

Дарія Цвєк

У будні
і субота



Видавництво Старого Лева
Львів – 2016

Також ця книжка про ощадність. Про те, як розумно розпланувати меню на щодені, зробити його здоровим та різноманітним.

А ще у цій книзі ви не зустрінете заморських дивовиж, усі переписи базовані на локальних та сезонних продуктах, що робить закупи та готовання їжі ще легшими. Просто підіть на базар, розширніться навколо, виберіть те, що вам сподобається — і в цій книзі ви напевне знайдете перепис до смаку та нагоди.

Таблиця мір та ваги

Ще кілька слів про одиниці міри, використані в цій книжці. Читаючи, ви помітите, що кількості деяких компонентів подано не в грамах. Це зроблено навмисно, щоб дати господині простір для фантазії при готованні. Адже кожен з нас має свій смак, своє відчуття соленості, гостроти та пряності. Тому — куштуйте та готуйте так, щоб вам смакувало, і майте на увазі, що:

ложка — це столова ложка, а **ложечка** — чайна ложка;

дрібка (*перцию чи інших спецій*) — кількість на ваш смак;

пучок, в'язка (*зеленини, шпинату, калини тощо*) — умовна об'ємна величина, зорієнтуйтесь за потребою;

склянка — 200 мілілітрів, а, відповідно, півсклянки — 100; **бляшанка** — йдеться про «фабричну» консервну баночку.

Кухонна алхімія. Спеції, корінці і заправи

У той час, коли була видана книжка «У будні і свята», улюбленим соусом був майонез, а основними спеціями — чорний та червоний перці і лавровий листок. Тому хочу запропонувати ті додатки, котрі нині варто мати на полиці та використовувати на щодень. Вони додадуть вашим стравам характеру та настрою.

Bouquet garni (букет гарні)

В'язочка запашних трав, перев'язаних кулінарною ниткою або загорнутих у марлевий мішечок. Використовується для ароматності зуп, росолів та інших страв. Традиційний букет гарні складається із петрушки, чебрецю та лаврового листка.

Також іноді додають базилік, листя селери, любисток, розмарин, естрагон. Залежно від потреб букет гарні готують із корінців — моркви, селери, пір'я цибулі, підпеченої на сухій пательні цибулини, тощо.

Англійський (духмяний) перець

Аромат англійського перцю поєднує в собі мускатний горіх, чорний перець та цинамон. Його використовуємо у всіх видах соусів, маринадів та для консервації м'яса, грибів, городини.

Поради господині від Дарії Цвєк

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

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

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

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

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

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

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

Сервірування столу

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Тривалість теплової обробки деяких продуктів

ПРОДУКТИ	ВИД ОБРОБКИ	ТРИВАЛІСТЬ ОБРОБКИ, ХВ.
Яловичина:		
цілий шматок (1-1,5 кг)	Варіння	150-180
дрібні шматочки (гуляш)	Тушкування	60-90
котлети відбивні	Смаження	10-15
вироби з котлетної маси	—	8-10
Свинина:		
цілий шматок (1-1,5 кг)	Варіння	90-120
—	Смаження	60-70
котлети відбивні	—	12-15
Телятина:		
цілий шматок (1-1,5 кг)	Варіння	60-90
котлети відбивні	Смаження	8-10
Субпродукти:		
печінка	Смаження	10-15
язик	Варіння	120-180
мозок	Смаження	15-20
Птиця:		
курка молода	Варіння	50-60
курка стара	—	180-240
гуска	—	60-120
качка	—	60-90
індичка	—	60-90
курка молода	Смаження	20-30
курка стара	—	40-60
гуска	—	60-90
качка	—	45-60
індичка	—	40-60

ПРОДУКТИ **ВІД ОБРОБКИ** **ТРИВАЛІСТЬ ОБРОБКИ, хв.**

Риба

Смаження

15–20

Картопля і городина:

картопля почищена ціла

Варіння

30

— порізана

—

20

—

Смаження

15–20

буряк цілий

Варіння

90

городина нарізана

—

20–30

— сушена

—

30

цибуля

Смаження

10–12

квасоля

Варіння

90–120

горох

—

60–90

гриби сушені

—

90–120

Крупа:

манна

—

30

гречана

—

30

перлова

—

90–120

пшоно

—

60

риж

—

20

Вироби з тіста:

вермішель

—

15–20

макаран

—

20–25

макарони

—

25–30

галушки

—

5–10

Тісто:

листкове

Випікання

20–25

бішкотове

—

25–30

пісочне

—

20–25

грудень
січень
лютий



» Понеділок «

ОБІД

Огірки, начинені сиром і паприкою

4 великі квашені огірки, 250 г свіжого сиру, 1 ложка паприки (порошок), 2–3 ложки сметани, в'язка зеленої цибульки, сіль, маринована перчина, зеленина петрушки.

Квашені огірки почистити, нарізати плястерками завтовшки 0,5 см і ложечкою вибрати насіння. Сир розтерти зі сметаною, додати паприку, дрібно нарізану зелену цибульку, посолити, поперчити і цією масою заповнити плястерки, прикрасити смужкою маринованої паприки.

Борщ прикарпатський

300 г костей, морква, корінь і зеленина петрушки, буряк, 150 г свинячого сала, 100 г вудженої ковбаси, 2 цибулі, 150 г сметани, 1 ложечка муки, буряковий квас, сіль, цукор, лавровий листок.

Кості залити 2,5 л холодної води і поставити на вогонь. Коли закипить — зняти піну, посолити, додати моркву, петрушку, припечену на пательні і розрізану навпіл цибулю, нарізаний на частини буряк. З готового росолу вибрati городину та натерти її на грубій терці або нарізати соломкою. Цибулю дрібно посікти, підтушкувати до прозорості на салі, з'єднати з нарізаною півплястерками ковбасою, потушкувати ще кілька хвилин, вкинути у відвар, закип'ятити. Борщ заправити сметаною, вимішаною з мукою. Тоді влити за смаком буряковий квас, додати буряки, лавровий листок, сіль, цукор і довести до кипіння. Посипати борщ зеленою петрушкою і поставити в тепле місце, щоб настоявся. До борщу подати варену фасолю, вимішану з розтovченим часником.

Фасоля варена з часником

300 г великої білої фасолі, 2–3 зубчики часнику, сіль, зеленина петрушки.

Помиту фасолю залити на ніч кип'яченою водою, щоб набухла, і зварити в тій же воді. Під кінець посолити і перед подачею на стіл вимішати з розтovченим часником, посипати порізаною зеленою петрушкою.