Pitanie.rf_051_p001

Четыре полосы бесплатной вставки

16+ сентябрь 2015 № 9(51)

ПИТАНИЕ.РФ



Тайны грузинского князя
ДЕТЕКТИВНОЕ РАССЛЕДОВАНИЕ

с. 12-13

Как накормить ребенка



Победители конкурса и их рецепты

с. 5

Агротуризм



Сыродельня в итальянских Альпах

с. 6-7

Сеньор Помидор



Полезные свойства, интересные факты, рецепты

с. 8-9



Здравствуйте, дорогие наши читатели! А Вы задумывались когда-нибудь, почему мы с таким интересом приглядываемся к близнецам? Почему так интересно их рассматривать и находить в одинаковых лицах что-то неуловимо разное? Как будто бы это один человек, но живущий две разные жизни. И невольно вспоминаешь свои «жизненные развилки», и думаешь: «а если бы?... Тогда возможно?», и затем проваливаешься в мечты... Но прошлого, как известно, не вернуть, и другую жизнь нам прожить не суждено - она такая, какая есть. Но при этом мы можем поискать свои скрытые возможности, начать развивать их и таким образом сделать лучше свою единственную и неповторимую жизнь! Поверьте, друзья, это в наших силах! Например, мой папа, всю жизнь проработавший рабочим на заводе, в 64 года освоил технику «тиффани» и уже год как радует нас светильниками и витражами, изготовленными своими руками! Главное – не ссылаться на причины, почему это сделать нельзя ни при каких обстоятельствах, а искать возможности! И тогда все у нас получится!

Всех благ и удачи во всем!

Татьяна Аксиненко

ДВОЙНАЯ РАДОСТЬ



«– А что вы едите на завтрак?

Я задаю этот вопрос везде, где бываю, во всех уголках планеты. Так много интересного порой можно узнать о человеке, задав этот вопрос.

– Я покупаю ферментированное молоко, очень редкое и очень полезное. Оно продается в магазинах здоровой еды. Ужасно дорогое. Вот такая бутылочка (Софи растянула пальцы сантиметров на 10) стоит почти 5 евро!

– А как оно называется?

– Ну вы вряд ли знаете, – Софи покровительственно улыбнулась.

– И все-таки?..

Софи выговорила по слогам:

– Ке-фир.

Я чуть не подавилась от смеха. Потом набрала в легкие воздуха и солировала минут семь: рассказала историю кефира, о его целительных свойствах при похмелье, продиктовала рецепт окрошки и окончательно добила, сообщив, что у нас, в России, кефира столько, что им мажут обгоревшие на солнце спины и делают маски для волос. Софи смотрела на меня потрясенно.»

Жанна Агалакова. «Все, что я знаю о Париже»

Можно до умопомрачения спорить, полезно ли молоко, но никому и в голову не приходит спорить о пользе кефира. Ответ однозначен – невероятно полезен.

Причем парижская аристократка Софи употребляет этот дорогой и редкий во Франции продукт на завтрак, а я люблю нарезать в кефир зелени (какая есть под рукой, ту и шинкую!) и есть наподобие греческого садзыки днем или вечером. Бабушка моей дочки печет на кефире вкусные печеньки, а жена брата делает на нем блинчики.

И это совершенно незаменимый продукт для желающих скинуть вес без ущерба для здоровья! Все просто: вместо перекуса или вечером, когда желудок требует насыщения, разводим в одном стакане кефира 2–3 столовые ложки клетчатки, и вуаля! Организм получил подкрепление и психика спокойна: вместо картошечки или трехэтажного бутерброда – очищение организма клетчаткой и кефир, полезный и низкокалорийный!



Встречаем осень

Пришла пора, когда каждая опушка готова предложить человеку внимательному и неравнодушному много вкусных и полезных подарков: поспели орехи и грибы, наливаются полной силой подземные корни растений. И тепла еще много, и многоцветья!



Щи и другие блюда из дудника

Ничье детство не прошло мимо дудника. Трубочки из него и палки для дачных «сражений» пробовал делать, наверное, каждый. А чуть надкушенный сырой стебель? Его легкая пряность, сладость и специфический запах и есть вкус детства и беззаботности.



Дудник лесной растет повсеместно и вытягивается под два метра. Зелень этой травы пригодна для использования и осенью. Черешки листьев дудника, добавленные в щи или борщ, делают их очень свежими на вкус. В первых блюдах они одновременно играют роль и овощей, и зеленой приправы. Кроме того, порезанные черешки можно круто пересыпать крупной солью и, плотно набив ими стеклянную банку, оставить в холодильнике как заготовку на зиму. В холодное время года такая добавка к супам и вторым блюдам станет прекрасным витаминным дополнением.

Волшебная лещина

Много лещины вырастает обычно на старых вырубках и по краям лесных опушек. Кроме человека, в лесу до нее много охотников, поэтому со сбором лесных орехов затягивать не стоит. Орехи содержат так много полезных веществ, что при использовании их лучше не подвергать термической обработке и сушить в тени или на солнце. Молотыми орехами хорошо посыпать готовые блюда – салаты, мясные и рыбные блюда, а также торты и выпечку.



«Отбивная» из гриба-зонтика



Такая «отбивная» сравнима по вкусу с кроличьим мясом или домашней курятиной, потому что блюдо получается очень нежным и питательным. А вот гриб, из которого оно готовится, к сожалению, обходит стороной неискушенный городской грибник, почитая за ядовитый. Называется гриб «зонтик» и приходится близким родственником шампиньону, однако похож на мухомор.

Одно из самых простых в приготовлении и вкусных блюд из зонтика – это гриб, обжаренный в кляре. Грибы освобождают от ножки, обмакивают в кляр, самый простой – хорошо взбитые с мукой яйца, – и жарят на сковороде. Для прожаривания одной стороны достаточно 3– 4 минут.

Но я советую обжарить зонтик с одной стороны, перевернуть его на другую сторону, а сверху посыпать резаным зеленым луком и тертым сыром. Времени, пока низ обжаривается, вполне достаточно, чтобы сыр сверху растаял и превратился во вкусную тягучую корочку.



Юлия Козлова

Маленькие ручки





Привет! С вами опять Лена Волкова!

Вчера в меня врезался велосипедист. Я ехала со скоростью 5 км в час, пытаясь припарковаться, а мне наперерез велосипедист. Я затормозила, надеясь уйти от столкновения живого человека и стальной машины, но увы – водитель велосипеда упал мне на левое крыло. Это был мальчишка лет девяти. Слава Богу, он остался жив и здоров, отряхнулся и поскакал по своим делам дальше. Через час я наблюдала, как он мчался по дорожке и опять упал. Видать, сегодня не его день. Пацан как ни в чем не бывало вскочил на свои колеса и помчался. По делам. Целеустремленный. А я задумалась о детях.



