



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

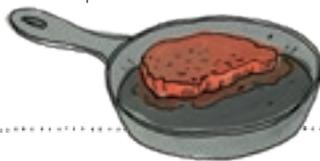
Зерно истины.....69

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

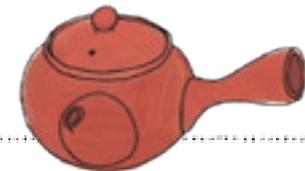
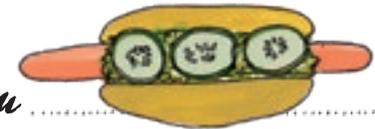
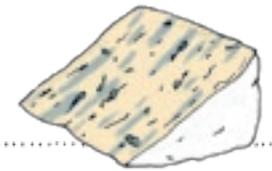
Так выпьем.....179

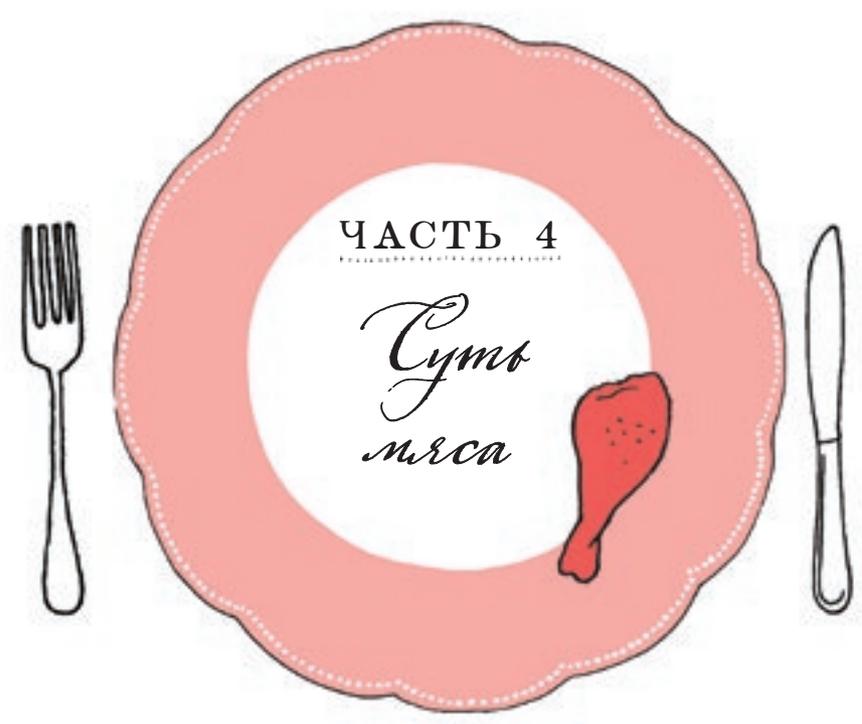
Кофе • Путеводитель по эспрессо • Чайный уголок • Чайники-заварники • Всемирное чаепитие • Коль жизнь подсунула лимоны... • Шиканджви на двоих • «Шипучки» и «газировки»

