

ПИТАНИЕ ШКОЛЬНИКА

Государственное
издательство
торговой
литературы

Москва
1961

ПИТАНИЕ

Книга
о
том, как
правильно
кормить
школьника,
чтобы он вырос
здоровым,
ловким
и
сильным







ШКОЛЬНИКА







ГОСТОРГИЗДАТ
1961

КНИГА

ПИТАНИЕ ШКОЛЬНИКА

ОДОБРЕНА
ИНСТИТУТОМ ПИТАНИЯ
АКАДЕМИИ МЕДИЦИНСКИХ НАУК
СССР

ЗНАЕТЕ, НАДО ПОПРОЩЕ, НЕ ОЧЕНЬ МУДРИТЬ, ЧТОБЫ ПИТАНИЕ ЗДОРОВОЕ БЫЛО, А ТО У НАС ИНОГДА ДУМАЮТ, КАК БЫ ДАТЬ ПОЖИРНЕЕ, СЛОЕНОЕ ЧТО-НИБУДЬ И Т. П., А РЕБЯТАМ ЭТО НЕ ПОЛЕЗНО.

Н. Крупская

ШКОЛЬНИК—БОДРЫЙ И ВЕСЕЛЫЙ—
ЗА СТОЛОМ СИДИТ НАКРЫТЫМ
СЫТНЫЙ ЗАВТРАК ПЕРЕД ШКОЛОЙ
УПЛЕТАЕТ С АППЕТИТОМ!



АХ КАКОЙ СЕГОДНЯ ВКУСНЫЙ
ОБЪЕДЕНЬЕ—ЗАВТРАК МАМИН...
ДОЧКА ПИСЬМЕННЫЙ И УСТНЫЙ
НЫНЧЕ ВЫДЕРЖИТ ЭКЗАМЕН.



Задача для детей



Ничем особенным не отмечен в календаре день 1 сентября. Но уже с утра в этот день города и села нашей страны оживлены толпами школьников, расцвечены их радостно взволнованными лицами, белыми передниками девочек, красными галстуками пионеров... По-особенному торжественны те, кто сегодня впервые придет в класс. Переступая порог школы, как порог новой жизни, они сегодня обретают свой второй дом. Отныне ответственность за ребенка-школьника вместе с родителями принимает на себя и школа— педагоги, комсомольцы, общественность, иными словами, коллектив.

Маленький гражданин, восемь лет своей жизни шагавший по узенькой тропинке игры и беззаботности,

вступает на просторный путь знаний, обязанностей, долга. Многое в мире откроется ему на этом пути.

И как это важно—не только обучать наукам и прививать трудовые навыки, не только развивать сознание и укреплять здоровье, но и «строить» характер ребенка, повседневно и настойчиво освобождая его от дурных привычек, от всякой наносной шелухи, ограждая от вредных влияний. Умение правильно и глубоко мыслить, горячо и глубоко чувствовать надо в ребенке воспитывать. Надо осторожно и чутко, не потревожив ничего детского преждевременным повзрослением, руководить его внутренним миром.

Если родители действуют в контакте со школой, легче обучать, легче воспитывать, проще следить за режимом, за физическим развитием. «В вашей семье и под вашим руководством растет будущий гражданин, будущий деятель и будущий борец,—писал Макаренко,—если вы напутаете, воспитаете плохо человека, горе от этого будет не только вам, но и многим людям и всей стране».

Дума о новых поколениях всегда рядом с великой идеей коммунизма. И какие бы испытания ни выпадали на долю Советской страны, партия и правительство всегда проявляли бережное отношение к детям. Всем памятны декреты Ленина в первые годы Советской власти об увеличении детских пайков. Еще донимала разруха, еще не были ликвидированы фронты, душил голод и тиф, но над всем этим горела такая яркая, такая святая вера в будущее, что совершенно естественной была забота о грядущем поколении.

Во время блокады Ленинграда в Великую Отечественную войну, оделяя скудным, почти последним куском армию, не забывали о детях. В эти долгие месяцы ничто не согревало опустевшие школы—ни отопление, ни горячие детские голоса. Потолки казались выше от холода и пустоты. Парты стояли ледяные, как чужие. И все-таки, ребят старались, чем могли, покормить, поддержать, сберечь!

Никогда не терять веры в будущее—значит никогда не забывать о детях! Это отражено во всех партийных и правительственных решениях, касающихся детей. Жизнь ребенка во всей ее полноте не уходит из поля зрения партии и государства.







И теперь, когда страна вступила на путь семилетки, «...не так много нужно времени, чтобы, скажем, обеспечить школьников бесплатными завтраками и обедами»,—сказал Никита Сергеевич Хрущев на XXI съезде Коммунистической партии Советского Союза

Партия и правительство, вводя закон о всеобщем образовании, проводя политехнизацию школы, указывают на серьезнейшую необходимость следить и за физическим развитием школьников, за их режимом, за их питанием. И неутомимую повседневную заботу об этом несут семья и школа.

Прозвучал первый звонок на первый урок, и с этого момента весь режим дня перестраивается на новый лад. Переходя из класса в класс, все больше и больше времени проводят дети в школе. Прибавляются новые дисциплины, растет общественная активность, увлекают внеклассные кружки... Как же тут быть с режимом питания? Если утром дома завтрак имеет свой назначенный час, строго определенный началом занятий в школе или уходом на работу родителей, то дальше часто наступает для детей пора сбивчивой и торопливой еды всухомятку.

Давно и бесспорно доказано, что школьнику надо есть четыре раза в день в одни и те же часы и понемногу. И потому понятно, какое большое значение в жизни детей имеют школьные буфеты и столовые. Для того чтобы дети вовремя получали горячие завтраки и обеды (в группах продленного дня), нужна умелая постановка общественного питания в школе, нужна инициатива директора школы, классного руководителя и школьного врача, нужно активное участие





родительского актива, комсомольской и пионерской организаций, нужна четкая работа предприятий общественного питания.

...В деревнях не существует для школы понятия «микрорайон». Бывает так, что до ближайшей школы—два, а то и три километра. Бывает так, что ударит лихой мороз, и бегут ребята поутру, под ногами снег поскрипывает, а над головой—еще не до конца рассеявшийся холодный утренний туман. И до чего хорошо в такой день в школе на перемене поесть горячего!

Впрочем, и те дети нашей страны, которые не знают снегов и метелей и идут в школу по опаленной солнцем земле, тоже не откажутся в перерыве между уроками от свежей котлеты, от сладкой булки, от стакана молока. А учительница растолкует, как надо вести себя за столом, и уменье пользоваться вилкой и ножом попросту перейдет, под ее неустанным наблюдением, в хорошую привычку.

Школьный буфет и столовая безусловно должны быть и местом воспитания. Приучая ребенка с детства, как нужно вести себя во время еды, нужно и дальше в школе требовать соблюдения общепринятых правил. Для этого в столовой вводятся дежурства педагогов, членов родительского комитета, старших школьников. Для этого существует организующая сила примера, замечания, воспитывающая сила коллектива.





Школьные столовые, не требующие для своего оформления больших затрат, можно устроить с той изящной простотой, которую надо внедрять в наш быт. Даже цвет занавесок на окнах, цвет скатертей, клеенок или гигиенического покрытия на столиках не должен быть случайным.

Пользуясь книгой «Питание школьника», гораздо легче в школе и дома обеспечить правильный режим питания школьника. Кроме того, эта книга явится хорошим пособием для уроков кулинарии в школе.

Навыки приготовления пищи должны быть усвоены с детства. Школа должна бороться за то, чтобы выпустить школьника в жизнь умелым, чтобы он не растерялся, если вдруг окажется лишенным привычных удобств, чтобы ни от кого не зависел, если голоден, а под руками только сырье.

Умелые руки нужны и на работе и дома. Ни станок, ни иголка, ни мотор, ни кастрюля—пусть ничто не страшит школьника. «Пилить дерево, копать землю печь хлебы можно с таким же наслаждением, как песню петь», — писал Максим Горький. Наряду со школьными занятиями учащиеся овладевают трудовыми навыками. Это открывает пути не только к повышению воспитательной работы, не только к сознательному выбору будущей профессии и приобщению к трудовой жизни страны, но и помогает справляться с насущными вопросами быта.



Первое

Первый день сентября!
Первый день сентября!
Все ребята проснулись
Ни свет, ни заря,—
И на юге,
Где алые розы цветут,
И на севере дальнем,
Где вьюги метут
И в колхозных домах,
И в квартирах Москвы,
В Воркуте,
В Ленинграде
У синей Невы!..
Первоклассник торопит
За завтраком мать,
Он боится
На первый урок
Опоздать.
Он сегодня войдет,
Любопытством горя,
В первый раз
В первый класс
В первый день сентября.
Он сегодня стал взрослым.

Улучшение школьного питания некоторые школы осуществляют за счет средств, заработанных самими школьниками, работающими на заводах и фабриках или в учебно-производственных мастерских. Этой же цели—увеличению разнообразия блюд, повышению их вкусовых и питательных свойств—может служить и собранный урожай с опытных пришкольных участков и т. д. Во время пребывания в пионерских лагерях школьники могут сочетать свои походы с полезными заготовками некоторых продуктов на зиму. Вложить результаты своего труда в общий котел—это уже вопрос не только разнообразия блюд, но и воспитания благородного духа коллективизма.

Каждый год осенью, в пору созревших урожаев, собирают школы новичков—первоклассников, а весенней порой, порой надежд и мечтаний, выпускают в большую жизнь юношей и девушек.

Наши университеты, наши фабрики и заводы, наши поля, наши стройки, наши недра земные и выси небесные ждут культурных и крепких, здоровых и отважных строителей коммунизма; и потому в повседневной неустанной заботе о детях важно все—их ученье и воспитание, их физическое развитие и питание.

И когда перед ними откроется мир великих трудов и больших чувств, пусть у них хватит ума и силы прожить жизнь так, как подобает настоящим гражданам Советского Союза.



сентября

Он в форму одет,
Он подарит учителю
Этот букет!..
Пионеры пойдут
В чисто прибранный класс.
Сколько шуток,
Веселья,
Сияющих глаз!
Сколько было рассказов
На школьном дворе
О походах, рыбалках,
О летней поре!..

Старшеклассники
Тоже портфели берут.
По душе комсомольцам
Ученье и труд.
Эти, школу окончив,
Уйдут через год—
Кто на ферму—в колхоз,
Кто к станку—на завод!..
Все проснулись сегодня
Ни свет, ни заря
В первый день сентября,
В первый день сентября!



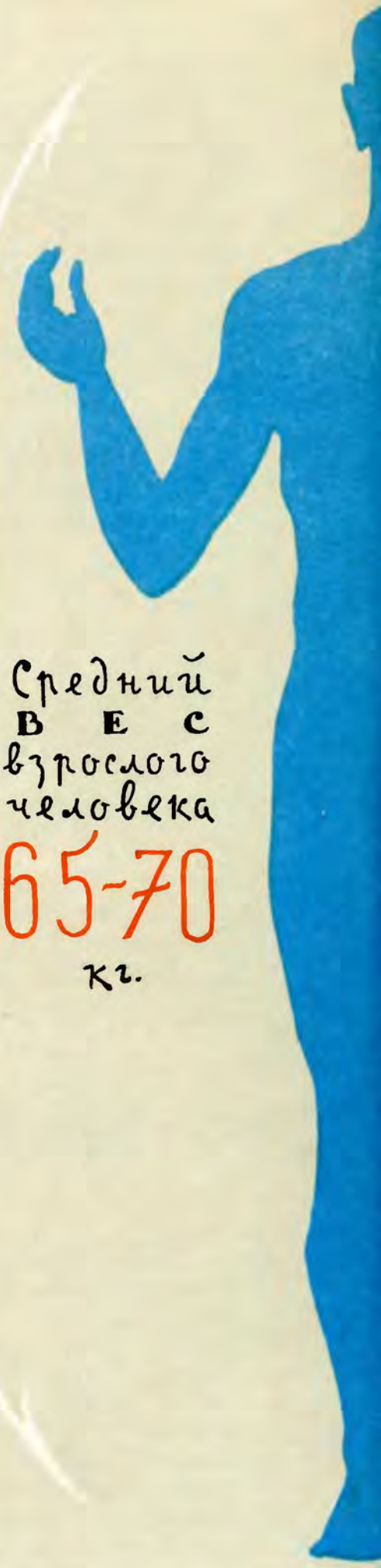


Средний
В Е С
новорожденного
3½–4
кг.

В СОСТАВ ТКАНЕЙ ЧЕЛОВЕКА ВХОДИТ МНОГО ЭЛЕМЕНТОВ:

КИСЛОРОД,
УГЛЕРОД,
ВОДОРОД,
АЗОТ,
КАЛЬЦИЙ,
ФОСФОР,
СЕРА,
МЕДЬ,
ЦИНК,
БРОМ И ДР.

ВСЕ ОНИ СОДЕРЖАТСЯ В ПИЩЕВЫХ ПРОДУКТАХ, ПОПАДАЯ В ОРГАНИЗМ ЧЕЛОВЕКА, ПОДВЕРГАЮТСЯ ХИМИЧЕСКОМУ ВОЗДЕЙСТВИЮ.



Средний
В Е С
взрослого
человека
65–70
кг.



КАКАЯ НУЖНА ПИЩА

О. П. МОЛЧАНОВА,
член-корреспондент Академии
медицинских наук СССР, профессор,
И. И. КОВАЛЕВ

Здоровье детей, их рост и развитие зависят от питания. Дети, которых правильно кормят, растут здоровыми, крепкими и выносливыми. Какая же пища нужна детям?

Пища должна быть разнообразна, так как одни продукты богаты белками, другие витаминами и минеральными солями. Однообразная пища не может обеспечить развитие организма школьника. Например, если дети получают большое количество белого хлеба, различных булочек, едят много конфет, сахара, но не получают овощей, мяса, свежих фруктов, то они обычно прибавляют в весе, заметно полнеют, но для здоровья это вредно.

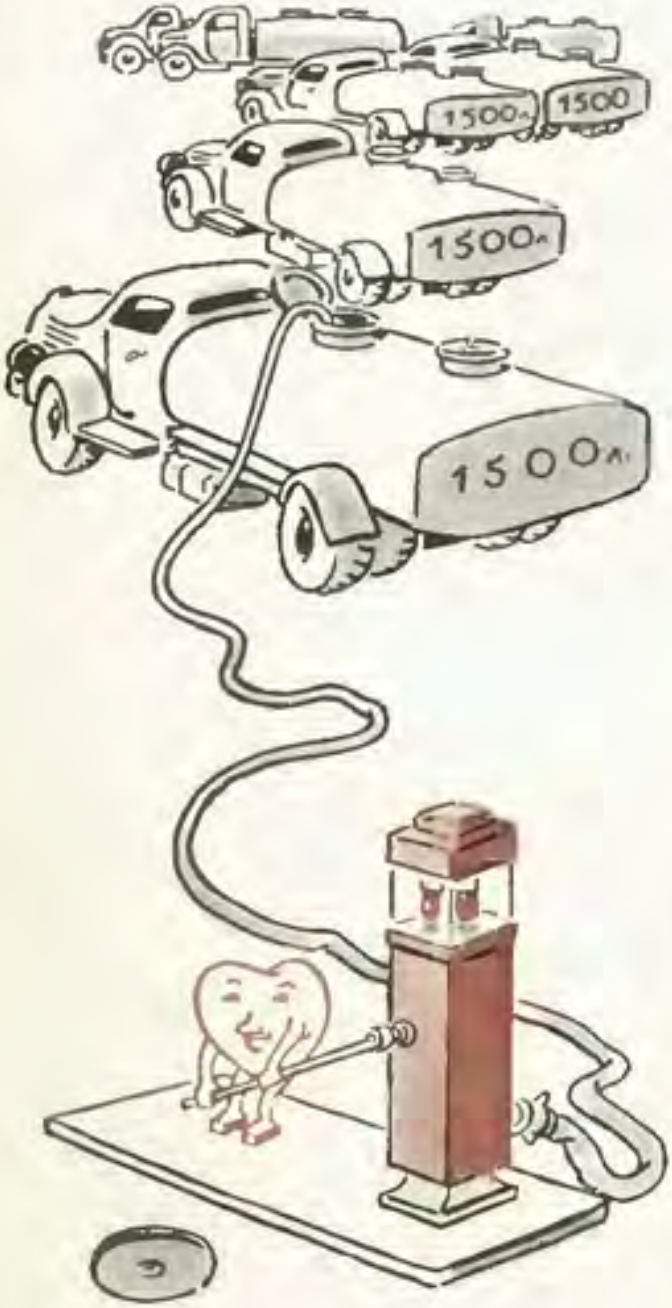
Полноценность питания определяется, конечно, не только количеством, но еще в большей мере и качеством пищевых продуктов. Поэтому родители должны знать, чем кормят их детей в школе. Это позволит им рационально составлять меню, чтобы одни и те же блюда повторялись как можно реже. И тогда питание дома правильно дополнит рацион школьника.

Организм человека расходует энергию непрерывно, даже в состоянии покоя. Грудная клетка то расширяется, то сжимается. Днем и ночью переваривается пища в желудке и кишечнике. Работа сердца, желудка и других органов, так же как и разнообразные движения человека, связана с затратой энергии. Нельзя забывать, что в настоящее время в связи с политехнизацией школы, участием детей в производительном труде, а также развитием всевозможных видов спорта организм школьника расходует еще больше энергии, которую можно восполнить только правильно организованным питанием.

Все виды энергии можно измерить в калориях, так как любой вид ее можно превратить в энергию тепловую.

За единицу измерения энергии, полученной и расходуемой организмом, принята большая калория—количество тепла, необходимое для нагревания одного литра воды на один градус.

Организм человека требует разнообразных пищевых веществ, они служат источником энергии.



Сердце делает ежедневно около одного миллиона сокращений и перекачивает десять тысяч литров крови.



„Ремонт на ходу"

Многие клетки нашего тела живут меньше, чем весь организм. Клетки мозга, мышц, костные клетки размножаются, в основном, в юности, пока человек растет, и живут в течение всей жизни человека. Остальные клетки живут несколько лет, несколько месяцев или недель.

Две трети общего количества клеток нашего тела — это красные и белые кровяные шарики. Каждая из них живет всего 20 дней, и вместо отмирающих ежесекундно должно образовываться десять тысяч новых клеток. Постоянно отмирают и на ходу заменяются клетки очень многих тканей тела. Так, например, для восстановления выпадающих волос должно возникнуть ежедневно более одного миллиона клеток. Материалом для образования новых клеток также служит пища. Так как в теле ребенка клетки органов и тканей размножаются быстро, необходимо построить питание школьника с таким расчетом, чтобы он получал в пище все необходимые вещества в количестве, достаточном не только для покрытия всех затрат, но и для накопления веществ в организме.

В организме человека протекают сложнейшие процессы обмена веществ. Вещества пищи разлагаются на составные части, из них образуются новые вещества, которые вновь разлагаются. Старятся ткани тела, заменяются изношенные клетки и т. д. Все эти процессы связаны друг с другом, и малейшее нарушение этой связи приводит к тяжелым расстройствам организма, к неправильному обмену веществ.

Как же органы регулируют эти процессы, какой невидимый диспетчер управляет этим сложнейшим «хозяйством»?

Диспетчерскую службу в нашем организме несет сложный аппарат нервной системы. Но есть и непосредственные исполнители—вещества, вызывающие те или иные реакции, регулирующие белковый, углеводный, минеральный обмен и т. д. Это—ферменты и витамины. Нескольких миллиграммов этих веществ достаточно для обеспечения жизнедеятельности организма. Под действием ферментов белки мяса, яиц, молока видоизменяются в нашем теле в течение нескольких десятков минут, а крахмал хлеба, овощей—в несколько минут. Пищевые вещества лежали бы мертвым грузом, если бы ферменты не ускоряли их распад в организме.

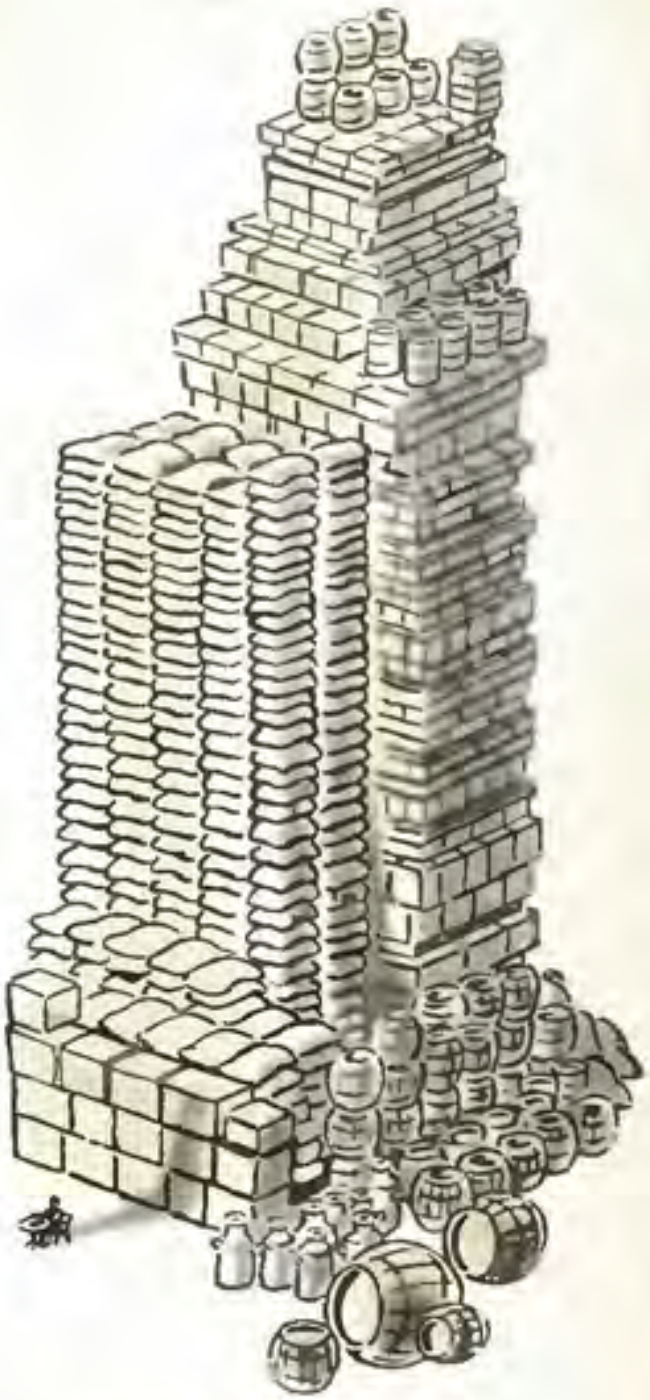


Бухгалтерия организма

Разнообразные блюда, приготовленные из молока, мяса рыбы, масла, различных круп, овощей и фруктов, обеспечивают школьнику полноценное питание, так как содержат необходимое количество белков, жиров, углеводов, витаминов, солей и воды. Основные пищевые вещества должны находиться в суточном рационе школьника не только в достаточном количестве, но и в определенном соотношении между собой.

Мясные бульоны, отвары овощей, которые содержат так называемые экстрактивные вещества, способствуют хорошему соковыделению.

Быстрота всасывания пищевых веществ зависит от длительности пребывания пищи в желудке. Например, картофельное пюре переходит из желудка в кишечник быстрее, чем жареный картофель; мясная котлета—быстрее, чем мясо, жарен-



Простой арифметический подсчет показывает, что за 70 лет своей жизни человек съедает пищи примерно в 1400 раз больше, чем весит его тело, то есть около ста тысяч килограммов.









ное кусками, и т. д. Однако усвояемость пищевых веществ в обоих случаях одинакова, разница только во времени.

При правильном питании школьник получает в сутки столько калорий в пище, сколько он их затрачивает. Дети нуждаются в непрерывном пополнении веществ. Однако если питание избыточно, то часть питательных веществ откладывается в организме—сначала откладываются углеводы, а затем жиры.

При недостаточном питании организм человека расходует имеющиеся в нем запасы пищевых веществ, в первую очередь расходуются углеводы, затем жиры. Если истощение не прекращается, то начинается расход белков, который проходит неравномерно—вначале в менее жизненно важных, а затем в более важных органах, что приводит к ослаблению организма и снижению его сопротивляемости различным заболеваниям. Значит, нормальная жизнедеятельность организма возможна только тогда, когда все его затраты компенсируются веществами, поступающими с пищей. Запасы эти накапливаются не сразу, они постепенно создаются им в виде гликогена в печени, глюкозы в крови.

Часть этих запасов является резервной—это долгосрочные запасы (жировое депо), а часть запасов служит для удовлетворения текущих потребностей организма.

Естественно, что нас интересует, как долго мы можем обходиться без пищи? До тех пор, пока хватает наших запасов. Науке известно длительное голодание человека, которое продолжалось 42 дня.

А нельзя ли, действительно, питаться, скажем, раз в неделю? Нет, нельзя!

Дело в том, что емкость кладовых организма невелика, и при голодании в течение 1—2 дней мы уже не только используем свои резервы, но и расходуем материал тканей нашего тела (мышц, крови, нервов и т. д.).

Наесться даже на целый день нельзя, так как в разные периоды дня нужна качественно различная пища. Так, пищу, богатую белками (мясо, рыбу, бобовые), нужно принимать в первой половине дня. Это требование обусловлено тем, что пища, богатая белками, повышает возбудимость нервной системы, что полезно в период активной деятельности школьника, а перегружать организм белками и жирами перед сном нежелательно, так как это будет препятствовать быстрому засыпанию и глубокому сну.

КТО МОРОЗА НЕ БОИТСЯ,
КТО НА ЛЫЖАХ ТАК ЛЕТИТ,
У ТОГО, КАК ГОВОРИТСЯ,
БОГАТЫРСКИЙ АППЕТИТ



Б Е Л К И

В состав каждого живого организма и каждой его клетки входят белки. Без белков не может быть жизни. Откуда же организм получает белки и каким образом из белков пищи строится белок в нашем организме? В состав пищи человека входят различные продукты животного и растительного происхождения, которые и являются источником поступления белков в организм.

Белки составляют основу всякой живой клетки и отличаются от жиров и углеводов тем, что в их состав входит азот. Никакие другие вещества не могут заменить белки.

Белки пищи, попадая в желудок, а затем в кишечник человека, под действием пищеварительных соков расщепляются на более простые составные части, которые называются аминокис-

лотами. Всасываясь через стенки кишечника в кровь, аминокислоты разносятся по всем тканям организма человека, где из них образуются белки тела.

Ценность белка зависит от того, какие аминокислоты входят в его состав. В зависимости от аминокислотного состава белки пищевых продуктов делятся на полноценные и неполноценные. К полноценным в первую очередь относят белки, которые находятся в продуктах животного происхождения: мясе, яйцах, рыбе, молоке, твороге, сыре и др., но в их состав входят и неполноценные белки.

Очень ценные белки находятся также в некоторых продуктах растительного происхождения: гречневой крупе, рисе, овсяной крупе, геркулесе, а также в картофеле и свежей капусте. Продукты содержащие белки низкой питательной ценности, следует обогащать полноценными белками, как-то: белки, содержащиеся в большинстве круп, в сочетании с другими продуктами особенно с продуктами животного происхождения, образуют смесь аминокислот, близких к белкам человеческого тела. Так, например, гречневая каша содержит белок, в котором мало некоторых важных для организма аминокислот, но при употреблении гречневой каши с молоком этот недостаток восполняется.

Белки имеются почти во всех продуктах, но распределены в них неравномерно. В рационе школьника главными источниками белков животного происхождения являются молоко, творог, сыр, рыба, мясо. Все это должно составлять половину нормы потребления белка. Пища для детей должна быть разнообразной еще и потому, что белки растительных продуктов усваиваются хуже, чем белки животные. Это нетрудно объяснить: оболочки клеток в растительных продуктах состоят из клетчатки, которая почти не изменяется под действием пищеварительных соков. Для того чтобы повысить усвояемость белков, необходимо давать детям не только крупяные и мучные, но и овощные блюда. Они содержат экстрактивные вещества, минеральные соли и витамины, которые способствуют лучшей усвояемости пищи.

Вводить в рацион школьника слишком много белковых продуктов (мяса, рыбы и т. д.) не следует, чтобы не снижать аппетита у детей. Значительно возрастает потребность организма в белке после заболеваний, сопровождающихся высокой температурой.



Мясо



Рыба



Творог



Сыр



Яйца



Молоко



Хлеб



Соль



ЖИРЫ

В организме человека и животных происходит непрерывное окисление веществ, или, как принято говорить, горение. Оно необходимо для поддержания жизни человека, для работы всех внутренних органов (сердца, печени, желудка и др.), для выполнения всей работы, производимой человеком. Таким «горючим» служат главным образом углеводы и жиры, а также белки.

Жиры по своему составу являются весьма сложным веществом.

В кишечнике жиры подвергаются действию различных пищеварительных соков и распадаются на более простые вещества.

Жиры—составная часть нашего тела, они откладываются в виде прослойки под кожей между внутренними органами. Жир может отлагаться

в организма не только за счет жиров пищи, но также и при питании, богатом углеводами и белками. Жиры являются одним из основных источников энергии, так как, сгорая в организме, они дают большое количество тепла. Недостаточное количество жиров в питании школьника в течение длительного времени неблагоприятно отражается не только на его весе, но, что особенно важно, и на сопротивляемости его различным инфекциям, на выработке его организмом защитных тел, которые обеспечивают школьнику иммунитет, то есть невосприимчивость к тем или другим инфекционным заболеваниям.

Но чрезмерное употребление жиров, так же как и недостаток их в пище, неблагоприятно влияет на рост, развитие и деятельность организма человека.

Ожирение, возникающее при избыточном питании, приводит к уменьшению выносливости организма и нарушению обмена веществ.

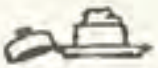
Наиболее ценны молочные жиры, входящие в состав молока и молочных продуктов—сливочного масла, сливок, сметаны, а также жиры, входящие в состав яичного желтка. Эти жиры содержат и некоторые витамины, имеющие большое значение для организма.

В питании детей должно быть сливочное масло, которое хорошо усваивается детским организмом и является источником витаминов А и D. В то же время необходимо вводить растительное масло, которое является источником ненасыщенных жирных кислот. Маргарин, комбижир и другие жиры также хорошо усваиваются организмом детей.

Для приготовления пищи необходимы жиры не только животного происхождения, но обязательно и растительные масла: из общего количества жиров, употребляемых для приготовления пищи, 10 г должны обязательно составлять растительные жиры.

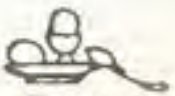
Сливочное масло, растительные жиры лучше употреблять без тепловой обработки, при которой они легко теряют ряд своих полезных свойств. Поэтому сливочное масло лучше использовать для бутербродов, добавлять его в готовые блюда, а растительные масла использовать для приготовления соуса, заправлять ими салаты, винегреты и т. д.

Жиры по калорийности в два с лишним раза превышают белки и углеводы. При сгорании 1 г белков или 1 г углеводов образуется 4,1 калории, а при сгорании 1 г жиров—9,3.


Масло


Сливки


Рыбий жир


Яйца


Сметана


Растительное масло


Орехи


Молоко



УГЛЕВОДЫ

Углеводы находятся в продуктах в виде сахара, крахмала или клетчатки. Организм получает углеводы преимущественно из продуктов растительного происхождения: хлеба, крупы, картофеля, овощей, фруктов, ягод. Углеводы, содержащиеся в белом хлебе, манной крупе, картофеле и особенно сахаре, в зеленых овощах, капусте, фруктах, ягодах и др., легко перевариваются в кишечнике детей и хорошо усваиваются организмом.

Рациональное питание детей требует разнообразия углеводов. Потребность детского организма в углеводах, приблизительно $^1/_4$ часть, то есть около 100 *г* в сутки, должна покрываться сахаром, а в остальном—за счет хлеба, муки, крупы, картофеля, овощей и фруктов.

Сахар употребляется в чистом виде и входит как составная часть в конфеты, варенья, повидло и различные кондитерские изделия. Много сахара содержит мед. Кроме того, сахар имеется во фруктах, ягодах и овощах.

Крахмал по своему строению является более сложным углеводом, чем сахар. Он содержится в хлебе, мучных изделиях, крупах, бобовых и картофеле.

В организме человека крахмал под действием пищеварительных соков и ферментов (содержащихся главным образом в тонких кишках) превращается в сахар, который через стенки кишечника всасывается в кровь, что позволяет регулировать наличие сахара в крови и постепенную доставку его к тканям.

Пористое строение хлеба, оладий, блинчиков, пирогов, пудингов и рассыпчатость печенья, картофеля способствуют смачиванию их слюной, быстрому и успешному усвоению крахмала.

Крахмал и сахар хорошо усваиваются организмом. Разница заключается в том, что растворимый в воде сахар быстро всасывается в кровь, в то время как крахмал предварительно расщепляется в пищеварительном канале на более простые соединения и всасывается в кровь постепенно. Поэтому целесообразно не все углеводы вводить в виде сахара, а основную массу их вводить в виде крахмала.

Если углеводы поступают с пищей в достаточном количестве, они откладываются в виде особого животного крахмала—гликогена—главным образом в печени и мышцах.

Клетчатка—еще более сложный углевод, чем крахмал. Она входит в состав стенок клеток растительных продуктов. Особенно много ее в недозрелых плодах, ржаном хлебе, некоторых крупах, грубых волокнах овощей, сердцевине корнеплодов. Клетчатка играет полезную роль в процессе пищеварения, так как грубые частицы клетчатки раздражают стенки кишечника, вызывают их сокращение и этим способствуют проталкиванию пищевых масс через кишечник. Поэтому и рекомендуется давать детям ржаной хлеб, кашу, овощи и фрукты.

Из продуктов животного происхождения только молоко является реальным источником углеводов (молочный сахар).

Избыток углеводов ведет к образованию жиров и, наоборот, при недостатке углеводов они могут образовываться из жировых накоплений организма и из белков.


Сахар


Крахмал


Мука


Хлеб


Мед


Картофель


Ягоды


Крупа



С О Л И

Кроме белков, жиров и углеводов, в пище содержатся так называемые минеральные вещества. Кроме поваренной соли, состоящей из натрия и хлора, организму нужны соединения кальция, фосфора, железа, калия, магния и др. Некоторые минеральные вещества требуются организму в очень малых количествах (медь, марганец, йод и т. д.); их называют микроэлементами питания, но роль их в организме очень велика, как например йод необходим для деятельности щитовидной железы и т. д.

Минеральные соли входят в состав продуктов питания, и поэтому при рационально организованном питании нет надобности вводить их искусственно. Из числа минеральных солей только поваренную соль приходится вводить в пищу, осо-

бенно растительную, дополнительно, так как растения бедны натрием. Поваренная соль используется организмом для выработки соляной кислоты, которая является составной частью желудочного сока и играет большую роль в переваривании пищи, а также в защите организма человека от бактерий, попадающих в желудок с пищей и слюной.

Ежедневная потребность детей в поваренной соли составляет в среднем 6—8 *г*. При недостаточном потреблении соли могут возникнуть серьезные расстройства: нарушается работа сердца, появляются головокружение и обмороки.

Недостаток солей кальция, фосфора в питании молодого растущего организма приводит к неправильному развитию костей, к порче зубов и расстройству центральной нервной системы. Наиболее удачное сочетание кальция и фосфора в молоке, молочных продуктах и овощах. Особенно богат кальцием сыр.

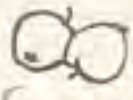
Детям очень полезно готовить сырники, вареники, каши с молоком, молочные супы, а к блюдам из мяса и рыбы обязательно надо давать овощные гарниры, что позволяет регулировать правильное соотношение кальция и фосфора, которое должно быть 1 : 2.

