

Кулинария нового времени



Автор:  
Рыбаков Максим Павлович  
1984гр  
Шеф повар ресторана «Мята»



Работал со многими известными шеф поварами как с иностранцами обладателями звезд мишлен, так и с нашими соотечественниками.. Веду работы по выращиванию собственных зеленых агрокультур, цветов, зелени и проростков.



Предисловие.

1 Новые мировые тенденции в кулинарии.Молекулярная и Органическая кухни основы зарождения.

2 Молекулярная кухня.Зарождение и развитие.Яркие представители и рейтинг.

3 Основные приемы имолекулярной кухни.Ингредиенты.Оборудование и инвентарь.

4 Органическая кухня.Основы.Достоинства и недостатки.Извесные сторонники.

5 Авторские фото рецепты.

5.1 Салат из разнотравья.

5.2 Салат с камчатским крабом и пряным печеньем.

5.3 Севиче из креветок и трав.

5.4 Карпачо из лосося.

5.5 Орзо с копченым тунцом.

5.6 Лосось с песком из пармезана.

5.7 Лангустины со спаржей на диком камне.

5.8 Десерт-первый росток.

5.9 Десерт-8 марта.

6 Критики Мишлен.

7 Каталог зелени, трав, цветов, ингредиентов, инвентаря и оборудования.

8 Места и адреса покупки, полезные сайты. Словарь.

## Предисловие.

Уважаемый читатель!

Идея написания книги подобной узко направленной тематики появилась недавно, а именно когда я просканировал российский рынок книг на подобную тему и не обнаружил ни русской кулинарной литературы подобного формата ни даже переведенной с другого языка (хотя книги подобного характера давно издаются за рубежом). Это можно легко проверить прийдя в любой книжный магазин и спросив кулинарную книгу где в названии или анотации фигурировало бы слова молекулярная или органическая кухни или кулинария. Учитывая мою компетентность в подобном вопросе начну заполнять пробелы информации об искусстве-кулинарии на русском языке. В книге речь пойдет не о кулинарии в целом, а об отдельных ее аспектах, которые становятся все более популярными не только в Европе и других странах но и России. Здесь я расскажу о новых течениях в кулинарии, необычном оборудовании, основоположниках и открывателях новых приемов обработки продуктов и изменении свойств пищи. Приведу несколько авторских рецептов с использованием новых техник, формы подачи и ингредиентов. И самое главное- постараюсь донести читателю новое видение кулинарии как искусства!

## 1 Новые мировые тенденции в кулинарии.

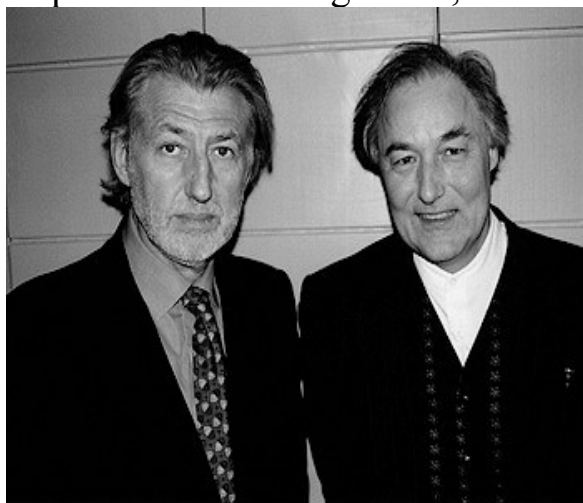
Кулинарные традиции сопровождают человека с древних времен, все более эволюционируя и изменяясь в зависимости от географии поселения людей, климатической зоны и щедрости окружающей природы. Постепенное развитие сельского хозяйства и морально этической стороны жизни человека главным образом явилось толчком для развития кулинарии как искусства. Развитие продолжалось тысячелетиями, то останавливаясь и возвращаясь к истокам, то делая огромные скачки вперед. И все же только под воздействием научной технической революции кулинария невероятно быстро эволюционировала превратившись на сегодняшний день во что то ярко-технологичное, прекрасное и эстетично-полезное знание. На данный момент одними из главных фаворитов искусства приготовления еды стали так называемые молекулярная и органическая кухни. Симбиоз этих направлений очень интересен, перспективен и методами эмоционального воздействия на людей где то превосходит такие виды искусств как живопись, скульптуру и музыку. Ведь что бы донести до зрителя свою мысль или идею художник использует, главным образом-краски, скульптор-пластичный материал и текстуры, музыкант-звуки и вибрации.. А кулинар? Те же краски, тот же материал и текстуры (нежное, хрустящее, липкое..), только съедобного характера, звуки присутствуют непременно (шкворчание масла или соков, бульканье, шипение).. добавьте сюда еще гамму вкуса (горькое, кислое, сладкое, пресное, соленое, умами (5вкус)), разницу температур (холодное и горячее), многообразие запахов. Есть и такие характеристики которые не классифицируются, жгуче-острое, мятно-анестезирующее, пьянящее.. Если пользоваться этим бесконечным, как сама природа, набором кулинарной палитры, шедевры должны появляться априори.. Главным открытием последних трех десятилетий стала так называемая молекулярная кухня. Название молекулярная не точно и по большому счету просто распиарено несведующими в кулинарии людьми. Более точное название звучит как-кухня скрытых процессов, деструктивная или провакационная кулинария ...Молекулярная кухня — это подход к приготовлению пищи на основе знаний, которые дает фундаментальная наука, обобщившая разнообразные кулинарные феномены, отмеченные на протяжении всей истории гастрономического искусства, и современные инновационные технологии. Основоположниками этого термина и одними из первых людей задавшимися вопросами о процессах протекающих в приготовлении и хранении пищи стали Николай Курти - профессор физики из Оксфорда, Давидэ Кассии – специалист в области физики материи Пармского университета и биохимик, француз-Эрве



Тисс( Nerve This) . Однако, пионерами научного подхода к кулинарии следует считать российских ученых, видными представителями которых являются: Ломоносов М.В., Каншин Д.В., Сеченов И.М., Павлов. Одновременно, с изучением новых процессов и реакций, оспаривались и опровергались давно незыблемые каноны кулинарной практики.

## 2 Яркие представители.

Эрве Тисс работающий в Париже - в ресторанах «Pierre Gagnaire», « Michelin» и сотрудничает с одним из лучших



кулинаров Франции Пьером Гарньером, где они и творят в своей лаборатории будущее новой кухни «разбирая» продукты на малейшие составляющие, трансформируя вкусы и текстуры. Эрве Тис: "Между

продуктами существуют различные молекулярные связи, на химическом уровне. Если знать формулы и уметь их использовать, можно творить чудеса, и это будет кухня будущего!"



В Испании «богом» молекулярных блюд считается Ферран Адриа (Ferran Adrià i Acosta), шеф-повар ресторана «Эль Булли» на побережье Коста-Брава. Сегодня он считается одним из лучших поваров в мире и в Европейском Ресторанном Рейтинге. Адриа часто ассоциируется с «молекулярной гастрономией», хотя каталонский шеф-повар не считает кухню таковой. Адриа заявил, что его цель состоит в том, чтобы «предоставить неожиданные контрасты вкуса, температуры и текстуры. Не то, что кажется». Идея заключается в том, чтобы провоцировать и удивлять ужином. Это, в сочетании с большой дозой иронии, делает его блюда крайне впечатляющими. Как он любит говорить, что «идеальный гость приходит в Эль-Булли не только поесть, но и приобрести опыт». Эль Булли открыт только с апреля по октябрь. Адриа тратит оставшиеся шесть месяцев года на усовершенствование рецептуры в его мастерской «El Taller» в Барселоне. Он славится своими «Тридцатью курсами меню для гурманов». Он также известен созданием «кулинарной пены». Вспененное эспрессо (Espresso), вспененные грибы, вспененная свекла, а также вспененное мясо — все это — неперемный пункт в меню шефа. Эль Булли имеет 3 звезды Michelin и считается одним из лучших ресторанов в мире. В 2006 году, вытеснив Duck Fat в Англии, Эль Булли занял первое место. Эль Булли сохранил этот титул в 2007, 2008 и 2009 годах. Адриа является автором нескольких кулинарных книг, в том числе «День в Эль-Булли», «Эль Булли 2003—2004» и «EN Cocinar Casa» («Готовим дома»). С его молодым ассистентом Даниэлем Пикара, Адриа добился превращения миндаля в сыр и спаржи в хлеб с помощью натуральных ингредиентов. Адриа был провозглашен лучшим поваром по версии тележурнала Great Chefs television

У Феррана есть свой свод правил и законов:

1. Кулинария - язык, через который можно выражать гармонию, творческий потенциал, счастье, красоту, поэзию, комплексность, волшебство, юмор, культуру.
  2. Использовать продукты высшего качества и точно представлять технологии приготовления.
  3. Все продукты имеют одинаковую гастрономическую ценность, независимо от их цены.
  4. Предпочтение должно отдаваться овощам и дарам моря, а также молочным продуктам, орехам и всему тому, что мы относим к здоровой кухне. Главное — легкость.
  5. Хотя особенности продуктов могут быть изменены (температура, структура, форма, и т.д.), цель кулинарной обработки состоит в том, чтобы максимально сохранить чистоту их оригинального вкуса и аромата.
  6. Кулинарные методы - и классические и современные, являются наследием, которое повар должен знать на очень высоком уровне, чтобы использовать по максимуму и во благо.
  7. Новые технологии - ресурс для продвижения кулинарии.
  8. Приветствуется минимизация жиров за счет использования воды, бульонов, соков и т.д.
  9. Оформление и способы подачи должны гармонизировать с самим блюдом.
  10. Не только вкус еды может воздействовать на чувства гурмана, и не только он должен браться в расчет.
  11. Вершина поварского креатива: поиск техники, который увенчался успехом.
  12. Кулинария - процесс, в котором важна слаженность команды.
  13. Барьера между сладким и несладким больше нет, а замороженные закуски - тренд ближайших лет.
  14. В блюдах основного курса видоизменяется иерархия соуса и гарнира.
  15. Набирает популярность новый способ подачи: иногда в этот процесс вовлекаются те, кто будет есть.
  16. Большое внимание уделяется региональности и терруару.
  17. Продукты и техники приготовления блюд национальной кухни должны соответствовать тем, которые приняты в регионе заимствования.
  18. Готовить блюда других регионов можно по памяти, но обязательно их хоть когда-нибудь там попробовать.
  19. Новый кулинарный язык иногда идет в разрез с общепринятыми канонами, в некоторых случаях он более взаимосвязан с миром творчества и искусства.
  20. Разработка рецептов должна гарантировать соблюдение стандартов.
  21. Важна зрелищность.
  22. Дегустационное меню - лучший способ предложения авангардной кулинарии.
  23. Важно сотрудничество поваров с представителями науки, искусства, промышленности и других областей. Только в условиях тесного сотрудничества может происходить развитие и движение вперед.
- С мая по сентябрь, в период кулинарных фестивалей, заказать столик в его заведении очень проблематично.





Еще одной звездой молекулярной кулинарии является британец Хестон Блюменталь (Heston Blumenthal). В детстве будущая звезда кулинарии даже и не помышляла о карьере повара. Переломным моментом в жизни Хестона стала поездка во Францию в пятнадцатилетнем возрасте, где родители мальчика привели его в ресторан L'Oustau de Baumaniere. Расположенный в небольшой деревушке в Провансе, этот ресторан, тем не менее, считается одним из лучших во Франции – и знакомство с высокой кухней настолько потрясло Хестона, что он тут же определился со своей будущей судьбой. Вернувшись в Англию, юный кулинар попытался найти работу в лондонских ресторанах, но безуспешно. В течение последующих десяти лет Хестон учился кулинарии по книгам, работая в разных местах для того, чтобы оплатить свои поездки во Францию, где знакомился с местными ресторанами, винодельнями и сыроварнями. В дальнейшем этот опыт стал для него бесценным.

В 1995 году Хестон Блюменталь открыл ресторан The Fat Duck, через девять лет получивший 3 звезды Мишлен. Визитной карточкой Блюменталья, однако, является не высокая кухня в ее традиционном понимании, а глубокий и вдумчивый подход к физическим и химическим процессам, происходящим во время приготовления пищи, что позволяет объединить классические кулинарные приемы и новейшие технологии, создавая необычные блюда. В результате его первый опыт работы на телевидении напоминает скорее научно-познавательную, а не кулинарную передачу, вернее, серию передач: в 2005 году канал Discovery Science показал шесть получасовых серий программы “Кухонная химия с Хестоном Блюменталем”, посвященных, как следует из названия, химическим процессам, происходящим на кухне.

. Каждая из этих передач сопровождалась книгой, которых у Блюменталья не так уж и много – к настоящему моменту издано всего четыре, и ожидается пятая. Тем не менее, Блюменталь умеет удивить и шокировать. Методы, которые он широко использует могут, пожалуй, даже напугать иную впечатлительную особу. Попробуйте сами представить те блюда, которые вам предложат в ресторане The Fat Duck: мороженое из яиц с беконом, ризотто из цветной капусты с шоколадным желе, каша из улиток... Впрочем, вскоре Блюменталь наверняка преподнесет нам еще какой-нибудь сюрприз: в 2004 году он открыл исследовательскую кухню, настоящий полигон для научных разработок в области кулинарии. Зная упертость и настойчивость этого британца, будьте уверены – результаты этих экспериментов не заставят себя долго ждать.



. Одним из последних ярких представителей авангардного жанра в кулинарии стал 32-летний шеф Рене Редзепи (Rene Redzepi) .В 2010 году Рене и его ресторан NOMA заняли первое место в ресторанном рейтинге SAN PELLEGRINO. Рене работает в Датском ресторане, за который проголосовало более 800 международных критиков, журналистов и кулинарных экспертов, и который располагается в здании бывшего портового склада 18 века. Рене Редзепи создал свою собственную концепцию приготовления блюд. В его заведении все сделано по традиционным скандинавским рецептам и только из натуральных продуктов, которые собираются в экологически чистых регионах.

В ресторане можно отведать блюда, приправы для которых созданы из трав, растущих на берегу в Южной Швеции, попробовать березовый сок и питьевую воду на его основе, морских крабов, выловленных рыбаками возле Фарерских островов, ягоды из Гренландии и овечий сыр из Исландии, мясо мускусного быка и блюда из местных водорослей.

Хочется так же отметить таких гениальных шеф поваров как-Michel Bras,Dani Garcia,Quique Dacosta,Massimo



Bottura,Gordon Ramsay, Martin Berasategui... и других.

