



Посвящается моей любимой бабушке Рите.

Спасибо тебе за тепло, заботу и самый
вкусный грибной суп на свете!

*Бабушка Рита с моей мамой,
г. Москва, 1967 г.*





цвет
в ново
году
мновения
мных пер



Куда-2 Ленинград
ул. Мухомова
Дудина
кому Олесею
Курьиче
Секретное письмо в адрес отправителя



ТОЛЬКО
СВЕЖАЯ

— CUKURS —
— САХАР —



СОДЕРЖАНИЕ

Введение	стр. 8
Основы	стр. 12
Перед школой	стр. 40
Первое.....	стр. 66
Второе.....	стр. 82
Третье.....	стр. 106
...и компот!	стр. 150
Хлебобулочные изделия.....	стр. 166
Указатель.....	стр. 190



Введение

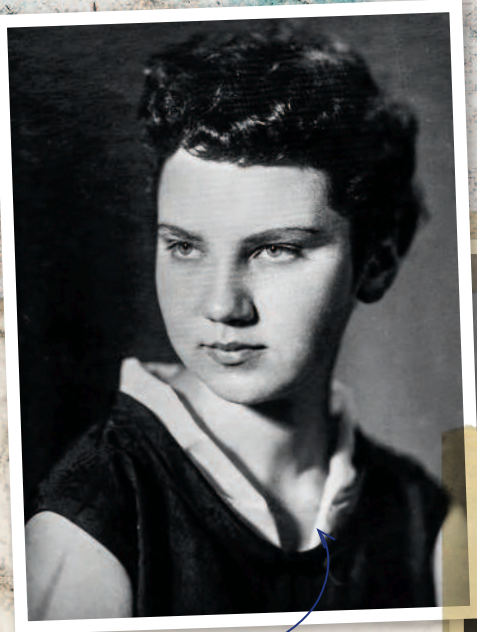


#бабушказнаетлучше

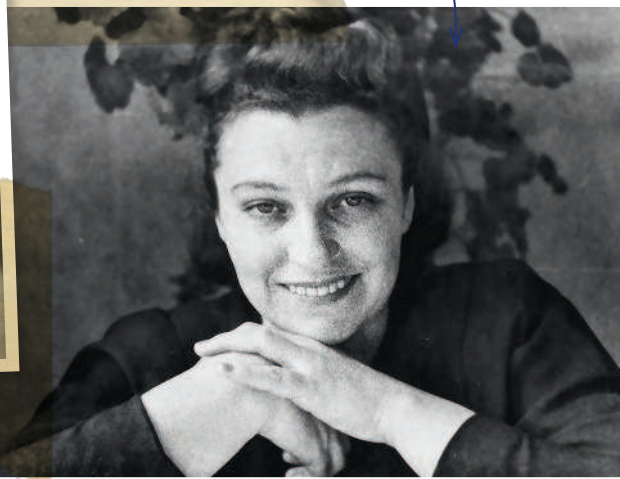
ПОЖАЛУЙ, У КАЖДОЙ СЕМЬИ ЕСТЬ СВОИ ФИРМЕННЫЕ БЛЮДА, рецепты которых передаются из поколения в поколение, и если однажды собрать их вместе, получится самая ценная кулинарная книга на свете. Они ждут своего часа в пожелтевших от времени общих тетрадях, исписанных размашистым бабушкиным почерком, с обязательными заметками на полях и вклейками из отрывных календарей и журналов.

Их странички хранят тепло маминых рук и свидетельства активного чтения в виде пятен жира и местами расплывшихся от воды чернил. Они даже пахнут как-то по-особенному – теплом, уютом и счастливым детством. Такие кулинарные «тома» – это не просто истории отдельных семей, а срез целой эпохи, давно канувшей в Лету, но при этом многими из нас до сих пор горячо любимой.

Перед вами – моя «общая тетрадь» с рецептами, мой личный путь от советской «Кулинарии» к серии #инстакулинария, пролегающий по волнам вкусовой и обонятельной памяти. Ведь хотим мы того или нет, но лучше всего мы запоминаем эмоциями и чувствами, а что как не знакомые нам с рождения блюда способны их пробудить! Иногда достаточно сделать глоток любимого яблочного компота или ощутить аромат свежеспеченных пирожков с капустой, как тебе снова 5 лет, и ты стоишь в легком платице посреди дачной кухни и наблюдаешь, как бабушка ставит в кастрюле тесто..



Прабабушка Жася, г. Москва, 1965 г.



