



## СОДЕРЖАНИЕ

**ВВЕДЕНИЕ**.....6

### ЧАСТЬ 1

*Тюцца для мысл*.....11

Краткая история еды • Карманный словарь языка ароматов и вкусов • Сервировка стола • Виды вилок • Виды ложек • Кругосветное путешествие по кухонному шкафу • Сервировка стола • Печи разных времен и народов • Столетие плиты • Ледниковый период холодильника • Брожение

### ЧАСТЬ 2

*Во саду ли в огороде*.....37

В гостях у растительного семейства • Съедобные части цветковых растений • Факты о фруктах • Как цветок превращается в плод • Из истории фруктов и овощей • Как нарезать манго • Как нарезать авокадо • Большая капустная семья • Такие разные сельдереи • Таинственные красавцы • Тропические фрукты • Основы ягодоведения • Малоизвестные названия всем известных деревьев • Балдею от банана... • Цитрус • Странная, но вкусная салатная зелень • Знаменитые грибы • Охотники за трюфелями • «Ямс» • Бобовые зернышки • Крепкий орешек • Ореховые диковины • Вездесущий арахис • Щипцы для орехов и их соседи • Как делают тофу

### ЧАСТЬ 3

*Зерно истины*.....69

Благородное зерно • Ее величество кукуруза • Виды риса • Как выращивают рис • Хлеба и булки мира • «Жених и невеста замесили тесто...» • Печем традиционный финский ржаной хлеб по рецепту моей подруги Пирйо Мустонен • Его величество сэндвич • Какая бывает паста • Делаем пасту • Как готовят лапшу • Азиатские блюда из лапши • Лапшевник, он же кугель моей мамы Джейн • Разнообразные лакомства из вареного теста • Блины, оладушки, лепешки, пончики и пышки

### ЧАСТЬ 4

*Суть мяса*.....101

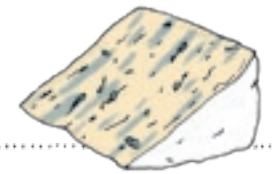
Лучшие куски • Что происходит с мясом, когда его готовят • На мясной тарелке • Парад колбас • Орудия мясника • Мясная география • Пять почтенных полезных рыб • Как разделать рыбу на филе • Королевская икра • Съедобные морские гады • Словарик рыбного рынка • Орудия рыбного ряда • Свежая рыба • Съедобные ракушки • Какие бывают суши и роллы • Читаем суши-меню • Курица с головы до ног • Всесильное яйцо • Адам и Ева на плоту, или Краткий словарь американского поварского жаргона



### ЧАСТЬ 5

*Молочные реки, кислые берега*.....133

Молочная математика, или процент жирности • Краткий словарь молочной лавки • Молочные лакомства • Как приготовить сливочное масло • Классические оладьи на пахте • Кусочек сыра... • Анатомия сыра • Десять шагов к настоящему сыру • Виды сыров • Что такое «американский сыр»? • Сырные тонкости



### ЧАСТЬ 6

*Тюцца для мысл*.....149

Плотная еда с легкомысленными именами • Что к картошке желаете? • Собаки горячие! • Шашлык и его пятеро мясных братьев • Еду везут! • На улицах... • Пицца, о пицца! • Краткий словарь такерии



### ЧАСТЬ 7

*Триправить по вкусу*.....163

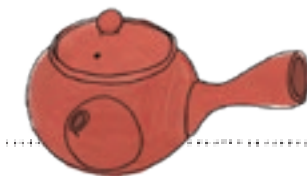
Шесть великолепных смесей • Осторожно, жжется! • Чем подсластить? • Дом кленового сиропа • Крем-пудинг мокко с кленовым сиропом • Оливковое аргю • Горчица • Как приготовить домашний уксус • Соль • Перец



### ЧАСТЬ 8

*Так выпьем*.....179

Кофе • Путеводитель по эспрессо • Чайный уголок • Чайники-заварники • Всемирное чаепитие • Коль жизнь подсунула лимоны... • Шиканджви на двоих • «Шипучки» и «газировки»