В России “к рестным отцом” молекулярной кухни считается всем известный Анатолий Комм, человек невероятного таланта. Оно пробовал себя в моде, и в финансах, даже успел открыть первый в России бутик Versace. Но страсть к высокой моде проиграла любви к высокой кухне. Комм уехал за границу – учиться поварскому искусству. Работал и учился во многих странах, от Испании до Китая. В конце концов открыл под Женевой гастрономический ресторан Green, упомянутый в гиде «Мишлен».

В декабре 2001 года, появился второй «Грин» – в Москве . Это был первый московский ресторан высокой кухни, в котором шеф-повар был одновременно владельцем заведения. Отныне и всегда Анатолий Комм работал только в собственных заведениях. Вторым своим московским ресторан (ныне уже закрывшийся) он даже назвал соответствующе – Anatoly Komm.

Сейчас Анатолию Комму принадлежат пять московских ресторанов. В 2006 году к ресторанной империи Комма добавились «Грин гриль-палас» на Петровке, «Купол» на Новом Арбате и «Харчевня Комм.А» в деревне Жуковка на Рублёвском шоссе.

Однако подлинным откровением для московских гурманов стал ресторан «Варвары», где Комм впервые последовательно воплотил свою идею молекулярной кухни по-русски.

«Молекулярная кулинария» подобно революции внесла свежий ветер перемен и разрушила привычные стереотипы в оформлении и приготовлении блюд. Теперь вместо привычных 250-300 грамм основного блюда в молекулярном ресторане вам предложат отведать набор из мини-блюд в количестве от 7 до 20 видов, так называемая «сетовая подача». Причем отдельного внимания заслуживает вопрос о манере и способах подачи: привычные блюда неожиданно выглядят и непривычно подаются. Суп может переместиться в винный бокал, соленая закуска - принять форму конфеты, а молоко – снега.

«Сферические равиоли и ньюки, горячее желе, воздушная пенка... все эти кулинарные термины появились совсем недавно, но уже удачно завоевывали свое место в кулинарии, кое где становясь классикой..



### 3 Основные приемы и продукты.

Линия продуктов от elBullitaller, Albert Adria, Barcelona поможет раскрыть секрет изготовления».

- Продукты, делящиеся на четыре направления: Эмульсификация, Сферификация, Желеобразование и Загустители, являются результатом тщательного процесса отбора и проб..

Текстуры открывают дверь в мир магических ощущений и бесконечных удивительных открытий.



- Сферификация –это великолепная кулинарная техника, которую начали применять в elBulli в 2003 году, позволяющая воплощать рецепты, о которых раньше не могли и мечтать. Речь идет о контролируемом процессе сгущения жидкости, смешанной с Algin(Альгинат), которая при помещении в Calcium, позволяет изготавливать изделия сферической формы разных размеров: икра, яйца, ньюки, равиоли...

Это относительно новое понятие, не до конца исследованное, но уже давшее блестящие результаты. С некоторыми ингредиентами необходимо использовать Citras для корректировки кислотности. Сферификация требует использования специальных приспособлений



- Альгин (Algin)-натуральный продукт, получаемый из бурых водорослей (Laminaria, Fucus, Macrocystis и др.), которые произрастают в холодных водах Ирландии, Шотландии, в Северной и Южной Америке, Австралии, Новой Зеландии, Южной Африке и т.д.)

- В зависимости от части водорослей, которая используется, меняется текстура и способность взаимодействия с Calcic каждого альгината. Именно поэтому Algin, идеально подходящий для сферификации.

- Характеристика:

Мелкий порошок. При взаимодействии с Calcic образует желе. Растворяется в холодной жидкости при взбалтывании. Для того, чтобы произошла сферификация не требуется нагревания.

- Кальцик (Calcic) Этот продукт является кальциевой солью, которая традиционно применяется для изготовления



продуктов питания, например, сыров. Calcic необходим для того, чтобы произошла реакция с Algin, что приводит к сферификации. Это идеальный реактив благодаря своей хорошей растворимости в воде, высокому содержанию кальция и как следствие этого -идеально подходящий для сферификации.

- Характеристика: В гранулах. Хорошо растворяется в воде. Быстро впитывает влагу.

- Цитрас (CITRAS) Продукт на основе натриевой лимоннокислой соли, полученной из цитрусовых, которые обычно



используются для предотвращения потемнения фруктов и овощей на срезе. Он обладает свойством сокращать кислотность в продуктах питания, поэтому используется для сферификации продуктов, чьи ингредиенты обладают повышенной кислотностью. Легко растворим и обладает моментальным действием.

- Характеристика: порошок, хорошо растворимый в воде.



• Глюко (Gluco) Глюко (Gluco) состоит из глюконолактата кальция, смеси двух кальциевых солей ( глюконат кальция и лактат кальция), которая обогащает продукт кальцием, необходимым для техники обратной сферификации. Он никак не влияет на вкус продукта. В пищевой промышленности обычно используется глюконолактат кальция с целью обогащения кальцием различных продуктов питания. Глюко был избран благодаря своим свойствам, великолепно подходящим для процесса сферификации.

- Характеристика:

- Порошок. Растворяется в холодной воде. Следует добавлять в первую очередь, перед использованием других порошков, поскольку они могут помешать ему раствориться в жидкости. Можно применять в кислотной среде, алкогольной или маслянистой.
- ЖЕЛЕОБРАЗОВАНИЕ (gelificacion) Желе - один из наиболее характерных продуктов классической кухни, претерпевший значительную эволюцию. Всего несколько лет назад желе получали из желатиновых листов (известных как «рыбьи хвосты»), а в 1997 году из водорослей стали получать Agar, который на сегодняшний день широко используется. Каррагенаты Карра и Iota также добываются из водорослей и характеризуются особой эластичностью и прочностью. Для завершения гаммы представляем Gellan, который позволяет получать упругий жесткий гель.
- Продукты, составляющие направление ЖЕЛЕОБРАЗОВАНИЕ (Gellan, Kappa, Iota, Agar и Metil), позволяют получать широкую гамму горячего и холодного желе. Каждый из них обладает особыми характеристиками, идеально подходящими для создания различных консистенций, скорости образования желе или температуры подачи.
- Геллан (Gellan) Был открыт сравнительно недавно, в 1977 году. Получается путем ферментации, провоцируемой



бактерией *Sphingomonas elodea*. В зависимости от способа получения существуют разные виды геллана. Образец, представленный здесь - это твердый клей Геллан. Геллан позволяет получать упругий гель, чистый на срезе, выдерживающий температуру 90 °C (горячее желе).

- Характеристика:
- Мелкий порошок. Нагреть до 85°C и остудить для получения желе. В очень насыщенных соляных растворах эффект желеобразования может не сработать.





- Каппа (Kappa) Каппа (Kappa) получается из разновидности красных водорослей (Chondrus и Eucheuma ). Речь идет о каррогенате, название которого происходит от ирландского города Carrageen, где эти водоросли применяются уже более 600 лет. В середине 60-х годов XX века этот «ирландский мох» начали производить промышленным путем и использовать как желеобразователь. Благодаря Каппе текстура желе упругая и гибкая.
- Характеристика:
- Мелкий порошок. Развести в холодной воде и довести до кипения. После затвердения может выдерживать температуру до 60°C. В кислотной среде частично теряет способность к желеобразованию.
- Йота (Iota) Йота (Iota)
- Желеобразователь, получаемый из разновидности красных водорослей (Chondrus и Eucheuma), как и другие каррогенаты. Произрастают на побережье Северной части Атлантического океана, а также в морях Филиппин и Индонезии.



- Йота обладает очень специфическими характеристиками, служащими для получения геля мягкой и эластичной консистенции. Также она пригодна для изготовления очень горячего желе.
- Характеристика
- Мелкий порошок. Растворяется в холодной жидкости и нагревается до 80°C для образования желе. Мягкий гель, форму которого можно изменить при взбалтывании. Нарушенная форма через некоторое время восстанавливается.



- Агар (Agar) Получен из разновидности красных водорослей (Gelidium и Gracilaria). Агар является желеобразователем, который используется в Японии с XV века. В 1859 году он появился в Европе как характерный элемент китайской кухни, а в начале XX века его начали применять в пищевой промышленности. Это источник клетчатки. Позволяет изготавливать горячее желе.
- Характеристика:
- Мелкий порошок. Растворить в холодной воде и довести до кипения. Процесс образования желе очень быстрый. Готовое желе может выдерживать температуру 80°C (горячее желе). Для правильного желеобразования ему надо некоторое время отстояться. В кислотной среде способность к желеобразованию теряется.

- Метил (Metil) Желеобразователь, получаемый из целлюлозы растений. В отличие от других желеобразателей Метил (на основе метилцеллюлозы) образует желе при нагревании. В холодном виде он действует как загуститель. Среди метилцеллюлозы есть много разновидностей с различной степенью тягучести, которая сказывается на конечном результате желеобразования. Метил был избран благодаря своей высокой желеобразовательной способности и



надежности.

- Характеристика:

- Порошок. Растворить в холодной жидкости, сильно встряхнуть, дать отстояться в холодильнике при 4°C для гидратации. Затем нагреть до 55°C. При охлаждении продукт теряет желеобразную форму и превращается в жидкость.



- Эмульсификация (Emulsificación) направление, появившееся с созданием продукта Lecite, благодаря которому можно получать воздушные творения. Наряду с Lecite появилось еще два продукта : Susco и Glisce, особенностью которых является то, что они позволяют объединить две, казалось бы несовместимые фазы, поскольку речь идет о жидкости и жирах. Это невероятно упрощает изготовление эмульсий, бывшее крайне сложным и трудоемким.
- Леците (Lecite) Натуральный эмульгент на основе соевого лецитина, идеально подходящий для образования воздушных пенки. Этот продукт, открытый в конце XIX века, стали производить для пищевых целей в прошлом веке. Он способствует предотвращению атеросклероза и богат витаминами, минералами и антиоксидантами. Лецитин изготовлен из сои, не измененной генетически.
- Характеристика:
- Мелкий порошок. Растворяется в холодной жидкости. Очень быстро растворяется в водной среде. Обладает удивительной способностью соединять до этого не совместимые соусы. Благодаря своей большой эмульгентной способности леците идеально подходит для превращения соков и другой жидкости в пузыри, похожие на мыльные.



- Сукро (Sucro) Эмульгатор, происходящий из сахарозы и полученный на основе реакции между сахарозой и жирными кислотами (sucroester). Этот продукт широко применяется в Японии. Благодаря высокой устойчивости этого эмульгатора он используется для приготовления маслянистых эмульсий в воде. Это продукт, родственник воде, поэтому в первую очередь его надо развести в водной среде. Обладает также свойствами, необходимыми для образования воздушной пенки.
- Характеристика:
- Порошок. Не растворим в маслянистой среде. Растворяется в водной среде без необходимости повышать температуру, хотя при высокой температуре процесс растворения ускоряется. После растворения продукт следует постепенно ввести в маслянистую среду.



- Глиссе ( Glice) Моноглицерид и диглицерид, происходящие из жиров и полученные на основе глицерина и жирных кислот. Глиссе был выбран благодаря своей высокой устойчивости при действии в качестве эмульгатора, который

интегрирует водную среду в маслянистую. Это эмульгатор, схожий с маслом, что означает, что его необходимо сначала растворить в маслянистой среде, а затем постепенно ввести в водную среду.

- **Характеристика:**

Чешуйки. Не растворим в водной среде. Растворяется в масле при нагревании до 60°C. Интеграция смеси масла с Глиссе в водной среде должна производиться медленно для того, чтобы эмульсия обрела надлежащую консистенцию

- **Загустители**

(Espesantes) На кухне всегда использовались загустители соусов, кремов, соков, супов и т.д. Крахмалы, мука- это традиционные загустители, но их недостаток в том, что их требуется большое количество, что сказывается на вкусе.

- Направление загустители представляет новый продукт, минимальное количество которого сгущает консистенцию, не меняя вкусовых качеств.



- **Ксантана (Xantana)** Получается путем ферментации кукурузного крахмала с помощью бактерии *Xanthomonas campestris*, которая водится в капусте. Получаемый продукт является высокоэффективным загустителем. Также следует отметить его способность предотвращать погружение на дно элементов, помещенных в жидкость. Обладает способностью удерживать газ.

- **Характеристика:**

- Мелкий порошок. Растворяется в холодной и горячей жидкости. Обладает способностью сгущать алкоголь. Очень хорошо переносит процессы заморозки и разморозки. Даже при повышении температуры не теряет свойств загустителя. Медленно взболтать и дать отстояться и наполниться жидкостью.

- **Surprises**

- Это продукты с различными характеристиками, обладающие уникальной текстурой.



- Мальто (Malto)-это продукт на основе мальтодекстрина, углевода, полученного в результате разрушения молекул крахмалов, в данном случае - тапиоки. Обладает низким эффектом подсластителя и не поставляет калорий. Используется в качестве наполнителя, а также может впитывать в себя масла. В пищевой промышленности используется для приготовления напитков, молочных продуктов, карамели, супов и т.д.

- Характеристика:

Мелкий порошок. Хорошо растворяется в холодной и горячей жидкости. Смешанный с маслом (в соотношении 2/1) превращается в очень пластичный материал, который полностью растворяется при контакте с водной средой



- Крумиель (Crumiel) Этот продукт наделяет нас магической и до этого немислимой возможностью легко и удобно использовать мед в виде кристаллов. Крумиель позволяет нам придать вкус меда многочисленным блюдам, как сладким, так и соленым, смешивать, комбинировать самые разнообразные вкусы и ингредиенты, а также придать изделию уникальную хрустящую текстуру.

- Характеристика:
- Маленькие гранулы неправильной формы. Очень важно хранить Крумиель в прохладном сухом месте во избежание намокания.
- Физзи (Fizzy) Продукт с шипучим эффектом в форме толстых продолговатых гранул. Можно употреблять сразу или



растворенными в воде, рекомендуется окунуть гранулы в шоколад или карамель или измельчить их до превращения в порошок и смешать с другими элементами, например фруктами или шербетом. Физзи обладает нейтральным вкусом с легким цитрусовым оттенком, что позволяет комбинировать его с огромным количеством вкусов и ингредиентов.

- Характеристика:
- Продолговатые гранулы. Хранить в сухом прохладном месте, избегать попадание влаги.



• Крутомат (Crutomat) Хрустящие обезвоженные томатные хлопья биологического происхождения красивого ярко-оранжевого цвета. Крутомат не обладает кислотностью и придает настоящий томатный вкус и великолепную текстуру тесту и другим изделиям.

- Характеристика:
- Удлиненные хлопья. Хранить в сухом прохладном темном месте.