*Бабушка Рита, г. Москва,
1957 г.*

Мое детство пришлось на перестройку и ранние 90-е (мне было 7 лет, когда СССР прекратил свое существование), поэтому большую часть домашнего меню составляла классика русской и советской кухни, однако в несколько облегченном варианте – красное мясо у нас в семье никогда особо не жаловали, только птицу и рыбу, но зато на столе всегда присутствовали блюда из тушеных овощей, круп и творога. Конечно, не избежала я знакомства и со столовскими деликатесами в виде сосисок в тесте, макарон по-флотски и молочного супа...

На страницах этой кулинарной книги я постаралась собрать для вас лучшее из того, чем в будни и праздники радовали меня родные и всевозможный общепит. Одни рецепты записаны с бабушкиных слов, другие восстановлены по советским кулинарным изданиям, третьи представляют собой более современное прочтение всеми любимых блюд (что пошло им только на пользу, поверьте!), поэтому не стоит ждать от них полного соответствия ГОСТу. Ведь все меняется: страна, продукты в магазинах, и я надеюсь, что и мы с вами тоже, причем исключительно в лучшую сторону!

А еще мне непременно хотелось сделать так, чтобы, глядя на иллюстрации в книге, вы воскликнули: «Ой, у мамы были точно такие стаканы!» или «В такой же авоське я носила хлеб из магазина!». Поэтому я от всего сердца благодарю моих друзей и подписчиков, которые помогли мне в поиске аутентичного реквизита для съемок. Однако строгому критику важно помнить, что это не попытка полностью воссоздать эпоху в кадре, а всего лишь художественная стилизация, творческая игра, поэтому не следует воспринимать ее слишком всерьез.

Желаю вам удачных кулинарных экспериментов и приятных воспоминаний! И, конечно же, жду ваших отзывов в соцсетях по тегу #бабушказнаетлучше и #инстакулинария. А для самых активных и внимательных читателей мы с моей близкой подругой и коллегой Олесей Куприн приготовили небольшой сюрприз – спрятали в наших книгах «Бабушка знает лучше» и «Новый год с акцентом» послания друг к другу. Первые двадцать человек, которые найдут их и пришлют доказательства в виде фотографий с номерами страниц на электронную почту privet@instakulinaria.ru, получат от нас с Олесей небольшие памятные подарки.

До новых встреч!
Ваша Анастасия Зурабова



Детство

МОЙ РОМАН С ЕДОЙ НАЧАЛСЯ ДАВНО, ЕЩЕ В ДЕТСТВЕ, С БАБУШКИНЫХ ПИРОЖКОВ И ШАРЛОТКИ С ЯБЛОКАМИ И «КНИГИ О ВКУСНОЙ И ЗДОРОВОЙ ПИЩЕ» В КОРИЧНЕВОМ ПЕРЕПЛЕТЕ, ГДЕ Я С УДОВОЛЬСТВИЕМ РАССМАТРИВАЛА АППЕТИТНЫЕ ИЛЛЮСТРАЦИИ К РЕЦЕПТАМ ГОРЯЧЕГО И ДЕСЕРТОВ. КСТАТИ, ПО НЕЙ Я ВПОСЛЕДСТВИИ УЧИЛАСЬ ГОТОВИТЬ, БУДУЧИ ПОДРОСТКОМ, И ИМЕННО ОНА (ВМЕСТЕ С ДРУГИМИ СОВЕТСКИМИ КУЛИНАРНЫМИ ИЗДАНИЯМИ) ВДОХНОВИЛА МЕНЯ НА НАПИСАНИЕ ЭТОГО СБОРНИКА. ЕЕ ГЛАВНЫМИ ДОСТОИНСТВАМИ Я СЧИТАЛА И ПРОДОЛЖАЮ СЧИТАТЬ: ДОСТУПНЫЕ ИНГРЕДИЕНТЫ, ПОНЯТНЫЕ ФОРМУЛИРОВКИ, ПРИВЫЧНЫЕ ВКУСОВЫЕ СОЧЕТАНИЯ И ВСЕГДА ПРЕДСКАЗУЕМЫЙ РЕЗУЛЬТАТ, ПОЭТОМУ Я ТАК СТРЕМЛЮСЬ СЛЕДОВАТЬ ЭТИМ ПРИНЦИПАМ И В СВОИХ КНИГАХ.



Исчерпывается:

- МУКА;
- САХАР;
- ЯЙЦА;
- ОВОЩИ;
- ФРУКТЫ И ЯГОДЫ;
- КРУПЫ;
- МОЛОКО;
- КИСЛОМОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ;
- ПТИЦА;
- РЫБА;
- БОБОВЫЕ;
- СУХОФРУКТЫ;
- СЛИВОЧНОЕ МАСЛО;
- РАСТИТЕЛЬНОЕ МАСЛО;
- ДРОЖЖИ;
- РАЗРЫХЛИТЕЛЬ ТЕСТА;
- СОДА;
- СОЛЬ;
- СПЕЦИИ;
- СВЕЖАЯ ЗЕЛЕНЬ;
- КРАХМАЛ;
- ПАНИРОВОЧНЫЕ СУХАРИ;
- УКСУС.