Соли фосфора доставляются организму из продуктов животного и растительного происхождения. Фосфор всасывается хорошо из любых продуктов. Особенно рекомендуется печень, мозги, сыр, фосфорные соединения которых оказывают более благоприятное действие на центральную нервную систему, особенно в период напряженной умственной работы.

Источниками солей магния служат ржаной хлеб и крупы, а источником калия — главным образом картофель, капуста, морковь.

Суточная потребность организма детей в кальции не менее 1 *г*. Такие количества лучше всего обеспечиваются в том случае, когда в суточный рацион ребенка входит 0,5 *л* молока. При меньших количествах молока нередко в организме отмечается недостаток кальция.

Железо входит в состав клеток организма. Оно используется главным образом для образования красящего вещества крови (гемоглобина), которое поглощает в легких кислород и разносит его по тканям. Много солей железа в капусте, чечевице, горохе, салате, винограде, яблоках, землянике, гречневой крупе и ряде других продуктов. Особенно полезно железо, получаемое из печени животных.



Яблоки



Капуста



Хлеб



Клубника



Молоко



Помидоры



Сыр



Печень

Вода



Содержание воды

В молоке 87%



В овощах и фруктах 90%



В картофеле до 75%



В хлебе 47%

Вода

Вода имеет огромное значение для организма, без нее человек погибает через несколько дней. Вода необходима для образования слюны, пищеварительных соков и т. д. Все биохимические реакции проходят в организме в водных растворах.

Пища, употребляемая нами, содержит большое количество воды: молоко 87%, овощи и фрукты до 90%, картофель, мясо до 75%, хлеб до 47%.

Употреблять чрезмерное количество воды или напитков вредно, так как это перегружает работу сердца, органов выделения, усиливает потливость, способствует излишнему вымыванию из органов витаминов и минеральных солей. Особенно строго следует выдерживать питьевой режим детям, занимающимся спортом, туризмом и т. д.

Ощущение сухости во рту вызывает сильную жажду, но следует различать жажду истинную и ложную. Истинная жажда вызвана действительным недостатком воды в организме, а ложная—пересыханием слизистых оболочек.

Существует мнение, что в жарких краях люди много пьют, потому что они много теряют воды с потом. На самом же деле, чем человек больше пьет, тем больше он выделяет пота. Причем такое обильное выделение пота не приносит облегчения организму в условиях высоких температур воздуха. Отдача тепла организмом в условиях высоких температур протекает нормально в тех случаях, когда пот успевает испаряться с поверхности кожи.

Особенно не рекомендуется пить во время обеда, когда вводится достаточное количество жидкости с первым блюдом, а часто и с третьим блюдом в виде компотов, киселей, фруктов и т. д. Для детей необходимо установить определенное количество (вес или объем) первых блюд, в зависимости от возраста. Супы содержат весьма ограниченное количество питательных веществ, но в то же время значительно заполняют желудок, поэтому маленькие дети часто не съедают полностью более питательных вторых блюд. Но резкое ограничение потребления воды вредно потому, что вода является одной из основных частей всякой живой ткани.



Не пейте много соленого и острого.



Не пейте много воды перед тяжелой работой, походом и перед сном.



Минеральная и газированная вода без сиропа хорошо утоляет жажду.



Если ощущаете сухость во рту—прополощите рот или удовлетворитесь несколькими глотками воды.

Витамины



Витамины способствуют росту и правильному развитию детей, повышают их выносливость и сопротивляемость организма различным заболеваниям.

Витамин А был назван витамином роста, но его роль в организме ограничивается не только этим. Отсутствие витамина А вызывает заболевание глаз, известное под названием куриной слепоты. Эта болезнь проявляется в том, что человек, который хорошо видит днем, в сумерки видит плохо, а в темноте почти полностью теряет зрение. В случае отсутствия в пище витамина А развиваются заболевания, связанные с поражением роговой оболочки глаза, при длительном отсутствии витамина А снижается устойчивость организма против инфекционных заболеваний, может наступить полная потеря зрения, появляются поносы.

Часто кожа лица и рук теряет эластичность, становится шершавой, легко подвергается воспалительным процессам и покрывается прыщами, волосы теряют блеск и выпадают. В большинстве случаев эти заболевания вызываются недостатком в организме витамина А.

В каких же продуктах больше этого чудесного вещества?

Прежде всего витамин А содержится в молочных жирах, сливочном масле, яичном желтке, молоке, рыбьем жире и др. В растительных продуктах витамина А нет. Однако многие овощи и другие растительные продукты все же предохраняют от возникновения перечисленных заболеваний. Чем же объясняется это загадочное явление? Оказывается, что в моркови, тыкве, шпинате, салате, помидорах, абрикосах и др. содержится желтое красящее вещество—каротин, которое в организме человека превращается в витамин А. Каротин, попадая в печень человека, переходит в активный витамин А. Зерновые культуры бедны каротином. Больше всего его в желтой кукурузе.

Однако $^1/_3$ суточной нормы витамина А организм человека должен получать с молочными продуктами и жирами.

Следует помнить, что превращению каротина в витамин А способствуют жиры. Поэтому морковь полезно слегка поджаривать с жирами перед тем как положить ее в супы и соусы. При тепловой обработке продуктов витамин А сравнительно устойчив. Витамин А задерживается в организме и откладывается в печени и почках (депо витамина).



Все витамины группы В находятся, как правило, в продуктах питания вместе. Иногда приходится слышать жалобы учителей, что дети на уроках бывают очень рассеяны, невнимательно слушают и хотя хорошо знают правила, все же делают ошибки. Родители в свою очередь жалуются, что дети плохо спят, капризничают, часто плачут, по любому поводу раздражаются.

Очень часто причиной такого состояния является неправильное питание. Родители считают, что ребенок питается хорошо: ест белый хлеб с маслом, молочную рисовую и манную каши, много мяса, лучшие сорта макарон и т. д. Но в этих продуктах мало витамина B_1. Его много в ржаном хлебе, в овсяной, гречневой и ячневой крупах. Особенно богаты витамином B_1 хлебопекарные и пивные дрожжи.

В случае отсутствия в рационе человека витамина B_1 развивается заболевание, известное под названием бери-бери. Впервые это заболевание было обнаружено в странах Востока, где большой удельный вес в питании имеет рис. Чем выше сорт риса, тем меньше в нем витамина B_1, который содержится в рисовых отрубях и отсутствует в самом зерне.

Сравните два завтрака по содержанию витамина B_1

МАННАЯ КАША С ВАРЕНЬЕМ	ГРЕЧНЕВАЯ КАША С МАСЛОМ
СЛАДКИЙ ЧАЙ	МОЛОКО
ПШЕНИЧНЫЙ ХЛЕБ С МАСЛОМ	РЖАНОЙ ХЛЕБ С МАСЛОМ
ПЕЧЕНЬЕ	ЯЙЦО

Конечно, завтрак 2-й содержит больше витамина B_1, белков, минеральных солей и т. д.

C

Витамин С — противоцинготный. Он способствует потреблению кислорода клетками нашего тела. Если в пище недостаточно витамина С, то снижается сопротивляемость организма инфекционным заболеваниям, появляется сонливость, ослабляется внимание, при чистке зубов появляется боль и кровоточивость из десен. При длительном отсутствии в пище витамина С развивается цинга.

Витамин С содержится главным образом в свежих овощах, ягодах и фруктах. Его особенно много в зеленом луке, черной смородине, в ягодах шиповника. Много витамина С в лимонах, апельсинах, салате, помидорах, капусте и других овощах и фруктах. Однако постоянными источниками витамина С являются наиболее широко используемые свежая капуста и картофель (при правильной их кулинарной обработке). Поэтому пища школьника должна быть богата овощами и фруктами. В меню школьника следует включать как можно больше сырых овощей (салаты из капусты, помидоров и т. д.). Но в зимние и весенние месяцы, когда овощи особенно бедны витамином С, следует употреблять настой шиповника или искусственные препараты витамина С в таблетках, в драже, или сироп витамина С из шиповника. Однако прежде чем это делать, необходимо посоветоваться с врачом.

При приготовлении овощных блюд необходимо помнить, что витамин С растворим в воде и что он разрушается кислородом воздуха, особенно при нагревании. Поэтому необходимо при варке картофеля, цветной или белокочанной капусты опускать их в кипящую воду и варить овощи до готовности.

В зимний период неплохим источником витамина С может служить квашеная капуста, если только она хранится при низкой температуре.

D

Витамин D также совершенно необходим детям для их нормального роста и развития. При недостаточности витамина D нарушается минеральный обмен. Образование и отложение в костях солей кальция и фосфора нарушается, а это вызывает хрупкость костей, и уже в раннем возрасте развивается рахит. Кроме того, дети теряют аппетит, появляется нервозность, потливость, они становятся капризны, плохо спят, теряют в весе, больше подвержены инфекционным заболеваниям.

Витамин D содержится в рыбьем жире, в печени животных и особенно печени рыб, сливочном масле, яичном желтке, молоке. Летом в продуктах животного происхождения (молоке, сливках и др.) витамина D больше—его образованию способствует солнечный свет. Под действием ультрафиолетовых лучей солнца (невидимые химические лучи, не проходящие через оконные стекла) или при искусственном облучении кожи витамин D может образоваться также в организме человека.

В любом жире, облученном ультрафиолетовыми лучами, увеличивается количество витамина D. Многие продукты специально облучают.

В коже человека имеется особое вещество эргостерин, которое под влиянием ультрафиолетовых лучей переходит в активный витамин D.

Зная свойства того или иного продукта, необходимо обращать серьезное внимание на разнообразие продуктов и блюд, так как это повышает питательную ценность суточного рациона школьника.

Разнообразную пищу дети едят с аппетитом и хорошо усваивают. Полноценность, доброкачественность и разнообразие пищи, приготовление ее в чистоте, кормление в установленные часы — основные требования к питанию детей.

В любых климатических условиях необходимо учитывать сезонные особенности, и в летне-осенний период использовать в питании как можно шире сезонную зелень, свежие овощи, ягоды и фрукты. Это обогащает организм рядом ценнейших для него веществ и укрепляет его.

ШКОЛЬНИКУ

в сутки требуется

ВИТАМИНОВ



от 7 до 11 лет				старше 11 лет		
МЕ	КАРОТИН	МГ		МЕ	КАРОТИН	МГ
3300	2	1	А	3300	2	1
		1½	B_1			2
		2	B_2			2
		15	PP			15
		50	C			50
500-1000			D	500-1000		

МЕ

Соблюдайте



режим дня

М. И. КОРСУНСКАЯ,
доктор медицинских наук, профессор



....Утро. До чего не хочется вставать! Зимой по утрам еще темно, а весной и вовсе лень одолевает. Нет, вскочить с постели—это не так уж просто! Нужно заставить себя совершить этот шаг: от теплой постели к открытой форточке, от ленивых потягиваний к утренней зарядке.

Утренняя зарядка—это первый глубокий глоток свежего воздуха, это пробуждение мускулов, это возвращение бодрости, это готовность к работе. Основные виды работы школьника—это учеба, приготовление уроков дома, посильный труд, самообслуживание, игры и спортивные развлечения на воздухе. Сначала вы требуете от своего ребенка правильного выполнения режима, а потом он сам требует того же от себя. И так час за часом, день за днем регулируя,



наблюдая, настаивая, вы создаете у школьника привычку к здоровому ритму жизни, к правильному режиму.

Рост и здоровье детей зависят от правильного суточного режима, который складывается из различных видов деятельности, отдыха, сна и питания.

Мы уже знаем, что пища не только восстанавливает силы, но и способствует росту организма. Сон полностью восстанавливает работоспособность всех органов и тканей и особенно клеток коры головного мозга, которые у детей относительно быстрее утомляются, а между тем от них зависит в первую очередь умственное развитие ребенка.

Школьники как первой, так и второй смены должны вставать в 7 часов утра; для детей семилетнего возраста и детей всех возрастов с ослабленным здоровьем целесообразен дневной сон после обеда в течение 1—1$^1/_2$ часов. Эти дети должны спать 11—12 часов. Здоровые дети в возрасте 8—10 лет должны спать 10—11 часов, дети 11—13 лет — 9—10 часов, старшие школьники должны спать от 8$^1/_2$ до 9$^1/_2$ часов в сутки и подростки в возрасте 16 лет и старше — 8—8$^1/_2$ часов.

Рациональная организация деятельности и сна и правильное чередование приемов пищи — основное в режиме. Если родители неуклонно будут выполнять режим дня школьника, то он привыкнет к установленному порядку. В результате правильно организованного и систематически проводимого режима в организме детей создается «слаженная уравновешенная система внутренних процессов»—так называемый динамический стереотип (И. П. Павлов).

Если допускается нарушение режима дня детей—сокращение часов сна, несвоевременное питание, длительные и, главное, однообразные занятия, то вначале наблюдается утомление организма, а затем может наступить нарушение функций отдельных органов и систем. Быстрее всего утомляется нервная система, и в результате дети становятся неуравновешенными, беспокойными или, наоборот, вялыми, сонными и теряют аппетит. Одновременно это отрицательно сказывается на физическом развитии учащихся и сопротивляемости их к различным инфекционным и другим заболеваниям.

Если дети долго сидят за партой или столом, у них снижается работоспособность, наступает утомление мышечного аппарата, нарушается аппетит.

Особенно утомительно сидеть за партой детям младшего школьного возраста, им трудно длительное время быть неподвижными, сосредоточиться на каком-либо одном деле. Родителям и педагогам следует учитывать эту особенность высшей нервной деятельности ребенка и, приучая его к собранности, сосредоточенности, нужно помнить, что неподвижность для ребенка не отдых, а утомление и ему обязательно нужно побегать, поиграть.

Поэтому в школе и дома надо строго следить за продолжительностью учебных занятий. Для учащихся среднего и старшего возраста через каждые 45 минут, а для младшего — через 30—35 минут делают 10—15-минутные перерывы, во время которых следует хорошо проветрить комнату и выполнить несколько простых гимнастических упражнений. Переутомление чаще всего выражается в жалобах на головную боль, на усталость и бессонницу. Если такое состояние продолжается длительное время, родители обязаны обращаться к врачу.

Режим школьника строится в соответствии с его возрастом. Все виды деятельности ребенка с каждым годом усложняются: он больше затрачивает времени на школьные занятия, расширяются формы участия его в общественной жизни. За время обучения в школе организм детей совершенствуется, крепнет, становится более устойчивым к инфекционным заболеваниям; естественно, его нервная система меньше нуждается в полном отдыхе, поэтому длительность сна сокращается.

Независимо от возраста в режиме дня школьника не должен изменяться порядок приема пищи. Питание остается четырехразовым с промежутками в 3—4 часа.

Как правило, учащиеся к концу недели и учебной четверти больше устают. Но после разумно проведенного выходного дня, а тем более после летних, зимних и весенних каникул, когда дети проводят много времени на воздухе в играх и развлечениях, занимаются посильным трудом, участвуют в походах, зимой катаются на коньках, ходят на лыжах, а летом увлекаются плаванием, греблей и т. п.— такой активный отдых полностью восстанавливает работоспособность детей. Поэтому чрезвычайно важно, чтобы родители и педагоги уделяли больше внимания внешкольному отдыху детей на воздухе.



СИЯЕТ СОЛНЫШКО НАД ПЛЯЖЕМ,
ВСЯ В СЕРЕБРЕ МОРСКАЯ ГЛАДЬ.
МЫ НА ПЕСОК ГОРЯЧИЙ ДРУЖНО
ЧТОБ ДО ОБЕДА ЗАГОРАТЬ!



Чрезвычайно полезны после обеда и ужина прогулки и спокойные игры на воздухе. Теннис, футбол, катание на коньках и лыжах в течение учебного времени для детей, обучающихся в первую смену, следует проводить в вечерние часы до ужина.

Для большего охвата детей внешкольными спортивными мероприятиями при домоуправлениях следует организовать физкультурные площадки. В каждом доме есть люди, которые сердечно откликаются на любую просьбу, связанную с заботой о детях. Надо привлечь их для организации внешкольного отдыха детей. Неплохо создать при домоуправлениях советы родителей, которые систематически занимались бы этим делом. Там, где общественность дома проявляет заботу о детях, дворы озеленены, площадки оборудованы и дети занимаются физкультурой.

Итак, день школьника с уроками, прогулкой, общественной работой и т. д. должен быть правильно организован, то есть подчинен определенному режиму. К этому надо приучать детей строго и терпеливо. Режим дня избавит их от безалаберной расточительности во времени, от лени и суеты. Школа и родители совместно направляют школьника и помогают установить содержание дня, часы занятий, часы еды, физической закалки, развлечений и т. д.

И не нужно думать, что точное следование режиму таит в себе сухое казенное отношение к живому восприятию жизни у ребенка. Ничуть не бывало! Наоборот, разнообразно построенный режим деятельности ребенка, с правильным питанием, с игровыми и спортивными развлечениями, достаточными часами сна воспитывает полноценное отношение к явлениям жизни. Кроме того, такой режим приучает ребенка к самодисциплине и труду.

«Вопрос идет о труде и отдыхе, о сне и питании, о свежем воздухе, о купанье,— о самых

простых вещах, но которые так важны для благополучия наших ребят—для их развития. Мы—материалисты и потому знаем, что физическое и психическое—это нечто неразрывное, и что здоровая душа, если говорить старыми терминами, водится лишь в здоровом теле»,— говорила Н. Крупская на совещании по физическому воспитанию школьников в массовой школе.

Режим питания

Для нормального развития организма детей большое значение имеет правильный режим питания, то есть прием пищи в строго определенные часы. Если мы привыкли завтракать, обедать и ужинать в определенное время, то к этому времени нам уже хочется есть, так как в организме начинается выделение пищеварительных соков—«рефлекс на время», как говорил И. П. Павлов. Стоит изменить привычный порядок приема пищи и начать питаться нерегулярно, как налаженная работа пищеварительных желез расстраивается—они начинают выделять меньше соков.

Для того чтобы пища хорошо усваивалась, она должна быть разнообразна, правильно и вкусно приготовлена,—только такие блюда съедаются ребенком с удовольствием, пробуждают аппетит и, следовательно, способствуют пищеварению. Однако не следует поощрять вкус детей к однообразным, чрезмерно изысканным кушаньям, это изнеживает пищеварительный аппарат и в значительной мере понижает способность организма приспосабливаться к изменяющимся условиям питания. Хороший здоровый аппетит вызывается не только запахом и видом вкусно приготовленных блюд—немало способствует этому и обстановка приема пищи. Обеденный стол должен быть аккуратно сервирован.

С первых лет жизни надо приучать есть только за столом, только в установленное время. Очень вредно, если дети «перехватывают» на ходу кусок хлеба или пирога, котлету и т. п. «Перехватывание» еды, питание урывками раньше установленного времени отрицательно отражается на аппетите, и основная пища съедается тогда без удовольствия



и в меньшем количестве, чем это нужно. Если нарушить режим питания ребенка, то в конце концов это приведет к тому, что аппетит—стремление к еде—совсем пропадет и пищеварение расстроится. Особенно снижают аппетит сладости. В промежутках между приемами пищи дети не должны получать никакой еды. Сладости, фрукты, ягоды следует давать также в определенное время.

Промежутки между приемами пищи обеспечивают возможность полного переваривания в желудке ребенка ранее принятой им пищи, а также появление ко времени следующего кормления некоторого чувства голода. Процесс пищеварения имеет определенную периодичность, то есть после каждой еды, спустя известный период, непременно возобновляется стремление к получению новой порции пищи. Во время приема пищи нельзя допускать торопливости, нельзя читать, решать кроссворды и заниматься другими посторонними делами.

Все школьники независимо от возраста должны принимать пищу четыре раза в день, соблюдая правильные промежутки между едой. Поэтому важно следить, чтобы дети получали систематически в одно и то же время горячие завтраки в школе. Это способствует восстановлению работоспособности учащихся, оздоровляет их и тем самым помогает учиться. Длительный перерыв в еде делает школьников рассеянными, понижает восприятие учебного материала. Это в одинаковой мере относится к учащимся и первой, и второй смены. Правда, учащиеся второй смены получают не завтрак, а полдник, но он совпадает с часами наибольшего умственного напряжения и с потребностью организма в пище. Независимо от того, в какой смене занимается школьник, он должен вставать и завтракать в одно и то же время.

Общая калорийность питания школьника составляет в течение дня 1900—2300 для детей в возрасте от 7 до 11 лет, 2300—2900 для детей от 11 до 15 лет.

На завтрак дети должны получать 25% суточного рациона, на второй завтрак и полдник 15%, на обед 35—40% и на ужин 20—25%. На ужин лучше давать детям молочно-растительную пищу. Мясные и рыбные блюда нужно давать детям в первую половину дня, так как эти продукты богаты белком, а мясной и рыбный белок действует возбуждающе на нервную систему, и если эти блюда давать на ночь, дети плохо, беспокойно спят.

Избыток жира в питании детей нецелесообразен, особенно следует избегать жирной пищи на ночь. Не следует давать детям на ужин блюд, возбуждающих жажду. Но у детей потребность в воде относительно велика. Поэтому и завтрак, и обед, и полдник, и ужин должны включать жидкое блюдо. В жаркое время следует давать детям, особенно младшего возраста, дополнительно кипяченую воду, морсы, соки. Не следует для утоления жажды давать молоко.

Лучше всего придерживаться следующего режима питания: жидкие горячие блюда (щи, борщ, суп и др.) надо давать детям только один раз в день — во время обеда; на завтрак, ужин и полдник дети должны получать питье (чай, чай с молоком, кофе с молоком, кефир, компот).

Перед едой детям полезны закуски: салаты, винегреты, редис, редька со сметаной или растительным маслом, помидоры, свежие огурцы, зеленый лук со сметаной. Овощи возбуждают аппетит, способствуют выделению пищеварительных соков, улучшают пищеварение. Перед обедом или завтраком детям время от времени следует давать селедку.

Во время внешкольных занятий, проводимых в помещениях и на свежем воздухе, через 30—60 минут после ужина, естественно, потребности в еде у детей не бывает, но почти всегда бывает жажда. В таких случаях очень полезны фрукты, фруктовые соки, а также вода.

Нынешний год стал знаменательным для советской школы: принято решение о ее перестройке и укреплении связи с жизнью.

На Украине, где это начинание давно уже приняло очень широкий размах, сто тысяч школьников участвовали в строительных бригадах; около четырех с половиной тысяч школьных бригад помогали вырастить высокие урожаи хлеба, сахарной свеклы, кукурузы, картофеля. В городских школах старшеклассники работали на заводах.

Как правило, школьники, работавшие летом в колхозах, хорошо себя чувствуют и осенью садятся за парты окрепшими и бодрыми. Труд благотворно влияет на укрепление здоровья детей и на их организованность.

Питание детей нельзя рассматривать в отрыве от режима школьника в целом, поэтому правильное, своевременное питание, регулярные занятия физкультурой при строгом соблюдении режима труда и отдыха—залог здоровья школьника, наилучшего развития его молодого организма, нормального его формирования.

На этих мальчиков, родители,
Полюбоваться не хотите-ли?..



В ПОСТЕЛИ ПЕРВЫЙ БУТЕРБРОД
ОН ОТПРАВЛЯЕТ УТРОМ В РОТ!

•

СОЛИДНЫМ ШЕСТВУЯ ШАЖКОМ,
ЕСТ ПИРОЖОК ЗА ПИРОЖКОМ!

•

ЕМУ ПРИЯТНЕЙ ЧТЕНЬЕ,
КОГДА В РУКЕ ПЕЧЕНЬЕ!



•

ПРОРЫВ! ОФСАЙД! ПЕНАЛЬТИ! ГОЛ!—
НЕТ НИКАКОГО СЛАДУ,
С УТРА ДО НОЧИ ОН В ФУТБОЛ
ИГРАЕТ ДО УПАДУ!

•

НЕ ПОМНЯ БОЛЬШЕ НИ О ЧЕМ,
БЕЖИТ ЗА КОЖАНЫМ МЯЧОМ!

•

ОДИН СТАЛ ТОЩИМ, КАК КОЩЕЙ,
ДРУГОЙ РАСПУХ, КАК БОЧКА...

•

РОДИТЕЛИ!
ТАКИХ ВЕЩЕЙ
НЕ ДОПУСКАТЬ—И ТОЧКА!











Питание детей в школе

М. С. ШАПИРО,
кандидат технических наук

Ученье — это серьезная обязанность детей. В школе дети проводят много времени. Ученики старших классов находятся в школе 6—7 часов, младших 4—5 часов.

Умственная работа в течение этого времени и физическая подвижность, свойственная детям школьного возраста, сопровождаются тратой значительного количества энергии. Этот расход энергии покрывается питанием.

Наукой доказано, что питание обеспечивает не только подвижность, рост и нормальное развитие организма ребенка, но и оказывает большое влияние на его умственные способности и успеваемость в занятиях. Установлено также, что длительные перерывы между приемами пищи неблагоприятно отражаются на здоровье детей, стало быть, и на их занятиях. По наблюдениям врачей и педагогов, дети, получающие завтраки в школе, меньше утомляются, остаются во второй половине рабочего дня такими же бодрыми и работоспособными, как и в первой, тогда как дети, не получающие дополнительного питания в школе, ослабевают, занимаются хуже, менее внимательны.

По данным Института питания АМН СССР, трата энергии детьми в школе, не считая пути в школу и обратно домой, составляет в среднем 500—600 калорий. Для покрытия этих затрат необходимо соответствующее питание. К сожалению, родители, провожая ребенка в школу, не всегда правильно организуют его питание, еда часто откладывается на последние минуты. Поэтому ребенок нервничает, ест второпях, без аппетита, приготовленный завтрак не всегда съедается полностью.

Некоторые дети приносят с собой в школу бутерброды, другие покупают пирожки или булочки в школьном буфете, но в таких завтраках содержится не более 200—300 калорий, которые не покрывают затрат детского организма. Кроме того, мало пользы приносит еда всухомятку, на ходу.

Для детей полезнее всего получать в школе горячие завтраки. Но это не означает, что завтрак, состоящий из молока, творога, кефира, овощей и других ценных продуктов, недостаточно полезен. Любые правильно составленные завтраки, которые получают учащиеся в одно и то же время, очень быстро окажут свое благотворное влияние на их физическое развитие и успеваемость.

Наблюдения показывают, что в коллективе дети едят охотнее. Даже те дети, которые плохо и вяло едят дома, в школе, как правило, съедают с аппетитом весь завтрак.



В нашей стране правильной организации питания школьников уделяется огромное внимание. Благодаря заботе партии и правительства школьные завтраки вошли в обычай каждой школы. Для организации питания учащихся в школах выделяются специальные помещения.

Для школьных столовых и буфетов установлено преимущественное снабжение такими ценными для детей продуктами, как молоко, кефир, ацидофилин, творог, яйца, фрукты и т. п.

Столовые и буфеты

В школах чаще всего организуются буфеты, реже столовые. В тех школах, где имеются столовые или буфеты с оборудованием для подогревания пищи, учащиеся, как правило, получают горячие завтраки.

Столовые при школах готовят специальный ассортимент блюд и предоставляют питание не только ученикам той школы, где находится столовая, но снабжают своей продукцией и прикрепленные к ним буфеты других школ. Такие столовые носят название «школьных базовых столовых». Не обязательно, чтобы они размещались в зданиях школ. Они могут находиться в любых помещениях города. Важно лишь, чтобы базовые столовые готовили завтраки и обеды только для школьных столовых и буфетов.

Базовая столовая готовит для школ горячие завтраки, обеды для групп продленного дня и, кроме того, различные холодные блюда и всевозможные кондитерские изделия для буфетов. К примеру, в Киеве в школе № 92 изготовляются специальные детские булочки, печенье и пирожные, от обычных они отличаются иногда по рецептуре, иногда по размерам.

ЗДЕСЬ ПРИЯТНО БУДЕТ СЕСТЬ
И ПРИЯТНО БУДЕТ ЕСТЬ!





На таких мотоциклах развозят молоко в школьные столовые.

Существует мнение, что базовая столовая должна готовить несколько различных завтраков для прикрепленных школ. Нам кажется, что целесообразнее, чтобы столовая ежедневно во все школы отпускала одинаковые завтраки стоимостью 1 рубль или 1 руб. 50 коп. Изготовление небольшого ассортимента позволит работникам столовой уделить больше внимания качеству, пищевой ценности приготовляемых завтраков.

Базовые столовые являются лучшим типом предприятий для обслуживания школьников. В этих столовых особый режим работы, приспособленный к распорядку занятий в школах. Продукцию, которую они доставляют в буфеты других школ, для учащихся первой смены готовят ночью, а для учащихся второй смены — утром. Благодаря этому буфеты получают всегда свежеизготовленные кулинарные изделия, булочки, сдобу, пирожки. Блюда в таких столовых готовят по специальным рецептурам с учетом физиологических требований, а также спроса и вкусов детей.

Интересен опыт Латвии, где в меню школьных завтраков внесены и национальные блюда: каша ячневая с картофелем и шпиком, суп молочный с овощами, отварной картофель с творогом и сливочным маслом, клюквенный кисель с молоком. А на Украине в школьных столовых готовят любимые детьми блюда, в зависимости от времени года: либо вареники с творогом, либо с вишнями, или с капустой, галушки, ватрушки с творогом или повидлом и др.

К школьным базовым столовым прикрепляют для снабжения продуктами буфеты нескольких школ. Количество их зависит от производственной мощности столовых и расстояния до этих школ.

Обычно к одной столовой прикрепляют 7—10 и даже больше школьных буфетов, а вот столовая № 71 Дзержинского района Москвы обеспечивает питанием учащихся 16 школ и прекрасно справляется со своим делом.

В Тбилиси, Кутаиси, Батуми, Сухуми и других городах тресты столовых организовали для

обслуживания учащихся школ районные кухни. Так, тбилисская районная кухня № 1 обслуживает 20 школьных буфетов готовой пищей и полуфабрикатами. Работники районных кухонь поддерживают связь с директорами школ и родительскими комитетами. Но не только этим школьные базовые столовые удобны для обслуживания школьников.

Для развоза пищи по школам базовые и районные столовые обеспечиваются специальным транспортом. В некоторых местах транспортировка производится на специальных мотоциклах с кузовами. Устройство кузова несложное, габариты его вмещают 8 клеток с 25 бутылками молока, а на внутренних стенах кузова имеются пазы для установки ящиков с лотками. Кроме того, существуют специальные контейнеры из дюралюминия, в которых все приспособлено для перевозки различных продуктов для приготовления горячих завтраков и обедов.

Доставка питания начинается с 8 часов утра. Поэтому буфеты, которые получают горячие завтраки из базовых столовых, могут своевременно обеспечить школьников питанием. Значительно сложнее организовáть питание детей в тех школах, буфеты которых снабжаются от различных неспециализированных предприятий общественного питания, от столовых, где питаются рабочие, служащие, студенты и др. Режим работы этих предприятий резко отличается от режима, установленного в базовых столовых. Их рабочий день обычно начинается с 7—8 часов утра, поэтому они не могут успеть приготовить блюда, а особенно выпечку кондитерских изделий к началу занятий в школах.

Опыт показывает, что снабжение школьных буфетов из общих столовых хорошо поставлено там, где к таким столовым прикрепляют не 2—3, а 10—15 буфетов. Так, например, фабрика-кухня № 9 Киевского района Москвы обслуживает 16 школ, столовая № 409 Пролетарского района—9 буфетов и т. д. Прикрепление большого числа школ повышает заинтересованность предприятий общественного питания в лучшем обслуживании школьных буфетов, в изготовлении для них специального ассортимента блюд и организации ночных смен, в выделении специальных поварских бригад.

В настоящее время в большинство школьных буфетов из столовых доставляется готовая пища. Повторное разогревание пищи, как известно, несколько ухудшает вкусовые качества любых кулинарных изделий и снижает питательную ценность блюд. С развитием производства полуфабрикатов не исключена возможность снабжения полуфабрикатами школьных столовых и буфетов, которые имеют условия не только для подогревания, но и для приготовления пищи. Совсем несложно поджарить котлеты из полуфабриката, приготовить картофельное пюре из заранее очищенных клубней, поджарить сырники и т. д. Свежеприготовленные изделия дети съедят с большим аппетитом.

Горячие завтраки

Завтраки школьникам лучше всего отпускать в специально приспособленных для этого обеденных залах при столовых или при буфетах. Но если в школе не может быть выделено специальное помещение для обеденного зала, как быть? Неужели отказаться от школьных завтраков? Опыт показывает, что и в таких случаях питание школьников может быть организовано. В одних школах для этого используют актовые залы, даже широкие коридоры, в других завтраки подают непосредственно в классы.

В зависимости от того, какие помещения отводятся для завтраков, зависит и организация



ОПОЗДАВ, БЕЖИТ ЗА ДВЕРЬ,—
В ШКОЛУ НУЖНО К СРОКУ...
ОТ ТАКОЙ ЕДЫ, ПОВЕРЬ,
ОЧЕНЬ МАЛО ПРОКУ!

обслуживания детей питанием, а иногда и характер питания.

Само собой разумеется, что удобнее всего отпускать завтраки в приспособленных для этого обеденных залах. Так как перемены между уроками сравнительно коротки, то для того, чтобы обеспечить детям максимум времени для приема пищи, необходимо к их приходу в столовой накрыть обеденные столы.

Завтраки должны быть заранее расставлены, разложены приборы, поставлен стакан с бумажными салфетками, нарезан тонкими ломтиками хлеб. Опыт лучших школ показывает, что для каждого класса должно быть установлено время питания. Завтракать ученики, особенно младших классов, должны приходить организованно, вместе со своим классным руководителем. Перед входом в обеденный зал все дети должны вымыть руки и сесть за стол на отведенные им места. Вместе с детьми садится за стол и завтракает преподаватель.

Во время еды преподаватель не упускает случая, который может послужить поводом для обучения детей правилам поведения за столом. В этом отношении большое воспитательное значение имеет личный пример преподавателя.

Во время завтраков в зале дежурят члены родительского комитета, которые помогают буфетчице сервировать столы, расставлять тарелки с пищей, а во время еды следить за тишиной, общим порядком в зале и осуществлять контроль за качеством блюд.

Некоторые школьные столовые переходят на систему самообслуживания. В Киеве в школе



НЕ УМЫВШИСЬ, ТЫ ОТ КРАНА
НЕ УЙДЕШЬ — НАПРАСНЫЙ ТРУД...
ЗНАЮ: ПОЗДНО ИЛИ РАНО,
ЭТОТ КРАН ИЗОБРЕТУТ!

№ 20 организовали буфет без продавца. Перед переменой на особом столе расставляются завтраки. Подбирается комплект стоимостью 1 рубль. К примеру: бутерброд с любительской колбасой и компот из свежих яблок или кефир с булочкой и т. п. Меню несложное и легко может меняться ежедневно.

Ставятся две тарелки: одна для мелочи, другая для бумажных денег. Каждый может спокойно подойти, заплатить и взять приготовленный завтрак. Дети больше не толпятся у буфетной стойки, малыши не сетуют на свой рост, гораздо удобней подойти к столу и взять еду. И времени на это уходит меньше и суеты меньше. Помимо того, что самообслуживание помогает сократить время завтрака, устранить излишнюю суматоху и возню с оплатой, оно еще имеет большое воспитательное значение — приучает к самостоятельности, дисциплинирует детей, организует правильное отношение к деньгам, которые попросту лежат на столе, к еде, за которую, прежде чем взять, заплатишь, хоть никто и не проверит тебя. Правда, сначала для установления порядка приходилось дежурить школьникам из старших классов, но постепенно отпала всякая необходимость в этом.

Конечно, плохо еще то, что в этой школе и само по себе помещение для буфета отнюдь невелико, и стол самообслуживания мал, все это носит характер робкого опыта, а следовало бы всячески поддержать подобную организацию школьных завтраков, не ограничиваясь только набором холодных блюд.

Стол должен быть длинный, вдоль всей стены, либо их должно быть несколько, это зависит от помещения, к нему должен быть удобный открытый подход.

