажується, по суті, тільки панірування, а морозиво не встигає сильно розтанути. Виходить хрустка гаряча кулька з підталим холодним морозивом усередині. З морозива зробити порційні кульки за допомогою круглої ложки або просто нарізати його на середнього розміру кубики. Кукурудзяні пластівці подрібнити у кухонному комбайні (або старим методом, за допомогою ступки), додати кокосову стружку й корицю, перемішати до однорідності. Яйця збити з молоком.

Дістати морозиво з морозилки. Обваляти кульки в паніруванні, потім вмочити в яєчно-молочну суміш й знову обваляти в паніруванні. Трохи обкатати в долонях, щоб панірування краще трималося, і покласти на тарілку. Кульки в паніруванні поставити в морозилку як мінімум на три години, а краще на ніч, щоб морозиво змерзнуло практично «у камінь».

Масло нагріти на середньому вогні до температури близько 200 градусів. Дістати кульки з морозива в паніруванні з морозилки по одному, щоб вони не встигнули почати танути, і класти у гаряче масло. Жарити 10-15 секунд, перевертаючи досмажувати ще 10-15 секунд. Готове смажене морозиво акуратне дістати з масла й покласти на паперовий рушник, який вбере зайвий жир.

Перед подачею поливаємо смажене морозиво будь-яким топінгом по своєму смакові, можна також посипати десерт горіхами (кунжутом, крихтами печива) або подати його із фруктами. Подавати гаряче морозиво потрібно відразу, поки воно не встигнуло сильно розтанути.

4.4.6. Десерти з використанням борошняних напівфабрикатів

Фондан – це самий популярний десерт на зорі XXI століття у Франції. Це незвичайне тістечко із шоколадною начинкою, що тане, миттєво підкорить серце й душу. Цей десерт із розряду тих, як писала Єва, насолода яким негайно вимагає фрази «…і нехай увесь світ почекає». Фондан-молодий десерт, цього року йому всього лише 31 рік. З'явилося тістечко (кексом його називати простий злочин) у провінції Обрак, у центрі Франції. Мої подяки, захват і повага шеф-кухареві відомого французького ресторану «Лагійоль», Мішелеві Брасу, який придумав фондан. Шеф-кухар і його команда кілька років завзято трудилися, пробували, удосконалювали десерт, щоб передати тепло й затишок будинку, наповненого незрівнянним ароматом і гармонічним смаком. Приготувати фондан, який французи назвали б «правильним» і схвалили не так те просто. Але зробити шоколадний кекс із м'якою начинкою легко.

Брауні (англ.*Chocolatebrownie*) – шоколадне тістечко властивого

коричневого кольору (англ.*brown*–«коричневий»; звідси й назва), прямокутні шматки нарізаного шоколадного пирога (хрумкого ззовні, вологого всередині). Традиційний для американської кухні.

Тарти (тарталетки, кошики)

Тарт Татен. Зробити тісто й поставити охолоджуватися в холодильник. Масло дістаємо з холодильника, ріжемо на великі шматочки, перетираємо з борошном у велику крихту, але не сильно. Тепер кидаємо щіпку солі, робимо поглиблення в борошні, заливаємо воду й замішуємо тісто. Замісили тісто й поставили його в холодильник. Яблука почистити, розрізати на 4 частині й вилучити серцевину. Масло топимо на повільному вогні, потім додаємо цукор, не перемішуємо, чекаємо коли цукор почне здобувати коричневий відтінок. Тепер, коли цукор потемнів, викладаємо черепицею яблука. Вогонь поставте середній. Хвилин через 7 переверніть яблука й смажте далі. Розігріваємо духовку до 180 градусів. Викладаємо черепицею у форму яблука. Потім дістаємо тісто, розгортаємо, накриваємо яблука зверху. Ставимо в розігріту духовку наш майбутній тарт. Випікається хвилин 40-45. У готового тарта скоринка стане коричневою. Перевертаємо тарт на тарілку, якщо яблука якісь прожарились, складаємо їх на місце. Можна присипати корицею.

Крамбл – це такий чудовий десерт, схожий на пиріг або запіканку: дуже багато соковитої начинки під золотавою розсипчастою крихтою з пісковго тесту або пластівців (мюсли). Слово "крамбл" (Crumble) означає "розкришити, обсипати". Справжня знахідка для тих, хто цінує начинку у фруктових пирогах не менше, чим хрустку скоринку**.** Винайшли крамбл англійські господарки. Спочатку він був яблучним. Сучасні крамбли можуть бути приготовлені практично з будь-яких фруктів і ягід, з горіхами, сухофруктами, кокосовою стружкою й шоколадом. Більш того кулінари пропонують навіть овочеві крамбли – несолодкі, закусочні.

Перше згадування про десерт *мільфей* відноситься до 1651 року в Cuisinier françois за авторством Франсуа Пьера де ла Вареній. Згодом десерт був удосконалений Марі Антуаном Карем. Гарна назва "мільфей" у перекладі із французького (mille-feuille) означає "тисяча аркушів" і сходить до перебільшеного числа аркушів у складі листкового тіста (у класичному їх повинне бути 729). У самій Франції немає єдиного правила написання назви цього десерту – одні словники наполягають на використання дефіса, інші його завзято уникають. Традиційний французький мільфей являє собою тістечко або десерт, що складається з 3 аркушів листкового тіста й крему з яєць, цукру, масла й борошна. Сьогодні існує маса варіацій на цю тему, які мають на увазі використання як 3, так і 4 аркушів тіста квадратної або прямокутної форми, а також різних видів крему, конфітюрів і свіжих ягід і фруктів.

Канолі – традиційний сицилійський десерт зі смаженого тіста, який уперше був спечений черницями з Палермо. Пригощали канолі тільки під час проведення карнавалу. Але трубочки виявилися неймовірно смачними й дуже популярними і їх сталі готовити протягом усього року. Щоб канолі залишалися хрусткими їх наповнюють начинкою перед самою подачею або глазурують трубочки зсередини розтопленим шоколадом і присипають здрібненими

фісташками. У начинку крім цукатів і шоколаду додають різні сиропи, лікери або вино "Марсала", а рикотту можна змішати з маскарпоне.

Десерт «Павлова». «Павлова» – це відомий десерт, який складається із трьох шарів – безе, крему (заварного або шантильї), свіжих фруктів. Може вироблятися і у вигляді торту. Десерт було вперше виготовлено у Новій Зеландії у 1926 році під час всесвітнього турне відомої балерини Ганни Павлової. Після вислову «Він такий же легкий, як Павлова» ця назва назавжди закріпилась за цим десертом.

