

Поради господині від Дарії Цвек

Приготування їжі — це одна з клопітких та важливих домашніх справ, адже від того, що і як ми споживаємо, залежить наше здоров'я.

У цій книзі подано щотижнєве меню обідів і вечерь за місяцями року. Особливо складеного меню для сніданків не наведено, але ці страви не важко вибрати із запропонованих рецептів страв для вечерь, відповідно до умов кожної сім'ї, а також можливостей господині. Оскільки у сучасній жінці зранку обмаль часу, сніданок можна частково приготувати і звечора: зробити налисники, спекти м'ясо, приготувати салат. Важливими додатками до сніданків є свіжий або твердий сир, вершкове масло, яйця.

У раціоні цілорічно повинні бути городина і фрукти, які позитивно впливають на процес травлення. Жоден сніданок не обійдеться без чаю, молока, кави чи фруктового соку. Ось приблизне меню сніданків на тиждень:

- гарячі грінки з сардельками, салата з моркви і капусти, чай, печиво;
- ковбаса в тісті, салата з солодкої паприки, чай, печиво;
- яйця начинені або смажені, картопляне пюре, зелена салата, напій із кефіру, печиво;
- оселедець зі сметаною і сиром, печена картопля, мізерія зі свіжих огірків, чай із варенням, грінки з булки;
- грінки з підсмаженою котлетою, салата з помідорів, фруктовий сік;
- кананки з рибною пастою, мізерія з свіжих огірків, кава, булочка з варенням;
- грінки з сиром, редиска, ягоди зі сметаною, чай, домашні пиріжки.

Значно більше зусиль вимагає від господині приготування обіду. Треба пам'ятати, що від умілого добору страв залежить, чи буде він вдалим. Не слід включати в меню однотипні страви. Якщо подається зупа з капусти, то на гарнір до м'яса не рекомендується салата з капусти. Якщо друга страва вимагає багато праці, то варто зварити нескладну за виконанням зупу. Готуючи страви, необхідно звернути увагу на їх естетичний вигляд, колір і запах — усе це збуджує апетит і створює приємну атмосферу. Це стосується також і сервірування столу, що є, звичайно, своєрідним мистецтвом.

Естетичний вигляд столу значною мірою залежить від обрису чи серветок, а також від начиння, на якому подаються страви. Вишиваний рушничок чи серветка, застелені на білому обрусі, нададуть столу святкового вигляду. Якщо чекаєте до обіду гостей, то стіл слід накрити білим чи пастельних барв обрусом. Якщо ж обід у колі сім'ї, то під кожен тарілку можна покласти лише серветки або невеличкі рушнички. На кожен серветку слід поставити закусочну тарілку, праворуч покласти ніж лезом

до неї і ложку випуклою стороною до столу, ліворуч — видельце зубцями вверх. Якщо подаємо страву, яку їдять без допомоги ножа (вареники, картопляники, запіканка), то видельце кладемо праворуч. Келих або склянку для мінеральної води чи компоту ставимо трохи вище тарілки, навскіс від кінця ножа. Ложечку кладемо перед тарілкою ручкою до склянки. У будь-яку пору року стіл прикрасять квіти: наприклад, влітку — декілька квіток у низенькій вазі, взимку — гілочка смереки.

Сервірування столу

Меню кожного обіду повинно включати рідкі гарячі страви. Наведемо деякі загальні поради щодо їх приготування.

Зупи — це багате джерело мінеральних солей і вітамінів. Готують їх на м'ясному відварі або відварі з городини. Варять на малому вогні. Якщо ж зупа бурхливо кипить, відвар втрачає колір і смак та стає мутним.

У першу чергу в посуд кладемо ті продукти, які довше варяться, наприклад корінь петрушки, моркву, пастернак.

До помідорової та грибової зупи не слід додавати капусти, адже тоді вони втрачуть властивий їм смак.

