

Сваты на кухне

Когда Любаша-красавица только познакомилась с совсем молодым Михалычем, у которого тогда и усов-то еще не было, решила покорять парня своими блюдами. Опыта кулинарного не имелось, лишь набивала руку и запасалась знаниями, а потому Михалыч, частенько приходивший на вечернее чаепитие, был раскормлен теми блюдами, что у Любаши лучше всего получались: горячими бутербродами из духовки; вафлями с вареной сгущенкой, приготовленными в советской вафельнице (которая по сей день служит верой и правдой); тертым пирогом с кисленьким домашним вареньем. Долго так продолжалось, но в какой-то момент Михалыч не выдержал: «Любонька, душа моя, вот я с удовольствием, с ОГРОМНЫМ удовольствием съел бы тарелку, а может и две наваристого борща». Хозяйшечка два раза повторять не надо! На следующий день как раз был выходной, который Люба и посвятила приготовлению заветного блюда, уточнила рецепт не только у мамы, даже тетушке позвонила. Все сделала, казалось бы, идеально, борщ получился отменный: такой наваристый и густой, что ложка стоит, насыщенного цвета, ведь по совету мамы Любаша добавила немного уксуса при тушении свеклы. Подала тарелку, сопроводив ее и нарезанным салом, и парой зубчиков чеснока, и даже зеленым луком, благо, на окне он уже во всю колосился. Только вот Михалыч восхищения не выразил: «Это что за жидкий винегрет?» Но, попробовав, не мог оторваться, все просил и просил добавки. А отужинав, рассказал: в их краях борщ готовят без свеклы, потому он был так удивлен цвету первого блюда.

Дорогие наши, а как борщ готовят у вас? Поделитесь своими фирменными рецептами в подробностях. Объединим на страницах «Сватов на кухне» опыт хозяйшечек из разных регионов и наверняка что-то новое для себя узнаем.

Неожиданно упал гемоглобин, пришлось срочно менять рацион питания. По совету врача включил в меню не только печенку и гранат, но и горох, морскую капусту, гречневую кашу, шпинат — вскоре анализы пришли в норму!



Михаил Михайлович

Укроп — давление, стоп!

Во время перехода зимы в весну часто скачет давление, беспокоят головные боли, учащается сердцебиение. Именно в этот период готовлю такой настой: 1 ст.л. семян укропа зали-

ваю 1 ст. воды, довожу до кипения, настаиваю 30 мин. Пью по 0,5 ст. 3 раза в день, добавив немного меда. Отвар расширяет сосуды и снижает артериальное давление.



Маргарита Петровна

А вы знаете, насколько важно каждый день совершать наклоны, стараясь руками опуститься как можно ниже к полу? Такое упражнение растягивает мышцы бедер, подколенные сухожилия и икры, укрепляет колени, делает спину сильной и гибкой, снимает напряжение в шее. Выполняю при любой возможности.

Фасоль от морщин

Как и многие, во время поста часто варю фасоль, но применяю ее не только для еды. Чтобы уменьшить морщины на лбу, вареную фасоль растираю в кашу, добавляю пару капель лимонного сока и наношу на проблемные места 2 раза в неделю в течение 1-2 месяцев. Кожа становится более ровной.



Анатолий Степанович

На рыбалке мужики подсказали, как морозить добытую рыбу. Все просто: в пакет кладу тушки, наливаю воду, выпускаю воздух, завязываю и — в морозилку (слежу, чтобы рыба была покрыта водой). Так она может храниться до года, а размороженная — будто только выловленная.

Чистота СВЧ

Привести микроволновку в порядок, избавиться от грязи и запахов — та еще задача! Но я научился ее решать: ставлю в СВЧ чашку с 1 ст. воды, в которую добавляю 2 ст.л. уксуса, и прогреваю на полной мощности 5 мин. Уксусные пары удаляют запахи и размягчают загрязнения, остается только протереть стенки влажной тряпочкой.