Джандуйотто (Gianduiotto), популярний десерт із міста Турін, італійського регіону П'ємонт. Легендарний туринский кондитер Паоло Каффарель створив знамениті туринскі джандуйотто. Спочатку вони називалися дживу (givu), що переводиться з п'ємонтського діалекту як «обрізки». Цукерки публіці дуже сподобалися, а от назва була дивною. Але коли в 1865 році на туринскому карнавалі Джандуя персонаж італійської комедії дель арті почав кидати ці цукерки в юрбу глядачів, їх назвали на честь карнавального персонажа джандуйотто. Історія створення цукерок прямо пов'язана з економікою – тому що в часи французької окупації якість какао різко впала, а ціни виросли, було вирішено змішувати какао із протертими лісовими горіхами, яких було багато в лісах П'ємонту. Горіхова суміш – ноччьола, була дешевою, але смачною, її стали використовувати при виробництві Джандуйотто. Справжні цукерки роблять вручну по старому рецепту.

Еклери із сирним кремом. Еклери – це відомий кондитерський виріб. Але якщо використовується для наповнення еклерів велика кількість повітряного або сирного крему та фруктів, то його можна віднести до десертів.

Крокембуш (фр. croquembouche) – французький десерт. Являє собою високий конус із профітролей з начинкою, скріплених карамеллю або спеціальним солодким соусом, і прикрашений карамельними нитками, зацукрованим мигдалем, фруктами, зацукрованими квітами.

Пахлава татарська (або баклава) – популярний кондитерський виріб з листкового тіста з горіхами в сиропі, широко розповсюджений в кухнях східних народів, насамперед у турецькій, азербайджанській, арабської, кримсько-татарскої. Готовлять пахлаву також болгари та греки. Дуже популярна в Турції і Азербайджані, користується попитом також в Ірані, Туркменістані і Узбекистані, де пахлава традиційно подається під час весняного свята Новруз.

Пахлава – це пиріг з горіховою начинкою, що має кілька різновидів – пахлава бакинська, нахічеванська, шушинська, здобна, листкова, аріштова (лапшевидна) і ін. Кожна з них відрізняється характером тіста (дріжджове, без дріжджове, листкове і т.д.), співвідношенням тіста й начинки, способом їх укладання й розташування, пропорціями компонентів начинки, складом сиропу-заливання.

Незмінні традиційний зовнішній вигляд, склад начинки й загальні правила готування. Ці правила такі:

1. Пахлаву завжди випікають у металевій невисокій формі, яка

обов'язково щільно заповнюється тестом – будь те лист, сковорода або інша спеціальна форма.

2. Сформовану, як герметично закритий пиріг, пахлаву проте безпосередньо перед посадкою в піч уже на листі треба розрізати.

3. У випічці пахлави завжди повинна бути перерва для додаткового внесення масла.

4. Випечену пахлаву заливають сиропом, який змінює смак тіста й усього вироба.

Пахлаву готовлять в основному із дріжджового тесту, але є й різновиди з без дріжджового тесту. Характерний смак пахлаві надає начинка, тобто її найбільш постійний елемент.

Зуппе Інглезе в перекладі з італійського "Англійський суп" – це італійський бісквітний десерт. Основа полягає, як і в тирамісу, з бісквітного печива Савоярді або Дамські пальчики. У класичному варіанті воно вимочується в лікері Алкермес, але так само можливо в ромі або десертному вині типу Марсала.

Десерт, винайдений неаполітанськими кондитерами, що осіли в 19 столітті у великих містах Європи. Натхненний англійськими пудингами (дослівно – «англійський суп»), цей десерт складається з пористого тіста (збитого білка), просоченого киршем і насиченого заварним кремом. В отриману консистенцію додають зацукровані фрукти, які попередньо вимочують у кирше або марачино. Тепер тісто готове. Його покривають безе (італійською меренгою) і випікають у духовці. За іншою версією, випечені в духовці коржі разом із зацукрованими фруктами, вимоченими в ромі, поміщають у каструлю гратен і дають їм настоятися в киплячому молоці з домішкою вершків і цукру. По закінченню цього процесу зуппе інглезе покривають італійською меренгою – і знову запікають

Хоткейки – американські млинчики. Тісто готується з розпушувачем, подають гарячими с добавками: з вершковим маслом, кленовим сиропом, варенням, товченими горіхами, медом, джемом, фруктами, шоколадом .

4.4.7. Вимоги до якості десертів

Температура подачі холодних солодких страв повинна бути 12-14°С, гарячих – 55-60°С, морозива – 4-6°С.

Дефекти, що найбільше часто зустрічаються: смак і запах слабко виражені (слабкий аромат ваніліну в молочному киселі; недостатньо виражені смак і запах ягід, фруктів, провина в сиропах і т.д.); незначні дефекти консистенцій (рідкий кисіль, щільне желе; слабко збиті муси, самбуки, вершки; недостатня пористість пудингів і випічних виробів; частково переварені фрукти в компотах; непривабливий зовнішній вигляд (мутні компоти, сиропи); плівка на киселях; неакуратно розкладені фрукти, желе); незначні дефекти кольору (недостатньо виражений кольор киселів, желе, слабко закольоровані випічні вироби і т.д.).

Свіжі плоди. Вони повинні бути зрілими, доброякісними й ретельно вимитими.

Компоти. Сироп у компотах повинен бути прозорим, з концентрованими смаком і запахом фруктів, у міру солодким, із приємної кислинкой (якщо використані кислі ягоди й фрукти – смородина, вишня й ін.). Фрукти і ягоди повинні бути м'якими, але нерозвареними й непом'ятими. Не допускаються червиві плоди, що загнили й.

Основні дефекти: сироп солодкий, але без аромату й смаку плодів (рідину злили й долили сироп); смак слабко виражений (порушили рецептуру або мало настояли після варіння); частина фруктів переварена, а форма інших збереглася, на дні мутний осад (усі фрукти заклали в сироп одночасно, а не послідовно у відповідності зі строками варіння); попадаються плодоніжки, насіння яблук і груш, кісточки свіжих слив і абрикосів (погано перебрали і зачистили плоди).

Фрукти в сиропі. Яблука й груші повинні зберігати форму. Сироп повинен бути слабокислим, з ароматом вина, прозорим і густим від цукру.

Основні дефекти: поверхня яблук і груш стемніла (очищені плоди зберігали на повітрі, а не в підкисленій воді), плоди деформовані (переварені), тверді (недоварені); сироп має недостатньо концентрований смак (порушена рецептура) або мутний відтінок (переварені очищення фруктів, з яких варили сироп).

Густі киселі повинні мати щільну консистенцію, зберегти форму, не розтікатися; напіврідкі – консистенцію густої сметани. Фруктово-ягідні киселі, приготовлені з віджатого соку (журавлини, чорниці, смородини і т.д.), повинні бути прозорими, зберегти фарбування, смак і аромат ягідних соків, а киселі із протертих плодів можуть бути мутними, і кольор їх може трохи змінитися.

Основні дефекти: кисіль рідкий (переварили або поклали мало крохмалю); наявність грудок (неправильно заварили крохмаль); на поверхні плівка (не посипали цукром перед охолодженням); кисіль із віджатих соків не має аромату, кольору й смаку свіжих ягід (сік кип'ятили, а не ввели сирим наприкінці готування); кисель із соків і сиропів мутний (довго зберігали, використовували маїсовий крохмаль); у киселях із протертих фруктів попадаються великі частки (погано протерли); молочні киселі мають захід підгорілого молока, відсутній аромат ваніліну; на поверхні густого киселю виділилася вода (довго зберігали); журавлинний кисіль має фіолетове фарбування (варили в алюмінієвому посуді).