Если в школе отсутствует общий обеденный зал и дети едят в классе, то и в этом случае также должен существовать график и определенный порядок приема пищи. Завтраки в классе должны включать несложные блюда, прием которых не требует особых условий (смены посуды, приборов и т. п.). Завтрак может состоять из стакана молока, кефира, чашки кофе, бутерброда, кулебяки, сдобы, пирога или куска хлеба, блюда из картофеля, овощей, фруктов. Для питания в классах особенно удобно пользоваться молоком и простоквашей, расфасованными в мелкую тару или в бумажную посуду, и другими продуктами, которые выпускаются специально для школьного питания.

Все блюда, напитки и другие изделия должны быть заранее подготовлены. Порционировать завтраки лучше всего в буфете школы, где для этого имеются необходимые условия. Несложные горячие блюда можно порционировать прямо в классе, для чего в нем должен быть установлен небольшой стол.

При организации питания детей в классах рекомендуется, чтобы школьники сразу после звонка шли мыть руки, а в это время должно проветриваться помещение. Завтрак дети получают сидя на своих местах, разложив принесенные из дому салфетки. На всякий случай у классного руководителя должны быть в запасе бумажные салфетки. Пищу в класс удобнее всего вносить на лотке. К раздаче завтраков могут быть привлечены дежурные члены родительского комитета или старшеклассники.

Вот, например, начальная школа № 25 Дзержинского района Москвы. Буфетная комната в этой школе очень маленькая — пришлось организовать завтраки в классах, где все парты во время завтрака накрывают чистыми салфетками, иногда бумажными.

Женщина в белом халате и в белой косынке — мать одного из учащихся — уже раздает булочки и кисель и расторопными движениями собирает пустые тарелки. Охотно съедены и котлета, и картофельное пюре. За поведением ребят во время еды наблюдает учительница.

После завтрака школьники выходят в коридор поразмяться, а женщина в белом халате уносит корзину с посудой. Получение горячего завтрака в школьном буфете, раздача его и сдача обратно пустой посуды занимают 40 минут. Члену родительского комитета приходится дежурить раз в две недели. Добрая помощь общественности в этом деле необходима.

Хорошо организовано питание детей в таллинской школе № 2.

В половине двенадцатого утра тишину коридоров и трудолюбие детей прервал отчетливый звонок. Он возвестил большую перемену.

Мы заглянули на большой перемене в 1-й класс «А», где все 48 учеников получают горячие завтраки.



В ШКОЛУ НЫНЧЕ НА РАССВЕТЕ
Я БЕЖАЛ, КАК НА ПОЖАР,—
Я ЗА ВСЕХ РЕБЯТ В ОТВЕТЕ,
Я СЕГОДНЯ — САНИТАР!
ДЕНЬ ДЕЖУРИТЬ БУДУ ЦЕЛЫЙ!
— ЭЙ, РЕБЯТА, ВСТАНЬТЕ С МЕСТ!
НА МОЕЙ ПОВЯЗКЕ БЕЛОЙ
ВСЕМ ВАМ ВИДЕН КРАСНЫЙ КРЕСТ?
ОТ МЕНЯ НЕ УБЕЖИТЕ,
НУ-КА, РУКИ ПОКАЖИТЕ!
ВОТ УЗНАЮ Я СЕЙЧАС,
КТО ПОЗОРИТ ЦЕЛЫЙ КЛАСС!

Классная кажется прозрачной: так много в ней воздуха и света.

Школьники быстро собирают тетради и книги. Наклонные крышки парт на время завтрака при помощи специальных упоров принимают горизонтальное положение — парты превращаются в столы. На каждом столе расстелены клеенка и салфетка. Ребята спешат вымыть руки.

Пока ребята моют руки (санитары придирчиво следят за этой операцией), дежурные родители проветривают класс, вносят завтраки, тарелки и приборы. Одновременно с ребятами за своим столом завтракает учительница. Эта совместная еда — ценные минуты воспитательной работы. Учитель видит своих ребят не только за уроками. Здесь он прививает им культурные навыки поведения за столом, обучает вежливому отношению друг к другу.

Так, при небольшой кухне в школе № 2 получают горячие завтраки 370 учеников. Родительский комитет совместно с заведующей столовой составляет меню на неделю. Меню



ЗАВТРАК В КЛАССЕ

СИДЯТ РЕБЯТА ЧИННО,
НЕ ВСКАКИВАЮТ С МЕСТ...
СКАЖИТЕ, В ЧЕМ ПРИЧИНА,
ЧТО КЛАСС ТАК ДРУЖНО ЕСТ?

НЕ В ТОМ ЛИ, ЧТО ЗАКОНЧИВ
ОЧЕРЕДНОЙ УРОК,
ЗА ЗАВТРАКОМ С РЕБЯТАМИ
СИДИТ ИХ ПЕДАГОГ?

СОВМЕСТНОЕ ПИТАНИЕ—
ТОЖЕ ВОСПИТАНИЕ!

бывает разнообразное: молочный суп из риса или из свежей капусты, котлеты с картофелем, тушеная капуста, салаты, рагу, сосиски или сардельки, компот со взбитыми сливками. Родители покупают для детей абонементы на неделю. Стоит такой абонемент 9 рублей.

В средней школе № 21 в г. Таллине из 1240 учащихся горячие завтраки получают 730 школьников. Здесь столовая хорошо оборудована и имеет два больших зала.

В течение шести перемен столовая обслуживает учащихся всех классов.

Представители родительского комитета ежедневно проверяют качество продукции, помогают в обслуживании детей.

А вот другой пример.

... 1 сентября школьники расселись за столиками большой колхозной столовой, где им подали горячие завтраки. Это было в колхозе имени К. Маркса в Чуйской долине, в Киргизии. В этом замечательном, таком простом и в то же время значительном мероприятии отразилась и подлинная активная забота о детях, и благосостояние колхоза. Колхозники обсуждали меню, из кладовых отпускались нужные продукты. Вопрос школьного питания проник в круг интересов колхоза.

Обеды в школе

Обедают в школе обычно ученики, которые посещают так называемые группы продленного дня. Обедают также ученики старших классов, которые после уроков остаются в школе для работы в кружках, занятий спортом и т. д.

Учащиеся групп продленного дня находятся в школе с 8 час. 30 мин. до 17—18 часов вечера, то есть 9—10 часов. Совершенно понятно, что при столь длительном пребывании в школе дети должны получать не только завтрак, но и обед.

Обед должен состоять из 2—3 блюд—первого и второго или первого, второго и третьего блюда. Наиболее удобноэ время для обеда 13 час. 30 мин.—14 часов. Обедают школьники после занятий и отдыха. Естественно, что они располагают большим временем не только для еды, но и для участия в организации обеда — в сервировке стола. раздаче пищи, уборке посуды и помещения столовой.

Участие детей в организации обеда проводится под неустанным наблюдением педагога и дежурных родителей.



Абонементи

Опыт показывает, что распространение завтраков и обедов в школе удобнее всего осуществлять путем предварительной продажи абонементов. Покупка абонемента обеспечивает школьнику регулярное питание в течение определенного времени. Такая система удобна для родителей, она исключает необходимость ежедневной выдачи детям денег и возможность траты их не по назначению. Абонементная система распространения завтраков и обедов в школе удобна и для предприятий общественного питания, поскольку она дает возможность лучше учесть питающихся, ускорить обслуживание, увеличить пропускную способность школьных буфетов и столовых.

Успешного распространения абонементов и максимального обеспечения детей питанием добились те школы, где в этом деле активно участвуют директор школы, педагоги, медперсонал, комсомол и родители. Именно они должны проводить разъяснительную работу среди учеников и их родителей, используя для этой цели классные и родительские собрания.



СМОТРИМ МЫ КАРТИНКУ ЭТУ
И КРАСНЕЕМ ДО УШЕЙ:
СТАРШЕКЛАССНИКИ К БУФЕТУ
НЕ ПУСКАЮТ МАЛЫШЕЙ...

Приобретенные абонементы, особенно для школьников первых четырех классов, должны находиться у классного руководителя. Это обеспечит их сохранность и больший порядок в получении завтраков. Классный руководитель накануне вручает буфетчице талоны и заказывает питание. Чтобы оплаченные талоны не пропадали, классный руководитель должен учитывать детей, отсутствующих на занятиях.

Воспитательная работа во время завтрака

В записке секретаря ЦК КПСС Никиты Сергеевича Хрущева об укреплении связи школы с жизнью подчеркнута мысль о том, что детей уже с раннего возраста надо психологически готовить к труду.

Это очень важная мысль. У ребенка надо возбудить интерес и любовь к труду, готовность к трудовому усилию. Это значит научить его трудиться, привить ему организованность, аккуратность и стремление довести дело до конца.

Полезно мальчиков и девочек приучать к некоторым так называемым домашним занятиям. Во многих школах стало законом все необходимое делать своими руками. Самообслуживание воспитывает у детей бережное отношение к социалистической собственности, вырабатывает необходимую жизненную самостоятельность.

Перед завтраком и обедом дети непременно должны мыть руки. Строгое выполнение этого требования приучает их к аккуратности.

Важно приучить школьников в вежливой форме обращаться к обслуживающему персоналу, внимательно, предупредительно относиться к педагогу и развивать чувство дружбы и взаимопомощи между детьми.

Посещение школьного буфета расширяет рамки влияния учителя, позволяет продолжить воспитательную работу за пределами класса.

Совместная еда в школьной столовой помогает преподать учащимся необходимые правила поведения за столом, помогает школьникам приобрести еще какие-то необходимые в жизни навыки.

Школьные завтраки являются как бы составной частью учебно-воспитательного процесса и служат одним из показателей хорошей работы школы.

МЫ САЖАЛИ ШКОЛЬНЫЙ САД,
И ДЕНЬКАМИ ВЕШНИМИ
ОДАРИЛ НАС ДОБРЫЙ САД
СОЧНЫМИ ЧЕРЕШНЯМИ!



Как организовать питание

Я. Г. ПОЛЯЧЕК

Как надо составлять меню горячих завтраков и обедов для групп продленного дня, чтобы обеспечить рациональное и разнообразное питание школьника? Попытаемся последовательно разобраться в этом.

Перед нами таблица среднесуточного набора продуктов для детей 7—11 лет и 11—15 лет, разработанная Институтом питания Академии медицинских наук СССР.

Как же пользоваться этим набором продуктов?

Не обязательно каждый день включать в меню все продукты, входящие в набор, а иногда это даже невозможно.

Например, из суточной нормы макарон (10 *г*), рыбы (40 *г*) или творога (30 *г*) невозможно приготовить обычную порцию еды для детей школьного возраста.

Практически меню составляют, исходя из недельной потребности в продуктах. Следовательно, для детей в возрасте 7—11 лет в течение недели требуется 280 *г* рыбы, 70 *г* макарон, 210 *г* творога, 700 *г* мяса, 7 шт. яиц и т. д. А мы знаем, что рыбы на одну порцию расходуется 100—120 *г*. Таким образом, школьнику в течение недели два раза можно дать горячие блюда из рыбы (120 *г* × 2) и один раз сельдь (40—50 *г*), семь раз мясные блюда (по 100 *г* мяса в день), два—три раза в неделю яичные блюда (из расчета по 2 яйца на порцию и 1—2 яйца для использования в тесте, пудинге запеканке и т. д.).

Такой способ распределения суточного набора продуктов обеспечивает разнообразие пищи. Для разнообразия можно заменять говядину телятиной, печенкой, мозгами, сосисками и т. п., одни виды рыб—другими; легко можно разнообразить ассортимент круп. В питании детей всегда должен быть большой выбор блюд из овощей, фруктов, ягод, молока и молочных продуктов. Многие дети летом предпочитают есть холодные супы: свекольник со свежими огурцами окрошку, фруктовые супы.

На юге и в Средней Азии свежие овощи, зелень, фрукты и ягоды появляются раньше, чем в северных и центральных районах страны. Дети, которые живут в Закавказье или в Узбекистане, раньше и в большем количестве получают персики, абрикосы и виноград, а школьники центральной полосы Советского Союза—больше антоновских яблок и ягод.

Разрабатывая меню школьника, необходимо учитывать национальные особенности каждой республики. Например, в Латвии детям на завтрак дают ячневую кашу с картофелем и копченым шпиком, отварной картофель с творогом и маслом, молочные супы с овощами, картофель-

Таблица
среднесуточного набора продуктов
(в граммах)

7-11 лет		11-15 лет
50	ХЛЕБ РЖАНОЙ	100
150	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	250
20	МУКА ПШЕНИЧНАЯ	25
10	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ	20
40	КРУПА И БОБОВЫЕ	50
5	МУКА КАРТОФЕЛЬНАЯ	5
250	КАРТОФЕЛЬ	325
275	ОВОЩИ	325
50	БАХЧЕВЫЕ	100
250	ФРУКТЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	250
~	СУХОФРУКТЫ	10
60	САХАР	80
10	МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ И МАРГАРИН	15
0,3	ЧАЙ	0,3
1	КАКАО	1
3	КОФЕ СМЕСЬ	3
100	МЯСО И МЯСОПРОДУКТЫ	150
40	РЫБА И РЫБОПРОДУКТЫ	40
500	МОЛОКО ПРЕСНОЕ И КИСЛОЕ	500
30	МАСЛО ЖИВОТНОЕ	30
30	ТВОРОГ	25
15	СМЕТАНА	15
10	СЫР	10
50	ЯЙЦА	50

ные с фасолью и мясом, а на Украине нередко в меню горячих завтраков вводят вареники, клецки.

Большое значение имеет разнообразное и правильное чередование блюд. Борщ, суп, котлеты будут казаться более вкусными, если давать их школьнику не чаще одного раза в неделю. Поэтому рекомендуется составлять примерное меню на 7—10 дней, придерживаясь правильного сочетания продуктов и блюд на завтрак, обед и ужин. Это необходимо еще и для того, чтобы родители могли сочетать домашнее меню с питанием, которое дети получают в школе.

Предположим, что дома ребенку дали на завтрак рисовую кашу. А в школе за обедом ему предлагают рисовый суп или рис на гарнир ко второму блюду. Вряд ли этот суп или гарнир будут съедены с аппетитом, да и пользы такая еда принесет мало. Но если бы родители знали, чем накормят их детей в школе, то на завтрак приготовили бы другое блюдо, например картофель с маслом и т. п.

При составлении меню нужно учитывать время, которое потребуется для приготовления блюда, особенно на завтрак, когда дорога каждая минута, чтобы накормить ребенка и вовремя отправить его в школу.

Первый завтрак и ужин дети получают дома. Второй завтрак и обед для групп продленного дня—в школе. Как же должно быть организовано четырехкратное питание школьника?

Первый завтрак должен состоять из двух блюд.

Первое—каша, овощи, картофель, творог, яйца, сосиски и т. д.

Второе—молоко, кофе с молоком, чай с молоком, какао.

Хлеб с маслом, икрой, колбасой или с медом, джемом, повидлом, а также фрукты.

Второй завтрак для детей также готовят из двух блюд.

Первое (горячее)—мясо, рыба, творожное или овощное блюдо, картофель, лапшевник или макаронник с мясом или творогом.

Второе—молоко, кефир, простокваша, кофе с молоком.

Хлеб ржаной или пшеничный.

Обед должен состоять из трех блюд. Перед обедом для возбуждения аппетита полезна небольшая закуска—салат или винегрет из свежих или квашеных овощей.

Первое—овощные супы, борщ, щи, а также супы с крупами, вермишелью или макаронами на мясном, рыбном или овощном бульонах.

Второе—мясное или рыбное блюдо с овощами или гарниром из круп, иногда—горячее творожное блюдо.

Третье—фрукты, ягоды, кисель, компот.

Ужин можно приготовить из двух блюд.

Первое—каша, крупяные или овощные котлеты, запеканки, яичное или творожное блюдо.

Второе—молоко, кефир, простокваша, чай. Кроме того, фрукты или печенье, булочка.

Если вы откроете страницы 56—59 нашей книги, где напечатано меню школьника, то убедитесь в том, что при разработке его учтены возрастные особенности детей, полное использование среднесуточного набора продуктов, правильное чередование блюд, сезонность и т. д.

Проследите, как чередуются первые блюда обеда в зимнем меню: в понедельник—борщ вегетарианский, во вторник—суп из фасоли, в среду—рассольник, в четверг—суп овощной, в пятницу—щи с мясом, в субботу—суп молочный с лапшой, в воскресенье—бульон из курицы с рисом. Точно так же чередуются первые блюда на завтрак в летне-осеннем меню: в понедельник—манная каша, во вторник—цветная капуста, в среду—молодой картофель, в четверг—яичница-глазунья с помидорами, в пятницу—творог со сметаной, в субботу—жареный картофель, в воскресенье—жареные кабачки. При составлении меню учтено разнообразие блюд (в течение недели одни и те же блюда не повторяются), полное использование среднесуточного набора продуктов, сезонность.

Справедливости ради нужно сказать, что картофель повторяется почти ежедневно. Но в этом нет ничего удивительного, ибо по норме для детей этого возраста полагается 250 *г* картофеля в сутки. Важно, чтобы картофель каждый раз был приготовлен по-разному. В понедельник на гарнир—картофельное пюре, во вторник—картофельные котлеты, в среду—рыба с отварным картофелем и т. п.

В меню на завтрак включены блюда, приготовление которых не требует много времени, както: в понедельник—творог со сметаной, во вторник—яйца, в среду—каша овсяная молочная, в четверг—омлет, в пятницу—макароны отварные с тертым сыром, в субботу—картофель жареный с огурцом, в воскресенье—селедка с отварным картофелем.

Вы обратили внимание, вероятно, что в среду дана овсяная каша геркулес, это сделано не случайно, так как геркулес разваривается быстро. А как же быть, если вы на завтрак захотите дать другую кашу? Быстро можно приготовить манную кашу. А вот рисовая крупа разваривается значительно медленнее. Еще дольше варится гречневая. Можно ли сделать так, чтобы эти полезные каши давать на завтрак? Оказывается, выход есть. Для этого нужно рис промыть кипяченой водой, затем ошпарить кипятком, после чего, слив воду, рис положить в кипящее молоко. При таком способе для приготовления каши не потребуется много времени. Гречневую кашу можно приготовить вечером в духовом шкафу. Утром останется ее подогреть и подать с молоком или с маслом.

Пусть вас не удивляет также, что в субботу утром дается блюдо, которое быстро не приготовишь,—жареный картофель, его можно отварить накануне.

Мы уже говорили о замене каш. Но как быть, если потребуется заменить мясное или рыбное блюдо? Следует всегда помнить основное правило при заменах: нельзя допускать снижения в рационе белка и жира. Мясное блюдо можно заменить рыбным, творожным или яичным; рыбу—мясом, творогом и т. д. В детском питании не желательна замена молока, молочных продуктов и яиц (о содержании белка в продуктах подробно сказано в статье проф О. П. Молчановой).

Норма продуктов в нашем меню использована полностью. Примером служит расход молока. В понедельник во время первого завтрака школьник получает стакан молока; на ужин—стакан кефира, из остальных 100 *г*—в картофельное пюре 50 *г* и в пончики 50 *г*. Если в меню одного из дней остаются неиспользованными 25—50 *г* молока, их можно дать ребенку в последующие дни, но в течение недели расход молока должен обязательно составлять 3500 *г*. Таким же путем планируется расход и других продуктов.

Можно ли использовать приведенные меню для питания школьников 11—15 лет? Безусловно, можно! Только детям этого возраста нужно давать большие порции: супа 350—400 *г* и другие блюда в соответствии со среднесуточным набором продуктов.

Рациональное питание детей в школе и дома можно обеспечивать только в том случае, если



ПОЛОСАТЫЙ, КРУГЛЫЙ, С ХВОСТИКОМ
МЫ РАЗРЕЗАЛИ АРБУЗ.
ПРИХОДИТЕ НЫНЧЕ В ГОСТИ К НАМ,—
У НЕГО ЧУДЕСНЫЙ ВКУС!

родители будут принимать самое активное участие в организации питания в школе, если директор, школьный врач будут поддерживать систематическую связь с родителями, используя для этой цели различные формы. Можно вывешивать меню горячих завтраков и обедов для групп продленного дня так же, как и расписания занятий, чтобы дети могли переписывать его для родителей. Малышам, первоклассникам, конечно, это не под силу, поэтому классный руководитель и ученики старших классов должны помогать им в этом.

Школьный врач участвует не только в составлении меню и проверке качества пищи, но на родительских собраниях проводит беседы о рациональном питании детей. Очень важно, чтобы школьный врач, кроме того, давал индивидуальные советы родителям.

В зависимости от местных условий для проведения бесед, докладов и лекций о питании детей школьного возраста можно привлекать специалистов из Домов санитарного просвещения или лекторов Общества по распространению политических и научных знаний.

Стремление школы правильно организовать питание детей должны поддержать родители. Правильное питание—залог здоровья и хорошей успеваемости школьников.

Меню школьника

	1 Понедельник	2 Вторник	3 Среда
Завтрак дома	КАША МАННАЯ ЧАЙ ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ С МАСЛОМ И СЫРОМ ФРУКТЫ ИЛИ ЯГОДЫ	ЦВЕТНАЯ КАПУСТА КОФЕ С МОЛОКОМ ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ С МАСЛОМ И КОЛБАСОЙ ФРУКТЫ ИЛИ ЯГОДЫ	КАРТОФЕЛЬ МОЛОДОЙ В СМЕТАНЕ КОФЕ С МОЛОКОМ ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ С МАСЛОМ И СЫРОМ ФРУКТЫ ИЛИ ЯГОДЫ
Завтрак в школе	ОВОЩИ В СМЕТАННОМ СОУСЕ КОФЕ С МОЛОКОМ ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	ПУДИНГ МОРКОВНЫЙ МОЛОКО БУЛОЧКА ШКОЛЬНАЯ	БИТОЧКИ МЯСНЫЕ С ВЕРМИШЕЛЬЮ ЧАЙ ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ
Обед в школе	САЛАТ ИЗ РЕДИСА СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ ГОЛУБЦЫ С МЯСОМ КОМПОТ ХЛЕБ РЖАНОЙ, ПШЕНИЧНЫЙ	САЛАТ ЗЕЛЕНЫЙ ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ ЯЗЫК ОТВАРНОЙ С КАРТОФЕЛЬНЫМ ПЮРЕ ФРУКТЫ ИЛИ ЯГОДЫ ХЛЕБ РЖАНОЙ, ПШЕНИЧНЫЙ	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ СУП МОЛОЧНЫЙ С РИСОМ ПОМИДОРЫ, ФАРШИРОВАННЫЕ МЯСОМ КОМПОТ ХЛЕБ РЖАНОЙ, ПШЕНИЧНЫЙ
Ужин	ВАРЕНИКИ СО СМЕТАНОЙ КЕФИР С САХАРОМ ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФРУКТЫ ИЛИ ЯГОДЫ	ЯЙЦА ПОМИДОРЫ КАКАО С МОЛОКОМ ХЛЕБ РЖАНОЙ БУЛОЧКА СДОБНАЯ	СЫРНИКИ СО СМЕТАНОЙ МОЛОКО ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФРУКТЫ ИЛИ ЯГОДЫ

4 Четверг	5 Пятница	6 Суббота	7 Воскресенье
ЯИЧНИЦА-ГЛАЗУНЬЯ С ПОМИДОРАМИ КОФЕ С МОЛОКОМ ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ С МАСЛОМ И МЕДОМ ФРУКТЫ ИЛИ ЯГОДЫ	ТВОРОГ СО СМЕТАНОЙ МОЛОКО ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ С МАСЛОМ ФРУКТЫ ИЛИ ЯГОДЫ	КАРТОФЕЛЬ ЖАРЕНЫЙ С ПОМИДОРАМИ ЧАЙ С МОЛОКОМ ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ С МАСЛОМ И СЫРОМ ФРУКТЫ ИЛИ ЯГОДЫ	КАБАЧКИ ЖАРЕНЫЕ КАКАО С МОЛОКОМ ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ С МАСЛОМ И ДЖЕМОМ ФРУКТЫ ИЛИ ЯГОДЫ
РЫБА ЖАРЕНАЯ САЛАТ ИЗ ОВОЩЕЙ КОМПОТ ХЛЕБ РЖАНОЙ	КАША ПШЕННАЯ С ТЫКВОЙ КИСЕЛЬ ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	МАКАРОННИК С МЯСОМ КОФЕ С МОЛОКОМ ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	ЧАЙ ПИРОГ СЛАДКИЙ
САЛАТ ИЗ ЗЕЛЕНОГО ЛУКА БОРЩ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ МЯСО ТУШЕНОЕ С ГРЕЧНЕВОЙ КАШЕЙ ФРУКТЫ ИЛИ ЯГОДЫ ХЛЕБ РЖАНОЙ, ПШЕНИЧНЫЙ	САЛАТ ИЗ ПОМИДОРОВ ЩИ ЗЕЛЕНЫЕ РЫБА В БЕЛОМ СОУСЕ С ОТВАРНЫМ КАРТОФЕЛЕМ АРБУЗ ХЛЕБ РЖАНОЙ, ПШЕНИЧНЫЙ	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ СУП ОВОЩНОЙ С МЯСОМ СЫРНИКИ С МОРКОВЬЮ СО СМЕТАНОЙ КИСЕЛЬ ХЛЕБ РЖАНОЙ, ПШЕНИЧНЫЙ	САЛАТ ИЗ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ ОКРОШКА БЕФ-СТРОГАНОВ С ЖАРЕНЫМ КАРТОФЕЛЕМ МУСС ХЛЕБ РЖАНОЙ, ПШЕНИЧНЫЙ
ВИНЕГРЕТ ПРОСТОКВАША С САХАРОМ ХЛЕБ РЖАНОЙ ПЕЧЕНЬЕ	КОТЛЕТЫ МОРКОВНЫЕ СО СМЕТАНОЙ АЦИДОФИЛИН С САХАРОМ ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	ОМЛЕТ С ЗЕЛЕНЫМ ЛУКОМ МОЛОКО ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФРУКТЫ ИЛИ ЯГОДЫ	ШАРЛОТКА ИЗ ЯБЛОК МОЛОКО ПЕЧЕНЬЕ

Меню школьника

	1 Понедельник	2 Вторник	3 Среда
 Завтрак дома	ТВОРОГ СО СМЕТАНОЙ МОЛОКО ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ С МАСЛОМ ФРУКТЫ	ЯЙЦА КОФЕ С МОЛОКОМ ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ С МАСЛОМ И ДЖЕМОМ ФРУКТЫ	КАША ОВСЯНАЯ ГЕРКУЛЕС ЧАЙ ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ С МАСЛОМ И СЫРОМ ФРУКТЫ
 Завтрак в школе	РЫБА ЖАРЕНАЯ С КАРТОФЕЛЬНЫМ ПЮРЕ ЧАЙ ХЛЕБ РЖАНОЙ ПОНЧИК	КОТЛЕТЫ КАРТОФЕЛЬНЫЕ С ГРИБНЫМ СОУСОМ КЕФИР ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	КОТЛЕТЫ МЯСНЫЕ С ОВОЩНЫМ ГАРНИРОМ ПРОСТОКВАША ХЛЕБ РЖАНОЙ
 Обед в школе	МОРКОВЬ ТЕРТАЯ БОРЩ ВЕГЕТАРИАНСКИЙ ТЕФТЕЛИ ИЗ МЯСА С МАКАРОНАМИ КИСЕЛЬ ХЛЕБ РЖАНОЙ, ПШЕНИЧНЫЙ	СВЕКЛА МАРИНОВАННАЯ СУП ИЗ ФАСОЛИ ЗРАЗЫ С ОВОЩНЫМ ГАРНИРОМ КОМПОТ ХЛЕБ РЖАНОЙ, ПШЕНИЧНЫЙ	САЛАТ ИЗ ЗЕЛЕНОГО ЛУКА РАССОЛЬНИК РЫБА С ОТВАРНЫМ КАРТОФЕЛЕМ СОК АБРИКОСОВЫЙ ХЛЕБ РЖАНОЙ, ПШЕНИЧНЫЙ
 Ужин	ТЫКВА ТУШЕНАЯ КЕФИР ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФРУКТЫ	СЫРНИКИ СО СМЕТАНОЙ КАКАО С МОЛОКОМ ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПЕЧЕНЬЕ	МОРКОВЬ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ КЕФИР ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФРУКТЫ

4 Четверг	5 Пятница	6 Суббота	7 Воскресенье
ОМЛЕТ КОФЕ С МОЛОКОМ ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ С МАСЛОМ И КОЛБАСОЙ ФРУКТЫ	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С ТЕРТЫМ СЫРОМ ЧАЙ ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ С МАСЛОМ И МЕДОМ ФРУКТЫ	КАРТОФЕЛЬ ЖАРЕНЫЙ С ОГУРЦОМ КОФЕ С МОЛОКОМ ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ С МАСЛОМ И СЫРОМ ФРУКТЫ	СЕЛЕДКА С ОТВАРНЫМ КАРТОФЕЛЕМ ЧАЙ ХЛЕБ РЖАНОЙ, ПШЕНИЧНЫЙ С МАСЛОМ И ВЕТЧИНОЙ ФРУКТЫ
КОТЛЕТЫ КАПУСТНЫЕ СО СМЕТАНОЙ КЕФИР ХЛЕБ РЖАНОЙ	СОСИСКИ С КАРТОФЕЛЬНЫМ ПЮРЕ КОФЕ С МОЛОКОМ ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СМЕТАНОЙ КИСЕЛЬ ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	КАКАО С МОЛОКОМ СЛАДКИЙ ПИРОГ
САЛАТ ИЗ КАРТОФЕЛЯ СУП ИЗ ОВОЩЕЙ ПЕЧЕНКА С КАРТОФЕЛЬНЫМ ПЮРЕ МУСС ХЛЕБ РЖАНОЙ, ПШЕНИЧНЫЙ	ПОМИДОРЫ КВАШЕНЫЕ ЩИ С МЯСОМ ОЛАДЬИ СО СМЕТАНОЙ КОМПОТ ХЛЕБ РЖАНОЙ, ПШЕНИЧНЫЙ	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ СУП МОЛОЧНЫЙ С ЛАПШОЙ ГУЛЯШ С ТУШЕНОЙ СВЕКЛОЙ И КАРТОФЕЛЕМ КОМПОТ ХЛЕБ РЖАНОЙ, ПШЕНИЧНЫЙ	ВИНЕГРЕТ БУЛЬОН ИЗ КУРИЦЫ С РИСОМ ОТВАРНАЯ КУРИЦА С ТУШЕНОЙ МОРКОВЬЮ ФРУКТЫ ХЛЕБ РЖАНОЙ, ПШЕНИЧНЫЙ
КАША ГРЕЧНЕВАЯ С МАСЛОМ АЦИДОФИЛИН ПЕЧЕНЬЕ	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ ПРОСТОКВАША ХЛЕБ РЖАНОЙ ФРУКТЫ	ЯЙЦА МОЛОКО ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПЕЧЕНЬЕ	ПУДИНГ ИЗ КАПУСТЫ КЕФИР БУЛОЧКА ФРУКТЫ



Стакан молока

В. РАКОВСКАЯ

Если спросить вас, что такое молоко и на что оно похоже, вы пожалуй, сравните его с водой только белой

Оно ведь тоже жидкое... И по весу почти таков, как вода. Так что же особенного может быть в этой белой водянистой жидкости?

И почему любая составная частица молока нужна каждому из нас?

Перед вами стоит стакан молока. По виду это простая жидкость со знакомым приятным запахом. Но оставьте ее в тепле и к утру вместо молока в стакане окажется простокваша. Сверху на простокваше желтеют сливки, а по краям собралась зеленоватая сыворотка.

Сейчас легче всего узнать, что такое молоко, почему в молоке—сила и здоровье.



Жил в старой Дании силач. Он носил на спине камни, которые под силу было поднять десятерым, а питался он, по преданию, только молоком.

Когда ученые, отделив от молока сливки, рассматривают их под микроскопом, они видят, что сливки состоят из мельчайших шариков жира. Обычно шарики взвешены в молоке. В капле молока их насчитывается свыше ста миллионов, но они легче других составных частей молока и потому поднимаются кверху. Жира в молоке немало — около 4%, а витаминами он богаче других растительных и животных жиров и легче усваивается организмом человека.

Вот молоко и рассказало об одной своей составной части.

Стоит поставить простоквашу на огонь, подогреть ее, как она створожится. Вместо простокваши в кастрюле окажутся хлопья, они плавают в зеленоватой жидкости. Что же представляет собой белая масса творога?

Ученые давно узнали, что творог, приготовленный из снятого молока, состоит из белка. Этот молочный белок они назвали казеином. Есть в молоке и другие белки: альбумин и глобулин, которые при кипячении свертываются от высокой температуры. Их можно обнаружить в виде белого осадка на дне и стенках кастрюли, в которой кипятилось молоко. В молоке содержится около 3,5% белка.

Теперь вы знаете и о второй составной части молока — о белках. А белки — основа жизни, их в нашей пище нельзя заменить ничем. В одном литре молока белков столько же, сколько в восьми яйцах, а в твороге больше, чем в мясе и рыбе; кроме того, белки молока лучше и легче усваиваются организмом, чем белки мяса или хлеба и других продуктов.

Но это еще не все, что есть в молоке.

Снимая сливки, отделим после сквашивания белок — казеин в виде творога, удалим кипячением другие белки. От молока останется зеленоватая жидкость — сыворотка. Если долго кипятить сыворотку, она загустеет, станет светло-коричневой. Если теперь поставить ее на холод, через некоторое время в ней появятся мелкие светло-желтые кристаллы. Хотите попробовать их? Они приятного вкуса, сладкие. И в этом нет ничего удивительного: ведь кристаллы, появившиеся из сыворотки, — это молочный сахар.

Сахар необходим каждому. Правда, у сахара есть «заместитель». В нашей пище сахар очень часто заменяется крахмалом. Но химикам известно, что эти вещества могут превращаться друг в друга. Некоторые сладости, например пряники, подслащены крахмалом. Наш организм искусно переделывает крахмал в сахар.

Вот сыворотка и рассказала нам, что сахар — это третья составная часть молока, которую иначе называют углеводами.

Между тем сыворотка может рассказать еще больше. Если опять поставить ее на огонь, от нее останется в конце концов немного серого порошка, и вы решите, будто это примесь в молоке. Но вы ошибаетесь.

На вкус порошок неприятный, солоноватый. В нем и в самом деле кроме очень небольшой примеси жира, белка и сахара есть немного поваренной соли. В порошке ученые нашли также железо, алюминий, магний, но больше всего в нем кальция и фосфора.

Все, что ученые нашли в порошке от молока, называется минеральными веществами. Из них состоят горы и скалы, пески пустынь. Они вхо-



дят в состав морской воды, образуют руды... И они всегда должны быть в нашей пище.

Так мы узнали о четвертой части молока — минеральных веществах.

Это еще не все! Недавно исследователи открыли, что в молоке есть витамины. Самая сытная пища, богатая белками, жирами, углеводами и минеральными солями, не пойдет на пользу, если в ней не будет витаминов. Они необходимы для нормального роста и развития ребенка для правильного обмена веществ. В состав молока входят витамины А, В, С, D и др. В летнем молоке витаминов больше. И они являются пятой составной частью молока.



ПЬЕМ ЕГО ЗИМОЙ И ЛЕТОМ,
СТАЛИ МЫ НЕУТОМИМЫ,
ПОТОМУ ЧТО В МОЛОКЕ-ТО
ВИТАМИНЫ, ВИТАМИНЫ!..

Вспомним еще о воде. Ее в молоке 87%. Только вода тут особенная Она не ощущается на вкус. Особым образом вода связана с частицами белка. Также взаимно связаны и все остальные вещества молока. Самый искусный повар не смог бы приготовить такого однородного и такого сложного продукта.