Как приятно, когда в семье родители готовят вместе с детьми. Это такой праздник души и сердца, когда маленькие ручки еще совсем неумело раскатывают тесто или стараются помыть овощи или фрукты. Я всегда за совместный труд! Поэтому сегодня хочу представить вам книгу, которая поможет родителям, стремящимся вместе со своими детьми познать мир с разных сторон, приобщить своих дочек и сыночков к кухне народов мира.

Издательство «Мой мир», книга называется ***«Большая кулинарная книга для детей, лучшие рецепты из 33 стран Европы».*** Хотя, может, лучше было бы назвать её «33 кулинарных путешествия по странам Европы»? Книга – перевод с немецкого, 33 страны – 33 главы. Каждая глава начинается с небольшого эссе о кулинарных традициях, истории и географии страны, написанного одним из родителей (правда, имен родителей нет). Такие небольшие воспоминания о детстве, о бабушках и мамах, о любимых национальных блюдах, о том, чем страна отличается от соседей. В основе всех национальных блюд – простые рецепты, ведь их готовили крестьяне из того, что сами выращивали. Праздничные блюда соседствуют с повседневными, которые готовятся просто и вполне под силу детям. Много детских фотографий: девчонки и мальчишки сосредоточенно месят тесто, режут лук или уже сидят за обеденным столом. Книга такая милая, простая, проникнута таким уважением к странам и к их маленьким жителям, что мне так и захотелось почувствовать себя маленькой с мамой на кухне и приготовить что-то необычное. В Словении, например, готовят вареные штрукли, в Румынии – мамалыгу с брынзой, а в Греции – пинерли, Великобритания представлена рецептом «Жабы в норе». Никакого отношения ни к норам, ни к жабам этот рецепт не имеет! Это сардельки в тесте. Очень интересный и простой рецепт.

Книга такая милая, простая, проникнута таким уважением к странам и к их маленьким жителям, что мне так и захотелось почувствовать себя маленькой с мамой на кухне и приготовить что-то необычное.

Книга мне понравилась и своими рецептами и оформлением, ставлю ей пятерку! Она для тех, кто любит своих детей и готов посвятить им свое время и научить чему-либо новому.

Читайте кулинарные книги и экспериментируйте на кухне! До новых встреч!





Как накормить ребенка

1 место

Со всеми рецептами, присланными на конкурс, Вы можете ознакомиться на сайте **ПИТАНИЕ.РФ**

***Первое место,* вместе с сертификатом на 3 тысячи рублей, присуждается домашней лапше!**

Автор этого простейшего, как все гениальное, рецепта нашел прекрасный способ накормить своего ребенка «ненавистным» супом.

«Предлагаю Полине поесть суп, слышу ответ: НЕТ!!! –А с лапшой? – С домашней? – уточняет Полина. – Да! – Тогда буду. Полина разбивает яйцо и начинает потихоньку сыпать муку. Я же замешиваю тесто: здесь важно уловить момент и не пересыпать муки. Раскатываю тесто и начинаем нарезать лапшу, обязательно вместе и разными полосками. Затем девочка бросает совместную лапшу в бульон. Будьте уверены, такой суп ребенок будет есть. Ведь он принимал непосредственное участие в его приготовлении».



Второе место

и сертификат на **2 тысячи рублей** **МАГАЗИНКЛЕТЧАТКИ.РФ** – изобретательной бабушке, накормившей свое любимое чадо рыбой, которую тот кушать категорически отказывался.

Прочитав в июльском номере «ПИТАНИЕ.РФ» рецепт котлеток «по-Кузьмински», Пожарская Елизавета Андреевна стала кормить ими внука, а потом «изобрела» рыбную вариацию, и внук Илюша уплетал за обе щеки рыбные котлетки!

«Примерно так: на 100 г филе белой рыбы – половину тертого кабачка, пару ложек зелени (лучше сухой – лишнюю влагу заберет), дольку чеснока, ложечку крахмала или одно яйцо. Добавить соли и душистого перца по вкусу, все смешать и жарить на растительном масле».



Третье место

и сертификат на **1 тысячу рублей** в **МАГАЗИНКЛЕТЧАТКИ.РФ** – для Катерины.

Это фигурные котлетки из нежирного мяса, разваренной крупы, яйца, соли и зелени, которые готовятся в духовке без использования масла и муки и подаются на листе салата, украшенные сметаной или любым соусом.

Специальный приз

от **«Сибирской клетчатки»** – сертификат в **МАГАЗИНКЛЕТЧАТКИ.РФ** на **2 тысячи рублей** – для Оксаны Антонченко, которая превращает процесс приготовления, а затем и поедания здоровой пищи для детей в увлекательную игру.

На занятиях «Съедобное искусство» используются и фрукты, и овощи, как сырые, так и вареные. Ребятишки с удовольствием колдуют над поездами из кабачков, монстрами из киви и привидениями из перца. А затем Оксана по секрету сообщает, что миссия загадочного существа из брокколи – сделать его создателя более здоровым и радостным и подарить ему кучу витаминов! Покажите ребенка, который откажется от такого подарка!

Агро туризм



Вид на Комо с площадки фуникулера

Агротуризм – слово, знакомое многим путешественникам в Европе, но редко встречающееся в России. Расскажу о своем посещении маленькой семейной сыродельни в Альпийских горах, у озера Комо в Италии.

Час езды от Милана – и наш небольшой отряд, состоящий из гида-переводчика Катерины, главного редактора газеты «Питание.рф» Татьяны и меня, человека, интересующегося производством сыра, подъехал к уходящему ввысь фуникулеру. Кабина поднимается вверх каждые пол - часа, но для нас ее задержали на 10 минут. Видя, что мы опаздываем, Катерина позвонила ожидающему нас фермеру и тот организовал задержку рейса.

Фуникулер вознес нас в поднебесье, а через пару минут за нами подъехал Марко – крепкий, невысокого роста итальянец, сыродел и экскурсовод в одном лице. Дорога петляет, поднимаясь серпантином, внизу справа поблескивает вода знаменитого озера, слева дремучий лес с небольшими полянами. Марко рассказывает Катерине последние новости: – На ферме плановая ветеринарная проверка. Ветеринар осматривает всех коз, а их 70, делает прививки, проверяет бирки, которые носят козы. Наверное, придется объяснять-ся, куда с прошлого года делись пять коз, – сетует Марко.