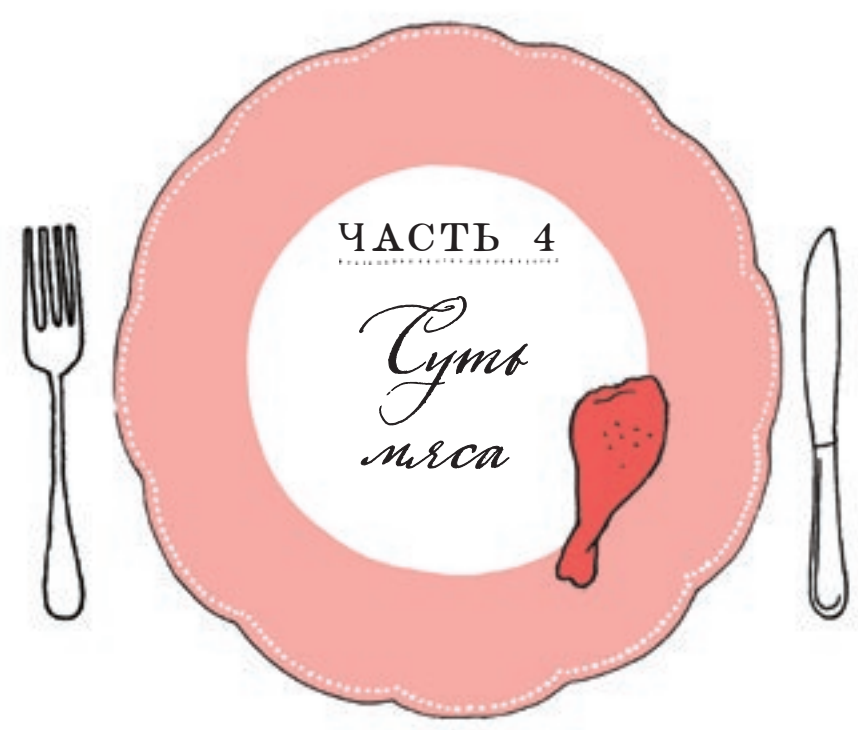


### ЧАСТЬ 9

*А что на сладкое?*.....199

Торты, кексы, пироги • Кондитерский словарь • Хочу мороженого! • Разноцветные десерты • Печенье • Как делают шоколад • Пир на весь мир • Ложка сахара • Домашний карамельный соус • Леденцы, тянучки, карамельки • В старинной лавке сладостей • Булочки, пирожные • Орудия кондитера • География мягких сладостей • Пироги из Америки • Донаты или пончики • Печенье счастья