Любовь Сергеевна

Для приготовления теста с яйцами последние должны быть комнатной температуры, обычно заранее достаю их из холодильника. Но если вдруг забыла это сделать, а тесто уже пора замешивать, опускаю яйца в теплую воду — так они прогреваются за пару минут.

И свеклу сварить, и мужу угодить

Запах при приготовлении свеклы меня не смущает, а вот Михалычу сильно не нравится, поэтому в

кастрюлю при варке кладу корочку черствого хлеба — запах становится не таким навязчивым.

• Секрет приготовления •

Идеальное яйцо пашот

Без воронок, укуса и варки в пакете. Получится у всех!

1 После того как вода закипит, солю ее, убавляю огонь до минимума, чтобы вода не кипела.

2 Разбиваю яйцо в самое мелкое сито и даю в течение минуты стечь некоторому количеству белка.

3 Аккуратно перекалдываю яйцо в горячую воду, стараясь не опускать глубоко сито, иначе белок прилипнет к нему.

4 Чтобы желток получился жидким, достаточно 3 мин. в горячей воде. Достая с помощью шумовки.



Олег КАРТАВЦЕВ, шеф-повар, г. Воронеж

• Секреты выбора •

О свиной рульке по существу

Многие хозяйки ошибочно думают, что рулька — дешевое мясо. Конечно, за нее вы заплатите куда меньше, чем за килограмм других видов свинины, но выход собственно съедобной части будет таким маленьким, что в перерасчете на него продукт окажется дорогущим. Тем не менее, несмотря на множество небольших недостатков, правильно выбранная и хорошо приготовленная рулька получается вкусной.

Самая мясистая — задняя. Но как определить? Не каждый продавец поможет в выборе, поэтому ориентироваться рекомендую так: задняя рулька должна весить не менее 1,5 кг, передняя — около килограмма. Задняя хороша

для холодца, запекания. Для рулетов — передняя (она хоть и поменьше, но не такая жирная). При выборе мяса обязательно обращаю внимание на цвет и запах.

Олег КОРОБАНЬ, шеф-повар, г. Москва



Поможет скорлупа

Поддерживаю, когда моя внученька хочет приготовить яичницу на завтрак или испечь пирог. Но заметила, что она злится при разбивании яиц, если не может достать кусочка скорлупы. Верный совет: проще всего это сделать самой же половинкой скорлупы. Зачерпываю яйцо с осколком и даю массе вытечь.

Осколок останется в половинке.

Светлана ДОБРОВОЛЬСКАЯ, г. Борисов

• Секреты уюта •

Кухня

«В цветочек»

Перепады температур и влажности — обычные явления для кухни, поэтому «селить» здесь можно только те растения, которые будут не против таких условий.

Подходящие цветы визуально не сложно определить по листьям, защищенным тонкой глянцевой пленкой. Также листья не должны быть опушены, ведь во время приготовления пищи в воздухе летают частички гари, которые оседают на поверхности, а очистить нежную зелень, не повредив растение, практически невозможно. Учитывая это, на кухне выращиваю хлорофитум, фуксию, пеларгонию, суккуленты. Если помещение небольшое, могут выручить вьющиеся растения — сциндапус и плющ. А вот просторная кухня «принимает» драцену, фикус, лимонное или мандариновое деревце.

В качестве озеленения для кухни выращиваю и душистые травы: лаванду, розмарин, базилик, фенхель, майоран. Это и приправы к блюдам, и ароматизация. Кстати, для пряных трав, растущих на кухне, не сложно подобрать декоративные горшочки: красивые мисочки, чайники, чашки и т.п.

Ирина БУЗУК, г. Новогрудок

• Секрет вкусного мяса •

Сочное мясо для шаурмы готовлю в духовке интересным способом: в половинку луковицы вставляю 2 длинные шпажки, на них нанизываю замаринованные кусочки куриного мяса (у меня чаще всего куриные бедра без кости), а сверху — половинку лимона. Запекаю в духовке вертикально.

Сок при жарке стекает вниз, пропитывая каждый слой. Это придает мясу необыкновенный аромат и нежность. Вместо лимона можно взять апельсин (или только луковицу).

Людмила ШИРОКОВА, г. Орша