Желе. Консистенція желе повинна бути студнеподібною, але не грубої й не резинистою, на зламі повинна зберігатися форма. Ягідне желе повинне бути прозорим, зі смаком і запахом використаних ягід. Використання штучних барвників при виготовленні желе забороняється.

Основні дефекти: ягідне желе непрозоре (погано процідили або не висвітлили); желе не застигло або дуже густе (поклали желатин не по нормі); лимонне желе гірчить (погано зачистили цедру); попадаються шматочки желатину (погано замочили желатин і не розчинили повністю); желе несолодке (використовували недостатню кількість цукру).

Муси. Мус являє собою застиглу, ніжну, дрібнопористу, пишну й злегка пружну масу блідого фарбування (журавлинний – рожевий, яблучний і лимонний – білі або слабо-жовті). Перед відпусткою нарізають на шматки прямокутної або трикутної форми з рівними або гофрованими краями. Смак солодкий, з невеликою кислинкой.

Основні дефекти: у нижній частині мусу утворювався щільний шар желе (погано збивали, розлили у форми не повністю остиглим); маса важка (мало збили); шматки безформні (переохолодили при збиванні).

Самбуки. Консистенція пружна, маса однорідна, більш важка, чим в мусу, дрібнопориста, смак солодкий, з невеликою кислотністю, запах яблук або абрикосів.

Креми. Пориста, пружна маса, нарізана на шматки прямокутної форми й відлита у формах. Запах і кольор, відповідні до наповнювачів або ароматизаторам.

Пудинги. Повинні мати м'яку й ніжну консистенцію усередині, підсмажену скоринку, солодкий смак. На розрізі видні цукати або ізюм, рівномірно розподілені по всій масі. Загартування не допускається. Маса повинна бути добре пропечена. Готовність пудингу визначається протиканням його лучинкою або ножем. Якщо пудинг пропечений, вони залишаються сухими.

Каша гурьєвська. Поверхня повинна бути золотавої (іноді її припікають у вигляді сітки), консистенція пишної, ніжної. Дефекти: осідання каші після випічки грудочки, що заварилися, крупи усередині, підгоріла поверхня й ін.

Яблука з рисом. Рис повинен бути акуратно сформований у вигляді низького циліндра. Поверхня яблук світла, повністю покрита соусом.

Яблука в тесті. Повинні мати вигляд рум'яного пончика із золотавою скоринкою. Тісто повинне бути пишне, жовте на зламі; яблуко гарне пропечене, зеленувато-жовте або біле, м'яке.

Шарлотка яблучна. На поверхні повинна бути хрустка рум'яна скоринка; начинка густа, не випливає, добре прогріта.

Свіжі фрукти і ягоди зберігають промитими й обсушеними, викладені невисоким шаром у холодильнику, при температурі від 0 до 6°С і відностній вологості повітря 75-80% не більше 48 годин. Холодні солодкі страви (компоти, желе й ін.) зберігають за тих самих умов до 24 годин. Для їх зберігання слід використовувати посуду, що не окислюється. Гарячі солодкі страви (пудинги, запіканки) зберігають у жарочній шафі або на мармиті при температурі 55...60°С не більше 2 годин.

Ситуаційні завдання

Проаналізуйте можливі дефекти під час приготування десертів, виявіть їхні причини та запропонуйте засоби, що попереджують їх виникнення.

1. Чому неможна варти та зберігати кисень у алюмінієвому посуді?

2. Для приготування 100 порцій киселю всі продукти використали згідно з нормами, однак кисель виявився рідким. З яких причин?

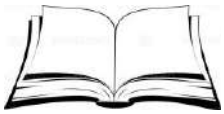
3. У компоті з сушених фруків частина їх переварена, частина зберегла форму, на дні мутний осадок. Якоі помилки допустилися під час приготування?

4. На дні формочки з мусом утворився щільний шар. Яка причина дефекту?

5. Під час запікання яблука розтріскуються, пристають до сковороди. Як запобігти дефектів?

Питання для самоконтролю

1. Роль солодких страв у харчуванні.
2. Класифікація солодких страв.
3. Характеристика механічних та термічних прийомів, які використовують в технологіях солодких страв.
4. Назвіть асортимент десертів, що виробляються централізовано.
5. Які драглеутворювачі використовують для виробництва солодких страв, їх характеристика?
6. Що спільного та які відмінності у приготуванні желе (драглів), мусу та самбуку?
7. Технологічний режим смаження та запікання гарячих солодких страв.
8. Дайте характеристику процесів, що відбуваються під час приго тування солодких страв.
9. Правила підбору соусів до солодких страв.
10. Дайте характеристику подавання холодних та гарячих солодких страв.
11. Які існують шляхи зниження калорійності та поліпшення якості солодких страв?
12. Проведіть аналіз впливу технологічних факторів на технологію солодких страв (наведіть приклади).



Список рекомендованої літератури [1-4, 44-52]

ГЛОСАРІЙ КУЛІНАРНІХ ТЕРМІНІВ

Основні поняття в кулінарії

Сировина – це вихідні продукти, призначені для подальшої обробки.

Напівфабрикат (кулінарний напівфабрикат) – це харчовий продукт або поєднання продуктів, що пройшли одну або декілька стадій кулінарної обробки без доведення до готовності.

Напівфабрикат високого ступеня готовності – це кулінарний напівфабрикат, з якого в результаті мінімально необхідних технологічних операцій отримують блюдо або кулінарний виріб.

Кулінарний виріб – це харчовий продукт або поєднання продуктів, доведених до кулінарної готовності.

Борошняний кулінарний виріб – це кулінарний виріб заданої форми з тіста, в більшості випадків з фаршем (пиріжки, кулебяки, біляші, пончики, піца).

Кондитерський виріб – це виріб з тіста заданої форми з підвищеним вмістом цукру і жиру (тістечка, торти, кекси, печиво, вафлі).

Страва – це харчовий продукт або поєднання продуктів і напівфабрикатів, доведених до кулінарної готовності, порціонірованих і оформлених.

Кулінарна продукція – це сукупність страв, кулінарних виробів і кулінарних напівфабрикатів.

Кулінарна готовність – це сукупність заданих фізико-хімічних, структурно-механічних, органолептичних показників якості страви і кулінарного виробу, що визначають їх придатність до вживання в їжу.

Кулінарна обробка – це вплив на харчові продукти з метою надання їм властивостей, завдяки яким вони стають придатні для подальшої обробки і (або) споживання в їжу.

Механічна кулінарна обробка – це кулінарна обробка харчових продуктів механічними способами з метою виготовлення страв, кулінарних виробів, напівфабрикатів.