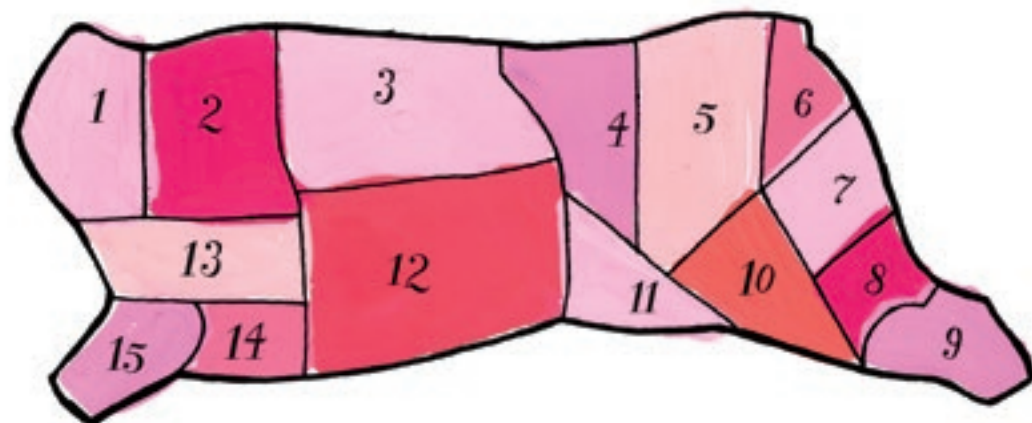
ЧАСТЬ 4

Суть  
мяса

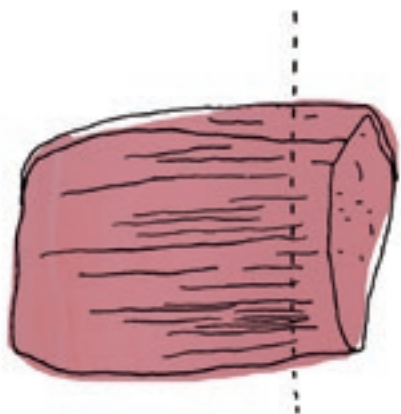


## ЛУЧШИЕ КУСКИ

### ГОВЯДИНА

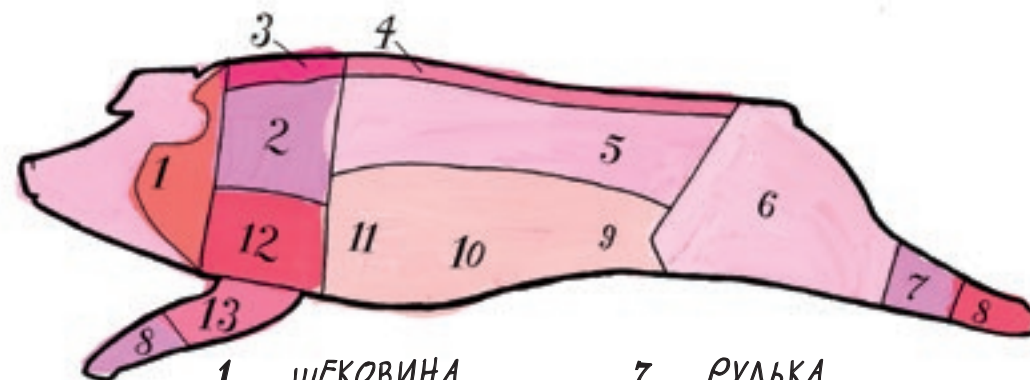


- |                        |                      |
|------------------------|----------------------|
| 1 ШЕЯ                  | 9 ЗАДНЯЯ ГОЛЯШКА     |
| 2 ЛОПАТКА              | 10 КОСТРЕЦ (СИРЛОЙН) |
| 3 ТОЛСТЫЙ КРАЙ (РИБАЙ) | 11 БРЮШИНА (ФЛАНК)   |
| 4 ТОНКИЙ КРАЙ          | 12 ПОКРОМКА          |
| 5 ОГУЗОК               | 13 ЛОПАТОЧНАЯ МЯКОТЬ |
| 6 БЕДРО                | 14 ГРУДИНКА          |
| 8 «ЯБЛОЧКО»            | 15 ПЕРЕДНЯЯ ГОЛЯШКА  |



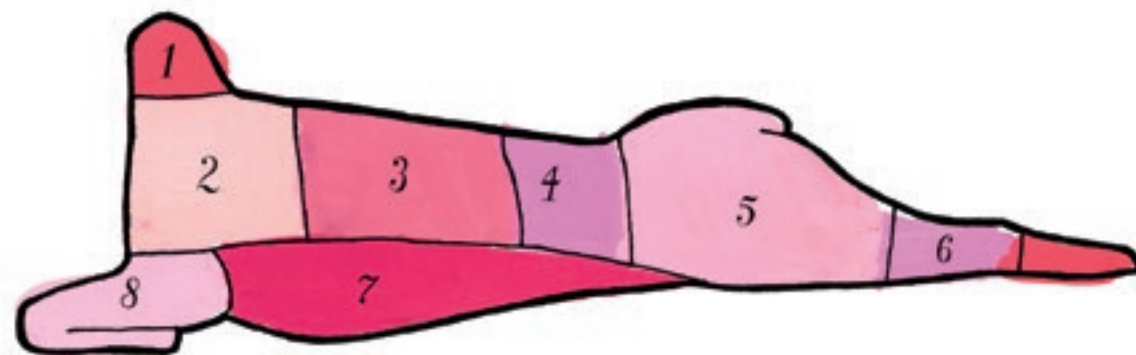
Чтобы говяжье мясо было более мягким, его всегда нарезают поперек волокон.