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



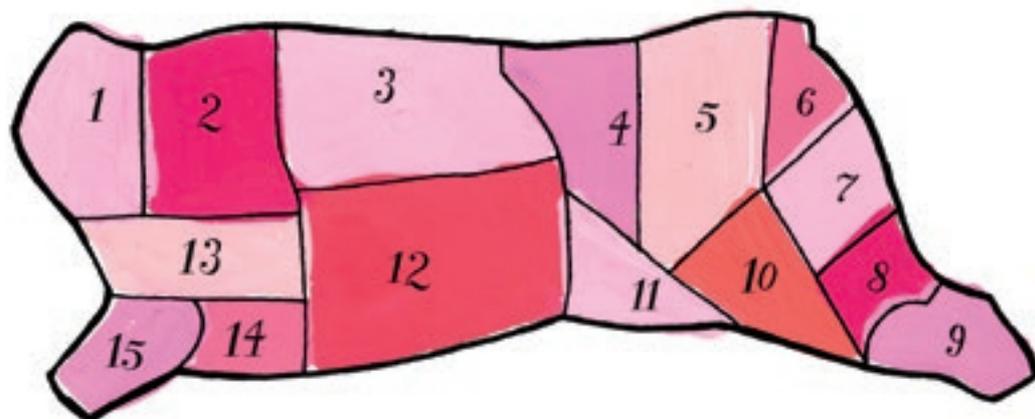


ЧАСТЬ 4

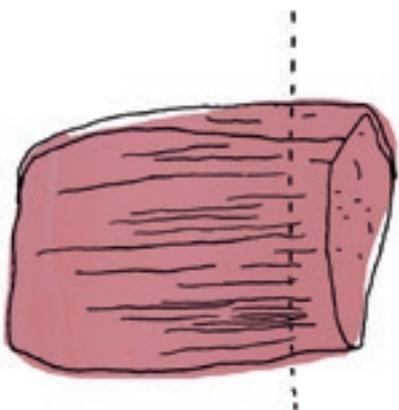
Суть
мяса

ЛУЧШИЕ КУСКИ

ГОВЯДИНА

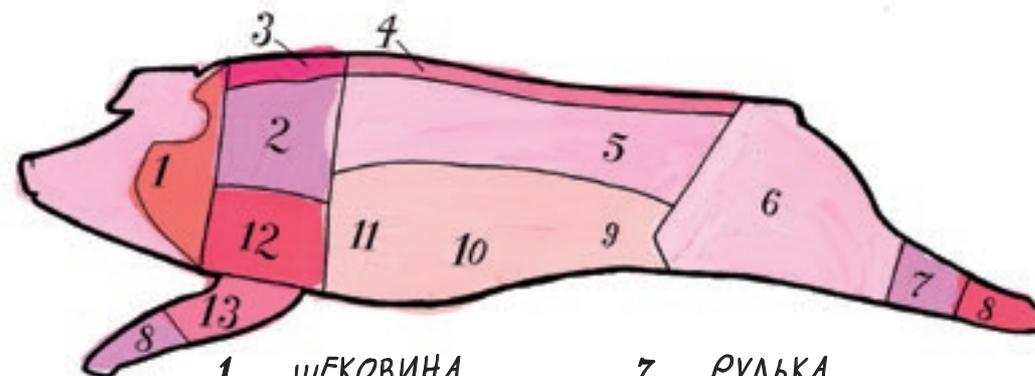


- | | |
|------------------------|----------------------|
| 1 ШЕЯ | 9 ЗАДНЯЯ ГОЛЯШКА |
| 2 ЛОПАТКА | 10 КОСТРЕЦ (СИРЛОЙН) |
| 3 ТОЛСТЫЙ КРАЙ (РИБАЙ) | 11 БРЮШИНА (ФЛАНК) |
| 4 ТОНКИЙ КРАЙ | 12 ПОКРОМКА |
| 5 ОГУЗОК | 13 ЛОПАТОЧНАЯ МЯКОТЬ |
| 6 БЕДРО | 14 ГРУДИНКА |
| 8 «ЯБЛОЧКО» | 15 ПЕРЕДНЯЯ ГОЛЯШКА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



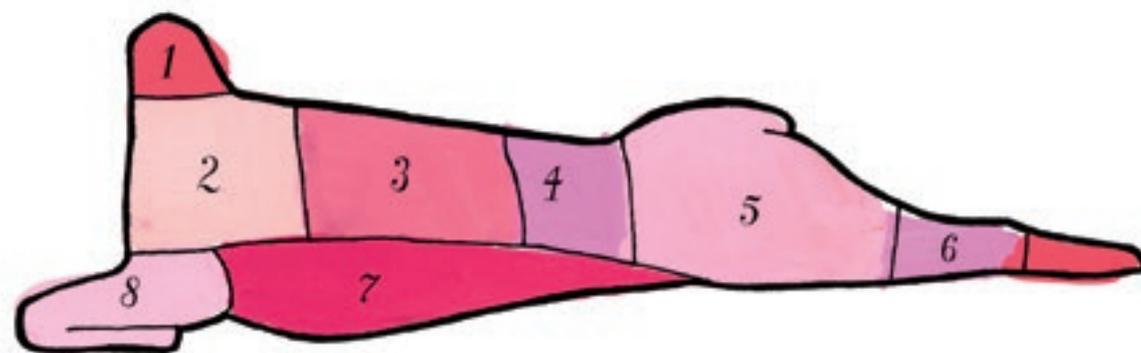
Чтобы говяжье мясо было более мягким, его всегда нарезают поперек волокон.