Теплова кулінарна обробка – це кулінарна обробка харчових продуктів, що полягає в їх нагріванні з метою доведення до заданого ступеня готовності.

Відходи при кулінарній обробці – це харчові і технічні залишки, що утворюються в процесі механічної кулінарної обробки.

Втрати при кулінарній обробці – це зменшення маси харчових продуктів в процесі виробництва кулінарної продукції.

Рецептура (кулінарної продукції) – це нормований перелік сировини, продуктів, напівфабрикатів для виробництва встановленої кількості кулінарної продукції.

Якість продукції – це сукупність споживчих властивостей їжі, що обумовлюють її придатність задовольняти потреби населення в повноцінному харчуванні.

Властивості кулінарної продукції

Харчова цінність – це комплексна властивість, що характеризує енергетичну, біологічну, фізіологічну цінність, а також засвоюваність, безпеку харчового продукту або сировини.

Енергетична цінність характеризується кількістю енергії, що вивільняється з харчових речовин в процесі їх біологічного окислення.

Біологічна цінність визначається в основному якістю білків їжі – перетравністю і ступенем збалансованості амінокислотного складу.

Фізіологічна цінність обумовлена наявністю речовин, що надають активний вплив на організм людини (сапоніни буряка, кофеїн кави і чаю, глікозиди цибулі тощо).

Органолептичні показники (зовнішній вигляд, колір, консистенція, запах, смак) характеризують суб'єктивне ставлення людини до їжі і визначаються за допомогою органів почуттів.

Засвоюваність – це ступінь використання компонентів їжі організмом людини.

Безпека – це відсутність неприпустимого ризику, пов'язаного з можливістю нанесення збитку здоров'ю (життю) людини. При перевищенні допустимого рівня показників безпеки кулінарна продукція переводиться до категорії небезпечної та підлягає знищенню. Основні регламентуючі документи: МБТіСН №5061-89 та ДР-97. Розрізняють такі види безпеки кулінарної продукції: хімічна, санітарно-гігієнічна, радіаційна.

Хімічна безпека – це відсутність неприпустимого ризику, який може бути нанесений токсичними речовинами життю або здоров'ю споживачів. Речовини, що впливають на хімічну безпеку кулінарної продукції, поділяються на такі групи: металеві ксенобіотики, діоксини, поліциклічні та ароматичні хловуглеводні, мікотоксини, нітрати і нітрити, пестициди, антибіотики, гормональні препарати, заборонені харчові добавки та барвники.

Санітарно-гігієнічна безпека – це відсутність неприпустимого ризику, який може виникнути при мікробіологічних і біологічних забрудненнях кулінарної продукції, що викликаються бактеріями і грибами. При цьому в продуктах накопичуються токсичні речовини (мікотоксини при пліснявінні, токсини ботулінуса, сальмонела, стафілококи, кишкова паличка та ін.), які викликають отруєння різного ступеня тяжкості.

Радіаційна безпека – це відсутність неприпустимого ризику, який може бути заподіяний життю або здоров'ю споживачів радіоактивними речовинами або їх іонізуючим випромінюванням.

Органолептическую оцінку якості напівфабрикатів проводять за зовнішнім виглядом, кольором, запахом; кулінарних виробів і страв – за зовнішнім виглядом, кольором, запахом, консистенцією, смаком.

Фізико-хімічні показники характеризують харчову цінність кулінарної продукції, її компонентний склад, дотримання рецептури. Перелік нормованих показників (масова частка жиру, цукру, солі, вологи або сухих речовин, загальна кислотність, лужність, наявність токсичних елементів і ін.) Встановлені для кожної групи кулінарної продукції.

Мікробіологічні показники кулінарної продукції характеризують дотримання технологічних і санітарних вимог при її виробництві, транспортуванні, зберіганні і реалізації, та обумовлені трьома групами мікроорганізмів: санітарно-показові (мезофільні аеробні та факультатині ікроорганізми – КУО/г і бактерії кишкових паличок – колі-форми), потенційно-патогенні мікроорганізми (кишкова паличка, коагулазопозитивний стафілокок і бактерії роду протея); патогенні мікроорганізми, в тому числі сальмонели. Перелік мікробіологічних показників, що включаються до нормативних документів при їх розробці, специфічний для кожної групи кулінарної продукції.

Способи кулінарної обробки

Бланшування (ошпарювання). Бланшуванням називають короткочасний (від 1 до 5 хв.) вплив на продукти окропу або пари. Цей прийом використовують для полегшення подальшої механічної очистки продуктів (очищення риби з кістковим скелетом від луски, видалення бічних і брюшкових жучок у риб осетрових порід і ін.), для видалення гіркоти (капуста білокачанна, ріпа), для попередження ферментативних процесів, що викликають потемніння очищених овочів і плодів, для попередження злипання виробів та забезпечення прозорості бульйону (локшина домашня).

Варка основним способом. При варінні основним способом продукт занурюють в рідину (воду, бульйон, молоко, сироп і т.д.) з таким розрахунком, щоб він повністю був покритий нею. Іноді рідини беруть в кілька разів більше, ніж продукту (наприклад, варіння макаронів). У рідину переходить значна кількість розчинних речовин. Чим більше рідини, тим більше втрати. Для варіння використовують наплитні або стаціонарні котли з електричним або газовим обігрівом, нагрів здійснюється за рахунок контакту з нагрітою рідиною. Температура рідини при варінні становить 100-102ºС.

Варка парою. При цьому способі продукт нагрівають парою атмосферного або підвищеного тиску. Для варіння парою використовують сітчасті вкладиші в варильні котли, або пароварки, або пароконвектомати. Дифузія розчинних речовин при цьому способі варіння ще менше, ніж при припусканні, оскільки розчинні речовини можуть переходити тільки в конденсат, що утворюється на поверхні продукту.

Гратинування – це покриття продукту іншим продуктом; останній при термічній обробці тане і створює скориночку; типовий приклад – гратинування сирною шапкою.

Деглясування. Після смаження продукту (зазвичай, м’яса або птиці) його видаляють зі сковороди, жир зливають, наливають міцний бульйон, вершки, сік, вино або коньяк й уварюють суміш. Даний процес, при якому екстрактивні речовини розчиняються в рідині, називається деглясуванням або деглясе. Отримана рідина використовується як соус. Таке приготування соусу називається «а-ля мінуте», тобто «зараз, не заздалегідь». Слід зазначити, що з погляду зниження калорійності соусу й страви в цілому цей прийом

виправданий, видаляти весь жир – помилка, тому що справжнього аромату соусу надає жир.

Дозування. Для отримання кулінарної продукції відповідної якості необхідно строго дотримуватися встановленої рецептури. З цією метою проводиться дозування продуктів за масою або об'ємом. Страви, напої, кондитерські вироби відпускають відвідувачам підприємств ресторанного господарства в певній кількості – порціями (порціонування), маса або об'єм яких називається "вихід". Дозування здійснюється вручну за допомогою розмірного інвентарю, ваг, а також спеціальних машин і приладів (тестоделітелі, дозатори та ін.).