### СВИНИНА



- |                             |                |
|-----------------------------|----------------|
| 1 ЩЕКОВИНА                  | 7 РУЛЬКА       |
| 2 ВЕРХНЯЯ ЧАСТЬ ЛОПАТКИ     | 8 НОГА         |
| 3 БЕСКОСТНАЯ ЗАШЕЙНАЯ ЧАСТЬ | 9 НУТряНОЙ ЖИР |
| 4 ХРЕБТОВОЕ САЛО            | 10 БЕКОН       |
| 5 ВЫРЕЗКА                   | 11 ГРУДИНКА    |
| 6 ОКОРОК                    | 12 ЛОПАТКА     |
|                             | 13 ГОЛЯШКА     |

### БАРАНИНА



- |                        |                    |
|------------------------|--------------------|
| 1 ШЕЯ                  | 5 НОГА             |
| 2 ЛОПАТКА              | 6 ЗАДНЯЯ ГОЛЯШКА   |
| 3 КАРЕ                 | 7 ГРУДИНКА         |
| 4 ПОЧЕЧНАЯ ЧАСТЬ СЕДЛА | 8 ПЕРЕДНЯЯ ГОЛЯШКА |

# ЧТО ПРОИСХОДИТ С МЯСОМ, КОГДА ЕГО ГОТОВЯТ

Мясо состоит главным образом из мякоти и мышечной ткани, представляющей собой маленькие пучки клеток, связанных протеиновыми волокнами. В обычном состоянии молекулы протеина похожи на туго свернутые пружинки. При нагревании меняется структура волокон — и пружинка молекулы разворачивается. По мере того, как содержащаяся в мясе влага испаряется, волокна сжимаются и разжавшиеся протеиновые молекулы свертываются или соединяются друг с другом сначала мягко, а потом все прочнее. Этот процесс — он называется «денатурация» — объясняет, почему от долгой готовки мясо становится не мягче, а жестче.

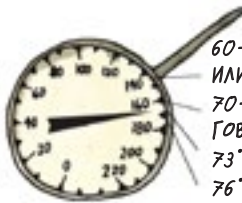
**ПРОТЕИНОВЫЕ  
ВОЛОКНА  
(СЫРЫЕ)**



**ДЕНАТУРИРОВАННЫЙ  
ПРОТЕИН  
(ПРИГОТОВЛЕННЫЙ)**



*«Мясная температура»*



60-62° C — ПОЛУПРОЖАРЕННЫЙ ГОВЯЖИЙ ИЛИ СВИНОЙ СТЕЙК (с розовым соком)  
70-71° C — СРЕДНЕПРОЖАРЕННЫЙ ГОВЯЖИЙ ИЛИ СВИНОЙ СТЕЙК  
73° C — МЯСО КУРИЦЫ  
76° C — ПОЛНОСТЬЮ ПРОЖАРЕННЫЙ ГОВЯЖИЙ СТЕЙК

## ВЛАЖНЫЙ ЖАР

Варить, тушить или готовить на пару лучше всего жесткое мясо, то есть такое, в котором много жил или мышц.



**БОЛИТО МИСТО**

*Болито мисто — классическая итальянская еда: жесткие куски разного мяса вместе с курятиной несколько часов «томатся» в ароматном бульоне. Во Франции подобное блюдо называется «пот-о-фё», что означает «горшок на огне».*

## СУХОЙ ЖАР

При этом способе готовки мясо нагревается горячим воздухом — на открытом огне или от раскаленной поверхности сковороды. Жаренье во фритюре также считается «сухим», поскольку вместо воды используется растительное масло.



**ОБЖАРИВАНИЕ**



**ЖАРЕНЬЕ  
ВО ФРИТЮРЕ**



**ЗАПЕКАНИЕ**



**ЖАРЕНЬЕ  
НА РЕШЕТКЕ (ГРИЛЬ)**



# На мясной тарелке

Вероятней всего, в давние «дохолодильничные» времена это был самый простой способ сохранить мясо, но искусству шаркютри — от французских слов *chair*, то есть «плоть» и *cuit*, то есть «проваренный» или «прожаренный», — человечество обязано многими, всеми любимыми блюдами.



**МАРИНОВАННЫЕ  
КОРНИШОНЫ**



**СОЛЕНЫЙ  
ИЛИ КОПЧЕНЫЙ ОКОРОК**

Свиной окорок выдерживают сутки на холоде, засыпают солью со специями и через несколько недель едят. Чтобы приготовить копченый окорок, предварительно засоленное мясо коптят над огнем.