Хотя ферма находится в труднодоступном месте, иногда козы загадочно пропадают. Огражденных пастбищ нет, стадо круглый год пасется в окрестностях фермы, на альпийских лугах. Недавно соседи предотвратили кражу козы: прогнали ушлого представителя китайского ресторанного бизнеса, который уже успел снять с козы бирку, но был остановлен.

Вот мы и прибыли. Снаружи все как у нас: крапива, мошка, несколько деревянных домов. Ферма расположилась на небольшой, метров 100–150, террасе, примыкающей к густому хвойному лесу, дальше начинается крутой заросший склон к еле различимому внизу берегу озера. Экскурсия начинается с козьего домика. Это помещение метров 60–80 с несколькими загонами, где отсиживается любопытный козий детский сад, и площадка-загон для дойки. В загоне и хлеву земляной пол, но все чисто, козий запах почти не чувствуется. Минут 15 мы общаемся с разноцветными козлятами, те тоже рады новым лицам, охотно фотографируются и пытаются жевать лямки моего рюкзака. Оказывается, в среднем коза дает до трех литров молока в день. Коз доят при помощи специального аппарата, молоко переливают в большие ведра и сразу переносят в сыроварню. Сегодня из-за ветеринарной проверки в сыродельне выходной, поэтому Марко пускает нас внутрь.

Минут 15 мы общаемся с разноцветными козлятами, те тоже рады новым лицам, охотно фотографируются и пытаются жевать лямки моего рюкзака



Сыродел Марко

Надеваем бахилы и заходим. Из средств производства – автоклав литров на 100–150, холодильная камера площадью 6–8 кв. метров, несколько больших столов из нержавейки, система «водонагревательный бак», работающая на солнечных бата-

реях, – гордость хозяина. Стены до потолка и пол покрыты кафелем, в помещении очень чисто. Марко увлеченно рассказывает


Любопытным козлятам 2-3 месяца

про процесс изготовления сыров. В его сыродельне делается несколько видов мягких сыров и домашний йогурт. Главная фишка – молоко не пастеризуется, и именно это придает сырам особенный вкус. Такие сыры не хранятся больше месяца, однако, заглянув в почти пустой холодильник, я понял, что любителей альпийского домашнего сыра с семейной фермы хватает.

Процесс изготовления

В молоко при температуре 32, 36 и 38 градусов (в зависимости от вида продукции) добавляется фермент, или закваска. Смешивание происходит в автоклаве – большой «кастрюле», – в котором поддерживается нужная температура. Через некоторое время свернувшееся под действием фермента молоко разливается по пластиковым стаканам с большим количеством дырочек в стенках и дне. Через них стекает лишняя жидкость и сыр, приняв форму цилиндра, через час – полтора перекладывается в холодильник. Некоторые сыры предварительно обваливаются в специях, которые Марко покупает в обычном магазине. Вот так делается домашний козий молодой сыр на семейной ферме в итальянских Альпах.

За готовым сыром приезжают покупатели или сам хозяин развозит его по магазинам. А как же контроль качества? Неужели все так просто? Козы, молоко и совесть сыродела? Оказалось, что нет. Есть Гильдия сыроделов, которая дегустирует сыр с домашней фермы раз в три месяца. Раз в год сыр проходит инспекцию в государственных органах и получает сертификат. Ведется также ветеринарный контроль за состоянием животных.

Ферма Марко входит в туристическую программу, информация о которой есть на сайте, посвященном агротуризму. Марко показал нам комнату с двухъярусными койками. Здесь уставший путник или желающий вкусить экзотики горожанин могут скоротать ночь за умеренную плату. За «умеренную» же плату, совсем не маленькую в пересчете на рубли, мы отведали простой деревенской еды, которую приготовила жена Марко, и пирог, кулинарный шедевр 13 - летней дочери.

Маленькая деталь – у Марко нет огорода. При той работе, что ложится на плечи его семьи, это правильно.

В километре от этой фермы есть еще одна ферма. На ней есть козы и коровы, а управляется одна немолодая женщина, но об этом в следующий раз.

Наверное, я бы смог держать одну-две козы и делать собственный сыр, но 70 коз!?

Вроде бы ничего сложного, но...

Антон Черников



Главная фишка состоит в том, что молоко не пастеризуется – именно это придает сырам особенный, отличный от заводских сыров, вкус. Поэтому сыры не хранятся больше месяца.

Сеньор Помидор

Ника Ремте



Помидор, наравне с картофелем и капустой, прочно занял место на наших грядках. Да и какой летний салат обходится без помидоров? А томатный сок? А маринованные помидорки, с таким удовольствием вытаскиваемые из трехлитровых банок холодными зимами! Нет, без помидоров нам уже никак нельзя. А ведь овощ этот пришел к нам не так давно – всего 200 лет назад, и далеко не сразу попал на кухню, а долгое время выращивался как украшение сада.



Полезные свойства

О пользе томатов можно говорить долго.

- Наряду с большим количеством витаминов и микроэлементов, они содержат фолиевую и аскорбиновую кислоты. Установлено, что больше всего витамина С в желеподобном веществе, окружающем семена томатов.
- Помидоры низкокалорийны и отлично подходят для диетического питания. Также в них имеется холин, который понижает содержание холестерина в крови, предупреждает жировое перерождение печени, повышает иммунные свойства организма, способствует образованию гемоглобина.
- Томаты богаты ликопином – важной аминокислотой, которая человеческим организмом не вырабатывается. Ликопин – сильный антиоксидант и регулярное его употребление значительно снижает риск заболевания раком и сердечно - сосудистыми заболеваниями.
- Однако помните, что увлекаться помидорами не стоит людям с нарушенной кислотностью желудка.
- Хранение помидоров в холодильнике значительно снижает их полезные свойства, а вот консервирование действует замечательно, потому что полезные вещества при консервировании усваиваются организмом гораздо лучше.

Помидор или томат?

В нашей стране прижилось название «помидор», которое произошло от итальянского «pomo d'oro», что в переводе означает «золотое яблоко» (по легенде, первые помидоры, попавшие в Италию, были желтого цвета). Название «томат» известно еще со времен ацтеков, которые называли эту культуру «томатль», а потом французы переделали в «tomate». Так как же правильно говорить: помидор или томат? Правильно и по-научному – «томат», а в разговорной речи – «помидор».



Интересные факты

- В американских учебниках по ботанике существует история о том, как подкупленный повар попытался отравить блюдом с добавлением томатов первого американского президента Джорджа Вашингтона, считая, что томаты ядовиты.
- В 2001 году Евросоюз решил, что помидоры не овощи, а фрукты.
- В английском языке не существует разницы между терминами «фрукт» и «плод», поэтому для англоговорящих людей томат – это ягода.
- В Каменке-Днепровской (Украина) установлен памятник «Слава помидору».