Екстракція (екстрагування) – це вибіркове витягнення речовини з рідини або твердого пористого тіла рідиною. У кулінарній практиці екстракція має місце при вимочуванні солоної риби, яловичих нирок, ряду грибів перед варінням.

Емульгування. Для отримання деяких кулінарних виробів застосовують емульгування. При емульгуванні одну рідину (дисперсну фазу) розбивають на дрібні краплі в іншій рідині (дисперсному середовищі). Для цього з'єднують дві несмішувані рідини (масло і воду) і швидко розмішують їх, при цьому значно зростає поверхня фаз рідин. У поверхневому шарі діють сили поверхневого натягу і тому окремі крапельки прагнуть збільшитися, що призводить до руйнування емульсії. Щоб надати емульсії стійкість, застосовують емульгатори – речовини, які або зменшують поверхневий натяг, або утворюють навколо крапельок роздробленої рідини (масла) захисні плівки. Емульгатори бувають двох типів: порошкоподібні і молекулярні. *Порошкоподібні емульгатори* – це тонкі порошки гірчиці, меленого перцю і інших продуктів, які на кордоні розділу двох рідин створюють захисний шар і заважають крапелькам злипатися. Порошкоподібні емульгатори використовують при отриманні малостійких емульсій (заправки на рослинній олії). *Молекулярні емульгатори (стабілізатори)* – це речовини, молекули яких складаються з двох частин: довгих вуглеводневих ланцюгів, що мають спорідненість з жиром, і полярних груп, що мають спорідненість з водою. Молекули розташовуються на поверхні розділу двох рідин так, що вуглеводневі ланцюги спрямовані в бік жирової фази, а полярні радикали – в сторону водної. Таким чином , на поверхні крапельок емульсії утворюється міцна захисна оболонка. Ці емульгатори (речовини, що містяться в яєчних жовтках і ін.) використовують при приготуванні стійких емульсій, наприклад, соусів майонез і голандез.

Жарка в апаратах ІК-нагріву. Цей спосіб смаження близький за характером до смаження на відкритому вогні, оскільки нагрів здійснюється інфрачервоними променями електронагрівальних елементів (без димоутворення). Для смаження цим способом використовують електрогрилі і шафи з ІЧ-обігрівом. Продукт поміщають на решітку, змащену жиром, або нанизують на шпажку.

Жарка в жарочних шафах. Продукти укладають на дека, сковороди, поміщають в духовку з температурою 150-270ºС і смажать. При цьому нагрів відбувається за рахунок контакту з нагрітим посудом, нагрітим повітрям

і теплового випромінювання від гарячих стінок шафи. Рум'яна скоринка утворюється значно повільніше, ніж при смаженні з невеликою кількістю жиру, але продукти прогріваються рівномірно. Для отримання більш підсмаженої скоринки і підвищення соковитості готового виробу продукт в процесі смаження перевертають, поливають жиром, змащують поверхню яйцем, сметаною. Для смаження застосовують також шафи з конвекційним обігрівом. У них повітря за допомогою вентилятора проганяється через нагрівачі, нагрівається і надходить в робочу камеру. При цьому прискорюється процес смаження, продукти не доводиться перевертати, виключаються підгоряння і нерівномірне прожарювання.

Жарка на відкритому вогні. Для приготування багатьох національних страв підготовані напівфабрикати смажать на відкритому вогні. При цьому продукти нагріваються інфрачервоним випромінюванням (ІЧВ), нагрітими газами і повітрям. Вироби набувають специфічний аромат копченостей, обумовлений фенольними сполуками та іншими речовинами, які утворюються при неповному згорянні деревного вугілля. Для смаження використовують мангали або шашличні печі, електрогрилі. Продукти надягають на шпажки (металеві стержні) або укладають на металеву решітку, попередньо змащену жиром. Джерелом тепла, крім деревного вугілля, можуть бути кварцеві лампи або електричні спіралі.

Жарка на нагрітих поверхнях. Для цієї мети використовують наплитні сковороди, дека або електросковороди. Щоб продукти не прилипав до поверхні посуду, її змащують жиром (5-10% маси продукту). Жир нагрівають до температури 140-200ºС, після чого кладуть продукти. Продукти нагріваються при контакті з нагрітою поверхнею. Температура на поверхні продукту в момент закінчення процесу смаження становить 135ºС, а в центрі виробу – 80-85ºС. Цей спосіб теплової обробки називають смаженням з малою кількістю жиру. При використанні посуду з антиадгезійним покриттям жир не потрібен. Недолік смаження на нагрітих поверхнях – односторонній нагрів виробів, через що їх доводиться в процесі теплової обробки перевертати.

Жарка у жирі (у фритюрі). При цьому способі смаження продукт повністю занурюють в жир, нагрітий до 160-180ºС. При цьому одночасно по всій поверхні утворюється піджариста скоринка. Передача тепла від нагрівального середовища (жиру) до продукту здійснюється за рахунок теплопровідності. Температура на поверхні продукту в момент закінчення процесу смаження така сама, як при смаженні з малою кількістю жиру, становить 135°С, в центрі вироби – 80-85°С.

Колерування – це додання готовому (як правило, запеченому) продукту красивого кольору.

Конфі (фр. *Confit* – «зберігати») – це будь-який вид їжі, який готують повільно впродовж тривалого відрізку часу, як метод консервування. В ролі кулінарного терміну, конфі описує метод приготування їжі в жирі, олії чи цукровому сиропі, при низькій температурі, на противагу фритюру (глибокому просмажуванню). В той час як фритюр зазвичай відбувається за температури 163-232°С, конфі роблять при значно нижчій температурі,

наприклад, 93°С (температура олії), а часом й нижчій. Термін здебільшого використовують у сучасній кухні для позначення тривалого повільного приготування в олії чи жирі за низької температури, причому не обов'язково з подальшим консервуванням, як от у випадку конфі картоплі або качиної ніжки конфі.

Маринування – це це хімічна кулінарна обробка, яка полягає увитримуванні продуктів в розчинах харчових кислот з метою надання готовим виробам специфічних смаку, аромату і консистенції.

Обпалення. Його проводять для спалювання шерсті, волоків, які перебувають на поверхні оброблюваних продуктів (голови, кінцівки крупної рогатої худоби, поросят, тушки птиці й ін.). При цьому продукти не нагріваються. Для опалювання використовують газові пальники.

Опалення (грілірування) – це один з найстародавніших кулінарних прийомів, полягає в обробці продукту відкритим вогнем до готовності. Шашлик, наприклад, не печеться і не смажиться, а саме опалюється.