**ОЛИВКИ**

**ПАШТЕТЫ  
И ТЕРРИНЫ**

Мясной фарш или тонко нарубленное нежирное мясо смешивают с жиром (грудинкой или салом) и запекают в форме. Подают холодным. Террин отличается от паштета более крупными и упругими кусочками мяса.



**РИЕТ**

Жирная, напоминающая паштет закуска, которую намазывают на хлеб. Традиционно рьет готовили из мелко нарезанной солонины, которую несколько часов томили в печи (иногда с пряностями), после чего измельчали и остужали.



**ГОРЧИЦА**

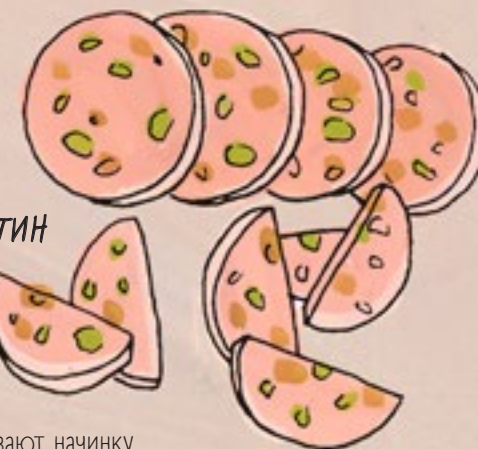


**КОЛБАСА**

Она бывает разной — сыровяленой, копченой или приготовленной с помощью полезных бактерий, благодаря которым образуется благородная плесень, позволяющая хранить колбасу несколько месяцев.



**ХЛЕБ**



**ГАМАНТИН**

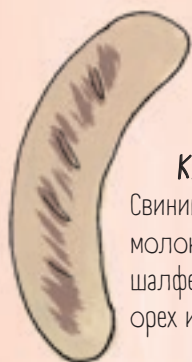
На снятое с костей мясо укладывают начинку (овощи и специи), сворачивают так, чтобы придать ему цилиндрическую форму, заворачивают в пленку и опускают в кипяток. Варят полтора часа, остужают, иногда заливают желе. Подают холодным.



## ПАРАД КОЛБАС

### ЛЕТНЯЯ КОЛБАСА (ВРОДЕ СЕРВЕЛАТА)

Говядина, сахар, горчичные семечки, чесночный порошок, хлопья кайенского и красного перца, коптильная жидкость



### САРДЕЛЬКА КЛАССИЧЕСКАЯ

Свинина, телятина, сухое молоко, черный перец, шалфей, лук, мускатный орех и сельдерей



### КРАКОВСКАЯ КОЛБАСА

Свинина, белый перец, кориандр, чеснок



### МЕРГЕЗ

Баранина или говядина, кумин, перец чили, соус харисса, сумак, фенхель, чеснок

### ИТАЛЬЯНСКАЯ САЛЯМИ

Свинина, фенхель, черный перец



### МОРСИЛЬЯ

Свиная кровь, сало, рис, лук, черный перец, паприка, корица, гвоздика, орегано



### МЕКСИКАНСКАЯ ЧОРИЗО

Свинина, перец чили, кориандр, кумин, гвоздика, корица, чеснок, паприка, соль, черный перец, уксус



## ОРУДИЯ МЯСНИКА



## КАК ВЯЖУТ КОЛБАСУ

Перевязывают кишку посередине и перекручивают



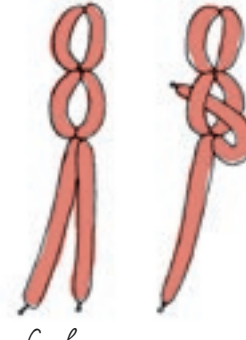
Через 4-5 см перевязывают полоски и связывают их

Просовывают один конец кишки в петлю



Снова перевязывают и перекручивают, получается вторая петля

Пропустить другой конец кишки в новую петлю



И так продолжают, пока вся кишка не превратится в колбаски



## МЯСНАЯ ГЕОГРАФИЯ



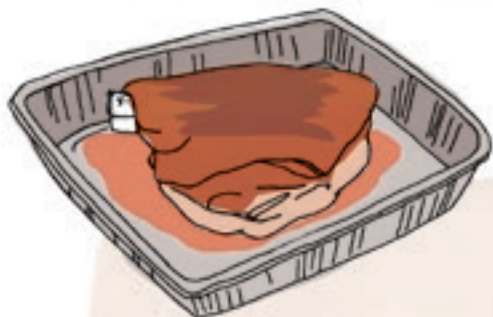
### *БУЛЬГОГИ, Южная Корея*

Тонкие ломтики маринованной в смеси соевого соуса, сахара, кунжутного масла, лука, чеснока и пряностей говядины обжаривают вместе с грибами, иногда в маринад добавляют мелко натертую грушу.