Часник і лавровий листок кладемо у зупу під кінець варіння на 5 хвилин. Коли зупа звариться, лавровий листок виїняти.

Трапляється, що зупа википіла, стала надто густою чи її замало, — тоді можна долити в неї гарячої кип'яченої води, досолити та додати спецій, якщо це потрібно.

Заправку для зупи найкраще готувати на маслі або смальці з мукою, щоб вона була світлого кольору. Одразу вливати в киплячу зупу. Вершкове масло, розтерте з мукою, не смажити. Також можна додати вершкове масло без муки вже до звареної зупи. Зупи можна заправляти сирими жовтками, розтертими з однією–двома ложками зупи. Цю заправку обережно влити в зупу, підігріти, але не кип'ятити, інакше зупа втратить свій смак і вигляд. Також жовток можна розтерти в тарілці, а тоді обережно влити в гарячу зупу. Зупи, заправлені свіжою сметаною без муки, не варто кип'ятити, а тільки підігріти. Рецепти зупи, що подані в книжці, розраховані на 4–5 осіб.

Традиційною стравою в Україні є **борщ**. Найпоширеніші борщі — український, пісний із грибами і квасолею, весняний холодник. Готують борщі з м'ясом, грибами, квасолею, додаючи сметану та заправки. Пісний борщ із грибами заправляють товченим часником з олією. До борщів і капустяків картоплю кладемо наприкінці варіння, інакше вона під впливом кислоти залишиться твердою.

До борщу смакують пампушки, политі олією з часником, або пиріжки з м'ясом та капустою.

Закваску для борщу готують із бурякового квасу, росолу з огірків або капусти, а також із потертими або тушкованими свіжими помідорами. Влітку борщ можна

заквасити соком із вишень або порічок; ревенем, яблуками, агрусом, звареними і перетертими через сито; взимку — цитриновим соком. Оцту додавати в борщ не варто.

Якість росолу, на якому зварені зупа чи борщ, залежить від сорту м'яса (яловичина, телятина, свинина, птиця) та від того, з якої частини туші воно відрізане. Перед варінням м'ясо не варто довго мити, а лише сполоснути холодною водою. Аби отримати насичений росіл, м'ясо слід залити холодною водою, а якщо хочемо мати смачне м'ясо — заливаємо гарячою. Для росолу найкраще брати грудинку, товстий і тонкий край яловичини, крихкі (так звані цукрові) кості, мозкову кістку, хвіст. Найсмачніший росіл вдається із різних сортів м'яса: яловичини, телятини і курячих тельбухів (серце, шлунок) або з самої курятини.

Росіл треба варити на малому вогні. Коли закипить, зняти піну, покласти почищену городину (корінь петрушки, морквину, скибку селери, пастернак). Щоб росіл мав гарний золотистий колір, додаємо цибулину, розрізану навпіл із лущинням і припечену на сухій пательні. Влітку можна покласти 2–3 стручки спаржевої квасолі, очищеної від волокон, скибку савойської капусти. Капусту слід класти у напівзварений росіл: 2–3 листочки савойської капусти згорнути в рулетик, обв'язати білою ниткою і додати в баняк. Перед подачею на стіл нитку обережно зняти, а капусту покласти в тарілку з росолом.

До зуп надається також і сушена городина, тільки попередньо її треба намочити в холодній воді і разом із цією водою додати до росолу. Солити росіл потрібно перед подачею на стіл. Якщо використовується консервована городина, то бульйон не солять.

Почищену городину не слід довго тримати у воді, інакше вона втратить поживні речовини. Пошатковану городину мити не треба. Білу і цвітну капусту, зелену петрушку і кропу перед вживанням необхідно залити холодною водою на декілька хвилин, а потім ретельно промити.

Картоплю перед чищенням завжди треба помити, відрізати потемнілі чи зелені плями та вибрати вічка. Почищену картоплю тримаємо у холодній воді, щоб вона не почорніла. Перед варінням залити підсоленою водою на 1 см, щоб трохи покрило картоплю.