Эк… в ист…

- Из Южной … маты попа… назад. Сна… Португали… стя сто лет
- Поначалу … декоратив… требляли, … ядовитым
- Сейчас с… новидност… внешнему… Встречают… ярко- или… ный или…

Pitanie.rf_051_p009



Гаспаччо
(холодный томатный суп)





Ингредиенты:

- 1 кг спелых мясистых помидор,
- 1 огурец,
- 2 болгарских перца (красный и зеленый),
- ½ красной сладкой луковицы,
- 2 зубчика чеснока,
- 1ст.л. красного винного уксуса,
- 1 ст.л. сока лимона,
- 0,5 ч.л. сахара,
- соль по вкусу,
- 2 ст. л. оливкового масла,
- несколько капель соуса «Табаско» (можно заменить небольшим количеством острого перца),
- 1 ломтик белого хлеба со срезанной коркой.

Помидоры моем, на шкурке каждого со стороны плодоножки делаем крестообразный надрез, затем опускаем в кипяток на пару минут, перекладываем в ледяную воду и легко снимаем шкурку. Каждый помидор режем 4 части, вырезаем плодоножки.

Готовим другие овощи: красный перец очищаем от семян, с огурца снимаем кожицу, все нарезаем на крупные кубики. Складываем в блендер помидоры, огурец, перец, выдавливаем чеснок, измельчаем, туда же добавляем хлеб, предварительно разделив на несколько кусочков, измельчаем до однородности. Получившуюся томатную смесь приправляем солью, сахаром, винным уксусом, лимонным соком и соусом «Табаско», перемешиваем, всё выливаем в сито с мелкими ячейками и перетираем. Это нужно для того, чтобы суп стал более гладким и нежным, так как в сите останутся неперемолотые в блендере кусочки. Однако этого можно и не делать. Добавляем оливковое масло, перемешиваем ложкой и убираем суп на пару часов в холодильник, чтобы охладился.

Этот испанский суп принято подавать с крутонами, или гренками. Ну а как готовить гренки, знают все.

Охлажденный гаспаччо разливаем по тарелкам, посыпаем крутонами и нарезанными болгарским зеленым перцем и луком. Можно также добавить пару кубиков льда.





Томаты на кухне

Что только ни делают из помидор! Их варят, жарят и тушат, консервируют и едят свежими. Из помидор готовят томат-пасту и томат-пюре, сок, кетчуп, всевозможные соусы. В Испании в жаркие дни особой популярностью пользуются холодные супы из помидор – гаспаччо и сальмохеро.



скурс торию

Америки в Европу то-
али сравнительно недавно – 300 лет
ачала они прижились в Испании и
ии, затем в Италии и Франции, а спу-
т наконец-то добрались и до России.
их выращивали исключительно в
зных целях, а плоды в пищу не упо-
считая их несъедобными и даже
и.

уществует несколько тысяч раз-
тей томатов, они различаются по
у виду, свойствам и даже цвету!
тся сорта, где цвет спелых томатов
бледно-желтый, оранжевый, зеле-
и даже фиолетово-черный.

Школьная лавка

Сентябрь на дворе, пора учиться - кому в школе, кому в университете. Раскачиваться после каникул некогда! Закупаем не только тетрадки и учебники, но и натуральные средства для концентрации внимания, а также полезные энергетические завтраки.

Сбитень №7
БАГРЯНЫЙ,
для силы и ума



Способствует мобилизации энергии и сил, повышает концентрацию внимания, улучшает умственную деятельность. Разрешен детям и взрослым.

Цена - 495 руб

Клетчатка
КЕДРОВОГО ОРЕХА



Чистый белок, источник силы. Содержит 20 аминокислот, витамины А, D, Р и Е и микроэлементы. Можно добавлять в кашу, йогурт, печь кексы для завтрака.

Цена - 350 руб

Сибирская клетчатка
РЖАНАЯ С ТРАВАМИ



Набор на неделю в порционных пакетиках. Удобно взять с собой на учебу. Растворяется в йогурте, соке, кефире. Эффективно чистит организм, избавляя от усталости. Можно давать детям.

Цена - 54 руб

Витаминный десерт
ЦАРСКОЕ ЛАКОМСТВО



Вкусная вяленая клюква, крупная и сладкая. Натуральный витамин, быстро поднимает тонус, дает заряд энергии. Положите школьнику в портфель, возьмите с собой в университет!

Цена - 80 руб

Готовый завтрак
ЭКОМИКС



Отличный энергетический завтрак с фруктами, орехами и семечками, на основе пророщенных злаков. Содержит целый комплекс натуральных витаминов и минералов.

Цена - 90 руб

БЫСТРОкапсулы с экстрактами
БЫСТРОпамять



Действуют быстро и эффективно. Помогают сконцентрироваться перед экзаменами. Стимулирует центры головного мозга, которые отвечают за запоминание информации.

Цена - 135 руб

И еще много интересных товаров в интернет-магазине МагазинКлетчатки.рф



Маргарита Саенко
в 2005 году окончила Технологический институт пищевой промышленности по специальности «инженер-технолог кондитерских, макаронных и хлебобулочных изделий». После учебы работала на легендарной томской фабрике «Красная звезда». С 2012 года главный технолог «Сибирской ореховой компании».

- Какова роль технолога на производстве?

- Технолог занимается разработкой новых видов изделий, прослеживает соблюдение технологических параметров изготовления всей продукции, анализирует отклонения от процесса, участвует в пересмотре норм. В общем, технолог должен знать все о производстве и о предприятии, иначе не будет развития.

- Кто предлагает новый продукт? Технолог, директор, или, может быть, маркетолог?

- Зная возможности оборудования и технологические процессы, технолог предполагает, какой продукт можно смоделировать. Понимая, что хочу получить на выходе, я начинаю разработку, добиваюсь нужного вкуса, органолептики, внешнего вида и прихожу к конечному продукту, который, по моему


Лаборатория предприятия контролирует и сырье, и конечный продукт



мнению, понравится покупателю. Затем устраиваю дегустацию, представляя этот продукт руководству предприятия, коллегам и выборочно потенциальным потребителям. И, если всех всё устраивает, начинаем выпуск.

- Модный сейчас вопрос: в чем же уникальность Вашего предприятия и Вашей продукции?

