



С чем это едят?

Как научиться готовить

Почему-то иногда так получается, что кто-то умеет готовить с самого раннего возраста, а другие и в 17 лет не могут отличить кастрюлю от сковороды. В таком случае, когда наступает самостоятельная жизнь, например, при переезде в общежитие, приходится несладко. Оказывается, что макароны всё время слипаются, у яиц после варки вечно жидкий желток, а вместо супа вообще получается какая-то отравка. Мы решили узнать у профессиональных поваров из техникума индустрии питания и услуг «Кулинар», с чего можно начать, если ты совсем не умеешь готовить? Пока они делились своими рецептами, рядом, на учебной кухне, вовсю трудились студенты – готовили море разного печенья, которым потом все вместе и полакомились. Возможно, после этого мастер-класса и ты захочешь провести время на кухне.

«НЭ».



Александра РАХИМЬЯНОВА, мастер производственного обучения техникума индустрии питания и услуг «Кулинар»:

–Учиться готовить нужно с детства. Освоить азы можно, наблюдая за родителями. А что-то делать самостоятельно, когда появится желание. Вообще, я думаю, что если ты не хочешь готовить, но тебя заставляют, это плохо. Потому что, готовя без души, можно испортить даже самое простое блюдо.

Лучше всего начать с бутербродов. Очень просто положить колбасу и огурец на хлеб, однако так и недолго испортить себе желудок. Поэтому, освоив бутерброды, можно перейти на блюда посложнее. Попробуйте сделать холодные закуски – разного рода салаты, например, а после сварить кашу, суп или пожарить котлеты. Пожалуй, эти блюда являются обязательным минимумом, который должен уметь готовить каждый.

Освоить их можно по кулинарным книгам, но, я если честно, не очень им доверяю. Зачастую авторы дают очень спорные рецепты, к тому же они редко пишут о способах, с помощью которых можно придать блюду изюминку. Единственная книга, которой я доверяю, это «Сборник рецептов кулинарных изделий», составленная профессиональными поварами. Там есть абсолютно все блюда, и каждый шаг по его приготовлению расписан в мельчайших подробностях. Найти её можно в Интернете.

Самые распространённые ошибки, которые совершают начинающие повара, это, конечно, пересолы. Почему-то многие боятся недосолить и сыплют не стеснясь. В супах пересол не так сложно исправить, можно просто долить кипячёной воды, а вот с котлетами, например, уже ничего не сделаешь. Единственный выход – приготовить очень пресный гарнир, чтобы хоть как-то сбить привкус. Ещё часто проблемы возникают с кашами. Многие не понимают, сколько нужно сыпать крупы, и часто бросают так много, что она у них потом чересчур разбухает. Или наоборот, сыплют мало, и каша получается слишком жидкая. Появляются вопросы и при варке макарон. Казалось бы, чего проще – сварить их, но всё-таки часто макароны переваривают до такой степени, что они становятся похожими на кашу. А в идеале они должны быть немного недоваренными. Ну и с тем, как сварить яйцо, тоже, конечно, много вопросов. Чтобы получилось крутое яйцо, нужно варить его минут пять после закипания, и некоторые, опять же, либо недоваривают, либо переваривают. В зависимости от этого желток получается или жидкий, или синего оттенка.

Но все эти проблемы решаются, когда набираешься опыта. Так что не бойтесь готовить сами! Это гораздо лучше, чем всякие полуфабрикаты типа покупных котлет или блинов. В них часто добавляют усилители вкуса и вообще всякую химию. Зачем портить себе желудок?

Начиная готовить, не бойтесь экспериментировать! Если вам кажется, что в блюдо нужно добавить что-то ещё, помимо того, что написано в рецепте, – добавляйте! Ведь именно так, методом проб и ошибок, и учатся готовить. В конце концов, если возникнут какие-то проблемы, старшие всегда могут подсказать, в чём была ошибка и как её можно исправить.

● МНЕНИЕ ЭКСПЕРТА

Александр БАБКИН, кавалер знака достояния кулинаров России, директор техникума индустрии питания и услуг «Кулинар»:

–Стать первоклассными поварами мечтают многие, но не у всех это получается. Чтобы добиться настоящего успеха на этом поприще, нужно иметь очень развитое обоняние и обладать фантазией. Должно быть врождённое чутьё, чтобы правильно сочетать продукты и придавать блюдам красивый внешний вид. Вообще, без творчества в кулинарии никак не обойтись.

Я работаю в «Кулинаре» уже более тридцати лет. Удивительно, что раньше здесь в основном учились девушки, а сейчас 75 процентов учащихся – парни. При этом я не стал бы говорить, что умение готовить зависит от пола. Это всё предрассудки.