- Трисоль ( Trisol) Растворимая фибра, происходящая из пшеницы. Идеально подходит для изготовления панировки, имеет хрустящую текстуру без запаха. Также это прекрасный заменитель сахара для изготовления теста для печенья и бисквитов.
- Характеристика:
- Растворимый порошок с нейтральным вкусом и запахом. Делает панировку даже очень влажных продуктов хрустящей.



- Йополь (Yopol) Это йогурт в виде порошка, придающий уникальный вкус всем изделиям, с которыми сложно использовать свежий йогурт. При помощи Йополя можно приготовить фруктовые смеси со вкусом йогурта, а также карамель, печенье, бисквиты и т.д.
- Характеристика: Порошок. Хранить в сухом прохладном месте, избегать попадание влаги.

Эйнес (Eines) Сферификация -новое понятие, требующее применения особой техники. Именно поэтому приспособления, применяемые при этом процессе прошли многочисленные испытания. Определившись с формой и размером, следует выбрать соответствующее приспособление. Шприцы используются для изготовления сферической «икры». Для получения более крупных размеров (равиоли, ньюки, шарики) следует использовать ложки-дозаторы. Ложки для сбора служат для извлечения шарика из жидкости Calcic.

### Соковыжималка-пресс.

Новое поколение соковыжималок работающих на основе вращающихся роторов. Что дает в итоге холодный и более тщательный отжим практически любых фруктов, овощей, зелени, ягод, орехов, проростков семян, цедры и тп.



### Блендер.

Идеальный помощник, без которого на современной кухне не сделать и шагу.



### Баллончики для сифона

Баллончики бывают двух видов - C2O для газ воды и N2O для вспенивания более плотных жидкостей.



Ложка для готовых сфер.  
Авторские ложки для извлечения сфер  
из жидкости.



Набор приспособлений для работы с текстурами (Eines). Мерные ложки.





### Вакумный аппарат.

Предназначен для вакуумирования продуктов в пакеты для



### Дегидратор.

Невероятно полезен для сушки и приготовления различных



### Сифон с насадкой для инъекций.

С помощью различных насадок сифона можно

более длительного хранения или дальнейшего приготовления по технологии Sous vide.

чипсов(из фруктов и тд),крекеров и тп Температура контролируется и обычно варьируется от 30 до 60 градусов что позволяет сохранить все полезные вещества и ферменты не нарушая вкус продукта.

выполнять различные кулинарные задачи.

### Пищевой термометр.

Определяет температуру продуктов.  
Например-прожарку мяса.



### Нитрат тестер.

С его помощью можно определить количество нитратов в овощах, фруктах и тп.



### Пускатель дыма(ароматизатор)

Интересный девайс для ароматизации блюд. Дым быстро вводят на блюдо под клош, открывают перед гостями тем самым делая подачу более насыщенной эмоционально.



## Весы граммовочные.



Вот некоторый перечень текстур,оборудования и приспособлений с помощью которых вы можете реализовывать свои творческие возможности,создавать и придумывать что то новое,радуя и удивляя себя и своих гостей. И тогда очень скоро,в недалеком будущем,в новой кулинарной книге,где будут фигурировать новые имена,ваше имя будет одним из первых.

## 4 Органическая кухня и продукты.



Если обратиться к истории вопроса, то понятие «органическая кухня» в кулинарии впервые появилось в Великобритании в конце 60-х - начале 70-х годов прошлого века и восходит к мировоззрению хиппи, ратующих за здоровое, естественное питание. Именно тогда за рубежом стали открывать небольшие магазинчики и маленькие фермерские рынки, которые предлагали продукцию, выращенную с использованием органических удобрений.

Начиная с 1990-х годов рынки органической продукции стали возникать во многих регионах мира. Дополнительным стимулом для их развития стали различные экологические катастрофы и скандалы вокруг пищевых продуктов. Параллельно с развитием био-рынка стали разрабатываться нормативы, определяющие параметры биопродуктов. Сегодня в Европейском Сообществе работает специальная комиссия, которая согласно определенным стандартам присваивает экологически чистым продуктам сертификаты, гарантирующие, что продукты ни при выращивании, ни при сборе, ни при хранении не подвергались обработке химическими или синтетическими удобрениями, не являются продуктами генной инженерии, а при транспортировке их не обрабатывали консервантами.

Согласно современным правилам ЕС, блюдо может считаться экологически чистым, если минимум 95% его ингредиентов — экологически чистые продукты. Остальные 5% представляют собой те продукты, которые невозможно вырастить биоспособом на территории ЕС

Еще в 90-х годах за рубежом появились небольшие магазинчики и маленькие фермерские рынки, которые предлагали продукцию, выращенную лишь благодаря органическим удобрениям. Сегодня прилавки для экологически настроенных покупателей есть во многих зарубежных супермаркетах. И хотя в Европейском сообществе работает специальная комиссия, которая присваивает сертификат экологически чистых продуктов, до сих пор нет единодушия, как аттестовывать подобные товары.



Тем не менее покупатели знают, что, приобретая, например, огурцы со знаком bio, eco, ecologic, они могут быть уверены, что при выращивании, сборе, хранении ни сами овощи, ни земля, на которой они росли, не были обработаны химическими или синтетическими удобрениями, пестицидами. Этот сорт не является продуктом генной инженерии. И даже при упаковке, транспортировке и продаже огурцы не подвергались воздействию ионизирующей радиации, их не обрабатывали консервантами, чтобы они добрались от поля до магазинного прилавка в лучшем виде.



Зачастую овощи, фрукты, зелень organic выглядят не столь презентабельно, как их генно-модифицированные собратья. Например, настоящий авокадо может быть мелким и в темных пятнышках. А фермер никогда не добьется гигантских урожаев: органические культуры требуют больших площадей и дают небольшую отдачу. Поэтому, боюсь, весь мир нельзя накормить экологически чистыми продуктами.

Те, кому посчастливилось питаться натуральной едой, говорят о хорошем самочувствии, высокой работоспособности - как физической, так и умственной, о ясности ума и хорошей памяти до самого преклонного возраста. У «натуралов» вырабатывается интуиция, позволяющая отличать здоровые продукты от красивых, но начиненных токсическими остатками продуктов химизированного земледелия. Состояние голода ощущается всем организмом, легко и ненавязчиво. Примерно такая же, как у братьев наших меньших, которые никогда не выберут колбасу, напичканную белковыми заменителями или нитратами.

К сожалению, многие продукты, прибывшие в Россию из дальних стран, по дороге теряют свои органические свойства и силу: их неправильно хранят, везут в неподходящей таре. А российские экотовары - мягко выражаясь, пока-самодеятельность.

Если на коробке московский молокозавод пишет: «Биоюгурт» - это не значит, что продукт на самом деле «био». Просто маркетинговый ход: потребитель клюнет на модное слово. Настоящий биоюгурт может быть заквашен с помощью живой лактобактерии только на молоке, полученном от коровы, которая питалась экологичным (bio, eco, organic) кормом, в жизни не получала антибиотиков, гормонов роста и химических добавок в корма, паслась на лугу, который последние несколько лет не подвергался воздействию гербицидов, пестицидов и других химических удобрений, а также находился вдали от территорий, где выращивались или использовались генно-модифицированные образцы. Причем и луг, и корова, и ферма, и само производство йогуртов должны располагаться в экологически благоприятном районе. А в уже готовый йогурт ни в коем случае нельзя добавлять консерванты, искусственные стабилизаторы и химические добавки. Правда и хранится такой йогурт будет около трех дней.



Но постепенно и в России налаживается экологический рынок. Открываются специализированные магазины («Грюнвальд», Bio Gourmet, Био маркет, экомаркет..) и рестораны, продукцию organic можно заказать по интернету, растет число отечественных фермерских хозяйств, переходящих на экологическое земледелие и животноводство. И все большее количество людей стараются употреблять органическую пищу.

На блюдах, приготовленных из натуральных продуктов, и похудеть легко, и поправить здоровье несложно. Ведь еда поступает в наш организм чистой, без химических добавок. Следовательно, не приходится заботиться о том, что в народе называют очищением организма от шлаков. Эффект от диеты из органических продуктов можно сравнить с гидроколонтерапией. Только эта медицинская процедура не самое приятное испытание для кишечника, а питаться надо так, как это делали наши прабабушки и прадедушки, - в удовольствие.

Вы наконец почувствуете настоящий вкус настоящего яблока. Люди, десятилетиями воспитанные на продуктах, в изобилии напичканных синтетическими или химическими добавками, не сразу могут распробовать, оценить овощ прямо с грядки. Между тем мясо, молоко, яйца, овощи, фрукты, зелень organic имеют яркий и натуральный (и потому забытый нами) вкус. И когда привыкаешь, входишь во вкус, то уже начинаешь разбираться: этот довольно неказистый с виду помидор - одного сорта, пахучий, сочный, а вот тот - другого, более сладкий. Большие, яркие, блестящие помидоры

(словно с картинки!), которые ты ел до сих пор, теперь кажутся похожими на прессованную бумагу, потому что их вкус забит химией.

По сравнению с обычными продукты organic содержат на 50% больше витаминов, минералов и биологически активных веществ.

Меняются и рецепты приготовления блюд. Они уже не нуждаются в готовых соусах, которые меняют до неузнаваемости вкус продукта, просто убивают его, скрывая огрехи выращивания и производства. Достаточно просто посолить и поперчить свежеприготовленный салат, немножко оливкового масла, чуть бальзамического уксуса... Зато как вкусно и полезно!

Такие продукты не будешь запасать впрок и много, потому что они дорогие, а хранятся недолго. С тех пор как я стал покупать домой органическую еду, заметил, что холодильник теперь всегда полупустой. Я гораздо тщательнее подхожу к приготовлению пищи, а блюда у меня дома стали очень простыми, зато всегда все готовится свежим, маленькими кусочками, с большим количеством настоящей ароматной зелени и овощей прямо с грядки.

Среди тех, кто придерживается этой модной натуральной кухни (Homo organicus), - молодая мама Джулия Робертс. Актриса требует, чтобы ей ежедневно привозили на съемочную площадку только свежее органическое молоко. В ряды приверженцев organic записался и Ричард Гир - актер, увлекающийся восточной философией, давно отказался от всего мясного. «Чистых кровей» и английская королевская кухня: принц Чарльз питается экологически безупречными



продуктами. В Европе многие богатые люди имеют свои собственные хозяйства, поместья и сады.. Это становится модным и в России. Олигархи, бизнесмены и даже бывшие кандидат в президенты увлечены своим натуральным хозяйством.

Copyright © Petits | При перепечатке и цитировании ссылка на «ЧАС» обязательна

## 5 Авторские фото рецепты.

### 5.1 Салат из разнотравья и цветов фиалки



салат корн-5

салат фризе-5

салат радичо-5

салат мангольд-5

авокадо-10 щавель-10

шпинат-10

петрушка-3

укроп-3 кинза-3

настурция листья-3

мята-3

редис-5

цветы фиалки-5

масло оливковое-3

сок лимона-3

ягоды можжевельника-1

морская соль-1

перец-1

Шпинат, авокадо и щавель пробить в блендере до однородной массы, добавить соль, перец, процедить, вылить на дно тарелки. Редис тонко нарезать лепестками. Листья салатов и зелени промыть, перебрать и просушить, смешать заправить оливковым маслом, соком лимона, добавить морскую соль, молотый перец и молотые ягоды можжевельника. Украсить цветками фиалки и листьями настурции.

Съедобные фиалки-Viola Odorata.

## 5.2 Салат с камчатским крабом и пряным печеньем.



салат фризе-50  
огурец-80  
мясо краба-100  
соль-1  
перец-1  
ол масло-5  
майонез васаби-20  
икра тобика-10  
веточки руколлы-2  
пряное печенье-100

Салат фризе мелко порезать,огурцы нарезать соломкой,добавить майонез,оливковое масло,икру тобики,мясо краба,соль,перец.тщательно перемешать.Выложить на тарелку,сверху прикрыть кусочками печенья,украсить мелкими веточками руколлы и фризе,имитирую треснувшую почву и пробившиеся сквозь трещины ростки.

пряное печенье.

краб мясо-20

сахар-10

соль-3

кожа лосося-80

масло сливочное-10

мука пш-50

яйцо-1шт

Кожу лосося обжарить во фритюре,пробить в блендере с крабовым мясом,добавить размягченное сливочное масло,соль,сахар,яйцо и муку.Вымесить тесто,завернуть в пленку,оставить в холодильнике на 3-5 часов.Раскатать скалкой тонкие пласты на пергаменте,запекать при 180С 10минут. Остывшее печенье поломать.

майонез васаби.(500гр)

желтки куриные-3шт

горчица-20

крабо-масло раст-300

масло оливковое-100

сливки-10

сок лимона-10

соев соус-10

васаби крем-50

перец молот-1

Взбить в миксере желтки,горчицу,васаби крем,сок лимона,соев соус,сливки,перец,постепенно влить охлажденные крабо-растительное и оливковое масла не прекращая взбивание

крабо-растительное масло.

Хитиновые панцири(чем больше тем лучше) от фаланг краба промыть,просушить и прокалить в растительном масле доведя почти до кипения,дать настоятся около 5 часов,процедить.



### **5.3 Севиче из креветок с ореховой почвой и травами.**

Креветки-100  
апельсиновый сок(фреш)-50  
сок лимона-50  
соевый соус-10  
оливковое масло-10  
грецкий орех-50  
чеснок-5



соль морская-1  
перец молот-1  
сливки-30  
микс салатов и трав-5

Креветки почистить от кожуры,освободить от кишечной вены,вакуумировать вместе с соком цитрусовых,соевым соусом и оливковым маслом.Убрать в холодильник на 3 часа.Грецкий орех размолоть в блендере с чесноком,сливками и специями.Нанести ореховую почву на тарелку произвольно,выложить креветки,украсить травами и листочками салатов.



#### 5.4 Карпаччо лосось.

Лосось филе-100  
сегменты апельсина-30  
лук красный кольца-10  
корн-2  
фризе-2  
рукола-2  
укроп-1  
мангольд-2  
кервель-2  
кедр орех-5  
крем бальзамик-10  
черный кунжут-1  
соль-1  
перец-1  
оливк масло-5  
лимонные духи

Тонко нарезать лосось, широкой кистью нанести мазок крем-бальзамика на тарелку, уложить на него лосось. Украсить сегментами апельсина, красным луком, зеленью, орешками, оливк маслом, посыпать соль и перец. Распылить при госте на блюдо лимонные духи.



**5.5 Паста Орзо с копченым тунцом.**

паста орзо-70  
курин бульон-150  
чеснок дольки-10  
бел вино-10  
слив масло-20  
пармезан-10  
шпинат свеж-50  
икра тобика-30  
чернила каракатицы-1  
копченый тунец-50

## салат мангольд-2

Обжариваем чеснок, добавляем сухую пасту, чуть прогреваем, добавляем белое вино, бульон вливаем частями, в конце вбиваем сливочное масло и пармезан.