- Наше предприятие очень мобильно, мы можем быстро и безболезненно перестроиться и начать производить нужную в данный момент для покупателя продукцию. Сырье мы используем натуральное: это экстракты, это ягоды и орехи, которые закупаем у местных жителей, а затем перерабатываем самостоятельно, это сухофрукты, которые привозим с нашей площадки в Узбекистане, где, как известно, растут лучшие фрукты. От пути удешевления конечной продукции за счёт низкого качества входного сырья мы отказались изначально, к тому же лаборатория предприятия контролирует как сырье, так и продукт на каждом этапе его производства.

- О каком продукте Вы с гордостью можете сказать: «Это сделали мы!»?

- Это наша уникальная кедровая серия. В нее входят кедровая палочка, не имеющая аналога, всеми любимый «метеорит», который мы доработали и выпускаем теперь с кедровым орехом и клюквой, халва. Кстати, раньше халву мы производили так называемым «российским» способом, но в прошлом году посетили турецкие предприятия по изготовлению этого продукта, закупили оборудование и приступаем к выпуску по традиционной восточной технологии. Попробуйте! Я уверена: Вам понравится.

Беседу провела
Татьяна Аксиненко



Сибирский кедр
«Сибирская ореховая компания»
г. Томск, с Тимирязево, ул. Новая, 11б
+7 (3822) 911-500, 911-919
office@kreporeh.ru

Тайны грузинского князя

Следствие ведут Жорж Семенов и Агафья Кристи



Агаша посмотрела на старинные фото на стене: люди в одеждах позапрошлого века, горы на заднем плане.

- Две фотографии и старинная французская книга рецептов – все мое наследство и все свидетельства родства с князем Дадиани, – прокомментировал хозяин дома.

- Так вы князь?

- Ну что вы! Родство идет по женской линии. И вообще моя фамилия Иванов.

- На Иванова вы похожи больше, чем на князя древнего грузинского рода, - кивнул Жорж Игоревич. – И что же пропало из вашего наследства?

- Два листа, вложенных в книгу. Некто ночью проник в дом, искал книгу. Но она на месте!

- Отчего же вор ее не взял? Книга букинистическая, дорогая. Чем эти листочки ценнее?

- Да в них белиберда какая-то по-французски! – клиент вздохнул. - Но вору-то они нужны были!

- А кто рядом с князем? – спросила Агаша.

- Это Александр Дюма-отец. Он-то и даровал князю книгу. В 1858 году он путешествовал по Кавказу…

- А если эти листочки с записями самого Дюма! Такой автограф потянет тыщ на… ммм… много!

- Вспомнил! – закричал Иванов. - У меня же скан этих записок есть!

Шеф отправил скан своему эксперту и заявил, что остается до завтра. Хозяин дома обрадовался.

- Я ужин приготовлю. Чего изволите откушать?

- Сациви, - потребовал шеф.

- А я курицу под соусом бажи!

Иванов рассмеялся.

- Вы заказали почти одно и то же. Но эти блюда только к завтраку поспеют.

- Мы помочь готовы.

Шеф засунул индейку в кастрюлю, залил водой, поставил на плиту и уселся отдыхать, а сняв пену и загрузив в бульон овощи и специи, отправился бродить вокруг дома. А Кристи осталась с хозяином.

- Агаша, ***вот все, что нужно для соуса: грецкие орешки, чеснок, кинза, перчик чили… Вам нужно протереть все это через металлическое сито.***

Помощница детектива кивнула, но быстро поняла, что это долго: на каждый орешек уходило по несколько минут.

- А нельзя их в блендер? – спросила она.

- Ну что вы! Разве мясорубка или блендер дадут такую нежную воздушную стружку? И масло так лучше выделяется. Ладно, вот мясорубка. Орехи прокрутить два раза!

- Добавляем молотый пажитник, или уцхо-сунели. Перемешайте и добавьте немного шафрана… Вот. Соус бажи у нас готов

Скоро все было готово, но Агаша поняла, что и в самом деле такой нежности не вышло.

- Что дальше?

- Добавляем молотый пажитник, или уцхо-сунели. Перемешайте и добавьте немного шафрана… Вот. Соус бажи у нас готов. Заливаем бульоном ку-

сочки вареной курицы или индейки и даем настояться.

- А для сациви?

- Для сациви нужен лук. Я натираю его на мелкой терке, но давайте уж измельчим в блендере и сразу на нагретую сковороду, где немного масла. Пассеруем, не жарим! Выкладываем к луку смесь орехов… перемешиваем… немного бульона… и варим-томим минут 10-15.

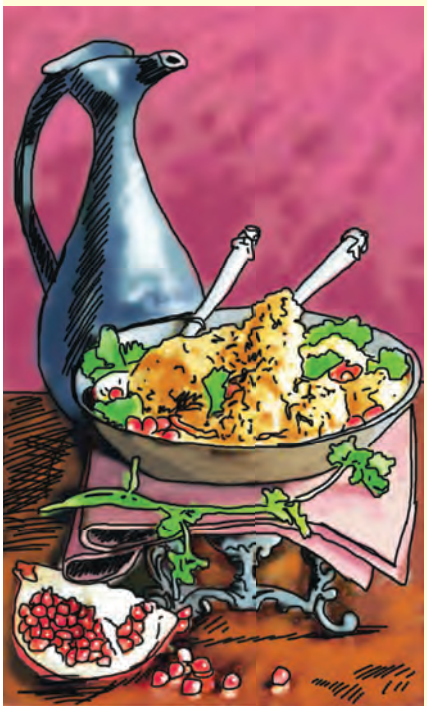
- Так. - услышала Агаша голос шефа. – Что дальше?

- Вынимаем индейку, режем на куски и в духовку, чтобы чуть подсохла. По бокалу вина?

С готовых кусков индейки руками, обжигаясь и облизывая пальцы, сняли небольшими кусками мясо и, уложив его в блюдо, залили соусом.

- Завтра будет готово, - пообещал Иванов. - Сациви – по-грузински «холодное». А сейчас ужин готовить будем!

После ужина Агаша прилегла в одежде на диванчике, потому что поведение шефа ее насторожило. Напросился на ночлег, хотя до отеля пять минут ходу. Сачковал на кухне, уходил, когда там готовились вкусные вещи: долма, баранина по-грузински…





Вокруг дома он гулял явно с профессиональным интересом. Ладно, где легче всего пробраться в дом, она знает. Догадаться, за чем вернется вор, нетрудно, так что остается один вопрос: где устроить засаду так, чтоб и шефу не помешать и на помощь успеть, ежели что. Но и раньше времени ему на глаза не попасться!

Ждать пришлось недолго.

- Ага! Все-таки фотографии! – подумала Агаша, и в этот миг вспыхнул яркий свет фонарика.