Горox у квасолі солити, коли вони вже зварилися. Якщо готуємо зупу-пюре, то городину варимо і перетираємо; для звичайних зуп городина не повинна бути розвареною. Норму солі кожна господиня мусить встановити сама, виходячи із гармонійного смаку страви. Якщо сталося так, що зупа чи росіл пересолені, не журіться: візьміть 0,5 склянки промитого у воді рижу, зав'яжіть марлею, облітою гарячою водою, опустіть у росіл і проваріть на малому вогні до готовності. Риж вбере сіль і виправить смак, однак такий росіл уже не буде прозорим. Кількість солі залежить від кількості м'яса в росолі: що більше м'яса, то менше солі.

Є свої секрети і в приготуванні рибної юшки. Голову, шкіру, хвіст риби треба старанно промити в кількох водах, залити холодною водою і поставити на вогонь.

Як тільки закипить, зняти піну і покласти почищену городину (цибулину, корінь петрушки, морквину, невеличкий шматочок буряка, який надасть ющі гарний колір), посолити і накрити. Як тільки закипить, зняти покришку і варити на малому вогні протягом години. Під кінець варіння додати лавровий листок, 2–3 горошини чорного перцю. Готову юшку охолодити і процідити. Правильно зварена юшка — прозора, має зеленкуватий колір.

Треба пам'ятати, що рибну юшку солять відразу, а м'ясний росіл — під кінець варіння.

Влітку дуже смакують **борщі-холодники**. Основою таких борщів є буряковий або хлібний квас, квас із малосольних огірків, а також кефір, ряжанка, сироватка. Холодники готують на відварі з городини або на знежиреному росолі. До відвару додаємо городину, нарізану кубиками або соломкою, свіжі чи малосольні огіркі, редиску, варене або печене м'ясо, ковбасу.

Заправляємо холодник розтовченим часником, зелениною, сметаною. Зверху посипаємо дрібно нарізаною зелениною петрушки, кропом, зеленою цибулею. Готовий холодник солимо та додаємо дрібку цукру. До подачі на стіл зберігаємо в холодильнику або додаємо кісточку леду. На дно тарілки кладемо половинки звареного на твердо яйця.

Приготування **м'ясних страв** має свої тонкощі.

М'ясо перед смаженням слід промити холодною водою та зрізати плівки, якщо потрібно. Щоб м'ясо було крихким і смачним, робимо так: чистимо і товчемо головку часнику та додаємо півсклянки води. Цим розчином заливаємо м'ясо і залишаємо на одну–дві години або краще на ніч в холодному місці.

Також м'ясо можна замаринувати сухим або мокрим способами. Для сухого маринування найкраще підходять шматки м'яса з невеликою кількістю товщу. Для маринування треба натерти м'ясо сумішшю солі та перцю, з дрібкою цукру; можна також додати улюблених приправ та лавровий листок. Для того щоб замаринувати м'ясо «на мокро», варимо маринад з води, оцту, цукру, солі, присмачуючи кількома гвоздичками, чорним та англійським перцем та лавровим листком. Доводимо до кипіння, охолоджуємо та заливаємо м'ясо. Смак маринаду має бути в міру квасним та соленим.

Замариноване м'ясо ставимо в зручну миску, закриваємо покришкою, залишаємо в холодному місці та перевертаємо час від часу з боку на бік. За добу замариноване м'ясо можна готувати.

Солити м'ясо слід безпосередньо перед смаженням. Готувати м'ясо найкраще в гусятниці. Смажити в гарячому товщі — смальці, олії, поки не зарум'яниться. Щоб м'ясо не пригоріло, треба час від часу його обертати; а щоб не пересушувалося — потроху підливати холодною водою. М'ясні страви можна також тушкувати з додаванням невеликої кількості товщу і води. Тушкувати під щільно закритою