Икру тобика смешиваем с чернилами каракатицы. Копченый на ольховых опилках туец-ломаем. Произвольно украшаем листиками салата мангольд.

## 5.6 Лосось с песком из пармезана



Лосось (желательно Шотландский) обжариваем на гриле, с добавлением морской соли и черного перца до степени medium. Варим рыбный соус-консоме (варится из костей рыб с добавлением подпеченных овощей (морковь, лук, болгарский перец, сельдерей) около 3 часов на медленном огне, затем тщательно процеживается.) добавляем белое вино, предварительно сваренное овощное пюре (морковь, лук, сельдерей), соль, перец увариваются до пюреобразной массы (около 2-3 часов) протираются через сито). Пармезан мелко натираем, добавляем сок шпината, морозим в вакууме с

чистым полотенцем что бы убрать лишнюю жирность (хотя это и не обязательно), смешиваем с обжаренными кедровыми орешками, пробиваем в блендере до равномерного состояния. Украшаем листиками корн салата или мангольда.

#### КОЛ-ВО ПРОДУКТОВ НА ДВЕ ПОРЦИИ.

Лосось-300гр

Пармезан-80гр

Кедровый орех-40гр

Морковь-150гр

Лук репка-150гр

Сельдерей-150гр

Болгарский перец-100гр

Рыбные кости-500гр

Вода-2л

Вино белое-50гр

Масло оливковое-10гр

Морская соль-2гр

Перец черный-2гр

Корн салат (Маш салат)-5гр

шпинат(на сок)-30гр



### **5.7 Филе лангустинов на диком камне.**

Лангустины филе-3шт

спаржа-3шт

икра тобика-5

чернила каракатицы-1

чеснок-5

масло оливк-10

кресс салат-3

слив масло-30

соль-1

перец-1

Лангустины рчистить от панцыря и пожарить на гриле с добавлением чеснока, так же обжарить клешни от лангустина (по количеству самих лангустинов) спаржу зачистить, опустить в кипящую воду на 30 сек, нарезать тонкой стружкой с помощью мандолины-терки, обжарить в сливочном масле с добавлением специй. Икру тобика смешать с чернилами

каракатицы. Обжаренную спаржу горками уложить на раскаленный камень, икру тобика чуть присыпать сверху, уложить филе лангустин, украсить клешнями и кресс салатом.



### 5.8 Росток на шоколадной земле.

печенье шоколадное-50  
печенье овсяное-50  
топленое слив масло-50  
грецкий орех-10  
ежевика-40  
молочный шоколад-150  
сливки-20  
стручок ванили-1шт  
сироп карамельный-30  
молот кофе-20  
шоколадный бисквит-50



Шоколадный бисквит(около 8 порций)

тертый молочный шоколад-60

мука-20

сахар-60

белки-300

Шоколад растопить на водяной бане. Все продукты тщательно смешать, залить в сифон, вкрутить газ баллончик. В пластиковом стаканчике на дне проделать мини дырочки, из сифона заполнить стаканчик на половину, поставить в микроволновую печь на макс температуру около 30 сек. С помощью лопаточки или тонкого ножа вытащить воздушный бисквит.

Печенье овсяное и шоколадное пробиваем в блендере вместе с орехами. Часть этой крошки смешиваем с топленным сливочным маслом. Шоколад топим на водяной бане, ваниль нарезаем вдоль, ножом счищаем семена добавляем в прогретые сливки. Смешиваем ванильные сливки и шоколад, взбиваем венчиком. На тарелку укладываем бисквит, поливаем карамельным сиропом, добавляем порезанные ягоды ежевики, хаотично укладываем печенье с топленным маслом. Поливаем ванильным шоколадом, посыпаем еще раз печеньем с топленным маслом, посыпаем сухим молотым печеньем и свежемолотым кофе имитирую оттенки и текстуру свежей земли. Сверху украсим микро веточкой укропа или эстрагона, имитируя пробившийся росток.



### Десерт — 8 марта

Для шоколадного печенья.

Мука-100

масло-100

шоколад-30

сахар-30

яйцо-1шт

лесной орех-30

ванильное мороженое-1шарик

Сироп ванильный

сахар-50

ваниль стручковая-1шт

апельсиновый сок-30

Шоколадный бисквит(около 8 порций)

тертый молочный шоколад-60

мука-20

сахар-60

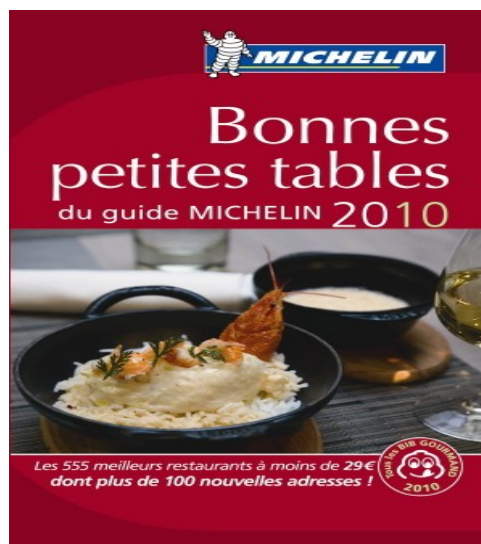
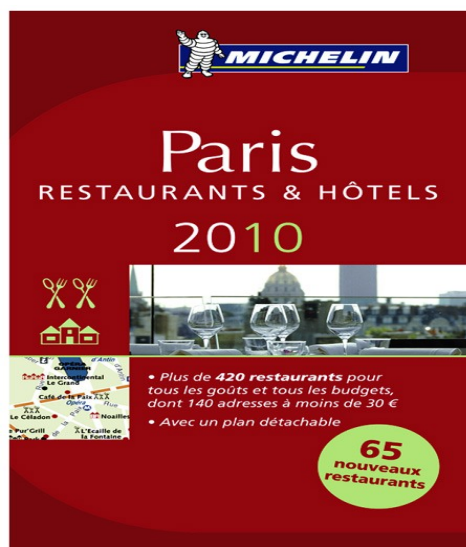
белки-300

Все продукты тщательно смешать,залить в сифон,вкрутить газ баллончик.В пластиковом стаканчике на дне проделать мини дырочки,из сифона заполнить стаканчик на половину,поставить в микроволновую печь на макс температуру около 30 сек.С помощью лопаточки или тонкого ножа вытащить воздушный бисквит.

Теплый бисквит укладываем на дно горшочка,поливаем ванильным сиропом,присыпаем мокрой шоколадной землей,следом мороженое,декорируем сухой шоколадной крошкой и молотым кофе,цветком фиалки(*Viola odorata*).

## 6 Критики Мишлен.

Самый авторитетный,даже культовый гид по ресторанам в мире -это,бесспорно,Красный гид Мишлен.Компания



«Michelin» (Мишлен) уже более 100 лет известна как один из крупнейших производителей автомобильной резины.

Первый “Гид Мишлен” был опубликован во Франции в 1900 году и первоначально не имел никакого отношения к высокой кулинарии. Справочник “Мишлен” предназначался автовладельцам, которые могли найти подробную информацию об автозаправочных станциях, магазинах автотоваров, гостиницах и заведениях, где можно перекусить, которые встретятся в пути. Только в 1920 году рестораны, выделяющиеся качеством кухни, составители гида стали отмечать одной звездой, в 1930-х годах классификация усложнилась: возникла градация от одной до трех звезд. Изначально издание французским издателем шин путеводителей носило чисто маркетинговый характер: считалось, что путеводители будут стимулировать интерес к перемещениям (чем больше клиенты путешествуют, тем больше покупают шин). В путеводителе Мишлен рестораны ранжируются по количеству звезд, как отели, однако система их присвоения несколько иная. Максимальное количество возможных звезд - 3, хотя и простое упоминание заведения считается очень престижным. Строчка в гиде Мишлен - это гарант процветания для ресторана на некоторое время. Концепция путеводителя изначально была разработана для путешественников - здесь указаны только заведения с оригинальной кухней (\*), ради которых стоит изменить маршрут путешествия(\*\*) или предпринять отдельный гастрономический вояж(\*\*\*). В рестораны, отмеченные тремя звездами, не всегда легко попасть - в некоторые из них надо записываться за месяц-полтора.

Даже одна звездочка от Мишлен - это мечта многих престижных и модных ресторанов. Как ни печально, но ни один российский ресторан еще ни разу не удостоился ни одной мишленовской звезды. Есть лишь упоминание о ресторане Green в Европе, А. Комма. Критерии и методы оценки ресторанов для присвоения звезд Мишлен - полна тайн. Известно, что качество, оригинальность кухни, живописность местонахождения, историческая ценность здания или района и мастерство шефа способны приблизить ресторан к попаданию в заветный рейтинг, но точные критерии являются коммерческой тайной и не известны. В течение года не известные никому гурманы-эксперты путешествуют и оценивают рестораны по четырем основным направлениям: кухня, вино, атмосфера, сервис. Что интересно, звезда присуждается повару, а не ресторану, поэтому шеф-повар, уходя из ресторана, может «унести» звезду Мишлена с собой. Хотя не всем удастся это сделать. Звезда от Мишлен не может быть получена ни за дружбу, ни за деньги и очень легко снимается, если ресторан перестает соответствовать высокой награде. Кстати, упомянутые в путеводителе рестораны официально не имеют права от собственного лица обнародовать свой рейтинг. Тайный орден ценителей высокого кулинарного искусства - именно такой предстает группа инспекторов Мишлен в мире современной гастрономии.

7 Каталог зелени, салатов, трав и цветов.



Салат очень полезен - в нем много витаминов и минералов. Существует более ста видов салатов: листовые и кочанные, самых разных форм и расцветок - от нежно-зеленых до темно-бордовых, и все удивительно вкусные. Впрочем, когда пять тысяч лет назад люди стали их выращивать, о вкусовых качествах этих листьев никто и не задумывался. Их сажали ради масла, содержащегося в семенах. Так было до тех пор, пока салат не распробовали древние греки и римляне. Они же первыми заговорили о его целебных свойствах. Салат никогда не едят сам по себе, только в компании других овощей, поскольку он не даёт ощущения сытости.



## Кервель – изысканная пряность

В старину на Руси у этой пряной травы было довольно много разных названий, не сохранившихся до наших дней: бетень, снедок, журница, требуля, купырь. Наделённый природой острым, но летучим запахом, кервель определённо изысканная травка. Его молодые листочки, богатые витаминами, применяют как пряную приправу, которая обладает удивительной способностью усиливать аромат других трав.

Предположительно, видовое название кервеля *cere folium* происходит от греческого названия растения *chairephyllon* (*chaire* – «привет тебе, здравствуй» и *phyllon* – «лист»), что связано с приятным ароматом его листьев. Отсюда и современное название на большинстве европейских языков: русском – кервель, английском – *chervil*, французском – *cerfeuil*, немецком – *kerbel*, итальянском – *cerfoglio*, испанском – *serafolio*... Тёмно-зелёные листья кервеля по форме и вкусу немного напоминают листья петрушки, чем объясняется его второе английское название *French parsley* – французская петрушка.

Как овощная культура кервель известен давно. Древние греки и римляне возделывали его ещё до нашей эры. В диком виде растёт повсеместно в европейской части России, южных странах Европы и Америки. Широко введён в культуру в Европе в середине XVI столетия.

Поможет похудеть

Нежная молодая зелень кервеля легко переваривается и хорошо усваивается организмом. Её можно хранить в течение 2 – 4 дней в воде или в холодильнике при температуре 0 – 4°C. Она не только ароматизирует пищу, но и обогащает её витаминами. Листья растения содержат целую гамму полезных организму человека биологически активных веществ: аскорбиновую кислоту, каротин, рутин, минеральные соли. Есть в нём и микроэлементы, и другие вещества. Вся надземная часть кервеля используется в медицине как тонизирующее и улучшающее работу органов пищеварения средство.

Благодаря нежному аромату, сочетающему в себе запах фенхеля, аниса и петрушки, растение широко используют в кулинарии. Наряду с укропом он является первой пряной зеленью весной, в период, бедный витаминами. Приятный анисовый аромат улучшает аппетит и придаёт вкус пище.

Кервель кладут в блюдо непосредственно за минуту до готовности или даже после готовности блюда, так как он быстро теряет аромат от нагревания. Поэтому зелень кервеля сушат очень редко и в этом случае долго не хранят. Свежий кервель – чудесный ароматизатор соусов.

Особенно широко кервель распространён во французской кухне – его непременно включают в состав классической смеси душистых трав *fines herbes*, а свежие листья часто добавляют в букет гарни. Кервель прекрасно сочетается с петрушкой, луком и эстрагоном. И абсолютно не гармонирует с тимьяном и гвоздикой.

Сушить листочки не стоит, они практически полностью теряют свои вкусовые и ароматические свойства, однако многие композиции классической смеси прованских трав всё-таки содержат сушёные листья кервеля.

Съедобен и корень некоторых видов, похожий на белую морковку или пастернак, – его знали и любили ещё древние греки и римляне. Лучше всего его добавлять, как и молодые листья, свежим в салаты или в блюда непосредственно перед самой подачей.



**Шпинат**-на первом месте кумир диетологов . Хлорофилл шпината близок по составу к гемоглобину крови человека, а стало быть, улучшает ее состав и повышает защитные свойства организма. Очень полезен против онкологических заболеваний, грязной окружающей среды и всего такого. Богат на витамин D, плюс нейтральный вкус – просто добавляйте в любые салаты или слегка отварите и измельчите, используйте в качестве гарнира к мясу, рыбе, птице. Шпинат появился еще в 6 веке, и используется почти во всех кухнях в мире. И неудивительно - он полезен, сочетается с разными продуктами и легко выращивается.

Считается, что родина шпината - Персия. Его продавали даже в Средние Века - в свежем виде, или отваренным и сжатым в шарики. В 16 веке уже выращивалось несколько сортов шпината, готовили его с сахаром и использовали как слабительное.

Зимние листья более крупные, темно-зеленые по сравнению с летними сортами более светлых оттенков. Молодой шпинат можно употреблять сырым в салатах и в соусах-дипах, а более старые, грубоватые листья можно отваривать на пару, обжаривать и тушить.



Для салатов покупайте молодые листья и хорошо промывайте их.

Если вы покупаете шпинат на рынке или в развес, выбирайте свежие стебли с зелеными листьями. Хранить невымытый шпинат нужно завернутым во влажное полотенце в холодильнике не дольше двух дней; перед употреблением его нужно промыть и подрезать.