РАНЬШЕ ДЕРЕВЬЯ БЫЛИ ВЫШЕ, ТРАВА – ЗЕЛЕНЕЕ, А ЕДА – ВКУСНЕЕ. С тех пор прошло немало времени, и сегодня мы живем уже в другой стране, поэтому, да простит меня пытливый читатель, я взяла на себя смелость и адаптировала ингредиенты и способы приготовления к современным реалиям. Например, перевела в рецептах количество продуктов из стаканов в граммы и заменила маргарин и сало на сливочное масло, а свежие дрожжи – на сухие. В остальном мы имеем дело с теми же привычными для нас ингредиентами: пшеничной мукой, яйцами, «родными» овощами и фруктами, молочными продуктами, крупами, мясом и рыбой, которые можно приобрести в ближайшем супермаркете в любое время года.



Инвентарь:

- ДУХОВКА;
- ГАЗОВАЯ ИЛИ ЭЛЕКТРИЧЕСКАЯ ПЛИТА;
- КУХОННЫЕ ВЕСЫ;
- МЕРНЫЙ СТАКАН;
- ЕМКОСТИ ДЛЯ СМЕШИВАНИЯ ИНГРЕДИЕНТОВ;
- КАСТРЮЛИ С КРЫШКАМИ ОБЪЕМОМ 2 Л И 5 Л;
- ГЛУБОКАЯ СКОВОРОДА С КРЫШКОЙ;
- СОТЕЙНИК С КРЫШКОЙ;
- БЛИННАЯ СКОВОРОДА;
- ПРОТИВЕНЬ С НИЗКИМИ БОРТИКАМИ;
- ФОРМЫ ДЛЯ ВЫПЕЧКИ РАЗНЫХ ФОРМ И РАЗМЕРОВ (СМ. ПОДРОБНЕЕ В НАЧАЛЕ КАЖДОЙ ГЛАВЫ);
- МИКСЕР;
- БЛЕНДЕР ИЛИ КУХОННЫЙ КОМБАЙН;
- МИКРОВОЛНОВАЯ ПЕЧЬ;
- МЯСОРУБКА;
- РЕШЕТКА (ДЛЯ ОХЛАЖДЕНИЯ ИЗДЕЛИЙ ПОСЛЕ ВЫПЕЧКИ);
- БУМАГА ИЛИ КОВРИК ДЛЯ ВЫПЕЧКИ;
- КУЛИНАРНАЯ ЛОПАТКА;
- ВЕНЧИК;
- СКАЛКА;
- КУЛИНАРНАЯ КИСТЬ;
- КРУПНАЯ И МЕЛКАЯ ТЕРКИ;
- ДУРШЛАГ;
- МЕЛКОЕ СИТО;
- ПИЩЕВАЯ ПЛЕНКА;
- ФОЛЬГА;
- ДЕРЕВЯННАЯ ЛОЖКА;
- ШУМОВКА;
- ПЕСТИК ИЛИ ТОЛКУШКА ДЛЯ КАРТОФЕЛЯ;
- ПРЕСС ДЛЯ ЧЕСНОКА;
- ОСТРЫЙ НОЖ И НОЖ-ПИЛА ДЛЯ ХЛЕБА;
- ОВОЩЕЧИСТКА;
- КОНДИТЕРСКИЙ МЕШОК С ФИГУРНЫМИ НАСАДКАМИ;
- КОНДИТЕРСКИЙ СКРЕБОК ИЛИ ШПАТЕЛЬ;
- БАНКИ С ГЕРМЕТИЧНОЙ КРЫШКОЙ ОБЪЕМОМ 0,5 И 1 Л;
- ВАФЕЛЬНИЦА ДЛЯ ТОНКИХ ВАФЕЛЬ;
- ОРЕШНИЦА ИЛИ ФОРМА ДЛЯ ПЕЧЕНЬЯ «ОРЕШКИ»;
- МОРОЖЕНИЦА.