Осадження, фільтрування. В результаті проведення ряду технологічних процесів отримують суспензії – суміші двох (або більше) речовин, у тому числі одне (тверде) розподілено в іншому (рідкому) у вигляді частинок різної дисперсності, знаходячись в підвішеному стані. До суспензій відносять, наприклад, крохмальне молоко, одержуване при виробництві крохмалю, або плодовий сік, який містить різні за розмірами та формою частки м'якоті. Для розділення суспензій на рідку і тверду частини застосовують фільтрування та осаження. *Осадження* – це процес виділення твердих частинок суспензії під дією сили тяжіння. Після закінчення осадження відокремлюють вивільнену рідину від осаду. *Фільтрування* – це процес розділення суспензій шляхом пропускання їх через пористу перегородку (тканину, сито і ін.), здатну затримувати зважені частинки і пропускати фільтрат. Цим способом можна майже повністю звільнити рідину від зважених часток.

Панірування – це механічна кулінарна обробка, яка полягає в нанесенні на поверхню напівфабрикату паніровки (борошна, сухарної крихти, нарізаного пшеничного хліба й ін.). В результаті панірування зменшується витікання соку і випаровування води при смаженні, а готовий кулінарний виріб має красиву рум'яну скоринку.

Папільйот – це спосіб теплової обробки, що передбачає приготування їжі, загорненої в папір. Останнім часом папір стали заміняти фольгою або термостійкою вініловою плівкою, іноді спеціальними пластиковими пакетами. Даний метод використовується, якщо потрібно максимально зберегти природну вологість продукту, сік та ароматичні речовини. Продукти щільно загортають у промаслений папір або фольгу так, щоб пара не виходила в процесі теплової обробки і зберігалися натуральний смак та поживні речовини. Шматки м’яса, наприклад, телячі відбивні, або барабульку готують заздалегідь, зазвичай у грилі або в невеличкій кількості жиру, потім додають до них тоненько нарізані овочі, трави і приправи. Продукти загортають у фольгу, поміщають на злегка змащений жиром лист і прогрівають у гарячій духовій шафі. Готову страву подають на стіл у фользі й потім розкривають її. У пергаменті, рукаві з

жаровитримного пластику також добре запікати рибу або креветки. Конверту з пергаменту можна надавати будь-якої форми, наприклад, серця. Для виготовлення такого серця необхідно взяти квадратний аркуш пергаментного.

Пасерування – це процес нагрівання продукту з жиром або без нього при температурі 120°С з метою екстрагування ароматичних і фарбувальних речовин. Пасерують нарізані цибулю, моркву, біле коріння, томатне пюре, борошно. Обсмажують їх у невеликій кількості жиру (20% маси продукту) без утворення підсмаженої скоринки. При цьому частина ефірних масел, барвників переходить із продуктів в жир, стабілізується у ньому та надає йому колір і запах, поліпшуючи смакові властивості страв. При пасеруванні борошна (з жиром або без нього) руйнується наявний в ньому крохмаль (процес декстринізації), білки втрачають здатність набухати і заправлені пасерованим борошном супи і соуси виходять неклейкими та стабільної консистенції.

Підпікання. Цей спосіб відомий у вітчизняній технології при тепловій обробці цибулі, моркви, коренів для приготування бульйонів, як правило, його використовують лише як допоміжний. Але останнім часом він став більш поширеним, модним і часто застосовується у приготуванні страв з риби й морепродуктів. Дана технологія є компромісом між японськими сантимі й приготуванням на грилі. Фактично застосовується та сама техніка, що й у приготуванні майже сирого м'яса. На розпечену сковороду кладуть підготовлений шматок риби, потримавши трохи з одного боку, перевертають на іншу, а потім майже відразу подають на стіл. У результаті утвориться ароматна хрустка кірочка, а всередині риба лишається ніжною, соковитою і практично сирою. Приготовлена у такий спосіб риба, іноді м'ясо, стає основним інгредієнтом популярних на сьогодні «теплих салатів» з різними видами листкових овочів і навіть із фруктами. Підпечену рибу перед подаванням спеціально розламують або нарізають скибочками, щоб було видно цей незвичайний контраст. Найчастіше використовують для таких цілей тунця і морського гребінця.

Піноутворення (збивання) – це механічна кулінарна обробка, яка полягає в інтенсивному перемішуванні одного або декількох продуктів з метою отримання пишної або пінистої маси. Піноутворення так само, як емульгування, пов'язане зі збільшенням поверхні. Поверхнею розділу є мемою двох різних фаз: газу і рідини. У пінах газові бульбашки, розділені найтоншими плівками рідини, утворюють плівковий каркас. Стійкість пін залежить від міцності цього каркасу. Піни характеризуються двома показниками: кратністю і стійкістю. Кратністю називається відношення об'єму піни до рідкої фази. Стійкість – це час напіврозпаду піни при її зберіганні. Якщо обсяг газової фази близький до 74%, то піна набуває структурно-механічну міцність, і збиті вироби добре зберігають форму і довго не осідають. Можна досягти ще більшої пористості (більше 74%), але в цьому випадку оболонки бульбашок втрачають еластичність і при нагріванні (випіканні бісквіту, безе, суфле й ін.) лопаються, внаслідок чого вироби осідають. Таку піну кулінари називають "перебитою". У кулінарній практиці доводиться збивати вершки, білки яєць, крохмальні відвари (муси на манній крупі), розчини желатину (муси, самбуки).

Пашірування – це приготування яєць за відсутністю прямого контакту з посудом (яйця-пашот).

Приготування на сковороді вок. Цей вид посуду здавна широко використовується в азійській кухні. Наразі завдяки неабиякому приділенню уваги до кухні Сходу вок активно застосовують і в європейських ресторанах. Завдяки сферичній формі сковороди й високій температурі нагрівання продукти, нарізані тонкими шматочками, майже моментально прогріваються в найгарячішій точці і швидко доходять готовності. Перед смаженням м'ясо, рибу, птицю зазвичай маринують і обсушують. Жир у сковороді повинен бути добре прогрітий, перш ніж туди потрапить підготовлений продукт. Як правило, обсмажують продукти окремо за видами і невеликими партіями, перемішуючи дерев'яними паличками. Вок підходить для будь-яких способів теплової обробки: варіння, варіння на парі (у бамбукових кошиках), тушкування, смаження, у тому числі у фритюрі. В останньому випадку потрібно значно менше жиру.

Приготування у вакуумі (су-від). У ресторанний світ цей спосіб приготування кулінарної продукції прийшов нещодавно, і застосовують його у новій інтерпретації. Підготовлену сировину поміщають у герметичні полімерні пакети, з яких видаляється повітря, і вони герметично закриваються. Пакети обробляються паром низького тиску (при 70-100°С), а потім їх охолоджують до 3°С. За такої температури строк зберігання готової кулінарної продукції становить від 1 до 3 тижнів. Перед використанням продукція може розігріватися прямо в пакетах у спеціальному апараті для су-від (при температурі до від 55 до 72°С). Вважається, що цей спосіб найбільш доречний у поєднанні із шоковим замороженням та обробкою в пароконвектоматі. Особливі переваги вакуумного приготування полягають у тому, що він робить молекулярну структуру клітин незмінною, зменшує деформацію продуктів, надасть неповторного аромату, дозволяє готувати їжу без жиру, додати їй дієтичної спрямованості завдяки відсутності кірочки. Завдяки цій технології 80% продуктів можна готувати заздалегідь, гарантуючи при цьому високу якість страв. Вони не тільки добре зберігають смак і зовнішній вигляд, але й заощаджують час шеф-кухаря, залишаючи при цьому можливість для творчої реалізації. Втрати маси продуктів, приготовлених цим способом, істотно скорочуються.