Жулик обернулся, прикрыл лицо рукой, но второй очень уж шустро достал пистолет. Помощница детектива пулей кинулась на него и скрутила за пару секунд.

- Это что за самодеятельность? – услышала она голос шефа совсем не с той стороны, откуда светил фонарь.

- Ох и хитрый вы, - отозвалась она, защелкивая наручники. – Как вы фонарик на расстоянии включили?

- Много будешь знать…

После ночных приключений в 5 часов утра они принялись за сациви.

- В фотографиях спрятаны еще два документа, - объяснил шеф. Вместе они могут составить целое, из которого станет известна некая тайна грузинского князя. А может, и нет. Может, будет нужен четвертый, а то и пятый…

- Я так понимаю, - сказал хозяин дома, - что мой дальний родственник узнал о существовании некоего документа, скорее всего, связанного с денежными делами. Иначе он бы пришел открыто, но ему не хотелось делиться… Жорж Игоревич, а как вы догадались, что другие части документа спрятаны в фото и незваный гость вернется за ними?

- Я не догадался. Едва я отправил скан, мне ответили, что почерком Дюма тут и не пахнет, а сам текст таков, словно в нем пропускали по два-три слова. Все три предмета Вашего наследства объединены личностью большого гурмана Александра Дюма. Одна часть в книге, значит, где могут быть другие части?

- Как просто. Но ведь он мог и не сообразить…

- Мог. Тогда бы мы его долго ждали. О! А сациви-то закончилось!

Владимир Кузьмин

После ужина Агаша прилегла в одежде на диванчике, потому что поведение шефа ее насторожило. Напросился на ночлег, хотя до отеля пять минут ходу. Сачковал на кухне, уходил, когда там готовились вкусные вещи: долма, баранина по-грузински…

Не выпить ли нам щей?



Что мы пьем, когда хотим пить? Врачи рекомендуют воду. Мы предпочитаем что-нибудь вкусненькое: фруктовую газировку, а кое-кто и кока-колу.

Что мы пьём, когда хотим пить? Воду или что -нибудь вкусненькое: фруктовую газировку, кока-колу.

«Вкусненькое» люди любили всегда. Наши предки были в этом похожи на нас (или мы на них). В кулинарной книге для молодых хозяек «Сто двадцать обедов», изданной в 1907 году, имеется раздел «Домашние напитки». Безалкогольных напитков и сиропов там 27 наименований!

Владимир Гиляровский, писатель и этнограф, в своей книге «Москва и москвичи» упоминал о том, как **славился своими квасами и фруктовыми водами Купеческий клуб. После обеда «каждый требовал себе излюбленный напиток.** Кому подавалась ароматная листовка: черносмородинной почкой пахнет, кому вишневая – цвет рубина, вкус спелой вишни, кому малиновая; кому белый сухарный квас, а кому кислые щи…».

Ароматная листовка. В книге для молодых хозяек есть подходящий рецепт: вода из листьев черной смородины. «Взять 1 фун. (фунт = 400 г) молодых листьев черной смородины, всыпать в кадочку, положить ¼ фун. кремортартару, 3 фунта сахару, 3 лимона ломтиками, без зерен, влить 20 бутылок кипяченой воды, ложки 3 или 4 хороших дрождей и поставить в теплом месте. Когда забродит, процедить, слить в бутылки, закупорить, засмолить и положить их на льду боком». Чем не «ситро»! Вот только где взять кремортартар? Это виннокаменная соль калиевой кислоты. Вступая в реакцию с водой, она способствует брожению продукта.

Загадочные кислые щи… В нашей жизни мы используем этот термин для обозначения супа из квашеной капусты. **А вот и неправильно. Кислые щи – это старинный русский солодовый сильногазированный напиток.** От кваса он отличается тем, что настаивается на сусле и дображивает в запечатанных бутылках. В.Гиляровский писал про кислые щи: «напиток так газирован, что его приходилось закупоривать в шампанки, а то всякую бутылку разорвёт».

В книге молодых хозяек кислые щи идут под номером один в списке домашних напитков. «Всыпать в кадку по 1 гарнцу (гарнец = 3,28 литра) пшеничного и ячменного солоду, муки пшеничной и гречневой по 5 фунтов, заварить кипятком и дать стоять часов пять. Когда посолодеет (забродит), развести тремя ведрами кипятку, размешать и дать отстояться на льду. Этим суслом развести стакан дрождей, и, когда сусло остынет, влить в него дрожди, внести в теплое место, чтобы окисло. Тогда процедить, разлить в бутылки, положить по 2 изюмины, закупорить и поставить в погреб».

Внушает уважение размах приготовления напитка. Это мы делаем квас в трехлитровой банке. Молодые хозяйки в 19 веке готовили кислые щи ведрами!



Внушает уважение размах приготовления напитка. Это мы делаем квас в трёхлитровой банке. **Молодые хозяйки в 19 веке готовили кислые щи вёдрами!**

Если кто-то из вас, уважаемые читатели, отважится приготовить старинный напиток, может с полным основанием провозгласить себя «профессором кислых щей»!

Рыбина Любовь

Тенерифе



Собираясь понежиться у бассейна или по дороге на пляж закажите безалкогольный мохито

Милые дамы, уважаемые господа! Что для Вас является «красивой жизнью»? Ресторан в горах с мишленовским поваром? Кабриолет, мчащийся по шоссе с открытым верхом? Все это получила я на острове вечной весны - Тенерифе. Повар только был не мишленовским, но…

Но обо всем по порядку!

Останавливаемся в Коста Адехе, в частных апартаментах, которые находятся на территории отеля. Возможно ли это? – спрашивала я себя. Оказалось, вполне. Апартаменты – отдельный вход, спальня и гостиная с кухней (с санузлом и ванной) и видом на океан – снабжены всем необходимым: стиральная машина, микроволновка, соковыжималка, посуда... И в три раза дешевле, чем бронировать то же самое через отель.

Но я пишу о «красивой жизни» и, конечно, о ресторанах.

Первый – «La Tosca» – находится в отеле. Это ресторан вкуснейшей итальянской кухни! Рекомендую попробовать холодный суп, утку от шефа, ароматное жаркое из кролика, а любителям итальянской классики – великолепную пиццу и спагетти под сливочно-грибным соусом! И прекрасное вино по смешным по сравнению с российскими ценам.

Рекомендую попробовать холодный суп, утку, ароматное жаркое из кролика



Кстати, на Тенерифе на каждом углу продается недорогое и высокого качества спиртное, но пьяных я не видела ни разу, хотя отдыхала здесь третий раз!