По богатству состава ни одна пища не может сравниться с молоком. И в то же время ничего в нем нет лишнего. Любая его частица нужна нам. Вот почему в раннем детстве молоко является единственной пищей — оно заменяет все.

И если вы запомните состав молока, вы будете знать, из чего должна состоять наша пища.

Молоко и его тайны

Молоко всегда было в почете. И всегда оно удивляло своими замечательными, загадочными свойствами!

Издавна славилось молоко целебной силой. Две с половиной тысячи лет назад в Греции, в Абдерах, заболел сын богатого человека. Юноша страдал болезнью почек, но никто не мог вылечить его. Тогда отец послал за знаменитейшим врачом Греции Гиппократом. И хотя в те времена уже были известны многие целебные снадобья и травы, долгожданный Гиппократ, осмотрев больного, не лекарства назначил ему.

— Давайте юноше утром, среди дня и к вечеру разбавленное ослиное молоко А еще через десять дней пусть юноша пьет молоко коровы...

И больной вскоре выздоровел.

Славный Гиппократ, которого считают отцом медицины, называет в своих книгах много случаев лечения молоком. Он лечил молоком нервные болезни, болезни почек, сердца и желудка. Гиппократ советовал «пить молоко при беспокойстве, зевоте и дрожи», а также «употреблять его при боли ушей».

Молоко пили разное — козье, ослиное, верблюжье, коровье, молоко кобылиц. Особенно полезным считалось ослиное. В древнем Египте думали, что ванны из ослиного молока способны укрепить здоровье, спасти слабеющую жизнь.

И сыворотку тогда ценили больше, чем сейчас. Опытные хозяйки всегда хранили в ней от порчи сырое мясо и рыбу.

А сколько рассказов ходило о замечательном молоке. Во многих странах все поля засевали лекарственными травами. И пасли на этих лугах стада коров. Говорили, будто никто не болеет в тех краях, старцы достигают преклонных лет... А больные, съезжаясь сюда, вскоре излечиваются от своих недугов.

В целебную силу молока верили повсюду. Но что такое молоко, из каких веществ оно со-



Гиппократ посоветовал больному для исцеления пить только молоко.

стоит—этого долгое время не знали даже самые образованные люди.

Ученым человеком для своего времени был лекарь римского папы, итальянец Малиони. Он написал книгу, которая была издана в 1775 г. Книга наряжена в сафьяновый переплет с золотым тиснением... Но о составе молока Малиони ничего не знал. «Молоко состоит из сливок, творога и воды»—вот и все, что сказал об этом почтенный автор.

Состав молока ученые открыли всего 130 лет назад. Много тогда было сказано о молоке. Богатство его состава удивило всех, и ученые стали изучать свойства молока.

Тогда же в Москве жил доктор Федор Иванович Иноземцев. Отзывчивого и образованного врача очень любили больные. К нему в клинику приезжали из разных городов и даже из других государств. Говорили, что он нашел новое могучее лекарство.

А лекарством этим было... молоко.

Санатории и больницы, где лечили молоком и сывороткой, появлялись и в других странах.

Семьдесят лет назад, в Петербурге, начинал свою деятельность молодой врач, в будущем всемирно известный ученый Иван Петрович Павлов. Опыты его были увлекательны, он изучал работу пищеварительных желез. И вот Павлов, изучая состав соков, сделал важнейшее открытие. Оказалось, железы выделяют сок разного состава. Возьмешь в рот кислую конфету, и слюнные железы выделяют много жидкой слюны. А станете есть мягкий хлеб, сдобный пирог—слюна будет густой.





Так лечили в древнем Египте: врачи предписывали ванну из ослиного молока.

Но какие же соки требуются для усвоения молока? Павлов убедился, что, переваривая молоко, организм выделяет соки самого слабого состава и в самом небольшом количестве. Павлов высчитал, что организму усвоить белки молока в четыре раза легче, чем белки хлеба.

Легко перевариваясь, молоко оставляет после себя очень немного вредных продуктов распада. За все это великий ученый назвал молоко «изумительной» пищей.

Многие тайны молока разгаданы. Другие еще разгадываются. А их у молока немало. Но про одну тайну необходимо рассказать подробнее.

Два стакана молока обязательно

Сколько раз воспевались «зубы, как жемчуга», «белая полоска зубов», «перламутровые зубы». Ну что же, правда,—хорошие зубы каждого украсят.

А знаете ли вы из чего состоит твердое белое вещество зубов и кости?

Если положить, например, молочный зуб в пробирку и залить кислотой, он постепенно станет серым и гибким, словно резиновым.

Что же происходит с ним?

Кислота растворила фосфорнокислый кальций и другие соли кальция—те минеральные вещества, которые делают наши зубы и кости твердыми. Поэтому остов зуба и стал таким мягким, словно резиновым.



Чтобы зубы были крепкими и здоровыми, пейте ежедневно два стакана молока.

Оказывается, для того чтобы зубы были белыми и здоровыми, недостаточно ежедневно чистить их и вовремя обращаться к врачу, недостаточно принимать витамины нужен еще и фосфор, и кальций.

На первый взгляд кажется: что у кальция и фосфора общего с нашими зубами? Оказывается, что, соединяясь вместе, фосфор и кальций образуют прочное и надежное вещество зубов. А этих веществ больше всего в сером порошке, который остается после выпаривания молока.

Правда, их найдешь не только в молоке Фосфора достаточно в икре, рыбе, мясе, яйцах. А в ржаном хлебе, салате, шпинате, а также овсяной и гречневой каше немало кальция.

Значит, вся эта пища одинаково полезна детям? Нет! Вот какие любопытные случаи заинтересовали ученых.

Уже давно стали появляться в журналах статьи, в которых предлагалось лечить зубы... молочной пищей! Зубные врачи описывали случаи, когда от молочной пищи укреплялись десны, исчезали трещины на эмали зубов.

В одном детском санатории работал врач — большой сторонник молока. Но маленькие жители санатория бывали строптивы: часто вовсе отказывались от молока. Тогда решено было провести своеобразное соревнование. Одни дети согласились ежедневно съедать с пищей около литра молока. А другим половину молока стали заменять кашей и овощами с тем же количеством кальция. Тем временем врач проводил различные анализы. И через 10 дней доказал, что победили те, которые выбрали молочную пищу. Их организм усвоил больше кальция.

Значит, из молочной пищи кальций усваивается особенно хорошо.

Но, пожалуй, самый убедительный опыт проделал известный физиолог Шерман: ученый посадил в клетки двух молодых крыс. Крысы родились в одно время, от одной матери. Но одного зверька кормили мясом, пшеницей и молоком. Другой получал только мясо и пшеницу.

Кажется, мясо не хуже молока... Но животное, не получавшее молока, через полгода выглядело карликом по сравнению с братом, который лакомился молоком.

Еще интересней был другой опыт. На этот раз в клетки снова посадили двух крысят от одной матери. Теперь одно животное кормили пшеничными зернами пополам с молоком. Другому давали в два раза больше пшеничных зерен, но зато в шесть раз меньше молока. Оба зверька выросли крупными, с виду здоровыми. Но когда у них появилось потомство, разница оказалась поразительной. У крысы, которую кормили досыта молоком, детеныши были раза в два крупней и более жизнеспособными.

Итак, без молока не вырасти крепким и здоровым. Но почему именно из молока кальций усваивается так хорошо?

В молоке соли кальция и фосфора растворены. Организму легче их усвоить. Кроме того, в молоке их как раз столько, сколько нужно, чтобы получился фосфорнокислый кальций — вещество зубов и костей.

А сколько требуется школьнику молока?

Два стакана в день. Тогда его зубы, кости и весь организм получат достаточно необходимого кальция и фосфора.

Но может случиться и так. Зубы у вашего ребенка хорошие, молоко он не любит, и вы отмахнетесь от этого совета.

А ведь наше тело не остается неизменным. Отмирают и шелушатся клетки кожи. Растут и выпадают волосы, заменяясь новыми. Непрерывно растут и ногти. Мы остригаем их, а они отрастают снова.

Исчезают, заменяясь новыми, кровяные тельца. И все это происходит с каждой клеткой, с каждой частицей тела.

Вещества, из которых состоят прочные, а по крепости их можно сравнить с крепостью чугуна, зубы и кости, тоже непрерывно разрушаются и заменяются новыми. Высчитано, что в течение

полугода вещества, из которых состоят наши зубы, наполовину обновятся.

Значит, надо «кормить» и кости, и зубы. Они «голодают» от недостатка пищи, как и все наше тело. И лучшая пища для них — молоко.

Школьнику необходимо в день около 1 *г* кальция и 1,5 *г* фосфора. Кстати, их «съедают» не только зубы и кости — они нужны всему организму. Свою долю фосфора обязательно требуют нервные ткани, мозг, сердце... Вы привели ребенка к врачу и с тревогой говорите ему:

— Он плохо спит, быстро утомляется... Ему трудно сосредоточиться.

И врач, осмотрев, прописывает школьнику фитин, глицерофосфат — лекарства, в которых есть фосфор и кальций. Но если бы в пище было ежедневно достаточно молока, этих лекарств, вероятно, не потребовалось бы.

Вот и приходится относиться к молоку с уважением. Тем более, что и по возрасту оно вправе требовать особого уважения!

Сколько лет молоку

У молока своя длинная история. При раскопках доисторических поселений Триполья, на Украине археологи находят подойники, отстойники для приготовления творога. По ним можно судить, как давно, больше пяти тысячелетий назад, научились люди пользоваться молоком. В трудах историков, изучающих животноводство, оживают картины далекого прошлого... Возле становища первобытного человека уже появились стада одомашненных коров, а в лесах и степях водились их дикие предки — могучие черные туры. В старых летописях сохранились рассказы об охоте на этих могучих животных. Вкусное мясо диких туров по указам князей заготавливали для войска.

Долгое время коровы ходили под ярмом, обрабатывали поля, возили поклажу и давали мало молока. Но около пятисот лет назад в северных областях нашей страны было уже много молочных коров. Труженик — народ одарил их особой любовью: «Коровушка-поилица, кормилица», «корова во дворе — обед на столе», — говорили о них народные пословицы.

Немало пришлось постараться, чтобы выбрать лучших и постепенно вывести молочные породы. Научились правильно и обильно кормить их — недаром в пословице говорится, что «молоко у коровы на языке».

Молоком мы теперь богаты!

Еще в 1939 г. в совхозе Караваево от коровы Послушницы надоили за год 16 тысяч литров молока. После войны прославились костромички Куста, Камса, карагандинская корова Морошка, холмогорская Успенка. Таких коров-рекордисток каждое лето показывали на выводном кругу Всесоюзной сельскохозяйственной выставки.



А теперь по среднему удою наша страна обогнала капиталистические страны.

В Сумской области есть колхоз имени Ленина. Там, в селе Токари-Бережки живет знатная доярка, дважды Герой Социалистического Труда Мария Харитоновна Савченко. В 4 часа утра уже вспыхивает огонек в ее окне. Вот она спускается с крыльца. Колхозный коровник — рукой подать. Там стоят и ее восемь коровушек. Это группа Савченко — ее «ланка», как говорят на Украине.

В летописях сохранились рассказы об охоте на могучих туров





Возле становища первобытного человека появилось стадо коров.

В 1958 г. Савченко надоила от каждой из своих коров по 8149 литров молока.

Много таких знатных и незнатных работниц, которые самоотверженно трудятся и дают стране больше молока, масла, творога и др. По количеству молока мы уже сейчас обогнали самое богатое из капиталистических государств—США, а к концу семилетки у нас будет по 466 литров молока на душу населения, а в США—только 330.

Благодаря неустанному труду животноводов молоко у нас течет реками... Молочных рек с каждым годом становится все больше. Они текут в рабочие поселки и города... Ручейками растекаются по заводам, столовым, обязательно втекают в школы... Молоко наравне с хлебом сейчас самая доступная и дешевая пища. И самая необходимая!

Наши школы все больше и шире связываются с жизнью. Дети принимают самое активное участие в общественно полезном труде, и по заслугам оцениваются результаты их работы. Во многих колхозных школах Московской, Львовской областей, в школах Молдавской ССР, во всех школах Рязанской области и во многих других колхозных школах дети бесплатно получают стакан молока... И недалеко то время, когда в школах перед каждым ребенком за завтраком будет стоять на столе в нарядном бумажном стакане или в специальной удобной стеклянной посуде свежее, вкусное пастеризованное молоко.

Зная замечательные свойства молока, научите школьника любить эту чудесную пищу.

Помните, что в этом залог здоровья на долгие, долгие годы...



А сейчас на советских пастбищах пасется свыше 30 миллионов коров.



ПЬЮ, ДЕРЖА СТАКАН В РУКЕ,
МОЛОКО КОРОВЬЕ,
ПОТОМУ ЧТО В МОЛОКЕ—
СИЛА И ЗДОРОВЬЕ.

„И пусть рязанские ребята пьют на здоровье молоко...“

(Из обращения Героев Социалистического Труда ко всем колхозникам Рязанской области)

М. ЮРЬЕВ

На краю рязанского села Баграмова, на небольшом холме, стоит одноэтажный красного кирпича дом под высокой крышей, с пятью глядящими на юг окнами—Баграмовская начальная школа.

Здесь, в не очень новом здании, в не очень нарядном классе, где на столе учителя стоит старый-старый звонок с надписью «Дар Валдая», прижилось, вошло в быт, стало уже обычным замечательное дело, замечательное и само по себе, и тем, что с него, может быть, и начинаются еще более славные дела, начинаются новые, коммунистические формы общественного питания, когда общество, строящее коммунизм, постепенно берет на себя повседневную заботу о питании человека.

Каждый день в большую перемену здесь расстилают на столе скатерку, расставляют стаканы, и дежурный по классу вместе с учительницей Еленой Гавриловной Ореховой разливает в них горячее, только что вскипяченное молоко. За это молоко ребятам не приходится платить: с начала ноября 1958 г. младшие школьники рязанских сел каждый день пьют бесплатно стакан колхозного молока...

Молока теперь в Рязанской области много.

Разбогатели колхозы и могут на свои средства строить для детей школы, могут давать бесплатно по стакану молока.

Но дело не только в возросшем колхозном богатстве.

Всегда, с первых лет революции, велика была забота нашей партии и нашего государства о детях. И особенно много делается для них сейчас, когда началось развернутое строительство коммунистического общества. Приближение школы к жизни—последнее и самое яркое проявление этой заботы.

И дети своим трудом показали, какие большие и добрые дела им по силам. Рязанские школьники в 1958 г. вырастили и передали колхозам 154 тыс. *т* зерна, картофеля, овощей и т. д. На двух с половиной тысячах га они вырастили замечательный, по 526 центнеров с га, урожай кукурузы и заложили 134 тыс. *т* кукурузного силоса. На учебно-производственных фермах растут под заботливым уходом ребят телочки.

К осени 1959 г. в каждой начальной школе обязались вырастить 400 кроликов и 200 кур и сдать государству полтонны мяса.

...А в Баграмовской школе сейчас всего-то десять крольчих и два белых пушистых самца. Но обязательства будут выполнены. Не зря идет добрая слава о делах школьников Рязанской области, не зря на учащихся смотрят здесь, как на реальную силу в хозяйстве, не зря им доверяют по-настоящему большое дело, не зря их труд включают в план, учитывают, принимая высокие обязательства. Это ведь очень почетно—чтобы на твой, школьника, труд надеялись, верили, что ты выполнишь свою долю большого общего дела. Так ребята начинают с первых шагов сознательной жизни чувствовать себя членами общества, ответственными за все, что происходит в их колхозе, районе, стране...

Вот почему девять лучших доярок области— дважды Герои Социалистического Труда Прасковья Коврова и Ксения Петухова, Герои Социалистического Труда Анна Ивкина, Александра Николаева, Клавдия Мазяйкина, Екатерина Коврова, Мария Судовых, Антонина Орлова и Анна Астахова — обратились ко всем колхозникам и колхозницам области.

«...Мы хотим на ваше суждение, дорогие подруги, внести одно важное предложение, — писали они.—...Мы предлагаем ежедневно учащимся младших классов сельских школ выдавать бесплатно по стакану молока... И пусть рязанские ребята пьют на здоровье молоко...»

Колхоз за колхозом откликались на этот призыв, район за районом. А в колхозе имени Кирова, Шиловского района, решили бесплатно выдавать молоко всем 256 ученикам Санской школы, с 1-го по 7-й класс. На это колхоз выделил 15 *т* молока в год.

И теперь во всех сельских школах Рязанской области в большую перемену дежурные разливают по стаканам молоко, за которое не надо платить денег.

Так прижилось, вошло в быт, стало обычным замечательное дело—бесплатный стакан молока. Его пьют не только в сельских школах Рязанской области, но и во многих колхозных школах Московской, Львовской областей, Григоровского, Олонештского, Фалештского районов Молдавской ССР и других колхозных школах.

И пусть пьют на здоровье!

РЯЗАНЬ ОСОБО МЫ ОТМЕТИМ:
УСПЕХОМ УВЕНЧАЛСЯ ТРУД,
И МОЛОКО БЕСПЛАТНО ДЕТЯМ
В РЯЗАНСКОЙ ОБЛАСТИ ДАЮТ.



Необыкновенный экзамен

Б. А. ДИЖУР

Зеленый листок салата и кусочек мяса, горсточка соли, сухой белый гриб, куриное яйцо и стакан молока, румяное яблоко и ложка рыбьего жира... Все это и многое, многое другое для ученого-исследователя всего лишь материал, которому задаются бесконечные вопросы: из каких веществ ты состоишь, каковы хранящиеся в тебе запасы энергии, какую пользу ты можешь принести человеку?

Строгие экзамены устраивают ученые всем веществам природы. У себя в лабораториях они подвергают их настойчивым, кропотливым исследованиям, прокаляют в печах, растирают в ступках, рассматривают в сильнейшие микроскопы, взвешивают на точных весах.

Пройдя все эти испытания, зелень теряет свой изумрудный цвет, яблоко тускнеет, лишается аромата, а стакан молока превращается в порошок. Но зато выясняется строение и состав всех этих веществ. Определяется их значение для жизни человека.

За последние десятилетия ученым удалось ознакомиться с несколькими «таинственными незнакомцами». Оказывается, они необходимы для нас. Они оберегают нас от тяжелых болезней, помогают детям расти, влияют на работу нашей нервной системы, мозга.

Многие путешественники, особенно в полярных странах, погибали от недостатка в пище каких-то таинственных веществ. Так погибли капитан Баренц на Новой Земле, капитан Седов во льдах Арктики. Гибли целые команды кораблей. Страшной цингой болели моряки, питавшиеся в течение длительных плаваний только солониной, салом и крупой. Уже давно было известно, что цинга излечивается зеленым луком, чес-



ноком, лимоном, черной смородиной и настоем из хвои. Но никто не догадывался о тайне этих продуктов.

В настоящее время причина гибели моряков открыта. Найдены эти таинственные вещества, поддерживающие жизнь человека.

Польский химик Казимир Функ назвал их витаминами. По-латыни «вита» означает «жизнь». Оказывается, в пище содержится один из «незнакомцев»—витамин С. Стоит лишить человека продуктов, содержащих этот витамин, то есть не давать свежей зелени, как к нему подкрадется свирепая цинга, расшатаются зубы, а то и выпадать начнут, заболят ноги, появятся нарывы на теле. Прошли долгие годы, пока ученые разобрались в этом вопросе.

Точно так же долго не было понятно, почему в Японии, Китае и других местах, где едят преимущественно рис, возникает болезнь бери-бери? Люди, болеющие ею, очень слабеют, судорога сводит их руки, ноги. Они не могут ходить. Нередко болезнь эта кончается смертью.

Каково же было удивление ученых, когда они обнаружили, что вся беда в очищенном рисе. Чем он белее и чище, тем хуже. Вместе с отрубями его «очистили» от необходимого витамина, который условились обозначать буквой В.

После настойчивых исследований Казимиру Функу удалось извлечь из рисовых отрубей несколько желтых кристалликов. Горькие, маленькие, невзрачные, они чрезвычайно обрадовали ученого. Это был первый из таинственных незнакомцев, полученный в чистом виде.

Одну за другой открывали ученые тайны витаминов. Их извлекали из различных продуктов питания, научились изготовлять искусственно.

И вот именно теперь справедливо вспомнить об одном ученом, работавшем в городе Тарту в восьмидесятых годах прошлого столетия. Звали его Николай Иванович Лунин. В чем же его заслуги? Проделывая опыты над мышами, он обратил внимание на любопытный факт. Мыши, вскормленные натуральным молоком, хорошо росли и развивались. А другие мыши, питавшиеся смесью белков, жиров, углеводов, солей, точно таких же, какие есть в молоке, погибали.

Много раз проверив свои наблюдения, молодой ученый сделал неожиданный для того времени вывод. Он заявил, что наша пища, кроме известных составных частей: белков, жиров, углеводов, солей, воды, содержит еще нечто неизвестное, какие-то неведомые вещества, которые нужны в очень маленьких количествах, но без которых невозможна жизнь.

Это было первое слово о витаминах. «Неведомые вещества» получили свои «имена», выяснилось точное «местожительство» каждого из них, характер и особенности поведения. Имена их кратки: A, B, C, D, PP... Но за каждой из букв этой чудесной витаминной азбуки—здоровье наших детей, да и наша трудоспособность, бодрость, жизнедеятельность...

А строгие экзаменаторы-ученые продолжают свое благородное дело. Они с тем же упорством допрашивают природу, стремясь вырвать у нее тайны еще не известных нам витаминов.





Свои гидаи



П. Р. АТУТОВ,

кандидат педагогических наук



Школа. Одна из многих школ нашей страны. Во всех классах идут занятия. В одном вы услышите о законах физического притяжения, в другом—о незабываемом подвиге молодогвардейцев, в третьем—о синусе и косинусе... А в одном из классов вместо парт—столы, инструменты для столярных работ. Здесь школьники получают основы трудовых навыков в столярном мастерстве. В школе есть и слесарная мастерская и в ней тоже начинают заниматься школьники с пятого класса.

Постепенно осваивая ремесло, школьники старших классов в своих учебно-производственных мастерских выполняют задания, за которые им начисляется заработок.



Заработанные деньги идут на туристские поездки и всевозможные другие коллективные мероприятия, на улучшение школьного питания, а часть заработка школьник приносит домой в бюджет родителей. Сознание общественной ценности своей работы, своей полезности другим людям—товарищам и семье—по-новому связывает его с производством, со школой. Макаренко писал об этом: «Если ребенок до самого юношества не знает, откуда берутся средства семьи, если он привыкает только удовлетворять свои потребности, а не замечает потребностей других членов семьи, если он не связывает свою семью со всем советским обществом, если он растет жадным потребителем—это и есть воспитание

индивидуалиста, который потом может принести много вреда и всему обществу и самому себе».

Учащиеся школы № 544 Москвы работают в сборочном цехе завода имени Владимира Ильича. Они собирают детали пультов управления, ремонтируют электромоторы, электроизмерительные приборы, изготовляют электрические плиты, обрабатывают детали на токарных, фрезерных, строгальных станках и т. д. За это они получают определенное вознаграждение. Кроме того, в этой школе существуют учебно-производственные мастерские, в которых работают в основном школьники 4—7-х классов. Фонд заработной платы учащихся в месяц составляет 10418 рублей. Отдельные учащиеся в месяц зарабатывают 150—188 рублей. Значительная часть доходов школьников, работающих в учебно-производственных мастерских, идет на питание школьников, в течение года они получают льготные обеды. Остаток средств школьники вносят в бюджет своих родителей. Месячный заработок каждого ученика отражен в сводной ведомости, которая имеется в классе, а деньги хранятся в Государственном банке. Учащиеся, работающие в цехах завода, имеют расчетные книжки.

В некоторых случаях организуют межшкольные мастерские. Так, например, в городе Воткинске, так же как в Сарапуле, организована такая межшкольная мастерская, в которой работают учащиеся 9-й, 15-й и 18-й школ. Каждая из этих школ находится на расстоянии 5—10 минут ходьбы от мастерской. В ней работают школьники 5—7-х классов. Вместо трех маленьких— одна большая мастерская с хорошим оборудованием и достаточным количеством материала для работы. Здесь обучаются столярному и слесарному ремеслу, и в процессе трудовых занятий выполняются заказы школ, детских садов и других организаций. Доходы поступают на текущий счет школы. Больше половины заработанных денег расходуют на организацию дополнительного питания учащихся, работающих в межшкольной мастерской.

Так, например, в школе № 18 за счет заработанных средств и овощей, выращенных школьниками на учебно-опытном участке, школьники получают дешевые вкусные завтраки.

Сейчас в Воткинске заканчивается строительство еще одной межшкольной мастерской, оборудованной всеми необходимыми станками и ин-





ПОБОЛЬШЕ НАМ ТАКИХ РАБОТ!
ПРИЯТЕН ТРУД И НЕ ТЯЖЕЛ.
ЧТО ЗАРАБОТАЕМ, ПОЙДЕТ
НА ОБЩИЙ СТОЛ,
НА ШКОЛЬНЫЙ СТОЛ!



струментами. Здесь будет техническая библиотека с читальным залом, спортивный зал, горячий душ. Намечено строительство межшкольного гаража и автокласса.

Так, наряду со школьными занятиями, не нарушая их порядка и значимости, растет производительный труд детей в городских школах, а дети в сельских школах выходят за пределы пришкольных участков, на большие земли колхозов. Нет такой сельской школы, где бы школьники не принимали участия в колхозном труде

Во многих местах цветут так называемые пионерские грядки. Определенные участки колхозной земли закрепляются за школьниками, и благодаря их трудам зреют кукуруза, картофель и другие культуры. На практике они постигают великий смысл бережливого отношения к земле и гордятся урожаями, которыми награждает их природа за их настойчивый, умелый труд.

Школы Черновицкой области широко практикуют участие школьников в колхозной работе. Им начисляются трудодни, их труд оплачивается. В этих школах также можно с успехом наладить питание за счет средств, заработанных школьниками.

Так, например, в 1957 г. ученики Глубокской средней школы заработали в колхозе имени Сталина 2600 трудодней и получили на них аванс по 5 рублей деньгами и по 2 *кг* пшеницы на трудодень.

Многие школы в летнее время организуют выезд школьников в лагеря. И во время летнего отдыха школьники оказывают посильную помощь колхозам в выращивании и уборке урожая всех сельскохозяйственных культур.

Показателен опыт Змиевской школы Орловской области. Перед выездом в лагерь была проведена большая подготовительная работа. Педагоги вместе с руководством колхоза наметили определенные виды работ на основных участках (поле, огород, сад, животноводческая ферма). Работа была разнообразная и соответствовала возрасту и здоровью детей. Лагерь расположился в живописном месте. Жили в палатках и шалашах. Колхоз выделил школьникам продукты питания в порядке авансирования оплаты трудодней.

Правильное чередование труда и отдыха, жизнь на свежем воздухе, здоровый режим питания, интересные прогулки — в результате школьники прибавили в весе, поздоровели и, к тому же, окупив своим трудом все материальные затраты колхоза на содержание лагеря, еще выработали 1867 трудодней. Ясно, что в подобных случаях значительные суммы можно употребить на организацию школьного питания в течение года.

Вопросами улучшения школьного питания и снижения его стоимости уже многие школы занимаются по собственной инициативе. Опыт их стоило бы позаимствовать. Возможности накопления средств весьма разнообразны. Помимо учебно-производственных мастерских, пришкольных опытных участков, участия школьников в колхозном труде, некоторые школы занимаются разведением кур, кроликов и другой живности. Так, например, в некоторых школах Прибалтики школьники выращивают от 15 до 30 кур, а это значит 150—160 яиц от каждой несушки да еще мясо. В Мустлаской школе Эстонской ССР школьники заботливо ухаживают за 18 курами и получают от каждой до 200 яиц в год. Многие школы Харькова имеют кроликофермы. Таким образом, учащиеся разнообразят питание в школе, снижают стоимость его за счет средств, заработанных своим трудом.

Комсомольские организации Эстонии добиваются, чтобы уже в этом году в каждой сельской школе был такой участок, доходы с которого полностью покрыли бы расходы, связанные с питанием школьников, чтобы каждый учащийся вырастил кукурузу на площади не менее чем 0,03 *га*.

Работа детей в сельском хозяйстве высоко ценится: во многих колхозных школах детям бесплатно дают стакан молока или горячий завтрак.

Школа № 12 города Кировска стала принимать заказы на швейные изделия. Часть продукции — детское белье, платья — изготовляется для дома ребенка и детского сада, а часть — для магазина. Изделия имеют марку школы. Вырученные средства поступают на специальный счет. За первое полугодие на счету было 5600 рублей. Руководители производственных бригад, учащиеся бывали в магазинах, узнавали мнение покупателей о своих изделиях.

Производительный труд школьников, протекает ли он на колхозных полях или в цехах заводов, на пришкольных участках или в учебно-производственных мастерских, или в учебно-опытных хозяйствах, имеет громадное воспитательное значение. Это — прежде всего воспитание трудового отношения к коммунизму, психологическая и практическая подготовка учащихся к труду, к самостоятельной жизни, это — возможность своими силами улучшить питание в школе.

КАК У РЕЧКИ, У РЕКИ
ЛОВИТ РЫБКУ РЫБАК,
БУДЕТ УЖИН НЕПЛОХОЙ,
УГОСТИМ РЕБЯТ УХОЙ



Мебель для школьных столовых





Л. АЛЕКСАНДРОВА

Много школ в Советской стране! Строятся они и на асфальтовых просторах городов, и на душистых землях деревень. За стеклами школьных окон в одном месте белеют снега, в другом раскинулись вечнозеленые пальмы, а сколько за этими окнами полей, заводов, рек и домов...

Возникают новые районы, новые села, новые города и рождаются новые школы. Случится вам попасть в школьное здание и вы увидите светлые классы, физические кабинеты, библиотеку, зал ...

Но не в каждой школе вы найдете столовую. А между тем организация питания приобретает особую важность, тем более, что во многих школах существуют группы продленного дня. Тут уже нельзя ограничиться только завтраком, в школе должны быть и обеды.

Если в школе нет кухни и еда привозится из базовой столовой, то небольшое удобное помещение, где можно разогреть пищу, конечно найдется. Но где посадить детей во время обеда, где накрыть столы, да так, чтоб было удобно, чисто, красиво? Где?.. А ведь это можно придумать!..

... Бодрый перестук молотков. Плавное скольжение рубанка. Легкая стружка нехотя слетает на пол. Веселое таинство превращения досок, гвоздей, фанеры в законченные нужные предметы. Этим и заняты школьники в учебно-производственной мастерской.

Они делают специальные столы и скамейки для школьной столовой. Интересно, приятно, полезно заниматься трудом. А Коле Дмитриеву, у которого поначалу ничего не ладилось, теперь всегда за работой страшно хочется запеть. Спорится дело, и радость переполняет его и так просится в песню. Но никак нельзя. Инструктор Сергей Иванович не позволит. Он даже громкий разговор запрещает в мастерской. Работа требует внимания.

Это не обычные столы и скамейки. Они придуманы так, чтобы школа могла устроить у себя столовую независимо от того, есть ли для этого специальное помещение или нет. Эта мебель проста для выполнения и удобна для оборудования школьной столовой.

А вот, спросите, где в этой школе столовая,— никто сразу не ответит. Потому что нет ее здесь, специальной столовой.

...Близится большая перемена — время школьного завтрака. В классах еще занимаются, а в коридорах идут заботливые и тихие приготовления.

Каждый простенок в этом коридоре — это не просто кусок стены, к которому можно прислониться, таким он только кажется. Вот подходит буфетчица или старшеклассники, или дежурная из родительского комитета и легким движением открепляет от стены откидной столик и две скамейки по сторонам.

Четыре человека удобно разместятся за этим столиком. Сверху он покрыт особым составом и чистотой блестит его цветная поверхность. Быстро откинуты все столы и скамейки. Отопительные батареи, расположенные под подоконниками, освобождаются от решеток, в которые они одеты, и решетки тоже превращаются в откидные столы и скамейки. Правда, тут устройство не позволяет обойтись гигиеническим покрытием, и столики приходится накрыть скатертью или клеенкой.

Едва прозвучит звонок на большую перемену и школьники оставят парты, как для них уже готова столовая. А к следующей перемене их снова будет ждать свободное пространство коридора, и вся столовая спрячется в стены ...

Но если вы захотите узнать адрес этой школы, я не смогу вам ответить. Нет еще такой школы. Но может быть. Поэтому и предлагаются в книге эти чертежи и рисунки.

В заботах о питании детей в школах недостаточно уделять внимание только пище, подбору нужных работников и помещению. Важно еще придать школьной столовой или буфету уютный, красивый вид. Это имеет такое же значение, как и способ подачи пищи.

В большинстве случаев, если еда красиво уложена на блюде или на тарелке — это повышает аппетит, приучает к опрятности за столом. Аккуратная сервировка стола во многом помогает организовать поведение во время еды.

Такое же значение имеет и меблировка и убранство столовой или буфета в школах.

Разумеется, вопрос идет не о шелке и бархате занавесок или о дорогой мебели. Это было бы нелепо. Вопрос идет о вещах, отнюдь не дорогих, но удобных, изящных, красиво подобранных по цвету.

Если представить себе вместо унылых серых или темно-голубых панелей, как обычно почему-то бывают окрашены школьные столовые, стены



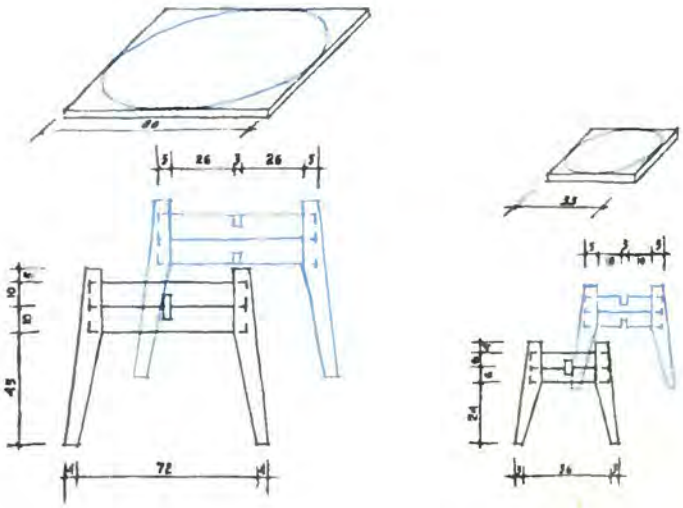
ДЕРЕВЯННАЯ МЕБЕЛЬ

Прежде всего изготовьте 4 одинаковые ножки. Затем сделайте 4 деревянные планки для крестовины, 2 из них сложите вырезами наружу. Оставшиеся 2 планки вставьте вырезами в вырезы двух первых планок так, чтобы вырезы второй пары были обращены внутрь. На концах крестовины должны быть сделаны шипы, на которые на клею насадите ножки.

Крышку стола (см. пристенную откидную мебель) можно сделать круглой или квадратной. К верхним выступам ножек крышка приклеивается на шипах или шкантах.

На крышки столов можете положить гигиенические покрытия или покрасить их два раза нитроэмалью, можете положить скатерть или клеенку.

Табурет сделайте так же, как стол.