Припускання. Припусканням називається варіння продуктів у невеликій кількості рідини або у власному соці. Цей спосіб застосовують, в основному, для теплової обробки продуктів з високим вмістом вологи. Продукт заливають рідиною (водою, бульйоном, молоком, відваром) на 1/3 його висоти та доводять до готовності при міцно закритій кришці. При припусканні верхня частина продукту піддається дії пари. Остання, стикаючись з харчовими продуктом, конденсується, виділяючи приховану теплоту пароутворення і нагріває їх, доводячи до стану кулінарної готовності. Перехід поживних речовин з продукту в рідину при припусканні менше, ніж при варінні основним способом. Вироби мають більш виражений смак.

Розпушування – це механічна кулінарна обробка продуктів, що полягає в частковому руйнуванні структури сполучної тканини продуктів тваринного походження для прискорення процесу теплової обробки.

Розчинення – це перехід твердої фази в рідку. У кулінарній практиці часто готують розчини солі і цукру різної концентрації.

Соте – це прийом кулінарної обробки французького походження, що полягає у миттєвому опусканні продукту в невелику кількість киплячого масла з метою руйнування клітинних структур. У цього терміну кілька значень, і одне з них – «стрибати» або «підкидати». Сковорода або лист швидко рухається назад-вперед і вгору-вниз так, що продукт, який готується, ударяється об бічні стінки сковороди й підстрибує, перевертаючись у повітрі й падаючи назад. Сотування використовують тоді, коли смажать м'ясо, птицю, картоплю, кабачки, цибулю або нирки, нарізані тоненькими скибочками чи шматочками, струшуючи їх на сковороді в невеликій кількості гарячого жиру або масла. Смажать, доки вони не стануть золотаво-рум'яними.

Спиртове і молочнокисле бродіння викликають дріжджі і молочнокислі бактерії при виготовленні дріжджового тіста, квасів і т. д.

Сульфітація – це хімічна кулінарна обробка очищеної картоплі сірчистим ангідридом або розчинами солей сірчистої кислоти з метою запобігання потемніння.

Сушіння фруктів, овочів. Даний спосіб обробки використовується в ресторанній практиці не для консервування продуктів, а для одержання чіпсів. Чіпси – це дуже тонкі зрізи овочів (баклажанів, топінамбуру, цукіні тощо) і фруктів (апельсинів, грейпфрутів, яблук тощо), підсушені в духовій шафі до хрусткого стану. Фрукти, як правило, попередньо проварюють у цукровому сиропі, а потім підсушують у духовці при 100°С. Чіпси зазвичай використовують для прикрашання ресторанних страв. Крім декоративної, вони виконують неабияку функцію в смаку страви, наприклад, створюють контраст ніжного присмаку мусів і хрустких чіпсів.

Сушка, загущення – це видалення вологи з твердих пластичних і рідких продуктів шляхом її випаровування. У кулінарній практиці це відбувається при підсушуванні грінок, домашної локшини, при уварюванні томатного пюре, концентрованого бульйону (фюме), згущення вершків та ін.

Термостатування – це підтримка заданої температури страв на роздачі або при доставці до місця споживання. Для цього використовують марміти, теплові роздавальні стійки та інше обладнання. Для транспортування готової їжі в гарячому стані застосовують термоси і ізотермічний транспорт.

Траншування страв – це порціювання страв, приготованих цілком з риби, м'яса та птиці на очах у споживачів. Для траншування використовуються спеціальні візки. На візок ставлять страви, прилади для траншування, тарілки, соуси, гарніри. Траншування може виробляти як шеф-кухар або кухар вищого розряду, так і метрдотель або офіціант. Всі працівники при траншуванні використовують білі рукавички.

Фаршірування. Ця механічна кулінарна обробка полягає в наповненні фаршем спеціально підготовлених продуктів.

Ферментування м'яса – це використання протеолітичних ферментів (які гідролізують білок) для розм'якшення сполучної тканини м'яса в процесі його нагрівання. Це дозволяє розширити асортимент страв за рахунок використання частин туші, не призначених для смаження. Ферментні препарати, що діють на білково-вуглеводний комплекс, досить широко використовуються при виробництві виробів з тіста. З їх допомогою можна приготувати різні види тіста з однієї і тієї ж партії борошна.

Фіксація рибних напівфабрикатів – це витримування їх в охолодженому сольовому розчині для зниження втрат соку при зберіганні і транспортуванні.

Фламбування – це підпалювання кулінарного виробу, до складу рецептури якого входить алкогольний компонент. Фламбування може бути кінцевим етаном приготування страви, і тоді її можна робити в присутності гостей безпосередньо в залі ресторану. Фламбування іноді є одним із проміжних етапів приготування страви, наприклад, пюреподібного супу з раків і морепродуктів (біску). Якщо в першому випадку воно стає насамперед елементом комерційної привабливості ресторану, свого роду шоу, то в другому використовується для створення ароматичного й смакового букету.

Флотація. Для поділу сумішей, що складаються з частинок різної питомої маси, застосовують флотацію. Неоднорідну суміш занурюють в рідину, при цьому більш легкі часточки спливають, а більш важкі – тонуть. Наприклад, для відділення каменів та землі картоплю перед очищенням занурюють в 20% - й розчин кухонної солі, де бульби спливають, а камені тонуть. Також при зануренні крупи в воду (при промиванні) легкі домішки спливають, а зерна опускаються на дно посуду.

Формування – це спосіб механічної обробки, який використовують з метою додання виробу певної форми. Формують тушки птиці для більшої компактності, котлети і битки, пироги і пиріжки, заготовки для печива й ін. Здійснюють цей процес вручну або на формувальних апаратах (пельмені, вареники, пампушки тощо).

Хімічне розпушування тіста – це це використання гідрокарбонату натрію, карбонату амонію і спеціальних пекарських порошків для додання тесту дрібнопористої структури.

Шпигування – це механічна кулінарна обробка, в процесі якої в спеціальні надрізи в шматках м'яса, тушках птиці, дичини або риби вводять овочі або інші продукти, передбачені рецептурою.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Іжевська О. Технологія продукції ресторанного господарства : навч. посіб. Львів: ЛДУФК ім. Івана Боберського, 2020. 380 с.

2. Технологія продукції ресторанного господарства : навчально-наочний посібник / Доценко В. Ф., Кочерга В. І., Губеня В. О., Кирпіченкова О. М., Іщенко Т. І., Шаран Л. О., Цирульнікова В. В., Коваль О. В., Шидловська О. Б., Бортнічук О. В., Люлька О. М. К.: Видавничий дім «Кондор», 2019. 292 с.