Второй – «Барракуда» – находится чуть дальше в горах, но достоин отдельной поездки. В ресторане я познакомилась с шефами, и это было невероятное знакомство! – Первый раз шеф так запросто поделился рецептом своего фирменного салата под названием «русский». Но об этом отдельная история в одном из следующих номеров!

А пока невероятные мидии, фаршированные нежнейшей начинкой, фуа гра на мясной вырезке, отличный гаспаччо, десерты и тот самый русский салат, изобретенный мишленовским поваром и улучшенный шефом «Барракуды» до совершеннейшего вкуса!

Конечно, каждый день ресторан мало кому по карману, но в шаговой доступности супермаркеты и недорогие ресторанчики на берегу.

А перед сном на территории отеля – аниматоры для детей и разнообразная программа для взрослых! И при этом, что особо важно на отдыхе: хочется послушать программу – выходим к бассейнам, хочется тишины – идем в апартаменты и наслаждаемся уединением!



Татьяна Аксиненко

По вопросу аренды апартаментов пишите по адресу **pitanie.rf@gmail.com** или звоните **+7 906 958 96 85**

Путь к здоровью *лежит через желудок*



Как победить болезнь, не обращаясь к врачам и не отравляя себя таблетками? Мало кто в России знает, что многие заболевания можно лечить с помощью еды. Конечно, это не так быстро и не всегда возможно, но все таки...

Астма, простуды, паразиты... И многие другие заболевания взрослых и детей можно вылечить, оставляя деньги не в аптеке, а в продуктовом магазине.

Да только где же нам найти докторов, побеждающих болезни с помощью продуктов?

К сожалению, в России врачей-натуропатов высокого уровня единицы. К счастью, есть интернет, соединяющий людей из разных стран.



Через сайт **СТРОЙНОСТЬ.РФ** Вы можете получить уникальные индивидуальные рекомендации израильского врача-натуропата Юлии Резниковой. Общение с Юлией перевернет Ваше мировоззрение в области питания. Перед Вами откроется другой мир, где вместо лекарств – продукты, где счастье не в обжорстве, а в симфонии вкусов, где хорошее самочувствие становится нормой жизни, а вместе с ним приходят красота, энергия и успех.

Перед Вами откроется другой мир, где вместо лекарств — продукты, где счастье не в обжорстве, а в симфонии вкусов

В курс консультаций стоимостью 5400 рублей входит:

- Заполнение анкеты состояния организма (желательно результаты анализов крови и щитовидной железы);
- Согласование удобного для Вас и Юлии времени проведения консультации он-лайн и собственно сама консультация;
- Составление индивидуальной программы питания, соответствующей Вашему образу жизни;
- Сопровождение в течение трех месяцев, в том числе письменное, и консультации он-лайн. В случае необходимости – корректировка Вашей индивидуальной программы питания.

Записаться на консультацию к доктору можно через сайт Стройность.РФ, написав на pitanie.rf@gmail.com или позвонив +79069589685



Питание
питание.рф
наберите по-русски

Редакция “Питание.РФ”
+7 (983) 232 55 99, +7 (906) 958 96 85, pitanie.rf@gmail.com
634021, Россия, г. Томск, пр. Фрунзе, 109, оф. 114



Учредитель: ИП Черников А.В.
Главный редактор: Аксиненко Т.Н.
Редактор-корректор: Суханова Н.А.
Отдел дизайна, набора и верстки: Козырева Е.В.
Адрес издателя: 634021, Россия, г. Томск,
пр. Фрунзе, 109, оф. 114. E-mail: pitanie.rf@gmail.com
питание.рф +7 (983) 232 55 99

Отпечатано в ЗАО«КОМСОМОЛЬСКАЯ ПРАВДА-КУЗБАСС», Россия, 650992, г. Кемерово, ул. Карболитовская, 1 “Г”
Газета зарегистрирована в МПТР России, свидетельство ПИ № ФС 77 от 08.02.2012.
Заказ №4075 КЗ. 20.08.2015г.
Тираж 15 000 экз. Цена свободная.

4 607056 266136

ПИТАНИЕ.РФ

ДРАНИКИ. ***Национальное блюдо белорусской кухни. Оладьи из тертого сырого картофеля с добавлением муки, дрожжей, выпекающиеся на подсолнечном или конопляном масле. К драникам можно добавлять также немного творога или яйцо, чтобы улучшить их вкус и понизить текучесть их теста.***
В. Похлебкин. «Кулинарный словарь»

С авторитетом не поспоришь. Но давайте представим себе драники, или деруны в качестве представителей семейства блюд из тертого картофеля, или, другими словами, из картофельного фарша.

Семейство получается многодетное, интернациональное и очень-очень разнообразное: ***картофельные зразы, кнедлики, клецки и крокеты, картофельная бабка и шведские картофельные оладьи с беконом, белорусские пызы и литовские цеппелины, брамбораки, хашбраун, латкес, райбекюхен, решти…***

БОЛЬШАЯ СЕМЬЯ ДРАНИКОВ

Владимир Кузьмин

Все эти блюда готовят из сырого или вареного (в мундире), иногда запеченного картофеля или из их смеси, с самыми разнообразными добавками и начинками. Используют терки разного размера и все основные способы приготовления – ***жарение, запекание, варку, приготовление на пару, а также сочетание разных способов.***



Но обо всем по порядку!

Блюда из сырого тертого картофеля



Размер имеет значение?

Большинство рецептов подразумевает натирание картофеля на самой мелкой терке. Но натирать можно и на средней, и на крупной. Можно даже нашинковать очень тонкую соломку и из нее «слепить» драник.

От размера зависят вкус и время приготовления.

Чистить или с кожурой?

Если кожура тонкая и без большого числа изъянов, то вполне можно ограничиться удалением глазков и натереть неочищенный картофель.

Какой картофель лучше?

С большим содержанием крахмала. Внешне это выражено желтым или даже коричневатым оттенком на срезе.

Что добавить для придания фаршу пластичности?

Прежде всего крахмал: картофельный из отжатого и отстоявшегося сока, а нередко и дополнительное его количество.

Яйца. Обычно берут 1 яйцо на 5–6 картофелин среднего размера, но бывает (как в еврейской кухне при приготовлении латкесов) 1 яйцо на 1 картофелину. Нередко используют лишь яичный белок.

Количество добавляемой муки зависит прежде всего от того, какое блюдо готовится: оладьи требуют муки совсем немного, а вот отварные кнели (они обязательно трутся на самой мелкой терке) едва ли не на четверть должны состоять из муки, иначе разварятся в кисель.

Для придания пышности в фарш (который в данном случает можно называть тестом) вводят разрыхлитель для теста или дрожжи.

Как готовить?