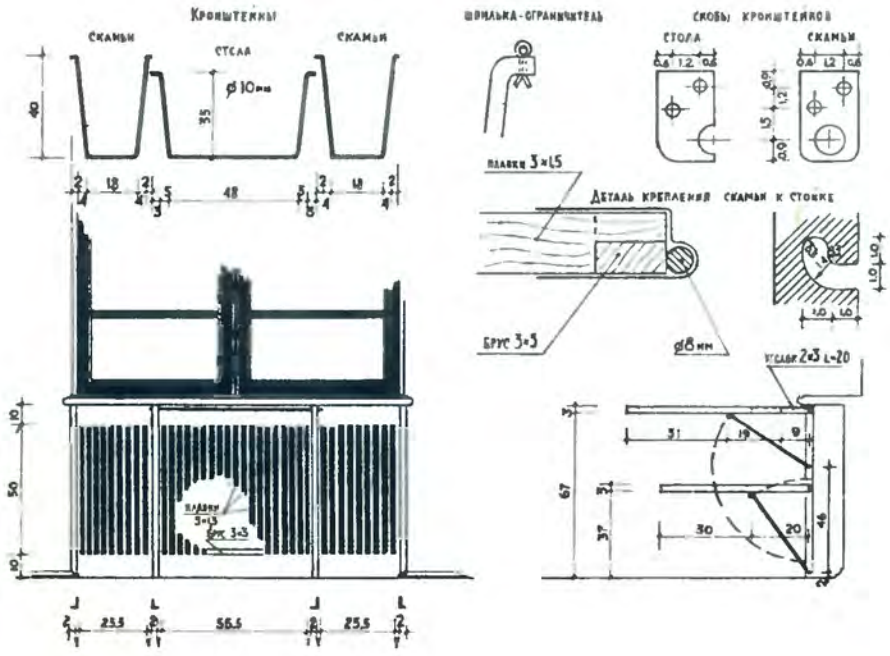


ОТКИДНАЯ ПОДОКОННАЯ МЕБЕЛЬ

За таким столиком могут завтракать двое ребят.

Для того чтобы его построить, прежде всего возьмите 4 стойки по высоте подоконной ниши—стальные уголки 20×30 *мм* или трубки наружным диаметром 3/4". Во всех стойках на высоте 20 *мм* от пола просверлите отверстия для кронштейнов сидений и на высоте 370 *мм* вырежьте фигурные пазы. В двух средних стойках кроме того, просверлите по два отверстия на высоте 480 *мм* для кронштейна стола и на высоте 680 *мм* для оси крышки стола.

Затем прикрепите (лучше всего приварите) стойки к стальной полосе. Сделанную раму вставьте в нишу. Стальную полосу привинтите снизу к доске подоконника, а нижние концы стоек прикрепите к полу.



Подготовьте 6 деревянных опорных брусков: 2 для крышки стола и по 2 для сидений скамеек. После этого изготовьте планки и по их размерам выпилите в брусках прорези. К двум планкам привинтите скобы для крепления кронштейна стола и еще к четырем планкам—для крепления кронштейнов скамеек.

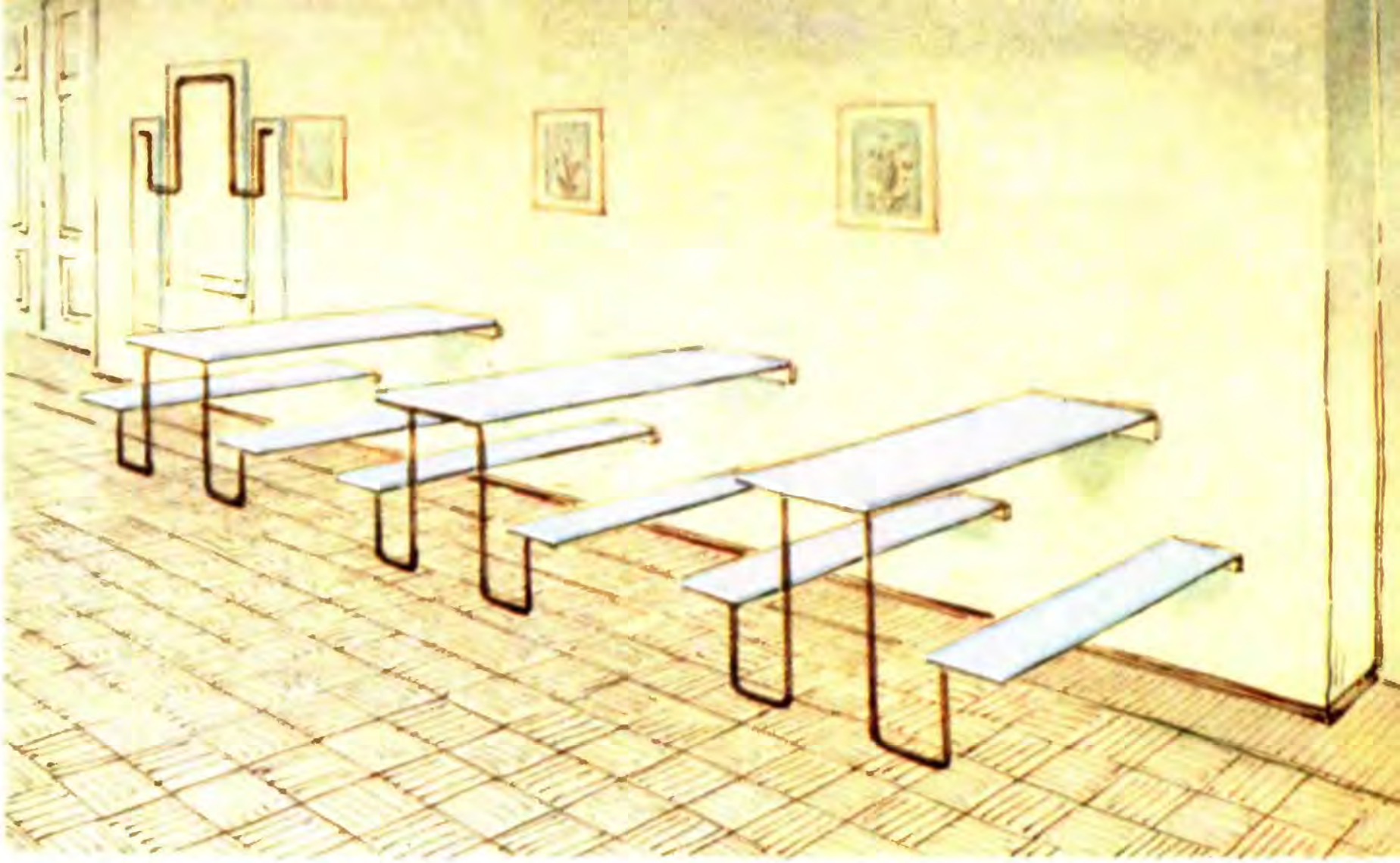
Теперь можно вклеить планки в прорезь брусьев. Но при этом следует помнить, что планки с привинченными к ним скобами для кронштейна стола надо вклеить третьими от краев.

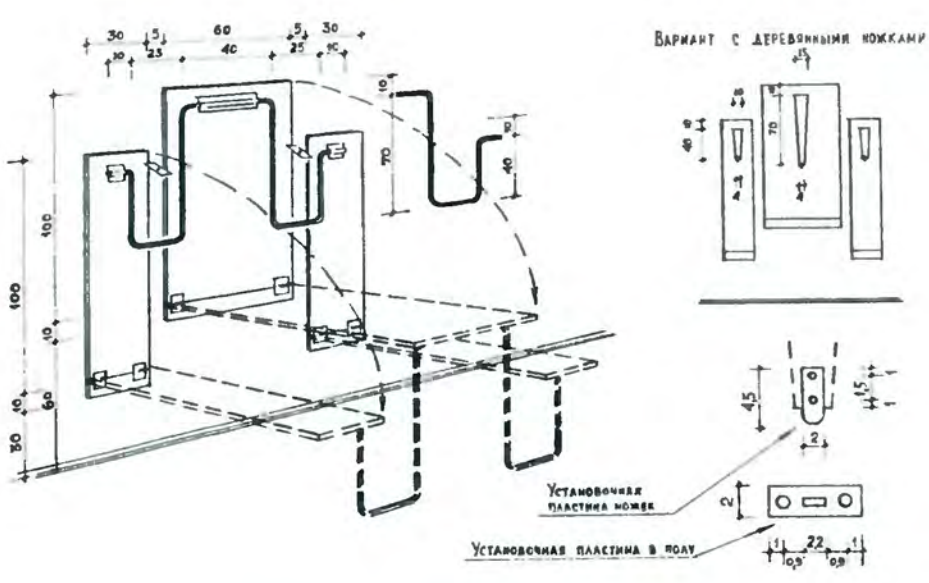
К крайним планкам стола привинтите металлические уголки длиной 200 *мм* с просверленными на их свободном конце отверстиями для металлического прута—оси.

Прежде чем вклеивать планки скамеек, проденьте кронштейны через отверстия привинченных скоб. Планки со скобами приклейте третьими от краев. Прикрепите к опорным брускам, обращенным к нише, металлическими скобками прут диаметром 8 *мм*, длиной 270 *мм*, концы которого войдут в фигурные пазы стоек, когда скамья будет в горизонтальном положении.

Кронштейны сделайте из стальных прутьев диаметром 10 *мм*, в концах которых (являющихся ссями) просверлите отверстия. После установки кронштейнов вставьте в эти отверстия шпонки.

Если ниша окажется шире, чем это указано на чертеже, то крайние стойки в этом случае будут находиться на некотором расстоянии от краев ниши.





Дощатые опоры такой же толщины, как крышки и сиденья, укрепите на стене неподвижно при помощи ершей или шурупов на пробках. Затем изготовьте общую ножку из металлической трубы наружным диаметром в 1" и подвижно прикрепите ее плоскими металлическими скобами к нижним поверхностям крышки и сидений. Установите всю конструкцию вертикально на неподвижные опоры и скрепите их с опорами при помощи петель.

Поднятый стол закрепите на стене щеколдой, крючком и др.

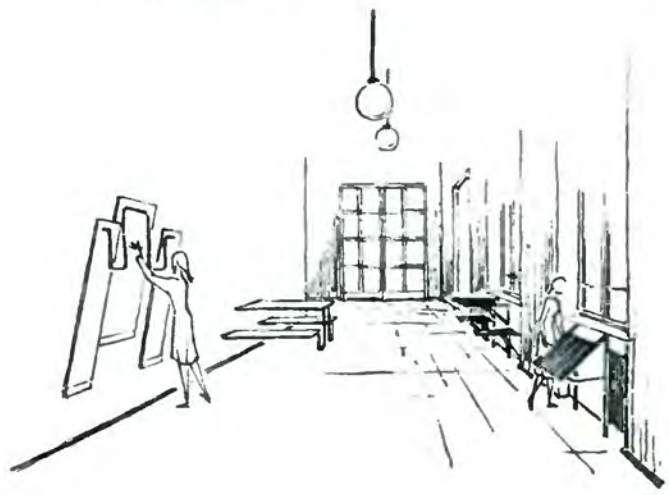
Общую металлическую ножку можно заменить откидными деревянными на петлях. В этом случае с нижней стороны крышки и сидений сделайте вырезы по форме заготовленных ножек. Вырезанную фанеру наклейте на эти ножки. Снизу привинтите к ним металлические планки, которые должны входить в соответствующие отверстия металлических пластин, врезанных в пол.

ПРИСТЕННЫЕ ОТКИДНЫЕ СТОЛЫ И СКАМЕЙКИ

Эта мебель рассчитана на четырех детей.

Склейте из досок раму, которую сверху и снизу оклейте трехслойной фанерой, лучше всего березовой. Приклейте к ней гигиеническое покрытие или два раза прокрасьте нитроэмалью, и крышка стола готова.

Тем же способом сделайте сиденья скамеек.





совсем белые или чуть тронутые охрой или просто окрашенные в любой цвет, но очень светлого тона и непременно до потолка, чтоб не ломать покой стенной окраски поперечной линией панели; если поставить легкие круглые столики и подобрать цвет их гигиенического покрытия или клеенок так, чтобы он гармонировал с цветом стен, в таком помещении ребятам было бы приятней есть.

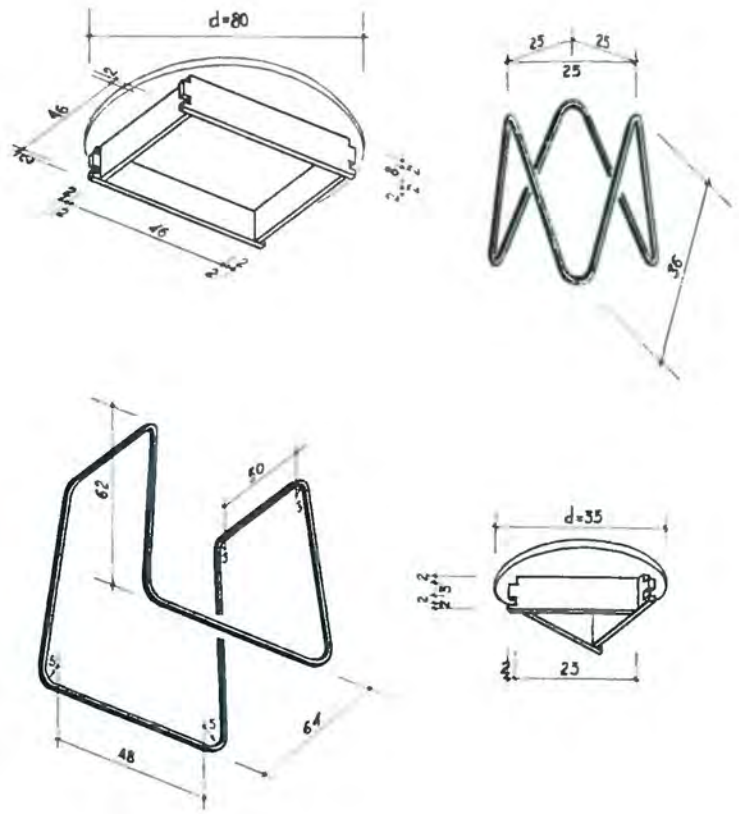
Изготовление такой мебели для школьных столовых и буфетов удобно и недорого.

Круглый столик занимает меньше места, чем четырехугольный, легче и быстрей можно продвигаться между столами — нет опасных углов, которые часто встают на пути в ограниченном пространстве комнаты.

Эти столы и скамейки можно делать выше или ниже, соответственно росту ребят. Для этого имеется на них весьма несложное удобное приспособление.

Сравнительная простота и невысокая стоимость этой мебели позволяют наладить произ-





МЕБЕЛЬ ДЛЯ РАЗНЫХ ВОЗРАСТОВ

Круглую крышку стола изготовьте так же, как крышку откидной пристенной мебели. Затем сделайте из досок квадратную коробку. Две противолежащие доски возьмите более длинные и на обоих торцах каждой из досок вырежьте по два паза. Эти пазы нужны для того, чтобы изменять высоту стола, для чего трубчатую опору вставляют в верхние или нижние пазы. Опору изогните из стальной газовой или дюралевой трубы диаметром $^3/_4$".

Табурет делается так же, но коробка должна иметь форму равностороннего треугольника. На одном из концов каждой доски тоже вырежьте пазы.

водство ее в школьных учебно-производственных мастерских.

А занавеси для школьных столовых и буфетов могут быть сделаны школьницами. Если использовать для этой цели какой-либо гладкий хлопчатобумажный материал, то его можно либо украсить цветными каймами, либо вышить, использовав рисунки народных орнаментов. В любом помещении, имея самые обыкновенные столы и табуреты, можно создать уют, поддерживая чистоту и порядок.

Если ребята сами будут участвовать в устройстве столовой, в ее меблировке и убранстве, если сами сконструируют или используют готовые чертежи и изготовят мебель, будут участвовать в приготовлении пищи и если им помогут внести в это дело настоящий вкус и изобретательность, то с этого и начнется практическая подготовка учащихся к труду, к самостоятельной жизни. В горячем течении школьной жизни все должно быть использовано для воспитания навыков, для построения характера.





ОКАЗАЛОСЬ, ЧТО ОБЕД
ПРИГОТОВИТЬ СЛОЖНО,

НО У НАС СЕКРЕТОВ НЕТ,
НАУЧИТЬСЯ МОЖНО!..

Уроки кулинарии

А. Я. МАНЕЛИС, О. В. КОРОБКЕВИЧ

В класс пришел повар. Это не было неожиданностью для группы ребят, собравшихся заниматься в кулинарном кружке. У себя в школе они встречались не только с учителями, к ним приходили и летчики, и ученые, и артисты. В связи с политехнизацией школы их обучали своему делу токари, слесари, электротехники... Но вот пришел человек в белоснежной накрахмаленной куртке и сборчатом поварском колпаке. И услужливая детская фантазия к понятию «повар» пристегнула не супы и котлеты, которые и дома готовит мама или бабушка, — нет-нет, совсем не то, не такое домашнее и привычное, — представления возникли у них от прочитанного в книгах, от увиденного на экране, из рассказов взрослых... И одним казалось, что они видят, как работает повар в поселке Мирный, другие видели его хлопочущим над обедом в пионерском лагере, в школьной столовой или в кухне океанского парохода...

«... И ведь не обязательно вам, ребята, идти в повара, — сказал он. — Это уж кто как захочет. Но вот уметь приготовить пищу, знать, что человеку полезно из еды, не сплоховать в любых условиях—этому поучиться надо».

И с этим нельзя не согласиться. Много есть таких семей, где мать работает и ей трудно полностью обслужить детей. Часто школьнику приходится самому позаботиться о своем обеде, потому что в положенный для этого час мать не пришла еще с работы.

И, наконец, в жизни взрослой и самостоятельной не раз может пригодиться уменье приготовить пищу в любых условиях — и дома, и в экспедиции, и в туристских походах.

Уроки кулинарии должны быть организованы в школе. Вопрос серьезный, от него не стоит отмахиваться. Тут необходима совместная деятельность и руководства школы, и родительского комитета, комсомольской и пионерской организаций. Место и часы для занятий по кулинарии должны быть определены директором школы, а родительский комитет и комсомольцы могут оказать большую помощь в проведении занятий. В тех школах, где организованы кружки по кулинарии, учащиеся часто приносят продукты из дому. Такая помощь была приемлема, когда занятия по кулинарии проходили вне школьной программы. Но это не единственная возможность доставлять сырье для занятий.

Почему бы не выделить специальные грядки на пришкольных участках, а выращенные овощи школьники могут принести на урок. Можно заняться разведением кур или кроликов, и учащиеся получат вкусное мясо.

Безусловно, наладить занятия уроков кулинарии, имея собственное сырье, куда легче и занятней. Опытные посевы кукурузы, гряды капусты, моркови и всевозможных других овощей, фруктовые деревья, разведение кроликов и птицы—сколько полезных навыков приобретают дети, какой наглядной награды за свой труд добьются они, когда зацветут посеянные «зеленя», расплодятся кролики, закудахчет птица, на деревьях появятся первые плоды!

Спору нет, конечно, в больших городах, где асфальт подступает к самому подъезду школы, трудно организовать то, что позволяют условия в маленьких городах и в сельской местности. Но и тут, если деятельно принялись бы за это педагогический совет, родительский комитет, комсомольцы и пионеры, многое можно было бы сделать. Не должно быть серого пространства земли около школы—подумайте об этом!

И вовсе не обязательно, чтобы уроки кулинарии проводились в школе, поскольку для этого требуется кухня с соответствующим оборудованием. Для уроков кулинарии можно на первых порах использовать и соседние общественные столовые, и кухни с механизированным оборудованием.

Интересен опыт создания кулинарного кружка в школе № 112 Советского района Москвы. В данном случае инициатива исходила от районного треста столовых общественного питания. Руководство школы и родительский комитет живо откликнулись на их предложение, и кружок был организован. Для работы в кружке трест направил своего технолога. Возник вопрос о составе кружка. Волновались и дети, и родители. Охватить всех нельзя было, школьники разных классов имеют разную учебную нагрузку и по-разному располагают своим временем.

ПАРНИШКА ПРИШЕЛ
В КУЛИНАРНЫЙ КРУЖОК,
ЕГО НАУЧИЛИ
ИСПЕЧЬ ПИРОЖОК...



Однако ребята и старших, и младших классов проявили активный интерес к кулинарному делу. Их привлекала возможность принести домой блюда собственного изготовления, угостить домашних и поразить их своим умением, их воодушевляло желание помочь матери в кулинарных хлопотах. Казалось, что старшеклассники, которые стоят у порога самостоятельной жизни, больше других имеют преимуществ для занятий в кружке, и все-таки вопрос решился не в их пользу. Обсудили и выяснили, что они слишком заняты, чтоб наверстать упущенное время.

Сочли более разумным принять учащихся шестых классов. Но и тут тоже невозможно было охватить всех желающих.

Первые занятия кружок проводил в школе. И дети, члены кружка, надели передники и косынки, разложили принесенные с собой кухонные дощечки, ножи, кастрюльки и овощи для винегрета.

Сначала их учили шинковать овощи: и брусочками, и соломкой, и ломтиками, и кубиками. Весело постукивали ножи, и винегрет складывался как-то особенно нарядно. А тут еще научили и цветы из овощей вырезать для оформления приготовленного блюда. По окончании занятия каждый аккуратно сложил свой винегрет в кастрюльку и гордо отнес домой.

Занятия по приготовлению супов, вторых блюд и изделий из теста пришлось перенести в соседнюю столовую. Там имелось все необходимое кухонное оборудование. Практическая польза от занятий в кулинарном кружке была столь очевидна, что и некоторые матери стали посещать его, присматриваясь и совершенствуя свое уменье готовить.

Плодотворная работа кружка не осталась в безвестности, появились последователи. Из школы № 124 того же Советского района в трест пришла преподавательница литературы с просьбой помочь в организации кулинарного кружка для своей школы. Трест помог школьникам, активно включились в работу повара-комсомольцы, и в столовой образовалось уже два кружка. А тут еще ребята сами потянулись с просьбами принять и их в число членов кулинарного кружка.

Кружки привлекали к себе внимание наглядными результатами занятий, той повседневной практической пользой, которую не могли не ощутить и дети, и родители.

Само собой разумеется, когда при постройке новых школьных зданий будут учтены и потребности уроков домоводства, будет возможность привлечь всех школьников к занятиям по кулинарии. Но сейчас пока еще далеко не всюду можно на своей школьной базе организовать такие занятия, нельзя отмахиваться от них, как от чего-то может быть и полезного, но, увы, неосуществимого. Всегда можно найти выход, и нужное дело возникнет там, где все препятствия преодолеют деятельной инициативой и горячим желанием.

Так, например, в Свердловске в 65-й школе имени Калинина школьники сами помогали строить столовую при школе. Старшеклассники рыли траншеи для кабеля электрифицированной кухни, помогали устанавливать котлы и т. д. Таким образом, помимо несомненного воспитательного значения труда, тут возникает еще и особое отношение ребят к этой столовой. Непосредственное участие в ее строительстве создает и другое, какое-то более бережное отношение к ней, заинтересованность в ее работе. Столовая работает очень хорошо. И совершенно естественно, что кулинарный кружок при этой столовой вырос как органическое ее ответвление, как знак ее удачной работы и доброй славы.

Во многих школах Советского Союза вводятся занятия по домоводству, и там, где удается осуществить вполне квалифицированное руководство, они приносят большую пользу.

А ЗДЕСЬ, У ДРУГОГО ПАРНИШКИ,
ПОЛУЧАТСЯ СДОБНЫЕ ПЫШКИ...



Роковая ошибка



ВКУСНЫЙ БОРЩ В ТАРЕЛКИ НАЛИТ,
УПЛЕТАЮТ,—БУДЬ ЗДОРОВ!..
ЗА ВТОРОЕ ТОЖЕ ХВАЛЯТ
НАШИХ ЮНЫХ ПОВАРОВ.



НУ, А ГДЕ ЖЕ ТЕ УЛЫБКИ,
ЧТО КРУГОМ ЦВЕЛИ ДОСЕЛЬ?..
ДЕЛО В ТОМ, ЧТО ПО ОШИБКЕ
СОЛЬ НАСЫПАНА В КИСЕЛЬ!

Хорошо поставлено это дело во многих школах Риги и Таллина, где обучают детей домоводству и, как одной из ее отраслей, кулинарии. Возник вопрос и о подготовке кадров руководителей.

Надобность в людях, которые могли бы с полным знанием дела взять на себя обучение различным отраслям домоводства, в том числе и кулинарии, скажется довольно скоро. С этой целью Рижское педагогическое училище, которое готовит воспитательниц детских садов и учительниц начальных школ, организовало у себя расширенные курсы по домоводству, а Министерство сельского хозяйства республики открыло в Плявиньском районе, в поселке Бецбебре, годичную школу домоводства. Но Латвия готовит кадры для своих школ. Пора бы и в других республиках заняться этим вопросом.

Уроки кулинарии прививают правильные навыки в приготовлении пищи в любых обстоятельствах: в приспособленных для этого кухнях и в случайных условиях далекой командировки, на привалах в походе и т. д. Помимо практических занятий, которые проходят под руководством опытного повара, на уроках следует проводить беседы о составе пищи и о гигиене ее приготовления, о рациональном питании, о помощи родителям в быту, об использовании плодов и овощей, об оборудовании кухни и т. д. Подобные лекции можно оживить соответствующим литературным материалом и диафильмами.

Тогда практические навыки, которые школьники получают, разделывая продукты, работая у плиты, стоя над сковородкой или придумывая наивкуснейший состав супа, обрастают ценными теоретическими сведениями.

В прежнее время об этом мало думали и по невежеству и от нищеты. Долго царила вредоносная привычка наедаться до отвала. А ведь в заботу о здоровье человека должна быть включена постановка питания, построенного на научной основе.

Уроки кулинарии прививают правильное отношение к еде, практическим путем постигается истина: пища должна быть легкая, вкусная, полезная и в нужном количестве, и тогда организм насыщается силой и бодростью.

Итоговые занятия по кулинарии можно устраивать в форме «отчетных» завтраков или «отчетных» обедов, приглашая на них и родителей. Можно премировать тех учащихся, чьи блюда будут признаны самыми вкусными и красиво оформленными.

Чем больше различных навыков приобретут школьники, тем больше приспособленных к жизни людей выпустит школа.

Гигиена приготовления пищи



Б. Д. ВЛАДИМИРОВ,
доцент

Строгое соблюдение санитарно-гигиенического режима при транспортировке, хранении и приготовлении пищи — одно из основных условий правильной организации питания детей в школах. Нарушение гигиенического режима отражается на питательной ценности продуктов, на их доброкачественности и в некоторых случаях может явиться причиной массовых желудочно-кишечных заболеваний детей и персонала столовой.

Необходимо помнить следующее: продукты портятся главным образом благодаря жизнедеятельности микробов, которые в огромном количестве находятся в окружающей нас среде — в почве, в воздухе, на предметах обихода, на поверхности нашего тела, особенно рук, и т. д. Значительное большинство микробов для человека безвредно, есть среди них микробы, полезные для человека, но есть и опасные — враги.

Хлебопечение, квашение капусты, изготовление кисломолочных продуктов — творога, сметаны, простокваши, кефира — невозможно без участия микробов.

Но есть такие микробы, которые вызывают порчу продуктов и являются причиной инфекционных болезней (дизентерия, брюшной тиф и другие болезни) и пищевых отравлений.



Загрязненные пищевые продукты могут вызывать не только инфекционные заболевания, но еще чаще становятся причиной заражения глистами. Дети могут легко заразиться, если им давать немытые сырые овощи даже непосредственно с грядки.

Немало зла приносят мухи, тараканы, мыши и крысы. Мухи — обитатели помоек, мусорных ящиков и уборных. Тараканы большей частью ютятся на кухне, там, где собирается пыль и грязь. Мухи и тараканы на лапках своих приносят частицы грязи и нечистот, вместе с ними и бактерии дизентерии, кишечных инфекций и яйца глистов. Мыши и крысы передают возбудителей таких тяжелых болезней, как туляремия, инфекционная желтуха и др. Поэтому большое значение имеет опрятное содержание подсобных помещений, кухни и столовой, правильное хранение и своевременное удаление из цехов и с территории пищевых отбросов, использованной тары, негодного оборудования.

Борьба с мухами должна начинаться с мест их выплода и проводиться

круглый год. В летнее время надо защищать окна школьной кухни, столовой и буфета сеткой или марлей. После еды нельзя оставлять на столах грязную посуду, остатки продуктов, крошки сахара, кусочки хлеба.

Микробы, к которым относятся разнообразные бактерии, дрожжи и плесени, при благоприятных условиях способны очень быстро размножаться. Число бактерий может удваиваться через каждые 20—30 минут и достигать огромных цифр. Так, например, в фарше, хранившемся на кухне без холода, через сутки число микробов достигает сотен миллиардов в одном грамме. Такие продукты, как мясо, рыба, молоко, служат отличной средой для размножения микробов и потому они быстро портятся.

Высокая температура губительно действует на микробы, кипячение убивает большинство из них в течение нескольких секунд. Холод не убивает микробов, но препятствует их размножению. Такое же действие на микробы оказывают крепкие растворы соли и сахара, растворы уксуса и ряд других химических веществ. На этом основаны способы хранения пищевых продуктов.



Оборудование кухни

При организации питания в школах предъявляются санитарные требования к устройству и оборудованию, доставке и хранению продуктов, технологическому процессу изготовления пищи, ее раздачи, мытью посуды, а также личной гигиене персонала.

От количества обслуживаемых детей, от того, доставляется ли пища готовой в школу или же готовится на месте, зависят и размеры столовой и число отдельных помещений. Но существуют требования, общие для всех предприятий общественного питания.

Необходимо раздельно хранить следующие группы продуктов: овощи, картофель, свеклу, коренья; сухие продукты — муку, крупу, макароны, сахар и др.; скоропортящиеся — мясо, рыбу, молочные продукты.



Для хранения скоропортящихся продуктов необходимо иметь ледник или ванну со льдом, или холодильник с льдосоляным охлаждением, или электрохолодильник.

Температура в ледниках и шкафах, охлаждаемых льдом, обычно бывает не ниже +4—6°. При такой температуре нельзя обеспечить длительное хранение скоропортящихся продуктов.

Для понижения температуры надо к дробленому льду добавлять некоторое количество соли. Температура внутри шкафа при добавлении 8—10% соли будет примерно около 0°. В местах хранения скоропортящихся продуктов необходимо иметь термометр и внимательно следить за температурой.

Отделка производственных помещений — заготовочных, кухни, моечных — должна быть гигиенична и удобна, чтобы без всяких затруднений можно было производить уборку. Полы должны быть гладкие, легкомоющиеся, стены оштукатурены и на высоту 1.7 *м* облицованы плитками или окрашены масляной краской.

К оборудованию и инвентарю школьных столовых предъявляются следующие требования: безвредность материала, простота конструкции, максимальная гладкость поверхности и доступность для очистки и мойки всех частей.

В пористые и шероховатые поверхности легко впитывается жидкость, в них задерживаются мельчайшие частицы продуктов. Вымыть и освободить такие поверхности от бактерий очень трудно. Поэтому лучше всего пользоваться цельнометаллическими столами с крышками из нержавеющей стали или дюралюминия. Значительно хуже в санитарном отношении столы из мраморной крошки. Деревянные столы допускаются только для разделки теста. Производственные ванны пригодны из металла, мраморной крошки или из бетона, облицованного плитками, а ванны для мытья посуды лучше применять из оцинкованного железа.

Для приготовления пищи может быть использована посуда из нержавеющей стали, луженая, алюминиевая и эмалированная. Посуда с нарушенной эмалью (трещины, обнаженные от эмали места) не должна применяться. Не допускается приготовление и хранение пищи в посуде из оцинкованного железа, так как цинк растворяется и переходит в пищу (кисель, компот, молоко,

борщ и т. д.), но хранить и кипятить воду в такой посуде можно, так как в воде цинк не растворяется.

Железная и медная посуда обычно лудится оловом. Посуду с поврежденной поверхностью необходимо немедленно направлять на лужение, так как даже незначительное обнажение поверхности железа или меди может разрушительно влиять на витамин С в готовящемся блюде.

Разделочные доски должны быть сделаны из твердых пород дерева, не иметь щелей, заусенцев. На боковой их поверхности должна быть нанесена четкая надпись, указывающая, для какой цели данная доска предназначена. Доски для сырых и вареных продуктов нельзя смешивать. Обычно доски имеют следующие надписи: СМ, СР, СО, ВМ, ВР, ВО, то есть сырое мясо, сырая рыба, сырые овощи, вареное мясо, вареная рыба, вареные овощи.

Если поверхность разделочных досок повреждена, их необходимо остругать.



Перевозка и хранение продуктов

При перевозке продуктов из столовой или базы, снабжающей школу, необходимо строго соблюдать санитарно-гигиенические требования. Молоко должно перевозиться в стеклянной таре или в запломбированных флягах; мясо, рыба — в металлических или деревянных ящиках, обитых внутри металлом; колбасы, сосиски — в металлических или деревянных гладковыструганных ящиках, хлеб — в деревянных ящиках. Никоим образом нельзя перевозить колбасные изделия в одной таре с сырым мясом. Готовая пища перевозится в котлах, кастрюлях и в противнях с крышками. Для перевозки блюд удобно пользоваться контейнерами с дверцами, куда на специальные пазы устанавливают противни с готовой продукцией. При перевозке тара с продуктами должна быть укрыта чистой тканью и сверху брезентом.



Привезенные продукты либо поступают на кухню, либо помещаются в кладовые для хранения. Нельзя ставить мешки и ящики прямо на пол. Сухие продукты должны храниться на стеллажах. Скоропортящиеся продукты, в том числе и свежую зелень, хранят на холоде. Сырые продукты и продукты, прошедшие тепловую обработку, хранят отдельно.

Если имеется только один холодильный шкаф, то сырые продукты хранят в нижней его части, а готовые изделия и гастрономию на верхних полках.

Размораживание мяса и рыбы

Замороженное мясо перед тепловой обработкой медленно размораживают, чтобы влага, образующаяся при таянии, впитывалась в мясо. Размораживание производят в помещении с умеренной температурой и возможно более крупными кусками, иначе оно теряет много питательных веществ и вкус его делается хуже.

Рыбу размораживают в холодной воде. Крупную красную рыбу (белугу, севрюгу и др.)—на воздухе, на стеллаже. Соленую рыбу приходится длительное время вымачивать. Лучше всего это делать в проточной воде либо заливать холодной водой (2 *л* воды на 1 *кг* рыбы) и менять ее—первый раз через час, второй раз через 2 часа, а затем через каждые 3 часа. При таком способе вымачивание происходит в течение 18—24 часов в зависимости от размеров рыбы и степени солености. Неправильное вымачивание, без смены или с редкой сменой воды, вызывает большое размножение бактерий, и потребление такой рыбы может оказаться опасным для здоровья.

Кулинарная обработка



Различают холодную и горячую кулинарную обработку. К холодной обработке относятся: размораживание, вымачивание, очистка, измельчение продуктов и т. п.

Как известно, очищенный картофель на воздухе быстро темнеет. Чтобы защитить картофель от действия воздуха, его кладут в воду. Длительное вымачивание (на практике картофель иногда чистят с вечера) приводит к существенным потерям витамина С и некоторых минеральных солей. Картофель, а также другие овощи следует чистить и нарезать непосредственно перед горячей обработкой.

Правильная горячая обработка продуктов имеет исключительно важное гигиеническое значение. Первые блюда—жидкие, подвергающиеся кипячению, обычно свободны от микробов. В глубоких слоях вторых блюд—котлет, запеканок, жареного мяса и других—температура при тепловой обработке обычно не превышает 70—85°, что не всегда обеспечивает гибель микробов.

Почему же при одинаковой тепловой обработке в одном случае микробы погибают, а в другом сохраняют свою жизнеспособность? Это прежде всего зависит от того, насколько сильно был обсеменен сырой продукт перед тепловой обработкой. Чем сильнее обсеменен сырой продукт, тем больше шансов на то, что часть микробов выживет при тепловой обработке. Поэтому необходимо соблюдать строгий санитарный режим при обработке сырых продуктов.

Доброкачественность продукта, чистые руки, чистые ножи, санитарное состояние разделочных досок и другого инвентаря и незамедлительная тепловая обработка сырья гарантируют отсутствие микробов в готовом блюде. Наоборот, недостаточное соблюдение санитарного режима при обработке сырья, задержка полуфабриката на кухне приведут к обильному размножению микробов, и последующая тепловая обработка не сможет полностью уничтожить их. Если использование полуфабрикатов по каким-либо причинам задерживается, их надо хранить обязательно на холоде при температуре 4—6° не свыше 6 часов.