3. Технологія продукції ресторанного господарства: навчальний посібник / В. Г. Захарчук, Т. А. Кунділовська, Г. Є. Гайдукович. Одеса: Атлант ВОІ СОІУ, 2016. 479 с.

4. Технологія продукції ресторанного господарства : підручник / А. Д. Салавеліс, С. Л. Колесніченко, Ю. О. Козонова, С. О. Поплавська. Одеса: Освіта України, 2017. 312 с.

5. Технологія продукції ресторанного господарства: навчальний посібник / В. Г. Захарчук, Т. А. Кунділовська, Г. Є. Гайдукович. Одеса: Атлант ВОІ СОІУ, 2016. 479 с.

6. Шумило Г.І. Технологія приготування їжі. К.: Кондор, 2015. 506 с.

7. Брасько Ю. М. Технология продуктов общественного питания: уч.-практич. пособие. К.: Центр учебной литературы, 2017. 256 с.

8. Технологія продукції ресторанного господарства: підручник / А. Д. Салавеліс, С. Л. Колесніченко, Ю. О. Козонова, С. О. Поплавська. Одеса: Освіта України, 2017. 312 с.

9. Дорохіна М.О., Капліна Т.В. Технологія продукції харчування у таблицях і схемах: навч. посібник. К.: Кондор, 2008. 280 с.

10. Технологія продукції ресторанного господарства: навч. посіб. / Г. Ф. Коршунова, С. К. Ільдірова, Н. А. Федотова. Донецьк: ДонНУЕТ, 2010. 382 с.

11. Технологія продукції харчових виробництв: навч. посібник / Ф. В. Перцевий, Н. В. Камсуліна, М. Б. Колеснікова. Харків: ХДУХТ, 2006. 338 с.

12. Архіпов В._В., Іванникова Т._В., Архіпова А._В. Ресторанна справа: асортимент, технологія і управління якістю продукції в сучасному ресторані: навч. посібник. К.: Центр учбової літератури, 2007. 382 с.

13. Справочник шеф-повара (The Professional Chef) / Кулинарный институт Америки. М.: ЗАО «ББПГ», 2019. 1216 с.

14. Ростовський В. С. Збірник рецептур / В. С. Ростовський, Н. В. Дібрівська, В. Ф. Пасенко. К.: Центр учбової літератури, 2010. 324 с.

15. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий: для предприятий общественного питания / авт.-сост.: А. И. Здобнов, В. А. Цыганенко. К.: ООО «Изд-во Арий», 2011. 680 с.

16. Супи. Технологічні аспекти виробництва і реалізації: навч. посіб. / Г. Ф. Коршунова, Л. Я. Семенова. Донецьк: ДонНУЕТ, 2010. 200 с.

17. Технология соусов: уч. пособ. / А. Ф. Коршунова, А. В. Слащёва. Донецк: ДонНУЭТ, 2014. 107 с.

18. Мишель Ру. Соусы. М.: КукБукс, 2014. 219 с.

19. Соусы / Перевод Н. Кияченко. К.: Терра, 2012. 168 с.

20. Денисов Д. Соусы. М.: Рипол классик, 2012. 122 с.
21. Лагутина Л., Лагутина С. Соусы. М.: Феникс, 2016. 156 с.
22. Денисов Д. Соусы. М.: Рипол классик, 2012. 122 с.
23. Соусы и заправки. М.: Мир книги, 2016. 96 с.
24. Потапова И., Корнеева Н. Соусы. М.: Академия, 2019. 64 с.
25. Шисби А. Большая книга соусов. М.: Фаир, 2018. 208 с.
26. Боровская Э. Соусы и приправы. М.: Эксмо, 2015. 328 с.
27. Классические соусы. Коллекция кулинара. М.: Новый век, 2018. 64 с.
28. Соусы. От классических до оригинальных. М.: Эксмо, 2012. 32 с.
29. Соусы / пер. с ит. В. Боженова. М.: Попурри, 2012. 64 с.
30. Магия соуса / пер. с фр. В. Фроловой. М.: Аркаим, 2012. 32 с.
31. Кашин С. Соусы и подливы. М.: Рипол Классик, 2012. 576 с.
32. Арумагам Н. 1000 соусов, дипов и дрессингов. М.: Эксмо, 2014. 288 с.
33. Потапова И. И., Корнеева Н. В. Соусы. М.: Академия, 2019. 64 с.
34. Махно В. Соусы, кетчупы, приправы. М.: Слово, 2014. 32 с.
35. Звонарева А.Т. Соусы и маринады. М.: Центрполиграф, 2014. 128 с.
36. Семенова С. Соусы и приправы. Х.: Книжный клуб, 2014. 96 с.
37. Сладкова О. Лучшие в мире салаты, винегреты, заправки и соусы. М.: Астрель, 2012. 32 с.
38. Куприна И. Соусы, подливы, специи, приправы, заправки. Донецк: Агентство Мультипресс, 2012. 288 с.
39. Ратушный А. С. Красные соусы // Всё о еде от А до Я: Энциклопедия. М.: Издательско-торговая корпорация «Дашков и К°», 2016. С. 191-193. 440 с.
40. Robert F. Moss. Barbecue: The History of an American Institution. University of Alabama Press, 2010. P. 189-190.
41. Ратушенко А. Т. Страви з риби та морепродуктів. К.: Кондор, 2018. 232 с.
42. Сладкова О. Лучшие в мире салаты, винегреты, заправки и соусы. М.: Астрель, 2017. 32 с.
43. Филатова С. В. Теплые салаты и горячие закуски. М.: РИПОЛ классик, 2012. 32 с.
44. Солодкі страви і десерти: навч. посіб. / Г.Ф. Коршунова, А. В. Слащева. Донецьк: ДонНУЕТ, 2013. 282 с.
45. Петрова М. Десерты. *Hospitality*. 2018. №8/87. С. 34-51.
46. Ильиных Н. Французские десерты. Новосибирск: Аркаим, 2016. 120 с.
47. Даугинс Р. Рецепты популярных десертов. *Общепит: бизнес и искусство*. 2017. № 2. С. 60-65.
49. Мачинская А. Восточные сладости и зефирные изделия. *Мир продуктов*. 2019. № 7. С.12-14.
50. Ортенберг А. Шоколадные лакомства. М.: БММ, 2018. 192 с.
51. Вовк А. Настоящий рецепт нью-йоркского чизкейка. *Пищевая промышленность*. 2018. №11. С.48-49.

Навчальне видання

Слащева *Аліна Вячеславівна*

ТЕХНОЛОГІЯ ПРОДУКЦІЇ РЕСТОРАННОГО ГОСПОДАРСТВА

Навчальний посібник

Формат 60х84/8. Ум. друк. арк. 18,8.

Донецький етнічний університет економіки і торгівлі
імені Михайла Туган-Барановського,
вул. Курчатова, 13, м. Кривий Ріг, 50042
Свідоцтво суб'єкта видавничої справи ДК № 4929 від 07. 07. 2015 р.