Шпинат хорошо сочетается со многими другими продуктами, например, с беконом, мускатным орехом, со сливками, сыром, кедровыми орешками, помидорами и турецким горохом.



## ЩАВЕЛЬ

Французы подкисляли щавелем шпинат. Наши предки сначала выпаливали его как сорняк, но потом догадались делать различные блюда. В этой зелени присутствует весь витаминный алфавит и микроэлементы.

Но поедание щавеля чаще двух раз в неделю может привести к избытку щавелевой кислоты, что ведет к проблемам с почками. Щавель - Травянистое растение семейства гречишных с продолговатыми съедобными кислыми листьями. Он содержит витамин С, провитамин А и соли железа, но наличие в нем довольно значительных количеств щавелевой кислоты ограничивает его использование, так как при некоторых заболеваниях щавелевая кислота противопоказана. Классическим русским блюдом из щавеля являются зеленые щи, обычно служащие сезонным "раннелетним" блюдом. Щавель сообщает щам характерную кислоту, но при нагревании теряет яркий зеленый цвет, жухнет. Поэтому с целью загущения и с целью повышения питательности и красоты блюда можно добавлять в щавельные супы - шпинат и

молодую крапиву, которые сохраняют ярко-зеленый цвет и при нагревании, и даже при кипячении, а кроме того, имеют нейтральный, нежный вкус, хорошо сочетаются с щавелевой кислотой, выгодно оттеняют ее.



**КИНЗА** – хит мексиканской и кавказской кухни. Еще именуется клоповником. Придает пикантный вкус блюдам и салатам.

Кинза - листья растения кориандр.

Кинза по-латыни - *Coriandrum sativum*, семейства Семейство зонтичные *Apiaceae (Umbelliferae)*

Другие встречающиеся названия и синонимы: дханьяка, - санскрит; дханья (хинди и санскрит), куджар (арабский), кашнидж (персидский), кориандр и силантро (английский)

Ботаническое описание: однолетнее травянистое эфиромасличное растение высотой 30-50 см, с округлым, полым, вверху ветвистым стеблем. Листья очередные, с характерным запахом.

Химический состав: листья кориандра - кинза - содержат 10 -15% сухих веществ, в том числе 1,2 - 2,6% белка, а также 46 - 140 мг аскорбиновой кислоты (витамина С), 3 - 10 мг каротина (провитамина А), до 145 мг рутина (витамина Р), витамины В1, В2.

Сбор и хранение: кинзу связывают в пучки и подвешивают для просушки. Кинзу можно собирать на протяжении всего лета. Хранить ее следует отдельно в герметической посуде, в тёмном месте.

Вкус: сладкий, вяжущий

Действие: охлаждающее действие, жаропонижающее, повышающее аппетит, улучшающее процесс пищеварения и жаждоутоляющее средство, а также отхаркивающее, противогеморройное, ранозаживляющее, улучшающее запах и вкус лекарственное средство.

Противопоказания и меры предосторожности: не следует применять кинзу в случае индивидуальной непереносимости. В больших количествах не рекомендуется во время беременности.



**Укроп** имеет и другие названия и синонимы: шатапушпа (санскрит), соя (хинди), шивит (арабский), самит, дил (английский)

Латинское имя – анетум сова (*Anethum sowa*)

Описание: однолетнее растение семейства сельдерейных. Имеет прямостоячий округлый стебель, достигающий высоты от 70 см до 1,5 метра. Листья перисто-рассеченные, с нитевидными дольками, нижние — черешковые, верхние - сидячие.

Цветет в июне— августе

В смеси с другими травами и минералами он используется при профилактике и лечении многих заболеваний: диабета, ожирения, отложения солей.

Большие дозы укропа понижают кровяное давление, поэтому у человека, потребляющего много и часто укроп, может возникнуть гипотоническое состояние, проявляющееся в виде обморока, затемнения перед глазами, временного ухудшения зрения, общего упадка сил.

Содержание витаминов и минералов:

В свежих стеблях и листьях имеются 10 - 20% сухих веществ, в том числе 0,7 - 1,5% сахаров, 2,5 - 4% сырого белка; флавоноиды кверцетин, изо-рамнетин и кемпферол, пигмент каротин (6,5 мг%), витамин С (до 150 мг%), В1, В2, РР; минеральные вещества (соли, железа, калия, кальция, фосфора и др.); фитонциды и эфирное масло (1,5%).

Все части растения содержат сильно пахучее эфирное масло («семена» — до 4%). В состав масла входят d-кар-вон, диллапиол, фелландрен, d-ли-монен и ряд других веществ.

Растение возбуждает аппетит, усиливает пищеварительную деятельность желудка и кишечника, гонит газы, усиливает выделение мочи и также как послабляющее средство.

Укроп также возбуждает деятельность утомленного сердца, расширяет кровеносные сосуды, понижает артериальное давление и расширяет коронарные сосуды.



Мята по-латыни - *menthe spicata* Linn.

Другие встречающиеся названия: путина, рочани, подинака (санскрит); пудина (хинди), минт (английский), яртыз (Азербайджан), питна (Грузия), катвахот (армения).

Встречается в нескольких видах: мята полевая, мята длиннолистная, мята перечная, мелисса лекарственная (мята лимонная).

#### Мята полевая

многолетнее травянистое пахучее растение с длинным ползучим корневищем высотой 15-45 см. Стебли простые или ветвистые, четырехгранные. Листья супротивные, яйцевидно-ланцетные, острые, пильчато-зубчатые, часто опушенные. Цветки мелкие, розовато-лиловые, собраны в густые шаровидные мутовки в пазухах верхних листьев.

#### Мята длиннолистная

Многолетнее травянистое растение высотой 20-80 см, с горизонтальным корневищем и прямостоячими, ветвистыми, четырехгранными стеблями. Листья сидячие или короткочерешковые, продолговатые или ланцетные.

#### Мята перечная

Перечная мята образует ползучее корневище и многочисленные надземные побеги, достигающие в высоту 30-80 см. Четырехгранные стебли вверху слабо ветвятся. Супротивно расположенные листья удлинённо-эллиптические, до 4-7 см в длину (часто отдельные листья меньшего размера), грубозубчатые по краю.

Химический состав: мята содержит эфирное масло. Главной составной частью его являются ментол и различные терпены. Листья мяты содержат эфирное масло с сильным лимонным запахом (до 0,33%), в состав которого входят цитраль, цитронеллал, гераниол, дубильные вещества, смолу, кислоты (кофейную, олеаноловую, урсоловую), витамин С, каротин, гесперидин, бетаин, кислоты (уреоловая и олеановая). Эфирное масло соцветий содержит также ментофуран, сабиненгидрат, пепериновую кислоту и др.

Сбор и хранение: сбор листьев мяты происходит по мере их созревания, в основном летом. Их собирают сразу после отрастания и перед цветением. Сушат в тёмном, хорошо проветриваемом месте. После сушки хранить мяту в цельном виде или в виде порошка в герметически закрывающихся сосудах из темного стекла.

Действие: легкое слабительное и потогонное действие. Мята благоприятно влияет на деятельность сердца, успокаивает и укрепляет нервную систему, регулирует половую деятельность, оказывает успокаивающее действие при половом перевозбуждении. Мята обладает желчегонным, мочегонным, кровоостанавливающим, успокаивающим, противосудорожным и потогонным действием, а также улучшает пищеварение.

Наружно крепкий водный настой мяты употребляют для обмываний и примочек при судорогах, ревматических и артритических болях, при зуде кожи и воспалительных процессах кожи.

Противопоказания и меры предосторожности: мята противопоказана при рините, бронхоспазмах. Не стоит употреблять в больших количествах во время беременности и кормления грудью.



**Петрушка** – очень полезная зелень. Это абсолютная рекордсменка фруктово-овощного семейства по содержанию витамина С. По показателю фолиевой кислоты петрушка опережает зелень салата, сельдерея, черемши, зеленый лук и в 10 раз белокочанную капусту, картофель, зеленый сладкий перец. В этой зелени мы найдем много полезных и нужных нашему организму веществ. Петрушку можно выращивать на подоконнике в течении всего года.

Большое содержание витамина С в петрушке способствует укреплению кровеносных сосудов, десен. Отсюда и ее способность налаживать работу надпочечников, защищать нас от анемии, улучшая усвоения железа.

Зелень петрушки богата бета-каротином, конкуренцию ей может составить только морковь. Среди всех овощей ,фруктов и ягод петрушка выделяется высоким содержанием калия, кальция, магния .Также в составе зелени петрушки мы найдем достаточное количество железа.

Петрушку лучше употреблять в сыром виде. Свеженарезанной зеленью следует заправлять блюда прямо перед подачей на стол, так мы максимально сохраним витамины. В меню малыша петрушку можно включить , начиная с 1 года.

Используйте корень петрушки при приготовлении первых блюд. Он не менее полезен, чем зелень.

В составе петрушки мы также найдем цинк и ванадий. Ванадий способствует содержанию холестерина в крови и налаживает обмен глюкозы. Хлорофилл содержащийся в зелени петрушки ,поддерживает уровень гемоглобина в крови, улучшает обмен веществ, повышает защитные силы организма. Флавоноиды ,которыми богата зелень петрушки, обладают свойствами избавлять организм от лишней жидкости ,желчи, регулирует давление, смягчает чувствительность к

аллергенам ,повышает иммунитет. Эфирные масла, которые содержатся в листьях петрушки, ее корне и семенах ,стимулируют нервную систему и аппетит, а еще борются с вредными микробами и снимают воспаление. В петрушке содержатся пищевые волокна, особую ценность среди них имеет полисахарид инулин, который не только помогает расти полезной микрофлоре толстого кишечника ,но и налаживает работу поджелудочной железы, защищая нас от сахарного диабета.

Помните о том, что тепличная петрушка уступает грунтовой по содержанию ценных веществ. Выращивайте эту полезную зелень на своей грядке! И не забывайте о том, что эту неприхотливую зелень можно выращивать на подоконнике круглый год!трава (не считая укропа), добавляемая в салаты, в супы, в борщи. Петрушка имеет достаточно выразительный вкус, насыщенный зелёный цвет. Какие полезные свойства у петрушки? Применяется ли в медицине эта трава?

Если дословно перевести слово (петрушка) с греческого языка, то выйдет "растущая на камне". Такое прозвище петрушка получила благодаря своей удивительной способности расти в каменистой почве, на очень скудной земле. Дикая петрушка в Греции так и растёт, прямо на камнях холмов.

Ещё в народе петрушку называют "каменным сельдереем", действительно, листья петрушки можно спутать с зеленью сельдерея, но запах между этими травами существенно отличается. На сегодняшний день различаются несколько видов петрушки: посевная, огородная, листовая, корневая.

В петрушке используется и корень, и листья, и стебли. Эта трава содержит такие ценные вещества как масло эфирное и масло жирное, флавоноиды, смолистые вещества и гликозиды, витамин С и каротин. Благодаря огромному содержанию различных витаминов, петрушка способна укреплять организм и придавать человеку силы.

Так в петрушке (и в листьях и в корне) содержится гликозиды и фитонциды, кальций и соли магния, калий с железом и фтор. По содержанию витамина С, свежая петрушка опережает даже цитрусовые и непосредственно лимон. Так в свежем лимоне содержание витамина С в четыре раза меньше, чем содержится витамина С в свежей молодой петрушке.

В петрушке имеется так же высокое содержание эфирного масла, которое в свою очередь содержит витамины К, РР, В1, В2, апиол и аскорбиновую кислоту. Любопытно ещё и то, что в ста граммах морковки содержится столько же каротина, сколько и в ста граммах свежей петрушки.

Зелень петрушки рекомендуется употреблять больным на сахарный диабет. В этой траве содержится такое вещество как инулин, оно способно в какой то мере заменять инсулин. Петрушка выводит соли из организма, это отличное мочегонное средство и средство, выводящее тяжёлые металлы из организма.

Эта трава также обладает бактерицидным действием, снимает спазмы и утоляет боль. Соком из петрушки рыжеволосые девушки выводят себе веснушки на лице. А входящий в состав микроэлементов литий, успокаивает от перевозбуждения.

Листья свежие можно прикладывать к ранкам, они будут обезболивать и выступать в качестве антисептика. В народе бытует такое мнение, что петрушку полезно есть мужчинам для потенции. А женщинам эта трава даёт молодость и красоту кожи.



**Крапива** обладает уникальным витаминным составом. Шутка ли – в ее листьях аскорбиновой кислоты больше, чем в лимоне, в четыре раза! Кроме того, листья крапивы содержат каротин, витамины К и В2 и пантотеновую кислоту. Это уникальное растение по праву можно назвать кладезем здоровья.

Целительные свойства крапивы применяются с давних времен. Это растение обладает мочегонным, слабым слабительным, отхаркивающим, противосудорожным, противовоспалительным, антисептическим, обезболивающим, «кровоочистительным», кровоостанавливающим и ранозаживляющим действием. Крапива усиливает деятельность пищеварительных желез и выделение молока у кормящих женщин, увеличивает процент гемоглобина и количество эритроцитов в крови. Имеются указания, что отвар листьев может понижать содержание сахара в крови. крапива, у которой раньше были и другие названия - «жгучка» и «стрекава», - была широко известна как лечебное средство на Руси еще в XVII веке. В деревнях вениками из крапивы местные знахари парили в банях людей, которые страдали от боли в пояснице, суставного ревматизма и остеохондроза. Но не только как целебное растение



использовалась крапива. Так, в прошлом из лубяных волокон, получаемых из крапивы, делали нитки, веревки, рыболовные сети, а также изготавливали весьма прочные ткани. В 19-м веке европейцы процеживали через крапивное сито мед и просеивали муку;

наши предки широко применяли крапиву в магических обрядах. Считалось, что ее боятся злые духи. Так, ребенка, который был слишком непослушным, стегали этим растением не для того, чтобы причинить боль, а для изгнания из него нечистого, который, по мнению знахарей, побуждает дитя проказничать. Также древние полагали, что коврики, сплетенные из этого растения, способны защитить их жилище от злобных незваных гостей и на время лишить их темной колдовской силы. Кроме того, активно использовались и крапивные веники – им выметалась порча из жилища. Для тех же целей росла крапива во дворе – ее редко кто вырубал. Изготавливались из нее и всевозможные обереги; еда для бабочек. Растения крапивы представляют собой источник еды как минимум для двух видов бабочек – адмирала и репейницы. Если бы не было крапивы, эти бабочки вымерли бы, и многие пищевые цепочки, куда они входят, в том числе с участием человека, были бы разорваны, что привело к исчезновению многих видов растений, так как некому было бы опылять их.