Особенно тщательно следует приготовлять фарш. Кухонные доски, нож и мясорубка должны быть совершенно чистыми. Пропустив мясо, мясорубку необходимо разобрать, вымыть горячей водой, ошпарить кипятком и высушить. Вареное мясо пропускают через мясорубку, предварительно промыв ее. Фарш из вареного мяса, прежде чем дать детям, обязательно кипятят в бульоне или поджаривают.

Котлеты или биточки из мясного или рыбного фарша жарят около 10—15 минут, а затем ставят в горячий жарочный шкаф на 5—7 минут. При таком приготовлении котлет полностью уничтожаются микробы. Готовые котлеты на разрезе имеют серый цвет, а недостаточно прожаренные—розовый цвет.

Использование недостаточно чистого оборудования и прикосновение грязных рук к продукции после тепловой обработки в некоторых случаях может быть причиной повторного обильного поражения микробами. Особенно опасно, когда готовый продукт, например вареное мясо, режут на том столе или на той разделочной доске и тем же ножом, которые до этого употреблялись для разделки сырого мяса, или пропускают через мясорубку после сырого мяса сваренное мясо для пирожков или картофель для пюре.

Готовить пищу следует с таким расчетом, чтобы промежуток между приготовлением и раздачей ее был возможно короче. Готовая пища обычно представляет благоприятную среду для размножения микробов и, кроме того, если она долго стоит, снижаются ее вкусовые свойства и питательность, значительно уменьшается содержание витамина С. В картофельном супе, простоявшем на горячей плите 3 часа, содержание витамина С уменьшается наполовину, а за 6 часов он разрушается полностью. Готовая пища может оставаться на горячей плите не более 1—1½ часов. При более продолжительном перерыве ее необходимо сохранять на холоде, и перед раздачей первые блюда довести до кипения, а вторые блюда тщательно разогреть в духовке.

Уборка помещения



Уборка школьной столовой должна производиться систематически, самым тщательным образом. Не должно быть «генеральных» уборок, производимых от случая к случаю. Пыль с мебели снимают влажной тряпкой, полы и плиту на кухне моют мылом и содой или щелоком. Стены и потолки должны обметаться, а двери, оконные рамы и подоконники регулярно протираться влажными тряпками.

Для отходов на кухне необходимо иметь исправные ведра с плотно закрывающимися крышками. Выносить ведро с отбросами следует сейчас же после наполнения, затем ведро промывают горячей водой с мылом или содой. Нельзя оставлять кухонные отходы на ночь. На кухне нельзя хранить никаких лишних предметов, одежды и т. д., не следует заходить на кухню без санитарной одежды (халатов, косынок).

Столовая посуда и оборудование моются сразу после использования. Сначала посуду очищают от остатков пищи, потом моют мочалкой или щеткой, применяя ряд моечных средств—мыло, горчицу в порошке (5 *г* на литр воды), соду кальцинированную (5—10 *г* на литр воды) или тринатрийфосфат в количестве 2—5 *г* на литр воды.

Мыло плохо смывается, и при недостаточно тщательном прополаскивании не исключена возможность появления мыльного привкуса в пище. Вымытая посуда сразу ополаскивается, после чего обдается кипятком и просушивается на воздухе.

Вымытую посуду не разрешается вытирать полотенцем. Столовые приборы—ножи, вилки, ложки—желательно употреблять из нержавеющей стали. Их моют так же, как посуду, но затем кипятят (2—3 минуты с начала второго закипания). Ножи и вилки из обычной (ржавеющей) стали моют, чистят наждаком, ополаскивают и кипятят.

Мясорубки, корнерезки и другое механическое оборудование должны обязательно разбираться, тщательно мыться, обдаваться кипятком и просушиваться на воздухе.

Оборудование—столы, доски и др.—необходимо мыть сразу после окончания работы на них. Иначе остатки продуктов отмываются с трудом, и микробы размножаются на этих остатках в таком количестве, что освободиться от них будет трудно.





Личная гигиена

Работники школьных столовых должны строго соблюдать правила личной гигиены. Опрятность в одежде, регулярное посещение бани, мытье рук, коротко остриженные ногти, волосы, подобранные под косынку, чистая спецодежда обязательны для работников школьной столовой. Перед началом работы, после каждого перерыва в работе и особенно после посещения уборной руки моют с мылом. Очень важно тщательно вымыть руки после обработки сырых продуктов: мяса, рыбы, овощей.

Перед поступлением на работу обслуживающий персонал школьной столовой в обязательном порядке должен пройти врачебный осмотр, а в дальнейшем подвергаться систематически исследованиям и прививкам.

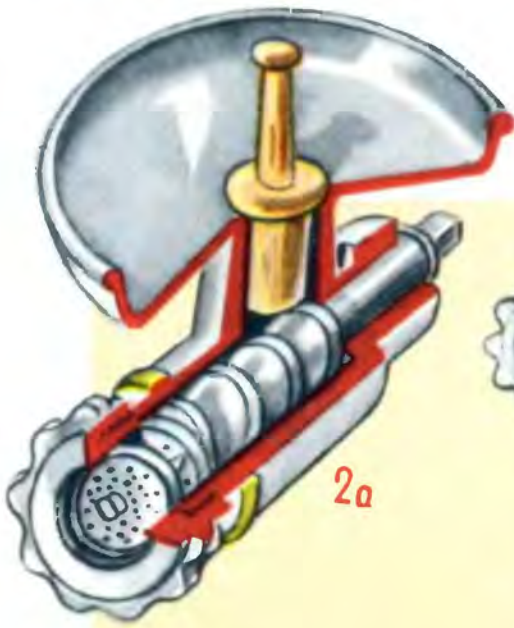
Любое нарушение санитарного режима при перевозке и хранении продуктов, приготовлении пищи, пренебрежение к личной гигиене может привести к тяжелым последствиям, в частности к массовому заболеванию питающихся.

Только тщательно и опрятно приготовленная пища вкусна, полезна и не может вызвать желудочно-кишечных заболеваний. Этим и определяются основные санитарно-гигиенические требования, которые необходимо неукоснительно соблюдать при приготовлении пищи.

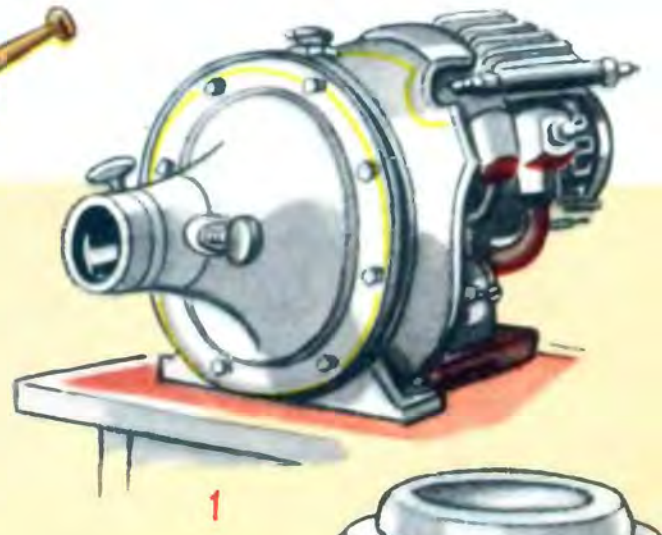


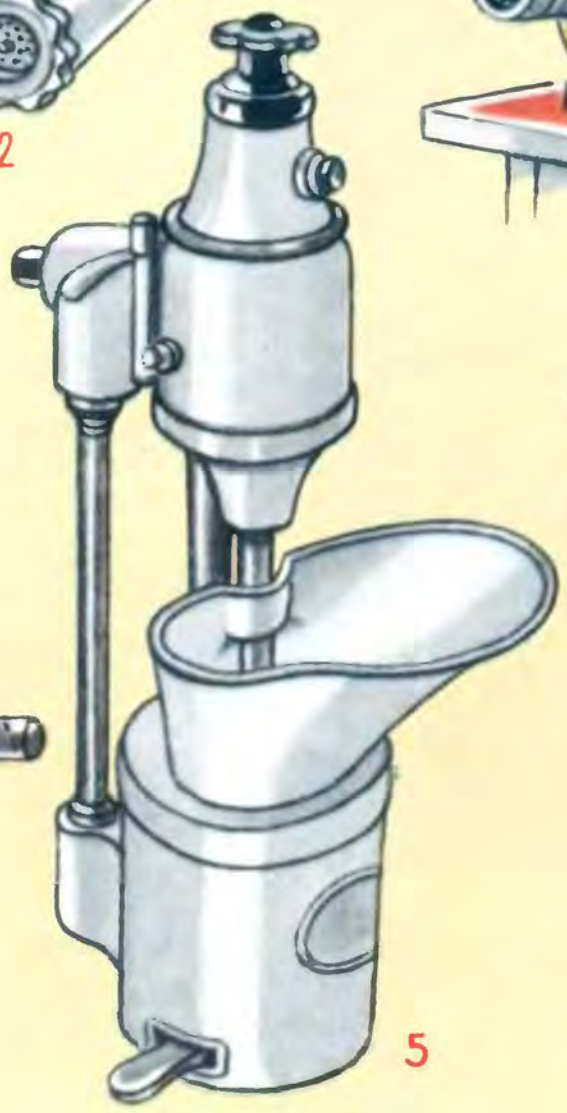
Машини

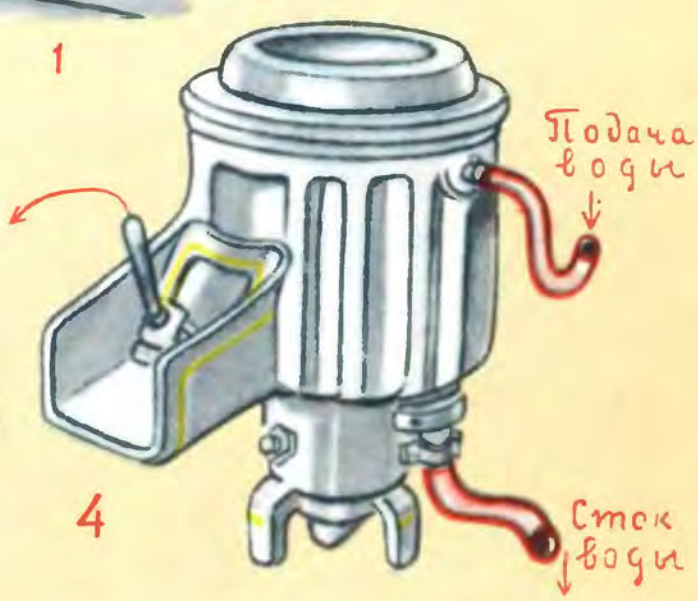
для обработки продуктов













Универсальный привод (1)—это тот двигатель, который вместо человека приводит машину в движение.

Через мясорубку (2) за час можно пропустить столько мяса, сколько на ручной и за день не успеть.

За овощерезкой (3) не угнаться и нескольким опытным коренщицам.

Медленно очищается от кожуры каждая картофелина; картофелечистка (4) заменяет десятки человеческих рук.

На этой машине (5) можно за час протереть 250—500 *кг* вареных овощей, творога, разных круп или вареного мяса.

Вот что делает протирочная машина!

За 10—20 минут можно вабить сливки, яичные белки или замесить тесто, если пользоваться взбивальной машиной (6).



МАМА СПРОСИТ: – ЧТО ЗА ЧУДО?..
– НИКАКОГО ЧУДА НЕТ, –
МНОЮ ВЫМЫТА ПОСУДА
И ПОСТАВЛЕНА В БУФЕТ!..

Полезные привычки и навыки

Л. ДУБЕНСКАЯ

Взойдет ли летнее солнце или безжалостный будильник прервет туманную зимнюю мглу—так или иначе, всюду и всегда наступает утро. Ну и что же, лежать да потягиваться? А, может быть, если моросит дождик, лучше и не открывать глаза? Что ж хорошего увидишь сквозь серую пелену за окном? Завернись в одеяло, и пусть продлится уютная ночь. Но ведь и трехлетнего поднимают по утрам, и восьмилетнему в любую погоду пора в школу. В любую погоду за окном бьется, стучит, рвется вперед жизнь. Встань!

По утрам надо быстро, без излишних раздумий встать с постели, открыть форточку, чтобы струя свежего воздуха изгнала из комнаты ночное тепло. А там, где спят при открытой форточке, просто стоит встать с постели и сделать зарядку, как тебя оставит утренняя дремота.

С ранних лет важно приучить ребенка к дисциплине и организованности.

Если дети учатся в первую смену и утром рано уходят в школу, им, конечно, трудно помочь матери или тому, кто занимается приготовлением завтрака, но они могут, придя из школы, накрыть стол к обеду и ужину, убрать посуду и т. д. А старшие школьники, которые учатся во вторую смену, непременно должны участвовать не только в сервировке стола и уборке посуды, но и в приготовлении пищи

«Кто наблюдал детей, тот знает, что в раннем детстве мальчики так же охотно, как и девочки, готовы помогать матери и стряпать, и мыть посуду, и делать любое дело по хозяйству. Все это кажется таким интересным.

Но обыкновенно в семье с самых ранних лет начинают проводить разницу между мальчиками и девочками. Девочкам дают поручения вымыть чашки, накрыть на стол, мальчику говорят: что все на кухне толчешься, разве это мужское дело? Девочкам дарят куклы, посуду, мальчикам — паровозы, солдатиков. К школьному возрасту в мальчике в достаточной мере воспитано уже презрение к «девочкам» и их занятиям. Правда, это презрение еще очень поверхностного свойства, и стоит в школе повести другую линию, и это презрение к «бабьему делу» быстро исчезает. В этих целях надо обучать мальчиков, наравне с девочками, шитью, вязанью, чинке белья—всему тому, без чего нельзя обойтись в жизни и незнание чего делает человека беспомощным, ставит в зависимость от других», — пишет Н. К. Крупская.

Чем требовательней и настойчивей вы будете прививать эти навыки детям, тем легче будет воспитать в ребенке обязательное стремление помочь матери, пробудить уважение к ее труду и к труду других взрослых.

К числу полезных привычек относится и умение вести себя во время еды. Надо думать, что к восьми годам, к наступлению школьного возраста, ребенок уже умеет правильно сидеть за столом, не развалясь на стуле и не раскладывая локти на столе. Но если эти навыки недостаточно хорошо усвоены и ребенок, сидя за столом, норовит их нарушить, то вряд ли бесконечные окрики и упреки дадут желанные результаты.

Девочке Маше ежедневно повторяли: «Маша, сиди ровно, убери локти. Маша, не так вилку держишь. Опять ты положила жирный нож на скатерть. Маша, опять около тебя полно крошек, опять ты ешь мясо руками!» И так каждый день.

Все эти замечания привычно и напрасно кружились где-то около Машиных ушей. Все внимание Маши было поглощено либо разговором за столом, либо тем, чтобы поскорей расправиться с едой.

Пользование столовым прибором для нее—ненужная возня, потеря лишнего времени. Но Маша в этом неповинна.



ПОГЛЯДИТЕ НА НЕГО:
НА БАРЧОНКА ЭТОГО,
НЕ ЖЕЛАЕТ ОН ТОГО,
НЕ ЖЕЛАЕТ ЭТОГО...



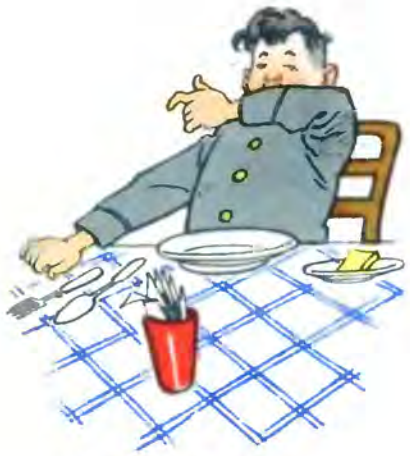
УСТАЛАЯ С РАБОТЫ
ПРИШЛА ПОД ВЕЧЕР МАТЬ
А В КОМНАТЕ У СЫНА
НЕ ПРИБРАНА КРОВАТЬ,
И СТОЛ В УЖАСНОМ ВИДЕ,
И ПОЛ НЕ ПОДМЕТЕН,
НО, В МЯГКОМ КРЕСЛЕ СИДЯ,
ЧИТАЕТ КНИЖКУ ОН...
И МАТЬ ЕМУ С ОБИДОЙ
ПРОМОЛВИЛА: — СЫНОК,
КОГДА-НИБУДЬ ТЫ МАМЕ
ХОТЬ ЧЕМ-НИБУДЬ ПОМОГ?.. —
А СЫН ОТВЕТИЛ ХМУРО,
ЕДВА ВЗГЛЯНУВ НА МАТЬ:
— ТЫ, МАМА, ПРО ТИМУРА
МЕШАЕШЬ МНЕ ЧИТАТЬ!.. —
УВЕРЕН Я, РЕБЯТА,
ЧТО ЕСЛИ Б ЖИЛ ГАЙДАР —
ПРОСЛАВЛЕННЫЙ ПИСАТЕЛЬ
И ХРАБРЫЙ КОМИССАР,
ТО ЭТОМУ ПАРНИШКЕ,
ЧТО ТАК ВСТРЕЧАЕТ МАТЬ,
СКАЗАЛ БЫ АВТОР КНИЖКИ
(ВЕРНЕЕ, МОГ СКАЗАТЬ):
— В ТЕБЕ, НАВЕРНО, СОВЕСТЬ
УСНУЛА, ПАРЕНЕК!
ПРОЧЕСТЬ СУМЕЛ ТЫ ПОВЕСТЬ,
А ВОТ ПОНЯТЬ НЕ СМОГ!..



НЕТ, НЕ ПОХВАЛИМ
МЫ ПАРНИШКУ,
ЧТО ЗА ЕДОЙ
ГЛОТАЕТ... КНИЖКУ!



ЕДВА ВЗГЛЯНУВ,
МЫ СКАЖЕМ ДРУЖНО:
«ТАК ЗА СТОЛОМ
СИДЕТЬ НЕ НУЖНО!»



ТАКОЕ ВИДИМ
МЫ НЕРЕДКО:
ВЕДЬ ЕСТЬ РУКАВ,
К ЧЕМУ САЛФЕТКА?...

В раннем детстве Маша находилась на попечении заботливой и доброй бабушки, которая была одержима одним стремлением: чтоб дитя все съело, и, боясь испортить аппетит любимой внучке, она терпеливо кормила ее сама, не утруждала обучением, не заставляла есть, как полагается. С полным отсутствием общепринятых навыков во время еды Маша дошла до школьной скамьи. Она как-то привыкла к одергиваниям со стороны старших и это почти не задевало ее сознания.

Но вот домой приехала любимая старшая сестра Маши. Собрались гости. И когда всех пригласили к обеденному столу, аккуратно и красиво сервированному, то вокруг одной тарелки оскорбительно бросались в глаза жирные пятна на скатерти, крошки, объедки—так обычно и выглядело Машино место за столом. Это старшая сестра заставила Машу, как в зеркале, увидеть себя. Обида была страшная, просто до слез, но Маша переменилась. Смешно и остро обрисованный образ неряхи за столом может произвести куда большее впечатление, чем ежедневные назидания.

Бесспорно, не стоит обрушивать на ребенка каскад замечаний. Лучше серьезно и терпеливо объяснить, почему надо следовать этим правилам, убедить, что это не каприз взрослых, показать, что в основе этих требований заложено уважение к другому человеку, рассказать, как нарушение норм общественного поведения затрудняет общение людей между собой. Необходимо разъяснить ребенку, что если он лезет руками в солонку, которой и другие пользуются, если он выбирает себе из общего блюда лучший кусок, значит он открыто эгоистически предпочитает себя другим. В этих иногда совсем простейших правилах кроются принципы взаимной этики и уважения. Ребенку надо стараться раскрыть, почему существует понятие «так принято», а «так не принято».

И тогда сухие наставления подкрепятся живой правдой исторически сложившихся норм общественного поведения. Тогда маленький гражданин почувствует себя наследником веками отработанных традиций, в нем проснется чувство уважения к себе и другому. Не отвлеченными понятиями и не окриками воспитывается в детях сознание и своего и чужого достоинства, которое и диктует необходимость соблюдать правила в обращении между людьми. Умению вести себя и дома, и в троллейбусе, и в школе, и на стадионе, и на уроке, и на собрании надо учить, начиная с малых лет. Не менее важно обучить детей поведению за столом.

Детям школьного возраста приходится есть не только дома, в привычном кругу своей семьи. Школьники выезжают летом в пионерские лагеря, бывают в гостях, питаются в школьных буфетах. И если правила поведения за столом не были постепенно усвоены до восьми лет, то в школьном возрасте их надо внушать настойчиво, ни в коем случае не ожидая, пока дети вырастут и сами поймут.

А то бывает и так.

Завтракают мальчики и девочки. На их форменной одежде белеют воротнички, у девочек в волосах топорщатся банты. Они едят с завидным аппетитом, но незавидным способом. Цивилизованное человечество давно уже «освоило» вилки, ножи, но этих школьников, по-видимому, это вовсе не коснулось. Была бы пища, руки и зубы, а все остальное—ненужная, даже затруднительная роскошь, и они преспокойно едят руками, а если непослушный кусочек застрянет меж зубов, так ничего не стоит, разинув рот перед собеседником, поковырять во рту грязными руками.

А ведь этих школьников, которые учат и литературу, и математику, и историю, а едят, как пещерные люди, надо научить культурно есть. Эту несложную и необходимую науку следует усваивать с детства.

Очень несложно обучить ребенка сервировать стол.

У каждой тарелки положить справа ложку, нож, слева вилку. Нельзя ставить посуду на край стола. Чашку или стакан для молока, киселя, чая, кофе или какао ставят с правой стороны тарелки, немного впереди нее.



ОН ОЧЕНЬ СКВЕРНО ПОСТУПАЕТ:
ОН МЕСТА ЕЙ НЕ УСТУПАЕТ.
ОН ОЧЕНЬ ВАЖЕН И УПИТАН,
НО ПЛОХО, ВИДИМО, ВОСПИТАН.

МОЙТЕ РУКИ ТЩАТЕЛЬНО.
С МЫЛОМ ОБЯЗАТЕЛЬНО!



С правой стороны кладут нож лезвием к тарелке, рядом ложку— выпуклой стороной вниз. Вилку кладут слева остриями зубцов вверх.



Во время еды вот так держат ложку.



Все, что едят ложкой, принято набирать от себя. Доедая суп, тарелку немного наклоняют от себя.

Масло, соль, сахар расставляют на столе так, чтоб удобно было ими пользоваться всем сидящим за столом. Хлеб должен быть аккуратно нарезан. Не забывать салфетки, очень удобны бумажные. Стол можно украсить цветами, но так, чтобы цветы не закрывали сидящих за столом, чтобы все могли видеть друг друга. Проверить, все ли стулья на месте, и с особенным вниманием отнестись к тому месту, где сидит мать. С самых простых вещей, с самых несложных знаков внимания надо систематически приучать детей к уважению родителей и старших.

Привитые в детстве полезные навыки и привычки сопровождают человека всю жизнь, поэтому чрезвычайно важно выполнение следующих правил.

Не опаздывать к столу, это важно, во-первых, потому, что питание в установленное время гораздо полезней, а во-вторых, потому, что нарушение порядка дома (домашних традиций)— есть неуважение к своему дому, к тому, кто ждет тебя.

Прежде чем сесть за стол, дети должны проверить свой туалет, внешний вид, прическу.

Руки перед едой должны быть тщательно вымыты. Случается, что это элементарное правило нарушается, когда ребенок подрастает и мать уже не моет ему руки сама.

Подойдя к столу, дети стоят за спинкой стула и могут сесть только после того, как сядут взрослые.

За столом нельзя сидеть сгорбившись, низко склонившись над своей тарелкой, нельзя руки класть на стол дальше кисти, тем более класть локти на стол, сидеть за столом боком или облокачиваться на стол, вытягивать ноги или закладывать ногу за ногу. Нельзя раскачиваться, сидя на стуле, или громко придвигать его.

Есть надо спокойно, не торопясь, бесшумно и обязательно с закрытым ртом.

За столом не ведут слишком громких разговоров.

Не принято тянуться через чужую тарелку, нужно попросить передать то, что сам достать на столе не можешь.

Тарелку не следует отодвигать далеко от себя, иначе накапаешь на скатерть.





Если во время еды нужно что-нибудь взять,

Все, что находится в супе, разрезают ложкой. Если в супе лежит мясо, которое трудно разрезать ложкой, то вначале съедают суп, а затем при помощи вилки и ножа разрезают мясо.

Все содержимое тарелки сразу не нарезают на кусочки, следует отрезать постепенно по одному кусочку и не перекладывать вилку из левой руки в правую.

Из общего блюда салат, закуску, сахар, соль, песок не берут своей вилкой или ложкой, а пользуются специально для этого предназначенным прибором.

Масло, икру, паштет сначала кладут к себе на тарелку, а уже потом намазывают на хлеб.

Все, что не пачкает рук и можно взять, не затронув еды, остающейся на блюде,—печенье, сухари, фрукты, берут руками, а хлеб—вилкой.

Неприлично трогать все на блюде или вазе, выбирая себе, что получше, берут то, что лежит с края.

Если подают к столу какое-либо блюдо в небольшом количестве, надо взять себе столько, чтобы хватило и другим, сидящим за столом.

Чай, кофе, какао пьют из ложечки, а если не горячо—из чашки или стакана. Чай, кофе, какао наливают в блюдце только маленьким.

Размешивая сахар, нельзя очень громко звенеть ложкой о стакан или чашку.

Соуса надо наливать столько, сколько требует блюдо.

Кости, косточки вынимают вилкой или ложкой и кладут на край тарелки или на маленькую отдельную тарелочку.

Закончив еду, приборы складывают на своей тарелке. Тарелку не отодвигают, а ждут пока у всех будут убирать столовую посуду.

За выполнением этих правил нужно следить внимательно, неутомимо, без ненужной снисходительности, пока это не войдет в привычку. Важно, чтобы школьники не только регулярно получали питание в школе, но чтобы процесс организации питания помогал воспитанию полезных привычек и навыков у детей.



Вот так держат вилку,



а так держат нож, если пищу приходится разрезать.



Вилкой и ножом пользуются одновременно. Некрасиво и опасно есть с ножа.



вилку и нож кладут на край тарелки.



ВСЕ КРУГОМ ЛАСКАЕТ ВЗОРЫ,
БЛЕЩУТ ЧИСТЫЕ ПРИБОРЫ,

ЕСЛИ ДАЖЕ ТЫ И СЫТ,
ВНОВЬ ПРИХОДИТ АППЕТИТ..



Принято

Когда едят суп, ложку держат параллельно губам. Нельзя набирать полную ложку супа и дуть на него—содержимое может расплескаться и брызги разлетятся во все стороны.

Компот и кисель едят десертной или чайной ложкой.

Принято

Вилку держат в левой, а нож в правой руке, если пользуются обоими приборами. Отрезав кусочек мяса, не нужно перекладывать вилку из левой руки в правую.
Вилку и нож принято держать наклонно к тарелке, не зажимая их в кулаке.



Принято

Рыбу и блюда из рубленого и молотого мяса (котлеты, биточки, зразы), яичницу, овощи и каши (на гарнир) едят только вилкой и держат ее в правой руке
Птицу принято есть следующим образом: мясо срезают с костей, пользуясь вилкой и ножом, а оставшееся на костях мясо можно есть, держа косточку пальцами правой руки.



Принято

Салфеткой вытирают только рот и руки. Ни в коем случае нельзя вытирать салфеткой лицо. После еды салфетку кладут на стол сбоку тарелки. Бумажную салфетку после использования принято класть на отдельную маленькую тарелочку.
Встать из-за стола можно только после разрешения старших, а потом поблагодарить и придвинуть свой стул к столу.





Контрольная работа

Е. ТАЮРИНА

Мама любила, чтобы обедали все вместе. Тогда стол накрывался с особым старанием: из масла делалась такая розочка, что жаль было разрушать ее, хлеб нарезался тончайшими ломтиками, суп подавался не в кастрюле, а в супнике. Ну, конечно, цветы, салфетки и прочее. Все это вместе папа прозвал «полной идиллией», но сам очень любил.

По «домашней конституции» обедали в семь часов, и члены семьи обязаны были сообщать,



если где-то задерживались, и ничего не хватать из буфета за полчаса до семи.

По той же «домашней конституции» правило «когда я ем, я глух и нем» было отменено, как устаревшее и пригодное только для дошкольников. Наоборот, за обедом широко обсуждались все волнующие темы: от внутриклассных новостей до межпланетных событий... При этом папа настаивал, чтоб сообщения малоприятные—плохие отметки, потерянные варежки, разбитые стекла — делались за первым блюдом, чтобы во время второго были какие-то выводы и к сладкому уже никакой горечи не оставалось.

Иногда «конституцию» нарушали неожиданные гости или телевидение, совещания у папы, головная боль у мамы или другие ЧЕПЕ.

Вот сегодня, например, никакой идиллии не могло получиться из-за мамы: она дежурила в школьном буфете и была возмущена. Оказалось, что она ничего не понимает! Она не понимает, почему сосиски с холодным картофельным пюре называют горячим завтраком. Она не понимает, почему вместо того, чтоб по-человечески сесть за стол, ребятам больше нравится схватить пирожок немытыми руками и есть его, стоя одной ногой в буфете, а другой в коридоре, и при этом свободной рукой раздавать щелчки проходящим малышам.

Почему-то больше всего мама обрушилась на пирожки с повидлом. Мало того, что они холодные, они еще жирные и их никто не имеет права давать без салфеток.

Генка и Люся попытались разъяснить маме, что переменка слишком коротка, чтоб рассиживаться, а умывальник так далеко, что только белоручки моют руки, что пирожки вполне «законные», что салфетки—это пережиток, без которого все обходятся, даже учителя, а стоя есть ровно в десять раз вкуснее.

— Не смешно, — сказала мама. — Если вы устраиваете толчею в буфете, суете деньги через чью-то голову и кричите «давайте по-быстрому», а потом вытираете рот рукавом или носовым платком, мало чести семье и школе.

Мама сурово раскладывала второе, ребята притихли, а папа сказал притворно озабоченно:









— Я надеюсь, представители нашей семьи не делали ничего подобного... по крайней мере, во время твоего дежурства?

— Представители нашей семьи — члены общего коллектива и несут ответственность...

И мама уже не могла остановиться, она села на своего «воспитательного» конька, а он закусил удила и понес! — А если вы едите за столом, вам даже и в голову не придет переставить свой стакан или тарелку, задвинуть стул, как-то облегчить труд работников буфета.

— Ну, уж это совсем мелочь, — сказал папа.

И тут-то ему попало! По-маминому выходило, что как раз из таких мелочей образуются большие дела и формируется характер и вообще в воспитании нет мелочей и об этом что-то говорила Крупская и что-то Макаренко.

Папа поднял руки: — Сдаюсь! Но у меня есть вопрос. Вот вы, родительский комитет, шумите, суетитесь, все не так, тра-та-та... А сами что делаете? Бутерброды с чаем разносите десятиклассникам, когда они пишут сочинение?

— Ты все путаешь, это же на экзаменах!

— Бутерброды после последнего звонка в 10-м классе не спасут сочинения, не укрепят здоровья. Почему родительский комитет не думает о питании школьников после первого звонка в 1-м классе?

— Очень много думает, — заявила мама и как начала перечислять... Папа и ребята только рты разинули. Пункт за пунктом мама раскрывала целую программу: самообслуживание, кружки домоводства, уроки вежливости, воспитание вкуса...

— Я тоже за вкус! — заявил Генка. — Пусть в буфете вместо винегрета будет мороженое.

— И пусть играет музыка. — вставила Люся.

— Может вам устроить танцы? — предложил папа. — Например, так: звонок, но никто не выскакивает в коридор. Школьное радио передает полонез, мальчики приглашают девочек, вот так (папа ловко поклонился), и ведут их в буфет, а там столики нарядные, как в ресторанах...

— Кстати, посещать рестораны тоже надо уметь. Не играй вилкой, Геннадий. Вот если б ваши классные руководители чаще говорили с вами о культуре поведения, тогда мальчики пропускали бы вперед девочек и не дергали бы из под них стулья, а, наоборот, подавали бы им.

— Вот еще! — буркнул Генка

Затем мама заявила, что недостаточно, чтоб ребята дежурили в буфете, недостаточно чтоб они научились опрятно и красиво есть приготов-

ленную пищу, а надо еще уметь самим приготовить. Генка забыл про культуру за столом и свистнул, а папа сказал: «Утопия!»

Мама очень странно посмотрела на папу:

— Непедагогично спорить при детях. А ну-ка, ребята, марш мыть посуду!

— Практика начинается, — сказала Люся, собирая тарелки. — Генка, где у тебя вежливые навыки? Открой дверь и тащи остальное!

На этом идиллия кончилась.

Прошло недели три. Мама взбудоражила весь родительский комитет, повела атаку на завхоза, работников буфета и классных руководителей. В результате была разрешена проблема умывальников, начались дежурства детей в буфете.

Мама работала с увлечением «семьезабвенно», как говорил папа. И Люся одна из первых записалась в кулинарный кружок. Генка немного поартачился и записался тоже.

За обедом собирались по-прежнему в семь часов, но той блестящей «полной идиллии» уже не было, маме было некогда...

Папа ворчал: — Организация питания! Моя дочь, выпускница кулинарного кружка, пишет диссертацию «Щи да каша». Мой сын, подвязавшись полотенцем, шинкует капусту! До чего можно докатиться... Кулинария!... В этом нет никакой романтики!

— Ну и пусть нет, — возразила Люся. —Зато научусь готовить, и сама нигде не пропаду, ни в какой экспедиции, и со мной никто не пропадет.

— В моем доме я допустил, чтоб так расцвел культ еды! — сокрушался папа, а сам вздыхал, что салаты у мамы получаются «далеко не те».

Вместо новых салатов к обеду были новые сенсации: то мама торжествовала победу над завхозом и добилась у него посуды, то поссорилась с каким-то бухгалтером и возмущалась:

— Этот «сухарь» не пропускает салфетки! Он боится грошовых наценок!

Ни с того, ни с сего папа встал решительно на сторону «сухаря»:

— Грошовые? А ты подсчитай-ка, сколько твои школьники съедят салфеток, да во всех школах, да по всему Союзу. Нечего фыркать. Генка, дай счетную линейку.

Сдвинув очки на лоб, папа подсчитывал.

— Откуда ты знаешь, сколько у нас школ?.. Сколько ребят посещают буфет?—спросила Люся.

Цифры получались астрономические. Люся предложила отодвинуть запятую, но папа и не подумал. Он только сказал:



— Это, конечно, не гроши. Надо шире смотреть на вещи, по-государственному.

— Сейчас ты скажешь, что этими салфетками можно будет опоясать земной шар.., — сказала мама насмешливо.

— А это мысль. Ну-ка, Люся, какова длина экватора?

Другой раз мама сообщала:

— Ты подумай, в 1-м классе есть дети, которые держат вилку в кулаке!

— Возмутительно, — говорил папа. — Отнять у них буквари!

— Сегодня мои пятиклассники обслуживали в буфете группу продленного дня. Ты бы посмотрел, какая это была трогательная картина. Один родитель сфотографировал для газеты.

— Показуха, — сказал папа.

— Не показуха, а показ хорошей работы для обмена опытом.

Кажется, впервые за пятнадцать лет совместной жизни папа с мамой не находили общего языка... был даже такой невероятный случай: папа спросил, почему к бульону нет пирожков, а мама сказала, что ей надоело возиться с тестом—в этом нет никакой романтики.

Папа немного опешил, а потом сказал:

— Не забывай, что одна школа не может справиться со всеми задачами обучения, воспитания и питания. Для этого нужна еще семья... Если семья погибнет от цинги...