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



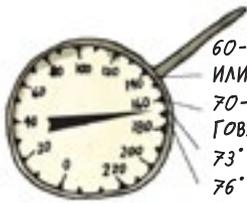
- | | |
|------------------------|--------------------|
| 1 ШЕЯ | 5 НОГА |
| 2 ЛОПАТКА | 6 ЗАДНЯЯ ГОЛЯШКА |
| 3 КАРЕ | 7 ГРУДИНКА |
| 4 ПОЧЕЧНАЯ ЧАСТЬ СЕДЛА | 8 ПЕРЕДНЯЯ ГОЛЯШКА |

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.



«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



БОЛИТО МИСТО

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

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

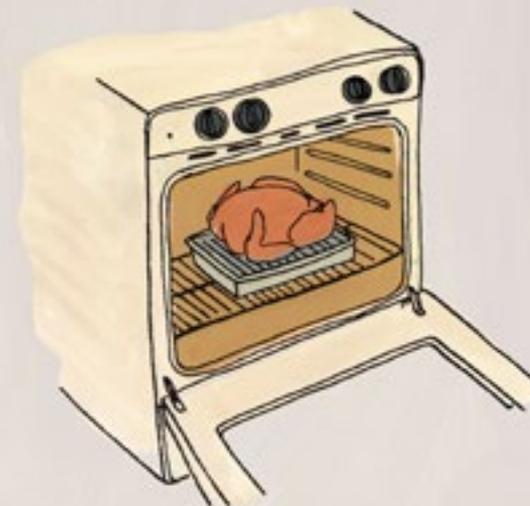
При этом способе готовки мясо нагревается горячим воздухом — на открытом огне или от раскаленной поверхности сковороды. Жаренье во фритюре также считается «сухим», поскольку вместо воды используется растительное масло.



ОБЖАРИВАНИЕ



ЖАРЕНЬЕ
ВО ФРИТЮРЕ



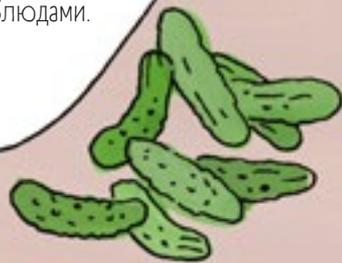
ЗАПЕКАНИЕ



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.

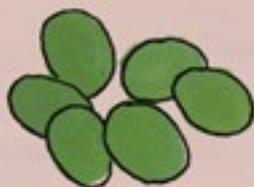


**МАРИНОВАННЫЕ
КОРНИШОНЫ**



**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

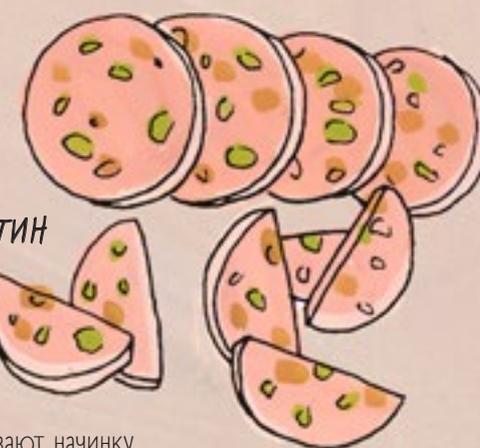


КОЛБАСА

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

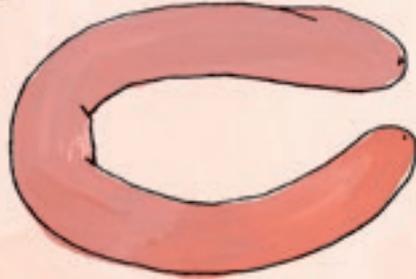
ЛЕТНЯЯ КОЛБАСА (ВРОДЕ СЕРВЕЛАТА)