Чаще всего драники жарят в хорошо разогретом масле, нередко во фритюре, но можно запекать или обжарить до золотистой корочки и довести до готовности в духовке.

Используют смалец, растительное, сливочное и топленое масла.

Что еще можно добавить для вкуса?

Тертые яблоки, морковь, тыкву, чеснок, пастернак или цуккини, многие другие овощи. Только соблюдайте пропорции – большая часть теста должна состоять из картофеля. Впрочем, драники из кабачков, моркови или, скажем, тыквы – тоже вкусно.

Добавление кашицы из лука к тому же не дает картофелю темнеть слишком быстро!

Есть рецепты с добавлением смальца, сливочного масла, молока или сливок, сметаны, кефира, йогурта, творога.

Что подходит для начинки?

Чаще всего используют фарш мясной, рыбный или из птицы, грибы, сыр (ломтиками или тертый), а также пассерованный лук, измельченные пряные травы.

Отжимать или не отжимать?

В белорусской кухне даже существует разделение на два вида картофельной массы: неотжатую, или таркованную, и клинкованную, почти насухо отжатую в специальном холстяном мешочке – клинке. Существует также промежуточный вариант: можно просто слить выделившийся картофельный сок, но не отжимать саму массу. Чем суше картофельная масса, тем легче из нее формовать драники.



Блюда из комбинаций сырого и вареного картофеля

В сущности, ничего нового в таком подходе нет: массы натертого сырого и пюре или тертого вареного картофеля смешиваются, а далее с этой смесью поступают так же, как описано выше. А вот вкус будет новым.

Из таких смесей с начинкой из мясного фарша готовят, например, знаменитые латвийские цеппелины.

Драники белорусские классические

Картофель натереть на мелкой терке, не отжимать. Добавить яйцо (из расчета 1 яйцо на 5 – 6 картофелин среднего размера), соль, перец и муку. Муки нужно столько, чтобы масса приобрела консистенцию теста для оладьев. Выкладывать ложкой на сковороду с раскаленным маслом, жарить с двух сторон до золотистой корочки.





С чем подавать драники?

В каждой кухне существуют собственные традиции подачи.

Чешские брамбораки и израильский латкес подают с фруктовыми и ягодными соусами, подслащенной сметаной, сладким маком. У нас, на Украине и в Беларуси в почете обычная сметана и соусы на ее основе (с чесноком, укропом и т. п.), а также пассерованный или тушеный лук, шкварки, мясные и грибные соусы.

Блюда из отварного картофеля



Чаще всего для приготовления таких оладьев или котлет используют картофельное пюре. К нему добавляются яйца, мука и/или крахмал, вкусовые добавки; замешивается тесто, из которого формируют котлеты, зразы или кнели. Готовые изделия панируют в муке или в сухарях, а далее жарят на сковороде или во фритюре, запекают, варят.

Реже натирают отварной картофель на крупной терке.

Драники с грибной начинкой



Картофель натереть на самой мелкой терке, тщательно отжать. Дав отстояться соку и осесть крахмалу, аккуратно слить жидкость, а крахмал добавить в картофельную массу, которую еще раз отжать. Добавить яйцо и муку (на 0,5 кг картофеля 1 яйцо и одна столовая ложка муки), посолить, поперчить, вымешать.

На сковороду с раскаленным маслом выложить 1 столовую ложку массы, аккуратно разровнять лопаткой, стараясь придать круглую форму и сделать лепешку одинаковой толщины. Положить сверху начинку, разровнять и «закрыть» второй ложкой массы и вновь разровнять. Закрыть крышкой, уменьшить нагрев до среднего, дать прожариться до корочки нижней части и «схватиться» за счет пара верхней, перевернуть и пожарить с другой стороны.

Варианты начинок

Отварные грибы мелко рубим и пассеруем с мелко нарезанным луком, удаляем масло.

Квашеную капусту отжимаем и мелко рубим ножом вместе с небольшим количеством лука.

Копченое мясо (любое) мелко режем. Можно добавить сырой или пассерованный лук, рубленую зелень.

Клецки

с салом (или с сыром)

Картофельные клецки чаще всего готовят на основе картофельного пюре, но есть варианты комбинирования масс из сырого и отварного картофеля. То же касается и начинок – можно обойтись и без них, а можно каждую клецку начинить сыром, кусочками сала или овощей, добавить фарш.

Половину картофеля отвариваем и измельчаем в пюре, вторую половину натираем на мелкой терке, хорошенько отжимаем и смешиваем с массой отварного картофеля. Добавляем соль, специи (например, щепотку мускатного ореха и чуть-чуть перца), пару желтков, муку. Если в случае с драниками допустимо, чтобы тесто было консистенции как для оладьев, то здесь оно должно быть ближе к тесту для ленивых вареников.

Клецки и кнели могут быть основным блюдом или добавкой в супы.

Далее процесс схож с приготовлением ленивых вареников: из теста нужно скатать колбаски, нарезать их на дольки (их можно слегка раскатать или просто руками сделать чуть тоньше).

Варят клецки, как и вареники, в подсоленной воде минут пять после того как они всплывут.



Клецки легко превращаются в картофельные кнели с начинкой: кусочки нарезанного теста нужно раскатать, вложить начинку (кусочек сала или сыра, или что вам приглянется), залепить наподобие уже не ленивого, а вполне настоящего вареника небольшого размера, отварить.



Таркованка

(из книги В. Похлебкина)



Рецепт приготовления

Продукты

1 кг таркованной массы
100—150 г свиного сала
2—3 луковицы
0,5—0,75 стакана сухих фруктов (яблок, груш, вишен)
50 г сливочного масла
2 стакана молока
6—7 горошин черного перца или 1 щепотка красного
1 ст. ложка укропа и петрушки

Из крупного картофеля приготовить таркованную массу (сырой картофель, натертый на терке и не отжатый, а применяемый вместе с выделившимся соком), добавить соль, перец, слегка обжаренные мелкие кусочки сала (но не шкварки) и мелко нарезанный и обжаренный на этом сале лук, а также промытые в горячей воде сухофрукты. Все сложить в казанок или кастрюлю с толстым дном и поставить в духовку, через 15—20 мин вынуть, перемешать и вновь поставить в духовку, повторяя перемешивание через меньшие промежутки времени еще 2—3 раза, чтобы блюдо не подгорело.

Едят таркованку со сливочным маслом и молоком.

Зразы панированные, жаренные во фритюре

Смотрим предыдущий рецепт и примечание к нему, вот только лепим не вареник, а катаем шарик, внутри которого находится начинка. Шарики панируем в сухарной крошке и обжариваем во фритюре.