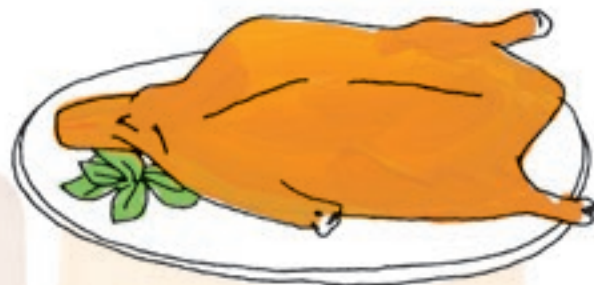
### *МЯСНОЙ ПИРОГ, Австралия*

Закрытый пирог из песочного (снизу) и слоеного (сверху) теста с сочной начинкой из фарша или кусочков мяса, лука, мясного соуса и грибов. Выпекают в круглых мини-формах, часто готовый пирог поливают кетчупом.



### *ЛЕЧОН АСАДО, Куба*

Целого поросенка, свиной окорок или лопатку маринуют в соусе из сока кислых апельсинов, чеснока, душицы и запекают.



### *УТКА ПО-ПЕКИНСКИ, Китай*

Специально откормленную утку сперва ошпаривают маринадом из меда, соевого соуса, чеснока и пряностей, затем обсушивают и запекают так, чтобы кожа превратилась в золотистую хрустящую корочку.



### *ХАКАРЛ, Исландия*

Известное своим резким, малоприятным запахом старинное исландское блюдо — мясо океанской акулы, которое сначала зарывают в песок или в землю, а затем «перебродившие» куски подвешивают на крюк и вялят несколько месяцев.



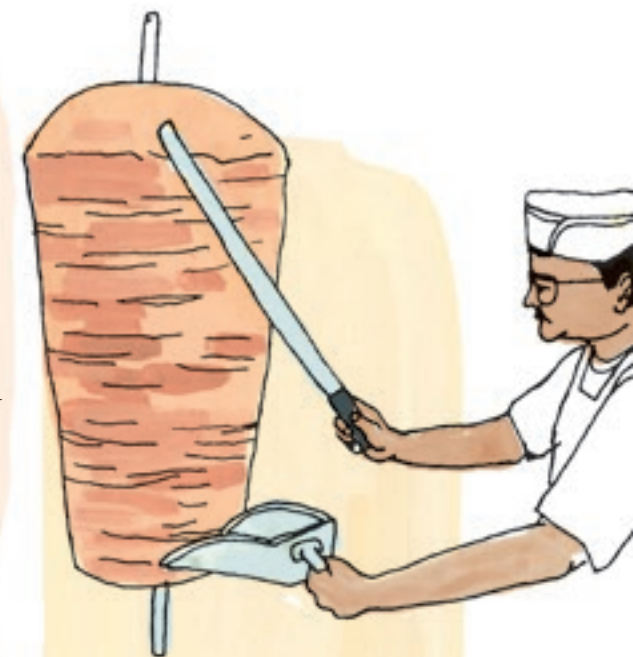
### *ГУЛЯШ, Венгрия*

Венгерский густой темно-красный суп из тушеных кусочков говядины, овощей и большого количества паприки.



### *БИГОС, Польша*

Традиционное польское блюдо из смеси тушеной квашеной и свежей капусты и разных видов мяса. Иногда бигос подают в «корзинке» из круглого хлеба.



### *ДОНЕР КЕБАБ, Турция*

Посыпанное пряностями мясо обжаривают на вертикальном вертеле, тонко настригивают и подают с рисом, в тонкой лепешке или в круглом хлебе.



### *КИББЕХ, Ближний Восток / Северная Африка*

Фрикадельки из фарша, смешанного с луком, булгуром и пряностями. Их обжаривают во фритюре или запекают.