● РЕЦЕПТЫ ОТ ПРЕПОДАВАТЕЛЕЙ ТЕХНИКУМА «КУЛИНАР» АЛЕКСАНДРЫ РАХИМЬЯНОВОЙ И ЕКАТЕРИНЫ ЛИОНОВОЙ

ЩИ СО СВЕЖЕЙ КАПУСТОЙ



На самом деле, этот суп готовить не так трудно, как кажется. Для начала нужно сделать бульон, что обычно и отталкивает начинающих кулинаров, хотя тут всё элементарно. Берёте мясо, столько, сколько вам хочется увидеть в своём супе, – говядину или курицу, и ставите его вариться в кастрюле с водой. Варить нужно обязательно на медленном огне, иначе бульон получится мутный и с неприятным «мыльным» привкусом. И не забывайте убирать ложкой пенку, которая образуется при свёртывании белка мяса. Конечно, мясо нужно предварительно разморозить, иначе оно получится таким жёстким, что вы его не раскусите. Курица может вариться около часа, а говядина – примерно полтора часа. После того, как оно сварится, у вас и получится бульон. Не выключайте его, пусть он стоит.

Добавьте заранее помытый и порезанный кубиками картофель, подождите минут десять и положите в суп свежую капусту. Обычно её режут соломкой.

Предварительно на сковороде на растительном масле поджарьте лук и морковь, а потом соедините с бульоном, в котором уже варятся картошка и капуста. Закройте суп крышкой и дайте ему потомиться ещё минут 15-20. После этого снова доводим блюдо до вкуса – добавляем соль, перец и зелень.

МАННАЯ КАША



Для неё нам нужны, соответственно, манная крупа, примерно 100 граммов (пять столовых ложек), и молоко, 1 литр. Сначала нужно довести молоко до кипения, и только потом начать всыпать крупу. Но не всю сразу, а постепенно. Чтобы избежать противных комочков, которые, конечно, все ненавидят, нужно постоянно помешивать кашу венчиком – это специальное приспособление, состоящее из прутиков. Варится каша всего пять минут, потом можно добавить соль и сахар, что называется, «по вкусу». Если вы боитесь пересолить, или наоборот, сделать слишком сладко, добавьте примерно пол чайной ложки соли (это на литр молока) и две столовые ложки сахара. Потом, если что, можно добавить ещё.

ЗРАЗЫ МЯСНЫЕ С ЯЙЦОМ



Зразы – это разновидность котлет. Они отличаются от обычных котлет тем, что у них внутри есть начинка. Она может быть разной, в зависимости от вкуса.

Для приготовления этого блюда нам понадобится полкило свинины и полкило говядины. Пропустите их через мясорубку, чтобы получился фарш. Затем добавьте соль, перец и репчатый лук. Одной головки среднего размера будет достаточно. Его нужно добавить в последнюю очередь и тоже прокрутить через мясорубку. Потом хорошо бы прокрутить фарш с добавленными в него луком, солью и перцем ещё раз. А затем хорошенько взбейте фарш руками, чтобы он стал пышным.

Далее нужно отварить куриные яйца. Пяти штук будет достаточно. Чтобы получить яйцо, сваренное вкрутую, нужно положить его в холодную воду и поставить кипятиться. После закипания хватит пяти-семи минут, чтобы яйцо полностью сварилось.

Теперь делаем ещё один фарш: натираем яйца на тёрке, мелко нарезаем ещё одну луковицу и жарим её в масле на сковороде, а затем смешиваем яйца с луком. Из этого фарша лепим шарики примерно по 70-100 граммов и прихлопываем их рукой, чтобы получилась лепёшка. Затем яичный фарш кладем сверху на мясной и закрываем края рукой, чтобы получилась зраза – то есть нечто вроде бочонка. Нагреваем сковородку с подсолнечным маслом и выкладываем на неё полученные зразы. Жарим с обеих сторон примерно по минутке – чтобы появилась корочка. А затем перекалываем зразы на лист для духовки. Вместо масла наливаем воду, примерно сто граммов. Запекаем при температуре 180 градусов 15-20 минут, и готово – у вас получились отличные мясные зразы с яйцом.

КЕКСЫ

Для начала разотрите сахар с маргарином. И того, и другого должно быть в равном количестве. Их величина зависит от того, сколько порций вы собираетесь делать. Хорошенько взбейте сахар с маргарином, чтобы масса увеличилась в объёме. Сахар должен раствориться полностью. Можно добавить в полученную массу мак, ванилин или предварительно размоченный изюм. Затем соедините полученную смесь с мукой и добавьте разрыхлитель либо соду на кончике ножа. Перемешайте до однородной массы. Из теста можно сделать либо один большой кекс, либо разделить его по формочкам. В духовке он должен готовиться при температуре 200-230 градусов, не больше. Целый кекс будет запекаться около полчаса, маленькие кексики – 15-20 минут.

После того как вы освоите эти самые простые блюда, будет уже не так сложно пробовать что-то новое. Так что – вперёд!

Страницу подготовила Ксения ДУБИНИНА.