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

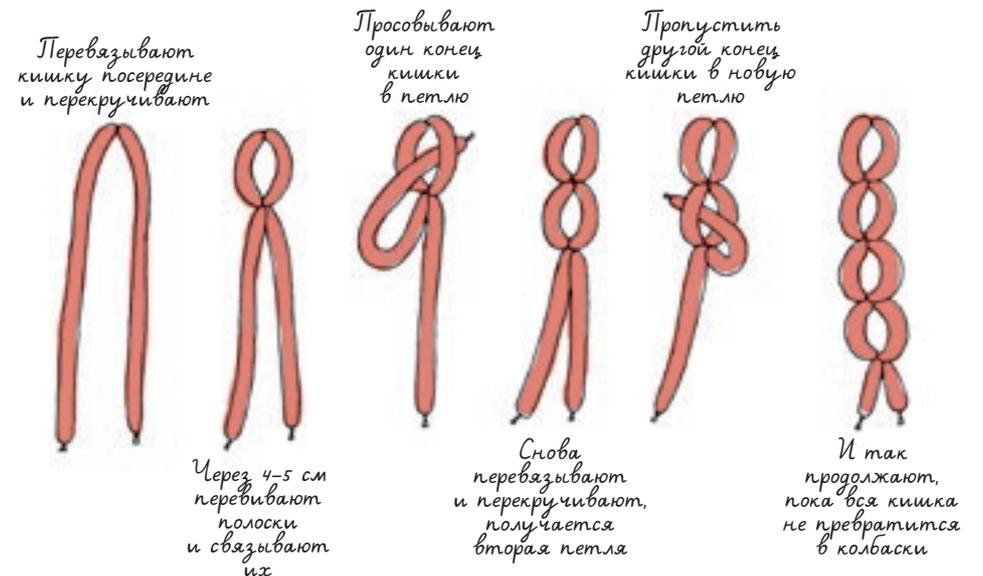
Свинина, перец чили, кориандр, кумин, гвоздика, корица, чеснок, паприка, соль, черный перец, уксус



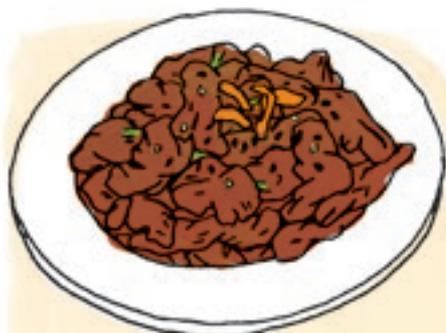
ОРУДИЯ МЯСНИКА



КАК ВЯЖУТ КОЛБАСУ



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.



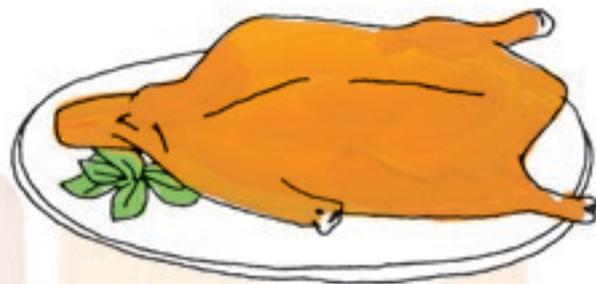
МЯСНОЙ ПИРОГ, Австралия

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.



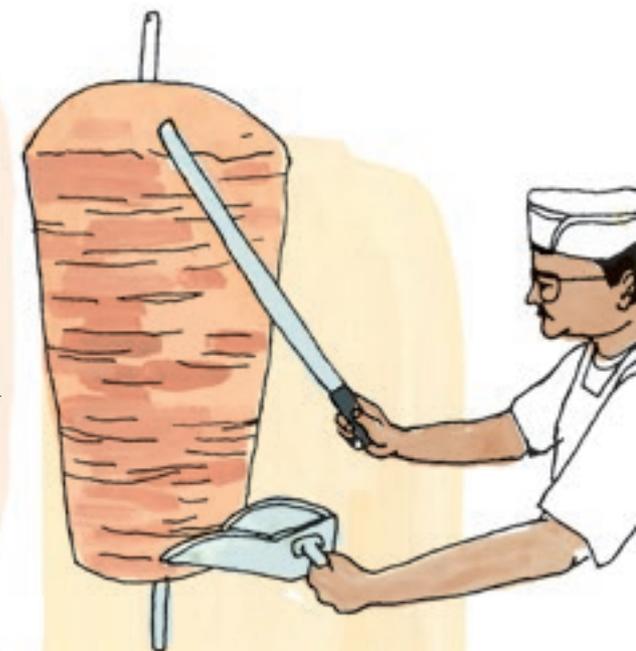
ГУЛЯШ, Венгрия

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



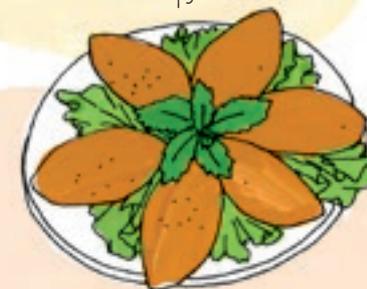
БИГОС, Польша

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.