— Не погибнет, — сказала мама. — В буфете есть лук и чеснок... А знаешь, во многих школах дети получают бесплатно стакан молока.

— Вот это здорово! — сказал папа.

Мама мечтала: «Какой замечательный завтрак— стакан молока и кусок черного хлеба... Просто, вкусно, здорово».

Но вот наступил день, когда, придя с работы, папа не нашел дома ни мамы, ни ребят и никаких следов обеда. Это было уж слишком, но папа решил, что до семи не будет возмущаться. В десять минут восьмого он решительными шагами направился в кухню и открыл холодильник. Оттуда повеяло холодом. Кастрюли и банки стояли так нелепо. Казалось, нельзя заглянуть в одну, чтоб не уронить другую... Только на одну минуту папа остановился перед открывшимися трудностями, потом протянул руку, но... в этот момент он услышал, как щелкнул замок в передней, и быстро захлопнул дверцу.

Он услышал шаги, голоса, потом началась ка-



кая-то возня в комнате и звяканье посуды. Интересно, почему его не зовут? Папа обиженно отвернулся к окну. Но вот Люся распахнула дверь, а Генка, раскланиваясь галантно, как мушкетер, пригласил папу к столу

Ого! — сказал папа, увидев накрытый стол. Я думал, что лучшие времена «полной идиллии» давно прошли! Что все это значит?

— Это значит, что сегодня мы сдали контрольную работу по домоводству, — выпалила Люся. — Это мы сами делали.



Папа обошел вокруг стола.

— Но к этому великолепию невозможно притронуться, а я голоден. Что это, загóвор? Заговор в собственном доме!

Заговорщики испуганно переглянулись. Такой реакции никто не ожидал.

— Я этого так не оставлю, — гремел папа. — Генка, тащи сюда аппарат!

Пока организовали свет и засняли пирог и цветы с мамой и без мамы крупным планом, затем Люсю с пирогом и Генку с салатом в виде высотного здания, аппетиты разыгрались настолько, что никто и не подумал сохранять эти произведения высокого искусства.

Обед проходил в атмосфере ликования.

Ведь сегодня двенадцать школьников понесли домой свои изделия, а перед этим в буфете была выставка и даже давали всем пробовать печенье.

Сразу после выставки в кулинарный кружок записалось двадцать человек! Ребята болтали без умолку и ревниво следили за тем, чтоб папа и мама пробовали все.

Потом Генка разлил чай, а Люся нарезала пирог и уставилась папе прямо в рот, хотя знала, что это невежливо.

Папа не спешил высказываться: он отрезал ломтик, заглянул критическим взглядом внутрь, потом очень осторожно откусил.

— Ну, скажи же что-нибудь!—не выдержала мама. —Не томи ребят.

— Це дило треба разжуваты, — ответил папа и стал сосредоточенно жевать. Наконец сказал:

— «Законный» пирог!

— Видишь, — торжествовала мама. — Ну, скажи, разве это не большое дело, разве ради этого не стоит поработать даже если иногда чуть-чуть ущемится «полная идиллия»?

— Стоит! — закричали ребята. — Урра! Мама права! Ага!

— Нечего агакать. Что ваша мама замечательный человек, я обнаружил, когда вас еще на свете не было, — выкрутился папа. — А сейчас мы выпьем чай с вашим контрольным пирогом за здоровье мам из родительского комитета, за школу, семью и культуру!

УЧИТЕСЬ ГОТОВИТЬ!
А ТО ВЕДЬ
НЕ ВСЕ МЫ УМЕЕМ
ГОТОВИТЬ...



Беседа кулинара

С. Р. ГРОЗНОВ

Об опрятности

Кое-как надетый колпак или косынка, не закрывающие волос, булавка, заменившая оторванную пуговицу, хранение в карманах карандаша, расчески — все это может привести к попаданию в пищу посторонних предметов.

ПРИВЫКАЙТЕ



Повседневно следить за личной гигиеной; быть всегда аккуратным и опрятным;
во время приготовления пищи одевать фартук и косынку.

Всякие примеси

Чтобы в пищу не попадали всякие примеси: муку — просеивайте, крупу — перебирайте, продукты — тщательно обмывайте.

Ящики и консервные банки вскрывайте только после очистки их поверхности от грязи и мусора.

СЛЕДИТЕ



За чистотой посуды, в которой жарите, варите, подаете пищу, а также за инвентарем, кухонным столом и чистотой самого помещения.

Берегите руки

Не относитесь небрежно к порезам, царапинам, ожогам, заусенцам, так как это часто приводит к нагноению. В этих случаях пользуйтесь медицинской помощью. Следите, чтобы в школьной столовой была аптечка.

ОБЯЗАТЕЛЬНО



Перед работой тщательно вымойте руки с мылом и щеткой, после чего хорошо сполосните их водой и насухо вытрите полотенцем.

Во время приготовления пищи следите, чтобы руки были всегда чистые.

Обработка продуктов

Не приступайте к обработке продуктов, если нет уверенности в их безусловной доброкачественности. Если сомневаетесь в качестве продукта, доставленного в школьную столовую, требуйте вмешательства санитарного контроля.

ПРОВЕРЯЙТЕ



Качество рыбы по внешнему ее виду, консистенции и по запаху. У доброкачественной рыбы чешуя блестящая, гладкая, плотно прилегающая к коже, глаза светлые, слегка выпуклые, консистенция мяса упругая

Ямка, образовавшаяся от нажатия пальцем, быстро выравнивается. Жабры ярко-красного цвета. Мясо от костей трудно отделяется.

Свежее, не испортившееся мясо имеет ярко-красный цвет, поверхность у охлажденного (немороженого) мяса сравнительно сухая, у оттаявшего мороженого — влажная, но не липкая. Консистенция упругая. Ямка, образовавшаяся от нажатия пальцем, постепенно выравнивается.

Мясо мороженое по этим признакам можно определять только после того, как оно будет оттаяно. Иногда с поверхности мясо не имеет признаков порчи и кажется свежим, а в толще уже испортилось. В этих случаях проверяют так: надо сильно нагреть нож на пламени, затем воткнуть его в мякоть мяса на глубину не менее 4 *см*, подержать несколько секунд, затем, вынув, проверить на запах.

Варка на пару

На пару варят котлеты, биточки, фрикадельки из рубленой говядины, телятины или баранины, а также из филе морского окуня, трески, судака и другой малокостистой рыбы.

На пару можно варить картофель, морковь, репу, кабачки и другие овощи.

ПОЛЬЗУЙТЕСЬ



Для варки продуктов на пару пользуйтесь специальными кастрюлями или коробинами со вставными решетками.

Подготовленный к варке продукт уложите на решетке паровой кастрюли или коробина в один слой, под решетку налейте воду в таком количестве, чтобы она не соприкасалась с продуктом, и держите на огне до конца варки, чтобы продукт полностью прогрелся образующимся при этом горячим паром.

О муке и дрожжах

В рецептурах на мучные и кулинарные изделия сорт муки мы не указываем. Мучные изделия, домашнюю лапшу готовят из муки 1-го сорта. Муку 2-го сорта используют для приготовления коврижки, медовых пряников и других видов теста в ней можно панировать мясные тефтели и порционные куски мяса и рыбы перед жаркой.

Для блинов, оладий, пирожков, булочек и некоторых других мучных изделий приготовляют дрожжевое тесто (стр. 209—210). Дрожжи употребляют свежие прессованные или сухие.

СОВЕТУЕМ



Чтобы сохранить прессованные дрожжи в течение 2—3 недель, раскрошите их мелко, положите в чистую бутылку, залейте холодной питьевой водой, заткните тампоном из гигроскопической ваты и храните в темном прохладном месте, меняя воду в теплое время — раз в сутки, а в холодное — через 3—4 дня. Сливайте воду из бутылки аккуратно, чтобы не смешивать ее с дрожжевым осадком.

О недосоле и пересоле

В рецептурах данной книги количество соли на блюдо мы не указываем. Добавлять соль к продуктам при изготовлении пищи рекомендуется по нормам, указанным в таблице. Для дозировки соли можно пользоваться меркой (чайная, столовая или разливная ложка, мерная кружка, черпак либо другая посуда, емкость которой соответствует весу нужного вам количества соли).

В домашних условиях суп, тушеную капусту, соус и некоторые другие блюда часто солят небольшими порциями, размешивают и, когда соль полностью растворится, пробуют кушанье на вкус. Но в школьных столовых быстрее и надежнее, если нужное количество соли вы отвесите заранее. Прибавлять соль в несколько приемов к мясу, рыбе, котлетам и другим блюдам, а также при заварке каши, замесе теста даже в домашних условиях нельзя.

Не солите сырое мясо задолго до его тепловой обработки, так как это вызывает преждевременное выделение мясного сока, что ухудшает вкус блюда.

Мясной бульон солят за 30 минут до окончания варки мяса, а рыбный — в начале варки.

Мясо, рыбу, овощи солят непосредственно перед обжариванием, а картофель перед окончанием обжаривания.

Пищу, готовую для подачи к столу, нужно обязательно пробовать. Недосоленный суп соус, винегрет и некоторые другие блюда легко исправить, добавив в них по вкусу соли, но гораздо трудней исправить сильно пересоленное блюдо.

Сколько нужно соли

Наименование и количество продукта	Наименование изделия	Примерное количество соли (г)
На 1 л супа	Суп картофельный, лапша	10
»	Суп из свежей капусты, борщ	10
»	Щи из квашеной капусты, рассольник	8
»	Суп молочный рисовый, лапша	5
На 1 кг вареных овощей	Салат картофельный, винегрет	10
На 1 кг мяса-мякоти, фарша	Котлеты из рубленого мяса	20
На 1 кг рыбного филе	Котлеты из рубленой рыбы	20
На 1 кг крупы гречневой	Каша рассыпчатая	20
На 1 кг крупы пшенной	» »	25
На 1 кг риса	» »	28
На 1 кг манной крупы	Каша жидкая с сахаром	55
На 1 кг муки пшеничной	Дрожжевое тесто для блинов и оладий	15
На 1 кг муки пшеничной	Дрожжевое тесто для пирожков	10
То же	Тесто пресное, сладкое для печенья	4

Приправы и пряности

Для приготовления борща, маринада из овощей к рыбе, винегрета и некоторых других блюд для детей школьного возраста можете употреблять слабый уксус. В рецептурах данной книги на эти блюда указан 2 %-ный уксус. Чтобы получить уксус такой крепости, возьмите 1 л обычного 6 %-ного уксуса и разбавьте его 2 л кипяченой холодной воды.

Вместо уксуса можете использовать плоды, ягоды и некоторые травянистые растения, обладающие кислым вкусом

ЗАМЕНЯЙТЕ



Если нет лимона, используйте клюкву, кислые сливы (алыча, терн, мирабель), яблоки кислых сортов, гранаты, зеленый крыжовник, кизил, смородину, из травянистых растений — ревень, щавель, кислицу.

Черешки ревеня для этого разрежьте на кусочки, растолките в фарфоровой ступке, затем отожмите из них сок через марлю или же сварите их с небольшим количеством воды, после чего протрите через сито. Полученные таким образом из сырого ревеня сок, а из вареного — пюре, используйте как приправу для кушаний вместо уксуса и лимонного сока. Из слив, яблок, кислицы и щавеля приготовляют пюре или отвар, который употребляют как приправу.

Приготавливая пищу для детей школьного возраста, старайтесь ограничивать применение перца и горчицы.

Как избегнуть чада

К вам в комнату проник чад из кухни. Бывает это тогда, когда там сожгли что-нибудь в духовом шкафу, упустили молоко, подожгли в кастрюле овощи и т. п.

Но кухонный дым происходит и по другим причинам. Так, например, на сковороде с жиром жарят 1—2 небольших кусочка колбасы, мяса или рыбы, а дно сковороды не полностью покрыли продуктами, отчего остальная часть жира на сковороде, быстро нагревшись, начинает гореть, в то время как продукт еще не готов.

Чад происходит также от разбрызгивания жира во время жарки, когда брызги попадают на раскаленные части плиты и сгорают. Чаще всего это бывает при употреблении для жарки жира, содержащего много влаги (сливочное масло, сливочный маргарин, внутренний жир-сырец).

Бывает и так: сковороду с жиром поставили на огонь, жир сильно нагрелся, а продукты на сковороду положили после того, как жир начал дымить.

Как же надо жарить продукты, чтобы не получилось чада?

НЕОБХОДИМО



Чтобы посуда для жарки была с достаточно толстым, ровным и гладким дном. Для этой цели удобны литые алюминиевые и чугунные сковороды или утятницы.

Если во время жарки жир начинает разбрызгиваться, то посуду с продуктами накройте крышкой.

Подготовленные к жарке продукты положите на горячую сковороду с жиром, который не следует нагревать до температуры дымления.

В домашних условиях небольшие кусочки мяса рыбы жарьте на маленькой сковороде или заполните свободное место на сковороде кусочками репчатого лука, вареного или сырого картофеля, накрыв сковороду крышкой.

Как сохранять молоко

В молоке лучше сохраняются витамины, если его кипятят в посуде, закрытой крышкой. Время от времени крышку приподнимают и взбивают образующуюся пенку металлическим веничком. Снятие пенки с уже вскипяченного и охлажденного молока снижает его питательность.

ХРАНИТЕ



Молоко и молочные продукты храните в электрохолодильнике или погребе. Можете поставить посуду с молоком в посуду большего размера, налитую холодной водой.

Продукты накройте чистой смоченной холодной водой салфеткой или марлей, а концы ткани опустите в воду.

Летом хорошо держать посуду с продуктами на сквозняке.

О пищевых жирах

Для приготовления пищи используются различные пищевые жиры, как-то: масло сливочное, топленое, и растительное, сало говяжье, баранье, свиное, маргарин сливочный, животный, комбижир и другие жиры.

В рецептурах нашей книги на кулинарные и булочно-кондитерские изделия указано масло, но это не значит, что все блюда мы рекомендуем готовить только на сливочном масле.

Если вы готовите мясное блюдо, то можете использовать масло топленое, сало топленое животное, комбижир.

Для жарки рыбы используйте растительное масло (отделенное от отстоя), можно жарить и на топленом масле.

Тесто слоеное для пирогов и пирожных, сдобное тесто, дрожжевое для булочек, а также пресное сладкое для печенья можно готовить на сливочном масле или на сливочном маргарине

НЕ РЕКОМЕНДУЕМ



сливочное масло заменять маргарином, приготовляя крем для пирожных и тортов; при заправке пюреобразных супов, поливке молочной каши, сладких пудингов и горячих блюд из творога (сырников, вареников, запеканок, клецок).

Что такое выход

Нормы продуктов в рецептуре нашей книги даны в граммах, весом нетто (стр. 53), которые обеспечивают установленный вес (выход) готового изделия. Если указанное в рецепте количество продуктов уменьшить или увеличить хотя бы на 2—4 *г*, то мы нарушим выход готового изделия, а во многих случаях и вкус приготовленного блюда.

Конечно, для приготовления, например, котлет в домашних условиях мяса можно взять 40 *г* вместо указанных 37 *г*, а хлеба 10 *г* вместо 9 *г*. Но самое главное — нельзя нарушать пропорций продуктов, входящих в состав блюда. Так, например, если на 40 *г* мяса взять 15 *г* хлеба, вместо 10 *г* — котлеты получатся слишком рыхлые с преобладанием вкуса хлеба, если положить меньше хлеба — котлеты будут жесткие. При соблюдении пропорций вес котлет можно изменять и готовить их весом по 40 *г* или 50 *г*. Важно, чтобы все готовые изделия были одинаковой формы и веса.

Блюда из рыбы и мяса подают с гарниром (100–150 *г*), поливают соусом (30—50 *г*) или маслом (5—10 *г*) на каждую порцию.

Запомните

ГОТОВЫЕ БЛЮДА ВЕСЯТ (г):

Супы	250
Соусы	100
Мясо отварное, жареное, котлеты	50
Куры отварные	75
Запеканка с мясом	150
Рыба отварная, котлеты	50
Рыба с соусом	80
Блюда из овощей	150
Творог	100
Каши	200
Запеканки из круп, макарон	150
Кисели, компоты	200
Булочки	50
Пирожки	75

Словарь юного кулинара

В книгах по кулинарии вы встретитесь с терминами (названиями), которых мы в книге «Питание школьника» не применяем поэтому и разъясняэм их в словаре юного кулинара.

БРУТТО И НЕТТО. В большинстве случаев продукты для приготовления пищи мы получаем весом брутто, то есть мясо с костями, незачищенным от пленок, рыбу с головой и внутренностями, птицу непотрошеную, картофель и овощи неочищенными.

Перед варкой и жареньем мякоть мяса отделяют от костей, у рыбы отделяют голову, счищают чешую, удаляют внутренности, птицу опаливают и потрошат, овощи и картофель очищают от тонких корешков, кожуры и кожицы.

После такой обработки продукты весом нетто, то есть освобожденные от всех непригодных в пищу частей, могут быть использованы для приготовления тех или иных блюд.

В рецептуре данной книги все продукты даны весом нетто.

ПРИПУСКАНИЕ. Варка продуктов в закрытой посуде с небольшим количеством воды или бульона. Продукт погружается в жидкость только наполовину его высоты. Подготовленные к припусканию продукты укладывают в один слой в смазанный маслом сотейник или коробин, добавляют масло и варят при сильном кипении, чтобы не залитая жидкостью верхняя часть продукта прогревалась паром.

Припускают чаще всего порционные куски мяса, нарезанные из спинной части (корейки), порционные куски свежей рыбы, котлеты и биточки из рубленого мяса.

ПАССЕРОВАНИЕ. Продукты слегка поджаривают с небольшим количеством жира в неглубокой посуде (сотейнике, противне, сковороде). Пассеруют лук, морковь, репу, петрушку для супов и соусов и некоторых пюреобразных супов. В соусы муку можно использовать обжаренную и без жира.

ПАНИРОВАНИЕ. Порционные куски мяса, рыбы перед жаркой обваливают в молотых сухарях или хлебной крошке. Хлебную крошку для панирования приготовляют из черствой булки, протирая ее через редкоэ решето (грохот).



Для приготовления супов используются различные овощи, картофель, грибы, крупы, бобовые, мучные и макаронные изделия.

Супы на мясном, рыбном бульоне и супы вегетарианские готовят с ароматическими овощами, которые нарезают тонкой соломкой, небольшими кубиками, кружочками либо ломтиками. Нарезанные овощи прежде чем положить в суп слегка поджаривают с жиром.

Коренья и лук для борща, щей из свежей капусты и некоторых других супов иногда поджаривают с томатом-пюре или томат-пюре кипятят с жиром отдельно и добавляют в бульон одновременно с предварительно поджаренными овощами.

Петрушку и сельдерей поджаривать не следует, так как аромат этих овощей сохраняется лучше, если их кладут в суп сырыми примерно за 20—25 минут до окончания варки.

Слегка поджаренные овощи окрашивают суп в красивый желтый цвет за счет растворения в нем красящего вещества моркови — каротина (провитамина А), придают жиру аромат овощей, а репчатому луку более приятный вкус и аромат.

Соль и специи в рецептурах не указаны, но их кладут во все заправочные супы: лавровый лист—0,05 *г*, соль—1,5—2,5 *г*, в молочные супы—1—1,5 *г* соли на каждую порцию супа.

В тарелку с супом, за исключением молочного, кладут мелко нарезанную зелень петрушки, сельдерея или укропа—2 *г*, или зеленого лука—5 *г* на порцию.

Большинство рецептур составлено для супов вегетарианских, но по этим же рецептурам можно готовить супы на мясном, рыбном бульоне.

Бульон мясной

Для приготовления бульона кости предварительно промывают в холодной воде, меняя ее 2—3 раза, затем их разрубают. Чем мельче разрубают кости, тем легче и больше переходит из них в бульон жира и минеральных солей.

Кости свиные и телячьи после измельчения слегка обжаривают в жарочном шкафу, иначе, особенно из костей телятины, бульон получается мутный.

Подготовленные кости заливают холодной водой (примерно от 1,25 до 2 *л* воды на 1 *кг* костей) и варят при слабом кипении: говяжьи кости в течение 4—5 часов, в зависимости от возраста животных, а свиные, бараньи и телячьи—2—3 часа. Излишняя длительность варки костей ухудшает вкус бульона, а при недостаточной варке много пищевых веществ остается



Супы

Бульон мясной 112
Бульон рыбный 113
Супы молочные 114
Супы из фруктов и ягод 115
Варка овощей для супа 116

Борщ вегетарианский 118
Борщ холодный 118
Щи зеленые 118
Щи из свежей капусты 119
Щи из квашеной капусты . . 119
Щи с грибами 119
Окрошка 119
Рассольник 120
Суп из свежих овощей 120
Суп-пюре из овощей 120
Суп картофельный с крупой . . 121
Фрикадельки 121
Суп с мясными фрикадельками . 122
Суп с рыбными фрикадельками . . 123
Уха 123
Рассольник рыбный 123
Суп из фасоли 124
Суп-пюре из гороха 124
Суп с лапшой 124
Суп молочный 124
Суп из сушеных фруктов . . . 125
Суп из свежих фруктов 125
Суп из фруктов с рисовыми клецками 125
Суп-пюре из ягод 125



Соскабливание кожицы с моркови желобковым ножом.



Нарезка картофеля кружочками на шинковальной доске.



Сверху вниз: вилка для мяса, шумовка, веничек, поварские ножи.

в костях невыварэнными. Готовый бульон процеживают, а кости вываривают вторично, чтобы полностью извлечь из них питательные вещества.

При варке бульона из костей и мяса в воду сначала кладут кости, а затем после 2—3 часов варки крупными кусками весом в 1—1,5 *кг* кладут мясо и продолжают варить до готовности. Во время варки бульона появляющуюся пену удаляют шумовкой, а всплывающий жир периодически снимают, оставляя на бульоне лишь тонкий слой его.

От начала до конца варки бульона не следует допускать бурного кипения. Когда мясо сварится, его вынимают, а бульон сливают в другую посуду через частое сито, марлю, сложенную вдвое, или льняную салфетку. Марля или льняная салфетка перед процеживанием бульона должна быть хорошо вымыта в горячей воде без мыла. При таком способе варки бульон получается прозрачным. Жир, снятый с бульона, используется для поджаривания моркови и лука.

Чтобы приготовить бульон из домашней птицы, в воду закладывают целые обработанные тушки домашней птицы и потроха, за исключением печени. Если на бульон используются также кости домашней птицы, оставшиеся после изготовления рубленых котлет, то после тщательной промывки костей в холодной воде их разрубают на мелкие куски и варят сначала одни кости, а затем кладут целые тушки.

Бульон рыбный

Для приготовления бульона в первую очередь используют пищевые отходы (головы, кости, плавники, кожу), получаемые при обработке свежей рыбы.

Крупные головы и кости рыбы разрубают на несколько частей, из голов удаляют жабры, затем промывают, кладут в котел или кастрюлю, заливают холодной водой из расчета 1,25 *л* на 1 *кг* обработанных отходов, закрывают крышкой и нагревают. Перед закипанием бульона крышку снимают, удаляют с поверхности пену и варят при слабом кипении в течение 50—60 минут. По окончании варки бульону дают отстояться в течение 20—30 минут, затем процеживают, так же как и мясной бульон, через сито, марлю или салфетку.

Если бульон готовят с рыбой, то ее предварительно моют, мороженую рыбу кладут в холодную воду для оттаивания. Затем отделяют плавники, счищают чешую, отделяют голову, разрезают брюшко, вынимают внутренности и моют. Обработанную рыбу пластуют, отделяют хребтовую и реберные кости. Кожу оставляют при мякоти. Для приготовления супа используют рыбу, в мышечной ткани которой нет мелких костей.

Супы

Полученную таким образом мякоть рыбы (филе) разрезают на порционные куски, которые варят в бульоне из пищевых отходов при слабом кипении в течение 20—25 минут.

Затем рыбу перекладывают в другую посуду, а бульон процеживают через сито или марлю и приготовляют из него суп.

Куски вареной рыбы кладут в тарелки с супом или подают ее на второе блюдо в холодном или горячем виде с гарниром и соусом. В этом случае в бульон для варки рыбы добавляют соль, лавровый лист и нарезанные ломтиками лук, морковь, петрушку из расчета 10—15 *г* на 1 *кг* рыбы.

Супы молочные

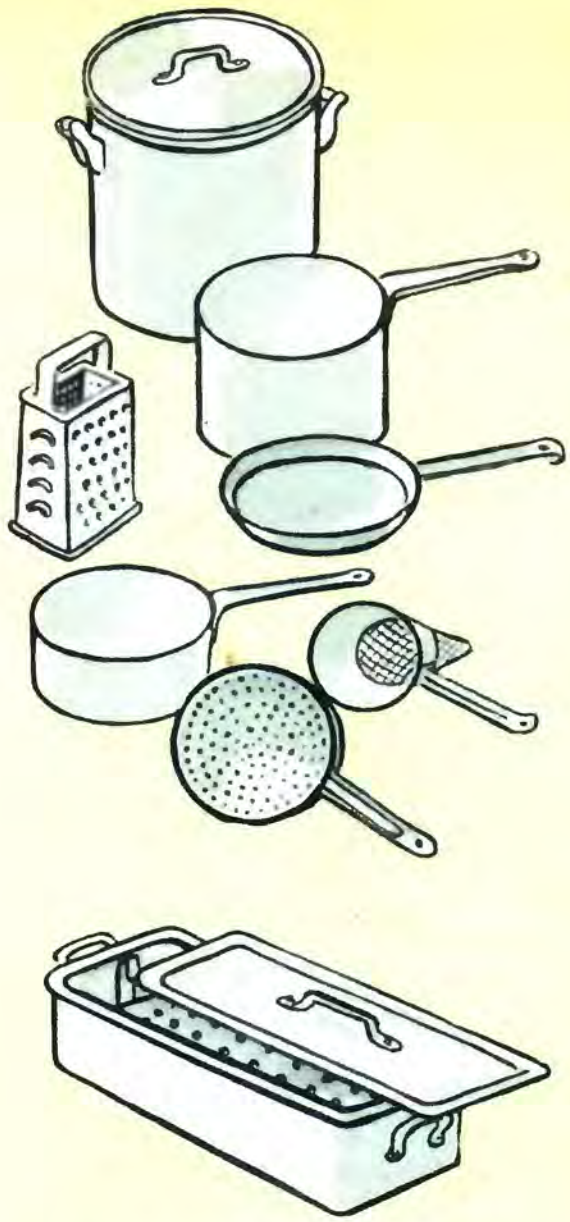
Молочные супы готовят с мучными продуктами, макаронными изделиями, крупами, а также с овощами, картофелем и овощной зеленью.

Из мучных продуктов для этих супов чаще всего используют лапшу, мучные клецки; из макаронных изделий употребляют макароны, рожки, ракушки, суповую засыпку, вермишель; из круп — рис, манную и мелкую пшеничную крупу артек, овсяную, геркулес. Из овощей больше подходит для супа молочного капуста цветная и брюссельская, зеленый горошек, картофель, тыква, кабачки. Из овощной зелени — недозрелые стручки зеленой и желтой (восковой) фасоли, лопаточки зеленого гороха.

Вздутые зерна риса, кукурузы, пшеницы представляют собой готовый к употреблению в пищу продукт, не требующий варки. Чтобы приготовить суп со вздутыми зернами, их кладут непосредственно перед подачей супа к столу в тарелку с горячим молоком, заправленным по вкусу солью и сахаром.

Молоко для приготовления супа используют натуральноэ свежее, но можно также использовать для этой цели молоко сухое (в порошке) или сгущенное без сахара (консервированное в банках). Сухое молоко смешивают вначале с небольшим количеством горячей воды так, чтобы получилась довольно густая однородная масса, которую постепенно, при непрерывном помешивании, разводят остальным, полагающимся по норме количеством воды, нагревают, помешивая, до кипения (100 *г* сухого молочного порошка в 3 *л* воды).

Чтобы избежать подгорания как свежего натурального, так и порошкового молока, его следует кипятить в посуде с толстым дном. Перед тем как налить молоко в посуду для кипячения, ее следует сполоснуть водой, что также отчасти предохраняет молоко от пригорания ко дну посуды.



Сверху вниз: котел, кастрюля, сковорода, терка, сотейник, цедилка, дуршлаг, котел с решеткой для варки рыбы.



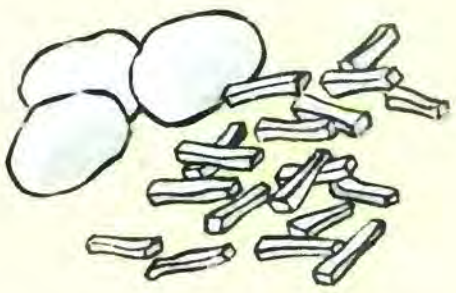
Нарезка лука кольцами.



Нарезка моркови кружочками.



Нарезка моркови дольками.



Нарезка картофеля брусочками.



Нарезка картофеля кубиками

Кукурузные и пшеничные хлопья подаются к молочным супам на небольшой тарелочке или розетке.

В молочные супы перед подачей кладут кусочек сливочного масла (5—10 *г* на порцию).

Супы из фруктов и ягод

Фрукты и ягоды для приготовления из них супов отваривают в воде с добавлением небольшого количества сахара, который иногда заменяют медом. Перед варкой фрукты и ягоды перебирают, очищают от непригодных в пищу частей (кожи, семян, косточек, плодоножек и пр.), тщательно моют. Яблоки, груши, айву и другие крупные фрукты для варки (после очистки и мойки) разрезают на части в форме небольших ломтиков, кубиков или долек.

Из очищенных и вымытых ягод иногда выжимают сок, а оставшиеся после этого выжимки (мезгу) варят в воде. Отвар процеживают и приготовляют из него суп. Сушеные фрукты и ягоды также перебирают, моют, а затем отваривают.

Для приготовления пюреобразных супов сваренные фрукты и ягоды протирают через сито из стальной нержавеющей проволоки, волосяное сито или пропускают через протирочную машину.

Отжатый из фруктов и ягод сок прибавляют в готовый суп перед подачей к столу. Сырой сок до употребления держат в закрытой посуде (фарфоровой, стеклянной, эмалированной) и хранят в холодном месте.

Для сладких супов используют также и цитрусовые плоды — апельсины, лимоны, мандарины; как правило, их не подвергают тепловой обработке, а употребляют сырыми. Мандарины и апельсины очищают от корок, мякоть разделяют по слоям на дольки или разрезают их поперек на тонкие ломтики, при этом удаляют семена, обладающие горьким вкусом. Дольки и ломтики кладут в сладкий охлажденный отвар, заранее сваренный из фруктов, ягод, сиропа или сока.

В целях повышения питательности фруктово-ягодных супов их часто готовят с добавлением различных мучных продуктов, круп, сметаны, сливок.

Лапшу, макаронные изделия, клецки, саго и рис предварительно отваривают в воде, затем воду сливают через дуршлаг или сито. Сваренные продукты кладут в готовый фруктовый или ягодный отвар в холодном либо в горячем виде. Крупу манную и мелкую пшеничную варят непосредственно во фруктово-ягодном отваре или в воде, в которую затем прибавляют ягодный сок, сироп, мед либо варенье.



Овощи для супа

Овощи при длительной варке, жарке значительно теряют питательную ценность, изменяют форму, натуральную окраску, становятся менее вкусными.

Так, например клубни картофеля превращаются в бесформенную массу, красный цвет свеклы и зеленый цвет шпината переходят в бурый. Переваренная свежая капуста становится водянистой, дряблой и невкусной. При длительной тепловой обработке овощей разрушаются содержащиеся в них витамины

Витамин С разрушается

ЕСЛИ очищенные овощи долго лежат в воде,

ЕСЛИ нарезанные овощи не сразу варят,

ЕСЛИ готовая пища хранится свыше 2 часов,

ЕСЛИ пища несколько раз подогревается,

ЕСЛИ овощи варятся в открытой посуде



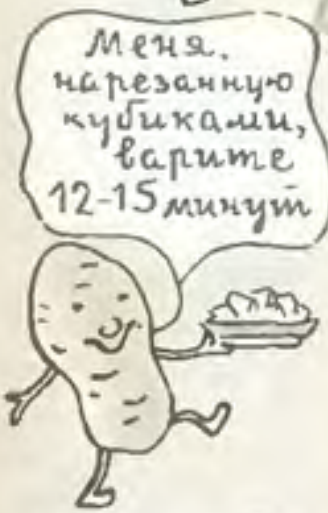




Сколько минут ВАРЯТ ОВОЩИ

Чтобы сохранить витамин С, свежую зелень капусту, картофель следует закладывать в кипящий бульон или воду.

Опустив овощи, усиливают нагревание бульона





Свежая капуста . . .	20—35 минут
Квашеная капуста	1 час 30 минут
Морковь	15—25 минут
Картофель, нарезанный кубиками	12—15 минут
Шпинат, свежие помидоры	6 — 8 минут

Овощи для супа нарезаются по возможности одинаковой толщины и формы, чтобы они при варке одновременно доходили до готовности. Овощи закладывают в процеженный бульон, но не все сразу учитывая длительность варки различных овощей

Приготавливая крупяной суп с зеленью, сначала в кладут в бульон крупу, а позднее листья шпината, шпинат стручки фасоли гороха и другие овощи





Свеклу, морковь и лук промыть, очистить, нашинковать тонкой соломкой. Положить свеклу в котел или кастрюлю, прибавить томат-пюре, немного воды, жир (масло топленое или сало топленое) и тушить в закрытой посуде до тех пор, пока свекла не станет мягкой. Коренья и лук репчатый слегка поджарить. Нашинкованную свежую капусту и нарезанный кубиками или брусочками картофель опустить в кипящую воду и варить при кипении 15 минут, затем положить тушеную свеклу, поджаренные морковь и лук и варить 15—20 минут, после чего борщ заправить по вкусу солью, уксусом 2%-ным, сахаром и довести до кипения. В тарелку с борщом положить сметану и посыпать зеленью петрушки, укропом или зеленым луком.

Борщ можно варить и другим способом: свеклу сварить неочищенной, целиком, затем очистить от кожи, нарезать соломкой или ломтиками. В кипящую воду положить капусту, картофель и дать закипеть. Одновременно с поджаренными овощами, прокипяченными с томатом-пюре, добавить свеклу и варить 15—20 минут, затем заправить борщ уксусом или лимонной кислотой, солью, сахаром и довести до кипения. Квашеную капусту перед закладкой в бульон или воду надо потушить до мягкости с небольшим количеством бульона. В готовый бульон или воду опустить сначала картофель, затем тушеную квашеную капусту и варить борщ так же, как со свежей капустой.

Уксус для борща можно заменить яблоками, сливой кислых сортов, ревенем. Продукты эти разварить до мягкости с небольшим количеством воды и протереть через частое сито.

●

Свеклу, морковь нашинковать соломкой и сварить морковь отдельно от свеклы с небольшим количеством воды до готовности. Затем овощи соединить и налить до нормы воды, прокипятить, добавить соль, сахар, уксус 2%-ный и охладить. В тарелку с борщом положить нарезанные свежий огурец, лук зеленый, яйцо, укроп и сметану.

●

Шпинат и щавель перебрать, отделяя при этом грубые стебли и корешки, промыть в холодной воде, сменяемой несколько раз, затем сварить с небольшим количеством воды или бульона в закрытой посуде (шпинат отдельно от щавеля) и протереть через сито. В кипящий бульон или воду положить нарезанный картофель и через 15 минут добавить слегка поджаренный с жиром зеленый или репчатый лук, поджаренную пшеничную муку, разведенную водой, после чего добавить пюре шпината, щавеля и варить еще в течение 15—20 минут.

В тарелку со щами положить кусочек крутого яйца и сметану. Можно посыпать мелко нарезанным зеленым луком.