Медикаменты. Крапива, по мнению британского доктора Дженни Логана, помогает от подагры, благодаря наличию веществ, разлагающих мочевую кислоту. Считается, что мочевая кислота “ответственна” за приступы боли и другие симптомы подагры;

средство защиты. Крапива является пассивной защищающейся стороной – на нижней поверхности листьев растения есть множество волосков, покрытых муравьиной кислотой, которая при попадании на кожу вызывает раздражение и опухлости;

крапивное волокно. Волокна внутри растения крапивы могут быть извлечены и использоваться для изготовления ткани. Из этой ткани впоследствии можно шить одежду и постельное белье, а также производить бумагу. По словам Гая Бартера из Британского Королевского общества садоводов, ткань, полученная из крапивы, очень напоминает лен;

военное применение. В немецкой армии во время Первой мировой войны ткань из крапивы использовалась для пошива обмундирования;

неприхотливость. Крапива растет везде. Она особенно любит разнообразные пустыри и помойки, главное условие – наличие в почве достаточного количества фосфатов. При благоприятных условиях она может вырастать более метра в высоту – попасть в такие заросли я бы не хотел;

питательные вещества. Не зря в славянских странах в числе других источников питательных веществ есть и блюда из крапивы. Во время кипячения волоски с кислотой разрушаются, и вареные листья крапивы уже почти не отличаются от салатных. Эти растения богаты магнием, железом и кальцием – тремя веществами, которые в первую очередь требуются

человеку для полноценного развития. Другое дело, что супы и салаты из крапивы у нас едят только в случае крайнего отсутствия денег на другую пищу...

вино. Из крапивы, оказывается, в Британии делают вино! Оно, правда, получается весьма сухим и терпким, с определенным покалывающим вкусом. Делается такое вино, в частности, на Lyme Bay Winery вблизи Литфорда, и по словам менеджера Джеймса Ламберта, из 40 килограмм крапивных листьев получается 3000 литров отменного бодрящего вина. Кто хочет попробовать изготовить такое вино? Всего-то требуется найти подходящий пустырь, заросший крапивой;

У иголок крапивы и камешка – одинаковый химический состав, двуокись кремния. Иголка крапивы (как и агат, аметист, горный хрусталь, оникс) тоже состоит из двуокиси кремния и представляет из себя полый цилиндр. Так как двуокись кремния – хрупкая штука, иголка крапивы надламывается на конце при малейшем прикосновении и острым зазубренным обломком вонзается в кожу, впрыскивая при этом четыре химических вещества – ацетилхолин, гистамин, серотонин и одно неустановленное. Тому, кто жалуется на нашу однодомную и двудомную крапиву, нужно посетить остров Тимор, чтобы понять какие “жестокие” разновидности крапивы бывают на свете. Ожог тиморской крапивы вызывает обширную опухоль, которая не исчезает неделями.

Кстати, а где найти противоядие от ожога? Да сразу же на месте – если скомкать лист крапивы и потереть поражённое место, ожог пройдёт быстрее – в листьях крапивы содержатся вещества, которые нейтрализуют ожог.



**ХВОЯ** — хороший источник каротина (140—320 мг/кг), его содержание в свежей хвое в течение года меняется незначительно. Она богата также витамином С (до 300 мг%). Уровень витамина С в хвое в зимнее время нарастает, достигая 600 мг%, а летом снижается до 250 мг% в сухом веществе. Хранение еловой хвои в течение месяца при 8-10°C приводит к потере 35 % каротина, а при температуре ниже 5 °С этого не происходит. Свежая хвоя ели и сосны, кроме того, содержит 350—360 мг/кг витамина Е.

В 1 кг сухого вещества хвои ели и сосны содержатся следующие витамины: К — 12 и 20 мг, Р — 900—2300 мг и 2180-3810 мг, В1 — 8 мг и 19 мг, В2 — 7 мг и 5 мг, В3 — 16 мг и 28 мг, РР — 142 мг и 29 мг, В6 — 1,1 мг и 2 мг, Н — 0,06 мг и 0,15 мг, Вс — 7 мг и 8 мг, а также кобальт, железо, марганец и другие минеральные вещества.

Хвоя содержит ценные биологические компоненты: хлорофилл (до 1,4 %), витамины, макро- и микроэлементы, фитогормоны, фитонциды, бактериостатические и антигельминтные вещества.

В еловой хвое содержатся многие аминокислоты, в том числе и незаменимые.



## Мангольд.

В листьях и корневище свёклы содержатся витамины: А, С, В1, В2, В5, В6, Е, РР, В9; микроэлементы: железо, калий, кальций, магний, фосфор, цинк; а также углеводы, клетчатка, белки и аминокислоты, жиры, органические кислоты, азотистые вещества. Вы выращиваете мангольд? Если нет, то это ваше упущение, потому что мангольд богат витаминами

и очень приятен на вкус. В пищу используют как листья, так и сочные, мясистые черешки мангольды - листья добавляют в салаты, борщи, щи, супы, а черешки отваривают или обжаривают и употребляют как гарнир. Более того, мангольд используют и в народной медицине для снижения кровяного давления.



© ingredienten.nl

**Корн** (полевой салат, lamb's lettuce, ягнячья травка, салат Маш)

Мелкие, похожие на язычки, темно-зеленые листочки этого салата растут «розочкой».

Чем полезен: по сравнению с другими салатами в нем содержится больше железа, а также витамины А и Е. Если за день съесть по 200 граммов корна, можно полностью удовлетворить потребность организма в витамине В9, который способствует быстрой регенерации клеток. Древние греки и римляне считали, что этот салат особенно полезен для мужчин.

Как есть: листья салата обладают нежной текстурой, сладковато-ореховым привкусом и не сразу заметной терпкостью. Хорошо сочетаются с любыми продуктами. Подчеркивает вкус салата Корн оливковое масло и заправки с ореховыми маслами. Можно подавать с жареным беконом, крутонами, цитрусовыми и орехами.



**Романо** (ромэйн)-салат ромен часто называют римским салатом или романно, а также кос-салатом за его происхождение (родина – греческий остров Кос). Салат Романо, – это рыхлый кочан удлинённой формы с сочными, хрустящими, зелёными листьями. Внешние листья насыщенно – зелёного цвета, ближе к середине – посветлее. Вкус салата терпкий, чуть пряный, особенно вкусен с соусом из йогурта. Романо входит в рецептуру смешанного салата «Цезарь». А его сок применяют для лечения некоторых болезней. В некоторых диетах применяют также салат Ромен из-за высокого содержания натрия. Его хрустящие листья имеют тёмно-зелёный оттенок и терпкий, немного пряный вкус. Обычно этот сорт используют в сэндвичах или в салате Цезарь. Часто ромен входит в состав смешанных салатов. Очень вкусен он с заправкой из йогурта. Сочные листья салата ромэн имеют пряный ореховый вкус и придают блюдам яркую ноту. Листья салата можно добавить в суп-пюре или овощное соте, тогда его вкус изменится и станет похожим на спаржу. Салат ромен содержит большое количество натрия, что с успехом используется в специальных диетах. Чем полезен: содержит витамины А и С, кальций и железо. Повышает уровень гемоглобина в крови, снижает отложение солей и способствует регулированию водного обмена. Волокна салата оберегают человека от сердечных болезней и снижают давление.



### Фризе (фриссе, кудрявый эндивий)

Свое название получил из-за характерных курчавых листьев, бледно-зеленых снаружи кочана и желтовато-белых внутри. Для сохранения нежной сердцевины листья растущего салата связывают.

Эндивий выращивается в темноте, и во время созревания у него вырабатывается вещество интибин, стимулирующее пищеварение и повышающее аппетит. Кроме того, в нем содержатся витамины А и С, кальций и железо.

Ещё один вид эндивия – широколистный. Иногда его называют эскариолем или эскариолом. По вкусу этот салат похож на цикорий, а свою родословную ведёт из древнего Китая. Этот терпкий салат очень хорош с беконом, яблоками и горчицей – именно так его употребляют в Америке и современной Европе. Иногда листья слегка бланшируют, чтобы ушла горечь, затем готовят салат на основе эндивия, красного сладкого перца, капусты и зелёного горошка.

Интибин придает салату характерную горчинку. Салат фризе хорошо сочетается с руколой, чесноком, тимьяном. Его потребляют сырым или тушеным, подают с креветками, рыбой, цитрусовыми и сыром



## Айсберг

Плотный круглый кочан весом около килограмма, с крупными бледно-зелеными хрустящими листьями. Сто лет назад при доставке партий салата на большие расстояния кочаны начали пересыпать колотым льдом – отсюда и «ледяное» название. На своей родине в США айсберг – самый популярный салат. Стоит он недорого, а храниться в холодильнике может долго – до трех недель.

Айсберг богат фолиевой кислотой, которая регулирует обмен веществ, работу нервной системы и мозга. Ее дефицит особенно опасен для беременных женщин и детей. Также в салате содержится почти суточная норма витамина В9, витамины А и С, железо.

Этот чуть сладковатый салат не имеет ярко выраженного вкуса, но сочетается с любыми соусами и блюдами. Его используют как салатную основу, гарнир, добавляют к закускам и сэндвичам.

**Эндивий** .Ещё один вид кочанных салатов – эндивий или Витлуф, салатный цикорий. Этот сорт был выведен в 1870 году. Выращивание этого салата состоит из двух этапов: летом выращивают корнеплоды, а зимой в темноте из них растят свежие кочанчики. По вкусу салат немного горьковат, но очень полезен. Эндивий богат витаминами и минералами. В его состав входят сернокислые, азотокислые, солянокислые и аскорбиновые кислоты, соли калия, каротин. Вещество инулин, которому салат обязан своим горьковатым вкусом, регулирует обмен веществ в организме и с успехом применяется



диабетиками как заменитель сахара. Интибин, также содержащийся в Витлуфе, положительно влияет на работу

пищеварения, печени, желчного пузыря, кроветворные функции организма и сердечно-сосудистой системы в целом. Существует несколько видов эндивия кроме Витлуфа. Его родственник – курчавый эндивий или фризи. Это растение с ярко-зелёными курчавыми листьями. По вкусу этот салат горьковат из-за содержания в листьях интибина, вещества, весьма полезного для кровеносной и пищеварительной системы человеческого организма. Кроме интибина в курчавом эндивии содержится аскорбиновая кислота, инулин, каротин, витамины В1 и В2, РР, микроэлементы - Са, Fe, К, Mg и Р. Листья салата, как правило, употребляют свежими в составе овощных салатов или же отваривают.



**Радиччо** Салат **Радиккьё** имеет густой красноватый оттенок листьев и хорошо сочетается с зелёными видами салатов, а также с цикорием и фиалкой. Радиччо или красный цикорий. Его выращивают на севере Италии. Цвет листьев радиччо от жёлтого, с вкраплениями розового до тёмно – красного, с белыми прожилками. У цикория пикантный горький вкус и популярен он не только в смешанных салатах, но и в горячих блюдах. В радиччо много железа и кальция. В Италии очень популярен салат радиччио. Его вначале зелёные листья при росте меняют свой цвет на красноватый с белыми прожилками. Этот сорт обладает горьким вкусом, нейтрализовать который может сладковатая или кислая заправка (мёд, сок). Радиччио можно есть свежим, а можно пожарить или потушить, как капусту.





**Мицуна** *Brassica rapa* var. *Nipposinica* — это японский сорт салата со светло-зелеными листьями и выраженным белым стеблем. Мягкий, слегка перечный, приятный вкус. Употребляется, как правило, в салатах, но может быть использован для жарки в сковороде вок.



**Латук** кочанный и листовой

Латук кочанный отличается тем, что его листья в процессе роста собираются в небольшие округлые образования, похожие на рыхлые кочаны капусты. Латук нарезают (или ломают руками) очень крупно или даже оставляют листья целыми – тогда сохраняется больше витаминов. Чтобы листья стали хрустящими, их надо подержать в холодной воде. Латук добавляют в салат и в суп; в отваренные листья можно завернуть мясную начинку и запечь в духовке. Латук листовой (например, сорта лолло-россо, лолло-бьондо) отличается яркой окраской листьев (сочетание зеленого с бордовым). Их нарезают, предварительно промыв под проточной водой, или рвут на небольшие кусочки. Интенсивный, с легким ореховым оттенком, слегка горьковатый вкус лолло-россо прекрасно сочетается не только с другими овощами: его хорошо подать к стейкам, бефстроганову или антрекоту.



### Дубовый салат, **Оаклиф**

Дубовый салат, оаклиф по своей форме очень напоминает дубовые листья, отсюда и название. Он очень чувствителен к перепадам температуры и категорически отказывается ночевать в холодильнике, поэтому готовить его нужно в день покупки. Особенно вкусен дубовый салат с шампиньонами, копченым лососем, крутонами, чесноком и авокадо.



**Рукола**(*Eruca sativa* L.) - растение с большой историей: еще в Древнем Риме ее употребляли как пряность. Сейчас рукола широко используется в кухне стран Средиземноморья. Например, в Италии листья руколы добавляют в салаты, блюда из пасты, пиццу, ризотто. Рукола может использоваться вместо базилика в соусе песто. Она имеет ярко выраженный аромат и острый горчично-ореховый привкус. В кулинарии также используют масло из семян руколы. Его добавляют при консервировании овощей. Рукола, или руккола - однолетнее растение семейства крестоцветных. Оно имеет высоту до 60 см. Листья лировидно-перистые, цветки желтые или белые. Семена находятся в продолговатых стручках. В руколе содержатся алкалоиды и флавоноиды, обеспечивающие растению яркий вкус и аромат. Рукола обладает мочегонным, лактогенным, антибактериальным действием, стимулирует работу желудочно-кишечного тракта. Рукола - очень неприхотливое растение, ее легко можно вырастить из семян в горшке на подоконнике или на даче. Высаживать на подоконнике можно с марта, а в открытой почве в средней полосе России - с середины апреля. Необходимо придерживаться расстояния между растениями в ряду 8-10 см, а между рядами - 30-40 см. Руколу необходимо поливать через день; никакого другого ухода не требуется. Тогда вы целое лето и осень сможете наслаждаться ее необычным вкусом. По мере роста руколы ее аромат усиливается. Учтите, что рукола быстро впитывает нитраты, поэтому злоупотреблять удобрениями не стоит. Названия руколы на иностранных языках: Rocket (англ.), Rucola (итал.), Rauke (нем.), Roquette (франц.).