СОВЕТЫ

1. Если у вас нет опыта в приготовлении того или иного блюда, то лучше взвесить все ингредиенты на кухонных весах и неотступно следовать рецепту, особенно если речь идет о выпечке. Также настоятельно рекомендую изучить раздел «Хозяйке на заметку» и внимательно читать советы в начале каждой главы.
2. Во всех рецептах в книге указано приблизительное время приготовления – оно может сильно различаться в зависимости от влажности окружающей среды, используемых ингредиентов, материала, из которого сделана ваша посуда, особенностей работы вашей плиты и духовки. Поэтому ориентируйтесь на внешний вид блюда, а не на часы.
3. Все сырые продукты и изделия из теста помещаются только в горячую духовку – предварительно разогретую до указанной в рецепте температуры. Ставить их в холодный шкаф запрещено! Поэтому, как только вы приступили к работе над блюдом, включайте духовку, чтобы к моменту начала выпекания она успела хорошо прогреться (у разных шкафов это может занять от 15 до 30 минут).
4. Чтобы блинное и бисквитное тесто получилось более однородным, а дрожжевое – хорошо поднялось, все ингредиенты (сливочное масло, яйца, молочные продукты) должны быть комнатной температуры. Для этого за 1-2 часа до начала приготовления достаньте их из холодильника. Однако для песочного теста это правило не работает – для него продукты должны быть хорошо охлажденными. Поэтому крайне внимательно читайте советы в начале каждой главы и сами рецепты.
5. Чтобы во время варки супов продукты дошли до готовности в одно и то же время, лучше подбирать их по размеру или нарезать на кусочки одинаковой величины. Особенно это актуально для корнеплодов, которые варятся довольно долго.

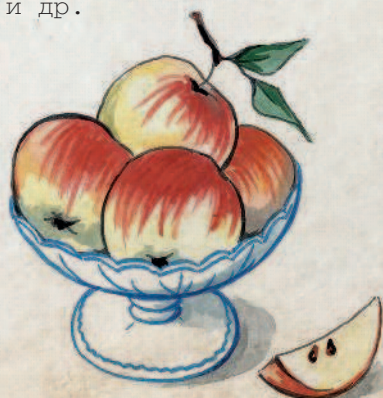


*Гррабабушка Насыя
с бабушкой Ритой,
г. Иркутск, 1939 г.*

6. Обратите внимание на время варки овощей и фруктов в рецептах супов и компотов: если его увеличить, то продукты могут утратить не только привлекательный вид, но и свои полезные свойства.

7. Чтобы различные блюда получались не только вкусными и красивыми, но и полезными, крайне важно выбрать для их приготовления правильную посуду. Так, для супов и напитков пригодятся кастрюли из нержавеющей стали с толстым дном или эмалированные – они безопасны для здоровья и подходят не только для варки, но и для хранения готовой еды. Оптимальные размеры – 5 л (для супов и компотов) и 2 л (для гарниров и разогрева первых блюд). Для жарки и тушения (главы «Перед школой» и «Второе») понадобится сковорода с высокими стенками диаметром около 28 см с антипригарным (тефлоновым или керамическим) покрытием и крышкой. Для приготовления блинов лучше выбирать специальную блинную сковороду с низкими бортиками.

8. Большинство блюд можно заморозить на разных этапах приготовления и хранить в морозильной камере в течение довольно длительного времени (вплоть до 6 месяцев). Это могут быть как полуфабрикаты в виде ленивых вареников, сырников, блинов с начинкой, сформированных котлет, пирожков и булочек до финальной тепловой обработки, так и полностью готовые продукты и блюда: отварные овощи, бульоны, хлеб и др.



ХОЗЯЙКЕ

на заметку

КУХОННЫЕ ВЕСЫ ПРОТИВ СТАКАНОВ И ЛОЖЕК

В заветных тетрадях с рецептами, которые достались нам по наследству от мам и бабушек, нередко можно встретить такие расплывчатые формулировки, как «полтора стакана муки» или «полстакана риса». И ты гадаешь: какой стакан они имели в виду: тонкий 250 мл или граненый 200 мл и сколько это в граммах? Тем более что объем посуды не всегда равен весу ее содержимого, особенно если речь идет о сыпучих продуктах. А ведь верная их дозировка составляет больше половины успеха блюда! И если для приготовления салатов, гарниров и супов разница в количестве ингредиентов в 30–50 г не является критичной, то для выпечки и десертов крайне важно правильное соотношение жидкости и муки. Именно поэтому во всех рецептах в книге указан вес продуктов, а не их объем. Для его определения вам понадобится такой аксессуар, как электронные кухонные весы, обладающие точностью до 1 г. Приобрести их можно в хозяйственном магазине или интернете. Также для вашего удобства ниже приведена таблица мер и весов – если вдруг вы решите воспользоваться старым бабушкиным рецептом или у вас под рукой не окажется любимого кухонного гаджета.

ОДНАКО ВАЖНО ПОМНИТЬ, что в таблице указаны лишь примерные значения, которые напрямую зависят от объема вашей посуды и степени ее наполнения – чтобы данные были корректными, наливать или насыпать продукт в стакан следует ровно до краев, не утрамбовывая, а в ложку – с небольшой горкой.