В разных странах эту ароматную травку называют по-разному — *Eruca sativa*, она же эрука, она же индау, она же гусеничник, рокет и рукола. В Англии и Франции это растение называют рокетом. Есть у него и другие имена: эрука и индау. В России этот сорняк с лапчатыми листьями носит название «гусеничник». А жители Апеннинского полуострова не представляют себе кухню без руколы. Именно итальянское название этой ароматной травки с горчично-орехово-перечным вкусом, *rucola*, «прижилось» у гурманов 1/6 части суши лучше, чем другие. Кстати, спор о том, как писать правильно: рукола, руколла или руккола недавно разрешили авторитетные филологи, которые признали допустимыми все варианты.

Рукола — главный друг худеющей девушки. Ни один другой салат не влияет столь положительно на обмен веществ. Рукола — кладезь витамина С и йода, повышает уровень гемоглобина в крови, выводит холестерин и оказывает тонизирующее действие на организм в целом — настоящий природный энергетик! Рукола способствует профилактике злокачественных опухолей, обладает мочегонным, дезинфицирующим, отхаркивающим эффектом, улучшает пищеварение, помогает при малокровии. Как и многие другие пряные травы, руколу можно назвать «зеленой аптекой», также способствует лактации у кормящих матерей. А древнеримские эротоманы — те вообще считали руколу афродизиак.

Как и с чем едят руколу? В руколе содержатся алкалоиды и флавоноиды, обеспечивающие растению яркий горчично-ореховый вкус и аромат. В кулинарии также используют масло из семян руколы. Его добавляют при консервировании овощей. Салат с руколой съедают сразу же после приготовления, хранить его нельзя. Если салат заправлен заранее, листья могут дать сок и превратиться в кашицу. Крупные листья руколы принято рвать руками: если их резать ножом, на месте среза появляется ржавый след. Одна из самых популярных заправок — смесь растительного, масла и подкислителя, часто в салат добавляют пармезан.



**Лолло-россо** иногда называют коралловым салатом. Курчавые и маленькие листья лолло-россо, нежно-зелёного цвета с бордовой каймой. Этот популярный сорт салата содержит наибольшее количество кальция и прекрасно подходит к жареному мясу.

**Советы и рецепты** Почти все салаты (кроме айсберга) боятся холода, поэтому требуют аккуратного хранения в холодильнике. Хранить их следует недолго, в наименее холодной (желательно проветриваемой) зоне холодильника. Кроме холода салаты не любят, когда их заправляют впрок. Это следует делать непосредственно перед подачей на стол. Ну и ставшая уже традиционной рекомендация – не режьте листья салата ножом, а только рвите! Рецептов блюд с листьями салата очень много, ещё больше овощных салатов с их участием, но важнее описать принципы смешивания и варианты заправок.

С таким руководством можно смело использовать весь арсенал трав, салатов, овощей и фруктов, и этот нескончаемый витаминный калейдоскоп никогда не наскучит.

Салат любит растительное масло, особенно оливковое. Это наилучшая заправка для нежных салатов. Для смягчения острого вкуса некоторых салатов можно использовать мёд или фруктовые соки, а также смеси из сока, оливкового масла и мёда в любых комбинациях. Можно использовать в салатах небольшое количество перца и других пряностей и специй, но используйте их аккуратно – они не должны перебить нежный, свежий аромат салата. Хорошо сочетаются с салатами фрукты, сыры, жареное мясо.

Мясо и сыр могут использоваться как дополнение к салату – тогда они составляют заметно меньшую долю (например, 10%) или же салат используется в качестве гарнира, тогда количества мяса и салата равны. Свежие травы: мята, укроп, базилик, петрушка, тархун и орегано тоже хороши в сочетании с салатом. Орехи – целые или толчёные, обжаренные или нет, в составе ореховых соусов на основе оливкового масла и лимона – прекрасные и быстрые заправки для зелёных салатов. Майонез как заправка к салату может применяться лишь в небольших количествах и непосредственно перед подачей на стол.

Майонез должен быть без уксуса, в идеале – собственного изготовления. Иногда как заправка используется сладкая и неострая горчица или сладкий горчичный соус.

Храните зеленые салаты промытыми и хорошо высушенными в пластиковых мешках.

Не заправляйте салат заранее, только перед едой, иначе он размокнет и завянет.

Не давайте запихать зеленый салат в холодную глубь холодильника, так как у листьев появится "ожог холодильника" (они полу-замерзнут, полу-промокнут).

Рвите салат руками, а не режьте, так сохраняется больше витаминов и листья меньше повреждаются.

Для сытной порции на одного человека отводят по 50 г листьев зеленого салата.

Французские кулинары, как всегда, проявили глубокое знание предмета (нарезать салат как можно крупнее), тонкий вкус (оригинальное сочетание салата и репчатого лука) и чувство меры (классическая простота заправки)...

В зеленые салаты всегда можно добавлять свежие огурцы, грецкие орехи (мелко нарубленные или толченые), а также для сытности — вареные яйца.

Лучше всего листья салата не резать, а положить на каждый из них горсть орехов, свернуть трубочкой и есть в таком виде. Руссо говорил, что для того, чтобы приготовить зеленый салат, нужны нежные руки молодой девушки... Солить листья салата — это разбой среди бела дня!.

Фиалка садовая (*Viola Odorata*)-идеально подходит для украшения блюд, десертов и тд. С лечебными целями у



фиалки душистой используются надземная часть растения с цветками и корнями (*Herba Violaе odorate*) или только корни (*Radix odorate*).

Входит в Британскую травяную фармакопею. Применяется в азиатской медицине. Используется в гомеопатии наравне с фиалкой трёхцветной при кашле и суставном ревматизме.

Всё растение самостоятельно и в сборе применяется — как диуретическое, желчегонное, противовоспалительное средство при мочекаменной болезни, подагре и ревматизме; как отхаркивающее и потогонное при туберкулёзе, пневмонии, бронхите и плеврите; как успокаивающее при головных болях, истерии, судорогах, эпилепсии, нервных припадках, сердцебиении, бессоннице; для лечения рака, удаления бородавок; при спастическом кашле, коклюше, скрофулёзе и кожных заболеваниях, при энурезе.

В Индии — как потогонное и жаропонижающее средство.

Листья. Отвар, настой листьев фиалки с мёдом назначают при кашле, хронических фарингитах, желудочных и кишечных заболеваниях.

Цветки. Отвар и сироп назначают как отхаркивающее при бронхитах; рвотное и слабительное, противовоспалительное, успокаивающее при желудочных заболеваниях, плеврите, пневмонии, удушье, седативное при эпилепсии, судорогах и неврозах; при молочнице у детей. Настойка — при раке горла, гортани. Настой цветков назначают как противовоспалительное, болеутоляющее, успокаивающее средство при воспалении лёгких, судорогах, шуме в ушах, головокружении и ослаблении памяти.

Свежий сок цветков фиалки используют при кашле и оспе, в гомеопатии — при судорогах, ослаблении памяти, головокружении, шуме в ушах, миопии и стенокардии.

В литературе имеются указания на то, что кроме целебного действия препараты из фиалки душистой могут оказывать и опасные воздействия на организм человека.

В ароматерапии масло фиалки применяют для того, чтобы снять головную боль и головокружение, для успокоения.

**Альцтромерия(alstroemeria)**-Название: род альцтромерия, также как и все семейство, носит имя своего первооткрывателя — барона Альцтромера.

Родина альцтромерий - тропические и субтропические районы Южной Америки. Высота растения достигает 80 см. Цветки около 5 см в диаметре, собраны в неплотные соцветия, формой напоминают лилии, азалии или орхидеи. Высоким цветоносам нужны подпорки. Лепестки обычно с крапинами. Цветет обильно с середины июня до середины августа, лепестки необыкновенно вкусны, долго хранятся. Альцтромерия также известна под именем «Лилия инков». Это имя указывает на происхождение этого цветка, это – горные склоны Бразилии и Перу в Южной Америке. Тропический характер этого цветка легко узнаваем в веселой форме лепестков и ярких расцветках, охватывающих широкую цветовую палитру. Это белые, розовые, персиковые, оранжевые, желтые, красные, фиолетовые цветы. Но есть и разноцветные варианты. Сильные стебли (длина от 50 до 100 см) и темно-зеленые листья охраняют цветок, как крепость. И сохраняют его достаточно долго, ведь цветок очень жизнестойкий и может стоять в вазе до 10 дней. Любители ценят не только цветок, но и листья, которые всегда обвивают стебель цветка.





**Настурция, или капуцин** – одно из популярных растений, предпочитаемых цветоводами разных стран. Трудно найти сад, где не выращивают этот чудесный цветок. Также с успехом можно выращивать настурцию на светлом балконе, в оконных ящиках.



В своём саду я каждый год обязательно сажаю настурцию, которая радует меня своим обильным цветением всё лето, вплоть до осенних холодов.

Латинское название *Tropaeolum* означает «полностью вооружённый».

Настурция - травянистое красивоцветущее растение с листьями щитовидной формы, покрытыми восковым налётом. У некоторых сортов листья зелёные, у некоторых – с пурпурным оттенком; встречаются и пестролистный сорта.

Нарядные бархатистые цветки у разнообразных сортов настурций имеют яркую праздничную окраску: жёлтые, оранжевые, лососевые, розовые, алые, тёмно-красные тона.

Ароматные настурции распространяют приятное благоухание.

Молодые листья и цветки настурции можно добавлять в салаты, украшать ими разнообразные блюда при сервировке стола. Плоды настурции можно мариновать (они служат отличной заменой дорогих каперсов).

Нужно помнить что покупать и использовать, для кулинарных целей, цветы нужно обязательно тщательно вымыть их. Приобретайте растения в местах которым вы доверяете, а желательно вообще выращивать их самим на земле или в

горшках без применения удобрений. Дикие цветы и травы обладают качественным и большим количеством полезных и редких веществ. Цветы сделают ваши эксперименты в кулинарии настоящими шедеврами.

## ***Кресс – салаты***



### ***Афилла Кресс***

***Имеет очень забавную и подходящую для украшения форму листочков. Вкус похож на вкус сладкого гороха. Подходит для мягких блюд, совмещается со сладкими блюдами. Температура хранения 2-4 градуса С.***



### ***Базилек Кресс***

***Широко используется в тайской и индонезийской кухне. Более нежный, чем обычный базилик. Идеален для приготовления пасты, помидоров с сыром. Не хранится при температуре ниже 8 градусов С.***



***Брокко Кресс***  
***Популярен в Европе. Очень мягкий вкус. Великолепно подходит для сендвичей с сыром, для украшения всех видов блюд. Является идеальным завершением для супов соусов***



***Горчичный Кресс***  
***Вкус пикантный и острый. Традиционный голландский продукт Идеален для горчичного супа, и даже традиционные блюда делает особенными.***



***Дайкон Кресс***

***Имеет мировую известность. Подвид красной редиски, но с более сильным вкусом. Выращивается быстро. Придает блюдам острый вкус. В Японии употребляют в мисо – супах, салатах и с сырой рыбой.***



***Шисо зеленый***

***Подходит для рыбы (том числе сырой), блюд японской кухни, сыра. Предотвращает пищевое отравление. Подходит для консервирования***



### **Лимонный Кресс**

**Запах лимонный, а вкус лимонно-анисово – мятный. Подходит для рыбы, ухи, морских ракообразных а также десертов (мороженое, щербеты). Хранить при температуре 12-16 градусов С.**



### **Руколла Кресс**

**Можно и готовить и есть сырой. Очень сильный вкус. Вкус пикантный и пряный. Подходит для салатов, блюд из картофеля. При приготовлении добавлять в последний момент. Хорош в пасте в виде соуса со сливками и ветчиной.**

### **Огуречный Кресс**

**Вкус солоноватый, устричный, огуречный. Подходит для рыбы, ракообразных, морских гребешков, многослойных бутербродов, а также как заправка к салатам. Способствует потоотделению при болезни.**



### **Сакура Кресс**

**Темно – фиолетовый вариант дайкон– кресса. Вкус напоминает редис. Идеален для салатов, а также как украшение к рыбе и мясу. Содержит антиоксиданты.**



***Сечьюаньских Кресс***  
***Вкус исключительный,***  
***напоминающий шампанское.***  
***Подходит для коктейлей,***  
***фруктовых соков,***  
***десертов, мороженого***



***Таху Кресс***  
***Вкус жареного лесного ореха.***  
***Подходит для дичи, всем***  
***видам сыра.***



**Шисо фиолетовый**  
**Вкус тмина, имеет**  
**уникальный аромат.**  
**Подходит для грибных**  
**блюд, дичи, сыра, белой**  
**спаржи. Идеален для декора.**

**Шнитт - лук**  
**Используется в китайской кухне.Вкус нежный чесночный, который**  
**отличается от других видов лука – резанца. Нельзя его варить и**  
**жарить, тем не менее идеален для приготовления омлетов. Доступен**  
**круглый год. Часто используется в декоративных целях. Сочетается**  
**с рыбой.**

## 8 Словарь.

**Терруар** (Terroir) — совокупность почвенно-климатических факторов и особенных характеристик местности (рельеф, роза ветров, наличие водоемов, лесных массивов, окружающий животный и растительный мир), определяющая тип и особенности вина, продуктов, кофе и чая. Французы часто используют термин «вкус терруара» для описания оттенков в вине, которые по их мнению обеспечивает непосредственно почва, на которой растут лозы.

Терруар (terroir) — не просто совокупность почвенно-климатических условий одного определенного участка (аппелясьона). По словам владельца знаменитого бургундского домэна Романэ-Конти (Romanée-Conti) Обера де Виллена, терруар — это комплекс факторов, влияющих на вино, от почвы до конечного продукта. Единственное звено в этой цепочке, не относящееся к терруару, — человек, то есть винодел. И чем меньше чувствуется здесь его участие, тем лучше. Главная его задача — не навредить в попытке самовыразиться, а, напротив, стараться следовать законам природы, законам терруара.

Существует ли русский перевод слова «терруар»? Наиболее близким значением будет «соль Земли», но, и это, вроде бы всеобъемлющее понятие, не является достаточно емким. Терруар, по Обера де Виллена, не просто почвы, не просто климат — это полный комплекс факторов, рождающих вино, от почвы до конечного продукта в бутылке. Если и есть в данной цепочке звено, не относящееся к терруару, то это винодел. Ведь человек приходит и уходит, а земля, терруар, остается.

**Севиче** (исп. ceviche, seviche или sebiche) — блюдо из рыбы или морепродуктов, чьей родиной считается Перу. Блюдо получило распространение во многих кухнях латиноамериканских стран.

Оригинальный рецепт севиче представляет собой нарезанную сырую рыбу различных сортов, маринованную в течение 15 минут в соке лайма. После этого к рыбе добавляют нарезанный кольцами красный лук и иногда рокото (острый перец из Перу). За счёт содержания лимонной кислоты в соке лайма происходит денатурация белков, содержащихся в рыбе.

Рецепт может варьироваться в зависимости от страны или региона. Так, к рыбе иногда добавляют различные морепродукты, в этом случае блюдо получает название Ceviche Mixto. Одним из самых распространённых вариантов является Ceviche de conchas negras — севичи с чёрными устрицами. Другими ингредиентами являются репчатый лук, стебли сельдерея, кориандр, перец чили.

В Перу севичи обычно подают с бататом, поджаренной кукурузой или маниоком, в Эквадоре в качестве гарнира возможны также чипсы из бананов-плантайнов или попкорн.

**Карпаччо** (итал. Carpaccio) — блюдо из тонко нарезанных кусочков сырого мяса, приправленных оливковым маслом с уксусом и/или лимонным соком. Традиционно подается как холодное блюдо или закуска. Сегодня термин «карпаччо» употребляется применительно практически к любому тонко нарезанному продукту питания, включая мясо, рыбу, морепродукты, грибы, фрукты, овощи и многое другое. Блюдо было «изобретено» в Венеции в 1950 году Джузеппе Чиприани (также известным, как изобретатель коктейля «Беллини») владельцем культового «Бара у Гарри», и названо в честь



живописца эпохи Ренессанса Витторе Карпаччо, чьи картины изобиливали всевозможными искрящимися оттенками красного и белого цветов. В том году в Венеции проходила грандиозная выставка этого живописца. Чиприани разработал этот рецепт специально для одной посетительницы, которой врачи запретили есть мясо, приготовленное при тепловой обработке.

Традиционное карпаччо готовится из говяжьего филе, тонко нарезанного с помощью острого ножа или специальной кухонной машины. Для лучшего нарезания, мясо предварительно помещается в морозильную камеру или обжигается. Наиболее распространён способ подачи карпаччо с сыром пармезан, салатом руккола и томатами черри, что придает блюду более пикантный вкус. Блюдо заправляется смесью оливкового масла первого холодного отжима и уксусом, либо лимонным соком. В оригинальном рецепте Чиприани, который до сих пор используется в «Harry's Bar» для приготовления карпаччо, мясо перед нарезкой не замораживалось, а соус к блюду состоял из лимонного сока, молока, майонеза, вустерского соуса, свежемолотого перца.

**Орзо** - мелкие, размером с рисовые зерна макаронные изделия, второе название - ризони.

**Авангард** (фр. avant-garde, дословно: avant — впереди; garde — стража): Авангард характеризуется экспериментальным подходом к художественному творчеству, выходящим за рамки классической эстетики, с использованием оригинальных, новаторских средств выражения, подчеркнутым символизмом художественных образов.

Понятие авангард в большой степени эклектично по своей сути. Этим термином обозначают целый ряд школ и направлений в искусстве, порой имеющих диаметрально противоположную идейную основу.

**Умами** (яп. 旨み、旨味、うまみ) — вкус белковых веществ, «пятый вкус», традиционно используемый в японской культуре, в других странах востока. Ощущение «умами» создают глутаминат натрия и другие аминокислоты. Это пищевые добавки группы E600-E699.

Умами является важным компонентом вкуса сыров пармезан и рокфор, соевого соуса и др., а также неферментированных продуктов — грецкий орех, брокколи, помидоры, грибы (шиитакэ), термически обработанное мясо.

Глутаминат натрия (E621, MSG) — наиболее известная вкусовая добавка, широко используется при изготовлении концентратов супов, колбас и т. п. Начало его применения положено в 1908 году Кикинаэ Икэда. Используют также IMP (натрия инозинат — динатриевую соль инозинмонофосфат) и GMP (динатриевую соль гуанидинмонофосфата). Все эти компоненты встречаются в натуральных продуктах. Для создания гармоничного вкуса используют композиции — смесь MSG, IMP и GMP.

В английском языке равнозначно используются слова umami и umami, но последнее — чаще. В русском языке умами иногда переводят как «мясной вкус».

**Дегустация** — это кулинарный термин, означающий «внимательное оценивание вкуса различных продуктов» и сосредоточение внимания на вкусовой системе, ощущениях, высоком кулинарном искусстве и хорошей компании.

Современная дегустация, вероятно, происходит от французской кухни начала XX века и отличается от более ранних видов приёма пищи тем, что в них за один приём съедалось одно целое блюдо. Дегустация больше похожа на пробование небольших порций всех блюд за один приём. Дегустация обычно состояла из восьми или более направлений и могла сопровождаться соответствующей дегустацией вина, которое дополняло каждое блюдо.

**КАРРАГЕНАТ** выделяют из красных морских водорослей. Это полисахарид растительного происхождения в виде мелкодисперсного порошка белого или кремового цвета, без запаха и вкуса.

**Гидратация** (от греч. hydor — вода), процессы связывания воды химическими веществами.

**Сублимация** (возгонка) — переход вещества из твёрдого состояния сразу в газообразное, минуя жидкое, все процессы протекают в вакууме. Поскольку при возгонке изменяется удельный объём вещества и поглощается энергия (теплота сублимации), возгонка является фазовым переходом первого рода. Возгонка также используется в пищевой промышленности: так, например, фрукты после сублимирования весят в несколько раз меньше, а восстанавливаются в воде. Сублимированные продукты значительно превосходят сушеные по пищевой ценности, так как возгонке поддается только вода, а при термическом испарении теряются многие полезные вещества. Перед сублимацией пищевых продуктов используется быстрое замораживание (от  $-100$  до  $-190$  °C), что приводит к образованию мелких кристаллов, не разрушающих клеточные мембраны.

**ДЕГИДРАЦИЯ** - удаление из организма избыточной жидкости.

**Espumas** - это лёгкая, вкусная, пенистая масса, напоминающая взбитую пену. В результате специального способа приготовления полностью сохраняется натуральный вкус, аромат, цвет, витамины и минералы. Эти блюда могут быть острыми и сладкими, созданными из одного продукта или взбитыми из нескольких - но всегда воздушные. В качестве ингредиентов могут быть использованы фрукты, овощи, травы, рыба, мясо, молочные продукты. Идея воплощена всемирно известным испанским шеф-поваром Ферраном Адриа в его ресторане "El Bulli".

**Жидкий азот** (ЖА, англ. Liquid nitrogen, LIN, LN2) — жидкость прозрачного цвета. Является одним из четырёх агрегатных состояний азота. ЖА обладает удельной плотностью  $0,808$  г/см<sup>3</sup>, и имеет криогенные свойства с точкой кипения  $77,4$  К ( $-195,75$  °C). Не взрывоопасен и не ядовит. Литр жидкого азота, испаряясь и нагреваясь до  $20$  °C, образует примерно  $700$  литров газа. По этой причине жидкий азот хранят в специальных сосудах Дьюара с вакуумной изоляцией открытого типа или криогенных ёмкостях под давлением. Заморозка жидким азотом живых существ с возможностью последующей их разморозки проблематична. Проблема заключается в невозможности заморозить (и разморозить) существо достаточно быстро, чтобы неоднородность заморозки не сказалась на его жизненных функциях.

**Пестициды** (лат. pestis — зараза и лат. caedo — убиваю) — химические вещества, используемые для борьбы с вредными организмами. Пестициды объединяют следующие группы таких веществ: гербициды, уничтожающие сорняки, инсектициды, уничтожающие насекомых-вредителей, фунгициды, уничтожающие патогенные грибы, зооциды, уничтожающие вредных теплокровных животных и т. д. Большая часть пестицидов — это яды, отравляющие организмы-мишени, но к ним относят также стерилизаторы (вещества, вызывающие бесплодие) и ингибиторы роста. Пестициды относятся к ингибиторам (отравителям) ферментов (биологических катализаторов). Под действием пестицидов часть биологических реакций перестаёт протекать и это позволяет: бороться с болезнями (антибиотики), дольше хранить пищу (консерванты), уничтожать насекомых (инсектициды), уничтожать сорняки (гербициды). Пестициды применяются главным образом в сельском хозяйстве, хотя их используют также для защиты запасов продовольствия, древесины и других природных продуктов. Во многих странах с помощью пестицидов ведётся химическая борьба с вредителями лесов, а также переносчиками заболеваний человека и домашних животных (например с малярийными комарами).

**Гербициды** (например, паракват) использовались также для борьбы с плантациями конопли (культура, используемая для получения марихуаны) и коки. Такое деление условно, так как в большинстве случаев одно и то же вещество в зависимости от концентрации, норм расхода и условий применения может проявлять себя как гербицид сплошного или избирательного действия. Некоторые гербициды, например 2,4-дихлорфеноксиуксусная кислота, в малых дозах являются стимуляторами роста растений. Известны случаи систематического применения гербицидов в военных целях (например, использование Соединёнными Штатами Америки «Агента Оранж» во вьетнамской войне).на гербициды сплошного действия, убивающие все виды растений, и гербициды избирательного (селективного) действия, поражающие одни виды растений и не повреждающие другие. Первые применяют для уничтожения растительности вокруг промышленных объектов, на лесных вырубках, аэродромах, железных и шоссейных дорогах, под высоковольтными линиями электропередачи, в дренажных каналах, прудах и озёрах; вторые — для защиты культурных растений от сорняков (химическая прополка).

**Генетически модифицированный организм (ГМО)** — живой организм, генотип которого был искусственно изменён при помощи методов геной инженерии. Такие изменения, как правило, производятся в научных или хозяйственных целях. Генетическая модификация отличается целенаправленным изменением генотипа организма в отличие от случайного, характерного для естественного и искусственного мутагенеза. Основным видом генетической модификации в настоящее время является использование трансгенов для создания трансгенных организмов. Разработка ГМО некоторыми учеными рассматривается как естественное развитие работ по селекции животных и растений. Другие же, напротив, считают геной инженерию полным отходом от классической селекции, так как ГМО — это не продукт искусственного отбора, то есть постепенного выведения нового сорта (породы) организмов путем естественного размножения, а, фактически, искусственно синтезированный в лаборатории новый вид.

Во многих случаях использование трансгенных растений сильно повышает урожайность. Есть мнение, что при нынешнем размере населения планеты только ГМО могут избавить мир от угрозы голода, так как при помощи геной модификации можно увеличивать урожайность и качество пищи. Противники этого мнения считают, что при современном уровне агротехники и механизации сельскохозяйственного производства уже существующие сейчас, полученные классическим путем, сорта растений и породы животных способны сполна обеспечить население планеты высококачественным продовольствием. Процесс синтеза генов в настоящее время разработан очень хорошо и даже в значительной степени автоматизирован. Существуют специальные аппараты, снабжённые ЭВМ, в памяти которых закладываются программы синтеза различных нуклеотидных последовательностей.

**Нитрат** — соль азотной кислоты, содержит однозарядный анион  $\text{NO}_3^-$ . Устаревшее название — селитры — в настоящее время используется преимущественно в минералогии, как название для минералов, а также для удобрений в сельском хозяйстве. Нитраты получают действием азотной кислоты  $\text{HNO}_3$  на металлы, оксиды, гидроксиды, соли. Практически все нитраты хорошо растворимы в воде. Нитраты устойчивы при обычной температуре. Они обычно плавятся при относительно низких температурах (200—600 °C), зачастую с разложением. Нитраты щелочных металлов разлагаются до нитритов с выделением кислорода (а при длительном нагревании ступенчато разлагаются на оксид металла, молекулярные азот и кислород, ввиду чего являются хорошими окислителями).

**Лактобактерии** (лат. *Lactobacillus*) — род грам-положительных факультативно анаэробных или микроаэрофильных бактерий. Один из важнейших в группе молочнокислых бактерий, большинство членов которой превращают лактозу и другие углеводы в молочную кислоту. В большинстве случаев они непатогенны, многие виды выполняют положительную роль в питании человека. У человека они постоянно присутствуют в кишечнике, во влагалище, где являются симбионтами и составляют значительную часть микрофлоры кишечника. Многие виды принимают участие в разложении остатков растений. Они продуцируют молочную кислоту, а кислая среда препятствует росту многих патогенных бактерий и грибов. Некоторые виды *Lactobacillus* нашли применение в промышленности для производства кефира, йогурта, сыров. Лактобактерии участвуют в процессах засолки овощей, в приготовлении маринадов и других продуктов, используют также синтетическую и биотехнологическую молочную кислоту. Брожение силоса приводит к торможению развития плесеней, что обеспечивает животных ценным кормом.

**Консерванты** — вещества, угнетающие рост микроорганизмов в продукте. При этом, как правило, предупреждают продукт от появления неприятного вкуса и запаха, плесневения и образования токсинов микробного происхождения. Консерванты начали использоваться людьми ещё в древнем мире. Одной из целей консервации было длительное хранение пищевых продуктов. Наиболее используемыми консервантами в древнем мире были поваренная соль, мёд, вино, позже — винный уксус и этиловый спирт. Консервированию подвергали также мумии царей и вождей — в этом случае использовали мёд, воск, нефть, ароматические растения. Роль более-менее эффективных консервантов долгое время выполняли пряности и приправы, а позже — выделенные из них эфирные масла, некоторые смолы, продукты перегонки нефти, креозот. В XIX-XX веке химические консерванты природного и синтетического происхождения получили очень широкое применение в пищевой и парфюмерно-косметической промышленности. Вначале использовали сернистую, салициловую, сорбиновую, бензойную кислоты и их соли. С открытием антибиотиков некоторое время их

рассматривали, как перспективные консерванты, но из-за большого количества нежелательных побочных эффектов широкого применения такое консервирование не нашло. В настоящее время, с целью оптимизации положительного действия консервантов, для каждой группы продуктов разработаны специальные сбалансированные смеси консервантов, обеспечивающие универсальное применение.

## 9 Полезные адреса, сайты.

<http://www.mcc-shop.com>

<http://www.grunwald.ru/>

<http://24veg.ru>

<http://www.rp1990.ru>

<http://www.gardenia.ru/kulinar.htm>

<http://biovkus.ru/>

[www.biogourmet.ru](http://www.biogourmet.ru)

[www.arivera.ru](http://www.arivera.ru)

[Www.bio-market.ru](http://www.bio-market.ru)

[Www.konkovo.ru](http://www.konkovo.ru)

<http://www.travniku.ru/travy/devyasil-britanskix-borovnik>

[www.iorganic.ru](http://www.iorganic.ru)

[www.molecule-r.tiu.ru](http://www.molecule-r.tiu.ru)

[www.vacuum.msk.ru](http://www.vacuum.msk.ru)

[www.ecofoodmsk.ru](http://www.ecofoodmsk.ru)

[www.angel-juicer.ru](http://www.angel-juicer.ru)