Борщ вегетарианский

Свекла 30, капуста свежая 20 или квашеная 15, картофель 40, морковь 10, лук 10, томат-пюре 8, жир 5, сахар 2, уксус 4, сметана 5.



Борщ холодный

Свекла 50, морковь 10, лук 15, огурцы 15, яйцо 5, сахар 3, уксус 4, укроп 2, сметана 10.



Щи зеленые

Картофель 40, щавель 25, шпинат 50, лук 10, мука 5, масло топленое 6, яйцо 10, сметана 5.





Щи из свежей капусты

Капуста 60, картофель 30, морковь 10, лук 10, помидоры 10, петрушка 2, масло 5, сметана 5.



В кипящую воду или бульон опустить капусту, прокипятить и добавить картофель, затем петрушку и слегка поджаренные на топленом масле морковь и лук, после чего варить 20—30 минут. Перед окончанием варки в щи добавить свежие помидоры, нарезанные дольками.
В тарелку со щами положить сметану и мелко нарезанный укроп или зеленый лук.

●

Щи из квашеной капусты

Капуста 50, картофель 40, морковь 10, лук 10, томат-пюре 8, масло топленое 5, сметана 5.



Квашеную капусту перебрать, излишне кислую капусту залить холодной водой из расчета 1 : 1 на 1—3 часа, после чего капусту отжать. Мелко нарезанный репчатый лук и морковь слегка обжарить, а подготовленную капусту тушить с бульоном, жиром и томатом-пюре, периодически помешивая, пока капуста не станет мягкой.
В кипящий бульон или воду опустить сперва картофель, нарезанный небольшими кубиками, и варить 12—15 минут, затем тушеную капусту, поджаренные овощи и варить еще 15—20 минут. В тарелку со щами положить сметану.

●

Щи с грибами

Капуста 60, картофель 30, репа 10, морковь 10, лук 10, грибы 2,5, масло 5, мука 3, сметана 5.



Белые сушеные грибы тщательно вымыть и залить холодной водой за 2—3 часа до варки, после чего варить в той же воде в течение часа при слабом кипении. Сваренные грибы вынуть из отвара, промыть в холодной воде, чтобы удалить остатки песка, затем мелко нарубить или тонко нарезать в виде лапши и положить в процеженный отвар (бульон).
Лук, репу и морковь нашинковать соломкой, слегка поджарить с маслом, добавить немного воды или бульона и тушить 15 минут в закрытой посуде. Тушеные овощи пропустить через мясорубку или протирочную машину.
В кипящий отвар с грибами положить нашинкованную соломкой капусту, измельченные (протертые) овощи, дать закипеть, после чего добавить слегка поджаренную пшеничную муку, смешанную с небольшим количеством холодной воды, размешать и варить еще 20—25 минут.
В тарелку со щами положить сметану, мелко нарезанные укроп и зеленый лук.

●

Окрошка

Квас хлебный 170, мясо 32, лук 20, огурцы 15, картофель 25, яйцо 5, сахар 3, сметана 10, укроп 2.



Приготовление кваса. Ржаной хлеб подсушить и слегка поджарить в жарочном шкафу до коричневого цвета, залить кипящей водой, дать настояться 5—6 часов. Настой процедить через марлю в эмалированную кастрюлю, предварительно обдав ее кипятком. В настой влить разведенные холодной кипяченой водой дрожжи, размешивая, добавить сахар, перебранный и промытый изюм. Накрыть посуду крышкой и оставить в помещении с комнатной температурой на 24 часа. После этого квас следует разлить в бутылки или



Гуп

в этой же посуде вынести на холод. На 1 *л* кваса берут: сухари ржаные 40 *г* или сухой хлебный квас 35 *г*, сахар 30 *г*, дрожжи 1,5 *г*, изюм 2 *г*.

Приготовление окрошки. Картофель, сваренный в кожуре, очистить, нарезать мелкими кубиками. Также кубиками нарезать отварное мясо, белок крутого яйца мелко нарубить, очищенные огурцы, зеленый лук и укроп промыть кипяченой холодной водой и мелко нашинковать.

Желток (вареный) растереть со сметаной, развести охлажденным квасом, прибавить соль, сахар, размешать, затем положить подготовленное мясо, картофель, яичный белок, огурцы, лук и зелень.



●

Рассольник

Картофель 75, крупа 8, морковь 10, лук 5, петрушка 3, огурцы 15, масло 5, сметана 5.

Перловую или овсяную крупу тщательно промыть в теплой, а затем в горячей воде и варить, как кашу, в отдельной посуде (на 1 *кг* крупы 3 *л* воды). Морковь и лук, нарезанные соломкой, слегка поджарить с жиром. Картофель нарезать дольками или брусочками. Огурцы соленые очистить от кожицы, удалить семена и нарезать ромбиками. Огурцы с тонкой кожей и мелкими семенами не очищать, а нарезать вместе с кожей и семенами.

В кипящий бульон опустить картофель, дать бульону снова закипеть, затем добавить сваренную крупу (рис закладывают одновременно с картофелем), слегка обжаренные овощи, подготовленные огурцы и варить при слабом кипении в течение 15—20 минут.

В тарелку с рассольником положить сметану и посыпать мелко нарезанным укропом.



●

Суп из свежих овощей

Капуста 20, картофель 50, морковь 10, лук 10, фасоль 8, помидоры 20, масло топленое 5, сметана 5.

В кипящий бульон положить шинкованную капусту, нарезанный картофель, слегка обжаренные с маслом морковь, лук и предварительно сваренную в воде фасоль. За 5—10 минут до окончания варки супа следует добавить в него нарезанные дольками помидоры.

В тарелку с супом положить сметану, посыпать мелко нарезанным укропом и зеленью петрушки.



●

Суп-пюре из овощей

Капуста 20, картофель 25, репа 15, морковь 15, лук 10, мука 5, масло 5, молоко 40, хлеб для гренков 15.

Капусту нашинковать, картофель нарезать ломтиками. Лук, репу и морковь нашинковать соломкой или ломтиками и слегка обжарить с маслом. Все овощи, подготовленные таким способом, положить в посуду, влить немного воды или бульона (примерно 10% к общему весу овощей) и, закрыв посуду крышкой, тушить, пока они не станут мягкими.

Овощи пропустить через протирочную машину или мясорубку. Небольшое количество овощей можно протереть через частое металлическое сито.





Супы



Суп картофельный с крупой

Картофель 50, крупа 20 (манная 15), морковь 10, лук 10, масло топленое 3, сметана 5.



Затем овощное пюре разбавить бульоном, добавить горячее молоко, размешать, нагреть до кипения, заправить белым соусом и, помешивая, варить еще 15 минут.

В тарелку с супом положить гренки, которые приготовить так: пшеничную булку нарезать кусочками в форме кубиков, затем подсушить и слегка поджарить их на противне в жарочном шкафу. Одновременно приготовить соус из пшеничной муки.

Пшеничную муку поджарить в жарочном шкафу до светло-желтого цвета, просеять, всыпать в посуду с теплой водой, температура которой должна быть не выше 50°, и размешать проволочным веничком так, чтоб получилась однородная жидкая масса, затем влить в кипящий бульон или воду и варить при слабом кипении, помешивая, в течение 15 минут.

●

Крупу перловую, овсяную перебрать и тщательно промыть сначала в теплой, а затем в горячей воде, положить в кипящий бульон или воду и варить до полуготовности, после чего опустить картофель, нарезанный кубиками, морковь и лук, нарезанные мелкими кубиками и слегка обжаренные на масле. Рис и пшено после промывки положить в кипящий бульон или воду одновременно с овощами, а манную крупу за 10—15 минут до окончания варки.

В тарелку с супом можно положить сметану, посыпать укропом или зеленым луком.

Суп картофельный можно также приготовить с бобовыми (горохом, фасолью) или макаронными изделиями (макароны, лапша, вермишель, суповая засыпка).

●

Фрикадельки

Масло 5, яйцо 10, молоко 50, молотые сухари 40.



Из сухарей

Половину молотых сухарей смешать с молоком и дать им набухнуть, а затем добавить растертый с желтком жир, взбитый в пену белок и остальные молотые сухари, все перемешать. Разделить эту массу на маленькие фрикадельки, которые сварить в супе из птицы, телятины или овощном супе. В тарелку с супом положить зелень петрушки.

Из вареного мяса

Желток растереть с солью, добавить в пропущенное через мясорубку вареное мясо и молотые сухари (сухарей положить столько, чтобы из полученной массы можно было приготовить шарики—фрикадельки), белки взбить в густую пену и смешать их с мясной массой.

Фрикадельки варить в слабокипящей подсоленной воде 3—5 минут, в зависимости от их величины.

Из этой же массы можно приготовить клецки, которые опускают в кипящий суп ложкой.



Супы



К мясному бульону можно подать пирожки, гренки или подсушенные кукурузные хлопья.

Из картофеля

Растопленный жир тщательно смешать сперва с яйцом и солью, а затем с протертым картофелем и луком. Разделанные из этой массы фрикадельки опустить в кипящий суп или поджарить их на жире, затем положить в готовый суп.

Картофель 45, яйцо 5, масло 2, мука или манная крупа 8.

Из риса

Рассыпчатую рисовую кашу пропустить через мясорубку, прибавить в нее взбитое с жиром яйцо, соль и перемешать. Затем прибавить молотые сухари. Фрикадельки из этой массы хороши к мясным и овощным супам.

Рис 15, яйцо 5, масло 2, сухари 5.

Суп с мясными фрикадельками

Картофель 100, морковь 10, лук 10, масло 3.

На фрикадельки: мясо 23, хлеб 3, лук 2, яйцо 2, вода 2, соль 0,5.

Мясо для фрикаделек вместе с предварительно замоченным в холодной воде, а затем отжатым пшеничным (без корок) хлебом и репчатым луком пропустить два раза через мясорубку с частой решеткой, после чего добавить соль, сырые яйца и хорошо перемешать.

Подготовленную массу разделать шариками по 10 *г*, уложить на смазанный жиром противень и поставить на 3—4 минуты в горячий жарочный шкаф. Затем фрикадельки залить

Супы



Суп с рыбными фрикадельками

Картофель 100, морковь 10, лук 10, масло 3.
На фрикадельки: рыба 20, хлеб 3, яйцо 2, лук 2, вода 3, соль 0,5.

небольшим количеством воды или бульона и прокипятить. Картофель, нарезанный на кусочки в форме кубиков или брусочков, положить в кипящий бульон или воду, дать вновь закипеть, прибавить слегка обжаренные овощи, лавровый лист и варить при кипении 10—12 минут.
Суп с мясными фрикадельками можно заправлять рисом и другими крупами.

●

Мякоть рыбы без кожи и костей пропустить два раза через мясорубку вместе с репчатым луком и с предварительно замоченным в воде и отжатым пшеничным хлебом, после чего добавить соль, сырые яйца и хорошо перемешать. Подготовленную массу разделать шариками по 10 г, затем сварить их так же, как мясные фрикадельки.
Картофель, нарезанный на кусочки в форме кубиков или брусочков, положить в кипящий бульон или воду, дать вновь закипеть, прибавить слегка обжаренные овощи, лавровый лист и варить при кипении 10—12 минут.

●

Уха

Рыба мелкая 50, петрушка 2, лук 5.



Парную рыбу (окуни, ерши, пескари и др.) выпотрошить, удалить чешую (чешую с рыбы можно не очищать), жабры, промыть, залить холодной водой, положить корни и стебли петрушки, сельдерея, лук, соль и варить в течение 1 часа при слабом кипении, снимая время от времени пену.
Готовый бульон (уху) можно подать натуральным или сварить из него суп с картофелем, овощами, фрикадельками из рыбы. Кроме того, на рыбном бульоне можно варить борщ, щи, рассольник и другие супы.

●

Рассольник рыбный

Рыба 50, крупа 8, картофель 75, морковь 10, петрушка 3, лук 5, огурцы 15, томат-пюре 5, масло 5, сметана 5.







Сварить бульон из мелкой парной или какой-либо другой рыбы (см. выше «Уха»). В отдельную посуду положить вымытую перловую крупу, залить рыбным бульоном и варить в закрытой посуде при слабом кипении. Когда крупа слегка разварится, прибавить очищенный и нарезанный ломтиками или кубиками картофель и сварить его до готовности. После этого добавить соленые огурцы, очищенные от кожицы и нарезанные тонкими ломтиками или кубиками, и продолжать варить еще 10—15 минут.
Тем временем на сковороде или в другой посуде разогреть масло, слегка поджарить в нем овощи, затем прибавить томат-пюре или свежие помидоры, прокипятить, развести процеженным бульоном и варить пока овощи не станут мягкими. Затем протереть их в посуду с разваренной крупой. Влить остальной бульон и дать закипеть.
В тарелку с рассольником положить сметану, посыпать мелко нарезанным укропом или зеленым луком.

Суп из фасоли

Фасоль 35, морковь 10, лук 15, масло 3, хлеб для гренков 10.



Перебранную и промытую фасоль замочить, затем воду слить, залить свежей холодной водой (1—1,5 *л* воды на 1 *кг* фасоли) и варить в закрытой посуде до мягкости. После этого прибавить мелко нарезанные, слегка поджаренные с жиром морковь и лук репчатый, лавровый лист и варить еще в течение 10—12 минут.

Пшеничный хлеб нарезать кубиками в 1 *см*, подсушить в жарочном шкафу и положить в тарелку с супом.

Так же можно варить суп из гороха (лущеный горох варить не замачивая).

Суп-пюре из гороха

Горох 35, морковь 5, лук 10, мука 5, масло 3, хлеб для гренков 10.



Горох перебрать, промыть и варить с обжаренным луком и морковью до полной готовности, после чего продукты протереть, развести бульоном или водой. Полученное пюре соединить с кипящим бульоном, добавить пшеничную муку (стр. 120 «Суп-пюре из овощей») и довести до кипения. Готовый суп посолить и заправить сливочным маслом.

В тарелку с супом положить мелко нарезанные и подсушенные гренки из пшеничного хлеба.

Суп с лапшой

Морковь 10, лук 10, петрушка 3, масло 5. На лапшу: мука 17, яйцо 5, вода 4, соль 0,5, или лапша фабричная 20.



Сварить бульон мясной или из курицы (стр. 112). В процеженный кипящий бульон добавить слегка обжаренные овощи, засыпать лапшу домашнего или фабричного изготовления и варить пока она не станет мягкой.

Для приготовления домашней лапши налить в посуду холодную воду, положить соль, сырые яйца, хорошо перемешать, всыпать просеянную пшеничную муку и замесить крутое тесто, которое затем выдержать 20—25 минут. После этого его раскатать до толщины 1 *мм*, подсыпая муку. Раскатанное тесто нарезать длинными полосками, пересыпать мукой, положить их друг на друга, тонко нашинковать и подсушить на пирожковом листе или противне. Просушенную лапшу можно хранить в закрытой посуде в сухом, проветриваемом помещении несколько месяцев. Невысушенную лапшу используют в день приготовления. Лапшу, отваренную в воде, можно употреблять так же, как второе блюдо и как гарнир к мясу, рыбе.

Суп молочный

Молоко 130, вода 100, вермишель или крупа 20, масло 3, сахар 3.



Молочный суп можно приготовить с рисом, пшеном или вермишелью, которые следует опустить в кипящую воду и варить до полуготовности, после чего добавить кипящее молоко. За 5—7 минут до окончания варки супа добавить в него соль и сахар. Манную крупу засыпают сразу в кипящее молоко, разбавленное водой.

В тарелку с супом положить кусочек сливочного масла.



Супы

Суп из сушеных фруктов

Фрукты (смесь) 30, сахар 20, сметана или сливки 5.
На гарнир: рис или лапша 10.



Сушеные фрукты перебрать, отсортировать, отделяя яблоки и груши, так как они варятся значительно дольше других продуктов. Перебранные фрукты тщательно промыть два—три раза в теплой воде. Яблоки и груши залить горячей водой, добавить сахар и варить до полуготовности, затем положить остальные фрукты и ягоды и довести до готовности, после чего охладить.
Рис, лапшу или другие макаронные изделия отварить в воде, откинуть на сито или дуршлаг, дать стечь отвару, послэ чаго гарнир охладить.
В тарелку положить отварной рис или макаронные изделия, налить суп и добавить сливки или сметану. Суп можно подать без сметаны и сливок.

Суп из свежих фруктов

Фрукты 85, сахар 25, сливки или сметана 5.
На гарнир: рис или лапша 10.



Яблоки и груши очистить от кожицы и удалить семена. Кожицу опустить в посуду, залить водой и варить. Отвар процедить, долить до нормы воды, прибавить сахар, довести до кипения, затем положить нарезанные фрукты и варить в течение 3—5 минут.
В тарелку положить гарнир (отварной рис, лапшу и др.), сливки или сметану.
Суп можно подать без сливок и сметаны.

Суп из фруктов с рисовыми клецками

Яблоки 85 или сушеные фрукты 30, рис 10, сахар 25, молоко 25, сметана или сливки 5.



Сварить суп из свежих яблок, сушеных абрикосов (кураги) или из смеси сушеных фруктов, сахара и охладить.
Положить в теплый или холодный фруктовый суп подготовленные рисовыэ клецки.
Приготовление клецек. Рис перэбрать, промыть, залить горячей водой и варить 10 минут, потом воду слить, залить рис горячим молоком, прибавить сахар и варить в закрытой посуде при слабом кипении.
Готовую горячую вязкую кашу перемешать, немедленно выложить ровным слоем толщиной примерно 1—1,5 *см* на смоченную кипяченой водой посуду и охладить. Нарезать охлажденную рисовую кашу небольшими кусочками в форме кубиков или ромбов.

Суп-пюре из ягод

Ягоды 65, крахмал 5, сахар 25, сметана или сливки 5, лапша или рис 10.



Ягоды перебрать, промыть, обдать кипятком, затем отжать сок и хранить его в закрытой посуде в холодном месте.
Отжатые ягоды залить водой и кипятить ещэ 4—6 минут, послэ чэго процедить, всыпать в отвар сахар, довести до кипения и влить развэденный картофельный крахмал. Отвару дать снова закипеть, снять с огня и влить сок.
В тарелку положить отварэнный рис или лапшу, добавить сметану или сливки.
К супу можно подать сухарики или печенье.

Соусы разнообразят пищу, повышают ее питательность и делают ее более сочной. Так, например, блюда из судака, морского окуня, трески, приготовленные с различными соусами: белым, томатным, сметанным, получаются различного цвета и вкуса.

Употребление молочных соусов к блюдам из моркови, репы, брюквы, тыквы, кабачков и других овощей обогащает их белками и повышает калорийность. Соусы, приготовленные на крепком мясном или рыбном бульоне, содержат большое количество экстрактивных веществ и, следовательно, способствуют возбуждению аппетита.

Для приготовления соусов используют мясной, рыбный бульоны, молоко, жиры, сметану, пшеничную муку, овощные, грибные, фруктово-ягодные отвары, а также различные приправы и специи. Используются также бульоны, которые получаются при варке, тушении мясных и рыбных продуктов.

Муку для приготовления соусов предварительно слегка поджаривают с жиром или без жира до светло-желтого цвета.

Приправы, пряности (специи) в большинстве своем питательной ценности не имеют и добавляются в соусы в небольших количествах, чтобы придать им тот или иной своеобразный вкус и аромат. Чаще всего для соусов употребляют лавровый лист, кроме того, некоторые специи и приправы, как-то: зелень петрушки, укроп, пряные овощи—сельдерей и др. Зимой используют сушеную зелень петрушки, укропа, сушеную морковь, свеклу и другие корнеплоды.

Вместо острых приправ—перца, хрена и горчицы—приготовляют приправы из редиса, брюквы или капустной кочерыжки, для этого овощи надо натереть на терке, отжать и заправить сметаной, лимонным соком, сахаром и солью.

Готовый соус после процеживания следует снова довести до кипения.

Горячие готовые соусы хранят в закрытой посуде на водяной бане не более 3 часов. Чтобы во время хранения не образовалось пленки, соусы время от времени размешивают или на поверхность соуса кладут кусочки сливочного масла. Холодные соусы хранят также в закрытой посуде на холоде.

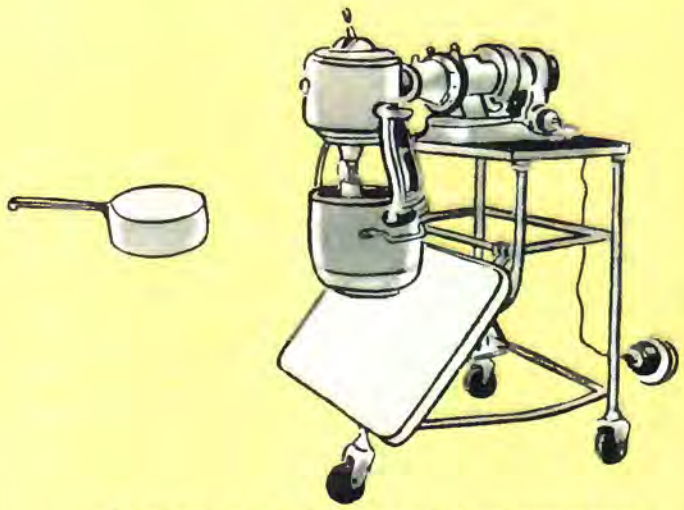
Не следует применять ежедневно одни и те же приправы, так как однообразная пища быстро приедается детям.

Все рецепты соусов рассчитаны на 100 *г*. Количество соли, лаврового листа и других специй не указано, при употреблении их исходят из расчета на 100 *г* соуса молочного соли 0,8 *г*, на другие (за исключением сладких соусов) 1 *г*, лаврового листа 0,05 *г*.



Соусы

Соус белый 127
Соус красный 127
Соус из помидоров 127
Соус томатный 129
Соус грибной 129
Соус майонез 129
Соус сметанный 130
Соус сметанный с томатом 130
Соус молочный 130
Соус клубничный 131
Соус абрикосовый 131
Соус яблочный 131
Заправка для салатов 131



Кастрюли и сотейники для приготовления горячих соусов, заправляемых мукой, должны быть с толстым дном, иначе соусы пригорают. Соус майонез, приготовленный при помощи машины, получается более высокого качества и может храниться в течение года при температуре —6°.

Соус белый

Бульон 110, мука 5, лук 2, петрушка или сельдерей 1, масло 5, лимонная кислота 0,1.



Сварить крепкий мясной или рыбный бульон (стр. 112—113). Пшеничную муку поджарить без жира до светло-желтого цвета, дать остыть и просеять. Часть бульона ($^1/_5$ указанного количества) охладить до 40—50°, всыпать пшеничную муку и размешать веничком так, чтобы не было комков.

Остальной бульон нагреть до кипения, влить в него бульон, смешанный с мукой, добавить мелко нарезанные слегка обжаренные на жире лук и петрушку и варить соус при слабом кипении в течение 25—30 минут, помешивая лопаточкой. В конце варки добавить по вкусу лимонную кислоту и соль, после чего соус прокипятить, процедить, протирая при этом разварившиеся овощи, и снова нагреть до кипения.

В горячий соус положить масло сливочное или маргарин и перемешивать до тех пор, пока масло полностью не распустится и не соединится с соусом.

Хранить соус в закрытой посуде на водяной бане, то есть в большом сосуде с горячей водой.

Соус красный

Бульон 110, морковь 8, лук 2, мука 5, томат-пюре 10, сахар 1,5, масло или маргарин 5.



Чтобы приготовить бульон для красного соуса, кости следует нарубить, положить на противень, добавить морковь, петрушку, лук и обжарить их до светло-коричневого цвета, затем залить горячей водой и варить 10—12 часов. Лук для соуса нарезать тонкими ломтиками или соломкой, а морковь натереть на терке. Подготовленные овощи слегка поджарить, добавить томат-пюре и продолжать жарить еще 10—15 минут. Остывшую поджаренную без жира муку всыпать в посуду с бульоном, охлажденным до 50°, и размешать веничком.

Приготовленную массу влить в кипящий бульон, добавить обжаренные овощи с томатом-пюре и варить при слабом кипении 45—60 минут. Перед окончанием варки прибавить соль, сахар, для окраски—карамель (жженый сахар), после чего процедить, протирая при этом овощи.

Приготовленный соус довести до кипения, после чего заправить маслом.

Соус из помидоров

Помидоры 100, мука 3, масло 10, бульон 35, сахар 1.



Спелые помидоры обмыть, вырезать место прикрепления стебля, погрузить на 1—2 минуты в кипяток и снять кожицу. Разрезать помидоры пополам, выдавить семена, нарезать на небольшие кусочки, сложить в кастрюлю, влить мясной или рыбный бульон и нагреть до кипения. После этого добавить масло сливочное, смешанное с мукой, соль, сахар и, помешивая, прокипятить.

Готовый соус перед едой посыпать мелко нарубленной зеленью петрушки или укропом. Можно добавить сметану.

Подается соус, приготовленный на рыбном бульоне, к рыбе, а на мясном бульоне—к мясу, макаронам, картофельным котлетам и запеканкам.



Гоуги



БУКЕТ ИЗ ЦВЕТОВ ЛУКА

С незапамятных времен возделывали трудолюбивые феллахи—египетские крестьяне—лук и чеснок. Лук считался у них не только одним из любимейших кушаний, но и священным растением. Скромная луковица своей формой напоминала древним Луну, а она являлась тогда символом вечности. Жрецы не применяли в пищу лук—земное подобие Луны.

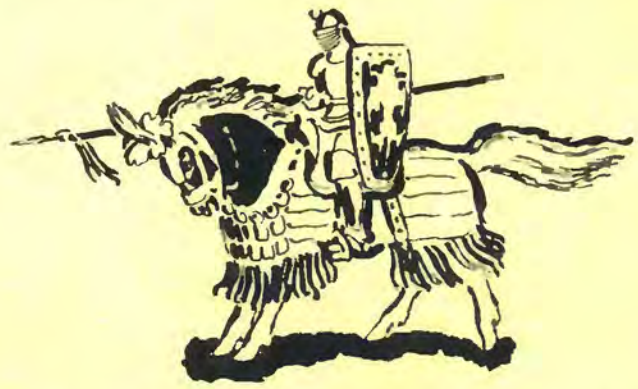
В отличие от кичливых жрецов простому народу и рабам лук и чеснок служили добрым подспорьем в их скудной пище. Об этом свидетельствуют иероглифы, начертанные на пирамиде Хеопса. Они гласят, что при постройке пирамиды было истрачено на покупку лука и чеснока для строителей—рабов—1600 талантов серебра, то есть более 2 миллионов на наши деньги. И все же лук, эта обычная пища бедняков, был и в их глазах священным.

При спорах и тяжбах древний египтянин клал в доказательство своей правоты перед собой пригоршню лука и торжественно клялся на ней. И горе ждало нечестивца, вздумавшего разжевать лук, на котором он клялся. Его сочли бы клятвопреступником. Вот какой могучей силой обладала тогда луковица.



В древней Греции среди даров, приносимых богам, считали особенно угодными красивые луковицы. Счастливец, добывший такую луковицу, награждался как победитель.

Полководец Ксенофонт приписывал луку способность вызывать мощный прилив сил. Он ввел поэтому лук в число ежедневных кушаний для своих воинов.



В средние века рыцарь, прикрепляя к шлему цветок лука, делал тем самым молчаливый вызов своему сопернику на пешую или конную борьбу до последнего вздоха.

А в Швейцарии и до сих пор 1 марта, в память исторической победы над саксами в 640 г. нашей эры, прикрепляют к головным уборам букетики из цветов лука.



СВЕКЛА—СИМВОЛ РАЗДОРА

Обыкновенная свекла у древних персов служила символом ссор, раздора и сплетен. Хуже свеклы нельзя было, кажется, ничего отыскать. Кто хотел насолить сопернику или недругу, тайно подбрасывал ему в дом ветвистую дикорастущую свеклу.

Забавный обычай был в седой древности и у саксов. Приедет, бывало, жених к родным невесты свататься. Если угостят его киселем—значит рады как другу. А если поднесут вареную свеклу—лучше пусть убирается восвояси.

Соус томатный

Бульон 90, мука 5, морковь 6, лук 2, томат-пюре 25, масло 6, сахар 1, лимонная кислота 0,1.



Морковь и лук нарезать мелкими кубиками или соломкой, поджарить на жире, добавить томат-пюре и продолжать жарить на слабом огне 10—15 минут.

Затем овощи соединить с готовым горячим белым соусом и варить при слабом кипении 25—30 минут. Перед окончанием варки в соус положить соль, сахар, лимонную кислоту, процедить через сито, протирая при этом овощи, после чего прокипятить и заправить маслом.

Подается соус к отварному или жареному мясу, котлетам, рыбе, отварным макаронам и некоторым другим блюдам.

Соус грибной

Бульон грибной (отвар) 85, мука 5, лук 20, грибы сушеные 2 или свежие 8, масло 6.



Сушеные грибы перебрать, промыть несколько раз в теплой воде и залить холодной водой для набухания. Через 3—4 часа варить грибы в той же воде в закрытой посуде без соли 40—60 минут. Сваренные грибы вынуть из отвара, нашинковать или пропустить через мясорубку.

Грибной отвар (бульон) процедить, $^1/_5$ часть его охладить до 40—50°, смешать с поджаренной без жира мукой. Оставшийся бульон нагреть до кипения, влить в него бульон с мукой и, помешивая, варить 25—30 минут.

Лук мелко изрубить, поджарить с жиром, прибавить к нему измельченные грибы и жарить еще 5—8 минут.

В горячий процеженный соус положить лук с грибами, посолить, прокипятить, заправить маслом. Этот соус можно приготовить и из свежих грибов. Для этого грибы (белые, шампиньоны или другие) очистить, вымыть и мелко порубить. Мелко нарезанный репчатый лук слегка поджарить с маслом топленым или растительным, добавить грибы и, помешивая, продолжать жарить до готовности грибов. Затем прибавить соль, томат-пюре или мелко нарезанные свежие помидоры, очищенные от кожи и семян, как для соуса из помидоров (стр. 127), развести горячим мясным бульоном или водой, посолить и прокипятить. После этого ввести муку, смешанную со сливочным маслом, и вновь нагреть до кипения. В соус можно добавить в конце варки сметану (5—10 *г* на порцию).

Грибной соус подается к крупяным и картофельным котлетам и запеканкам.

Соус майонез

Мука 5 или крахмал 3, масло подсолнечное 45, вода или бульон 50, яйцо 5, сок лимона 5, сахар 2.



Сырой желток влить в фарфоровую или фаянсовую посуду, добавить мелкую столовую соль, сахар и, беспрерывно быстро помешивая деревянной веселкой, вливать тонкой струей подсолнечное масло и сбивать его с желтком. Когда образуется густая масса, добавить сок лимона или ревеня и охлажденный белый соус (стр. 127) или соус из крахмала (которые делают соус менее жирным). В майонез можно добавить натертую на терке морковь, мелкорубленые зелень петрушки, укроп, шпинат, соленые или свежие огурцы.

Майонез подается к холодной вареной или жареной рыбе, мясу и птице, а также служит заправкой для салатов.

Приготовление соуса из крахмала. Половину указанного количества воды или мясного, или рыбного бульона вскипятить, влить разведенный остальным количеством воды или бульона маисовый или картофельный крахмал и, размешивая, еще раз вскипятить, после чего охладить до 30—40°.



Соус сметанный

Сметана 25, бульон 75, мука 8, масло сливочное 5.

Муку пожарить без жира, и приготовить на мясном или рыбном бульоне белый соус (стр. 127), добавить сметану, соль и варить 3—5 минут, затем процедить и довести до кипения. Или так: в охлажденном до 40—50° бульоне ($^1/_5$ часть рецептуры) размешать просеянную муку так, чтобы не было комков. В оставшийся бульон положить сметану соль, нагреть до кипения, влить бульон, смешанный с пшеничной мукой, и варить соус при помешивании на слабом огне 8—10 минут, после чего посолить по вкусу, процедить через сито и вскипятить.

Сметанный соус подается к котлетам, биточкам, тефтелям из мяса и рыбы, а также к овощным и крупяным котлетам и запеканкам.



Соус сметанный с томатом

Сметана 25, бульон 65, мука 7, томат-пюре 10, лук 20, масло 5.

Нашинкованный или рубленый лук поджарить на масле или маргарине, добавить томат-пюре и жарить еще 5—7 минут. В готовый сметанный соус добавить томат-пюре с луком, тщательно размешать и прокипятить.

Можно и так приготовить соус: лук мелко нашинковать или порубить сечкой, слегка поджарить, добавить в лук томат-пюре и, помешивая, поджарить на слабом огне в течение 8—10 минут. Затем всыпать просеянную пшеничную муку, размешать, постепенно развести горячим мясным бульоном или водой так, чтобы не было комков, влить сметану и варить соус при слабом кипении еще примерно в течение полуминуты. Соус можно приготовить и без муки.

Этот соус приготовляют для мясных и рыбных котлет, тефтелей, голубцов, а также для блюд из овощей, фаршированных кабачков, помидоров, перца и т. д.



Соус молочный

Молоко 75, вода 25, мука 5, масло 5, сахар 1.

Пшеничную муку просеять и поджарить на сливочном масле до светло-желтого цвета, затем развести горячим молоком, разбавленным водой, и варить 7—10 минут при слабом кипении. В конце варки в соус добавить соль, сахар, после чего процедить и заправить маслом.

Соус молочный можно приготовить и другим способом: муку подсушить в жарочном шкафу на сковороде, не допуская изменения ее цвета (не поджаривая), сливочное масло охла-

дить, размять и смешать с мукой так, чтобы получилась однородная масса. Эту смесь класть в кипящее молоко небольшими кусочками, беспрерывно помешивая. После того как молоко с мукой загустеет, добавить соль, сахар, перемешать, прокипятить, а затем снять с огня.

Молочный соус можно разнообразить: сварить яйцо вкрутую, мелко изрубить и добавить в горячий соус.

Подается молочный соус к отварной курице, телятине, кролику, а также к рыбе, цветной капусте, моркови, репе и другим блюдам из овощей.



Соус клубничный

Клубника 30, сахар 20.

Ягоды перебрать, промыть, обдать кипятком, дать воде стечь, после чего протереть.

Приготовить сахарный сироп, процедить и охладить его, затем добавить ягодное пюре и перемешать.

Сладкий соус из ягод можно готовить так же, как и кисель из клубники (стр. 195) с добавлением 3 *г* картофельного крахмала на 100 *г* соуса.

Подается соус к различным крупяным и мучным изделиям, а также изделиям из творога в горячем или холодном виде.



Соус абрикосовый

Абрикосы (курага) 20, сахар 20.

Сушеные абрикосы (курагу) перебрать, промыть в теплой воде, положить в посуду, залить небольшим количеством горячей воды и оставить для набухания на 2—3 часа, затем варить их в той же воде до мягкости. После этого отвар процедить, абрикосы протереть, соединить с отваром, добавить сахар и прокипятить.

Так же можно готовить соус из сушеных яблок и других фруктов. Подается соус к различным изделиям из теста, крупяным и творожным блюдам.



Соус яблочный

Яблоки свежие 40, сахар 35.

Свежие яблоки кислых сортов вымыть, разрезать вдоль на 4 части, удалить семена, сложить в посуду, залить горячей водой и варить до мягкости в закрытой посуде. Сваренные яблоки вместе с отваром протереть через волосяное сито, прибавить сахар и кипятить 10 минут, затем охладить. Хранить в фарфоровой или стеклянной посуде.

Подается соус в горячем виде к блюдам из пшена, риса, манной крупы, макарон, к рисовым котлетам и т. п.



Заправка для салатов

Масло растительное 25, уксус 75, сахар 5, соль 2.

Растительное масло смешать с уксусом 2%-ным, добавить соль и сахар.

Перед заправкой салатов, винегретов и других блюд полученную смесь взболтать.



СОБИРАЙТЕ

Грибы скрываются под листьями, во мху, под сучками. Иной пройдет, не заметив гриба, а идущий сзади находит его. В грибных местах надо приглядываться с разных сторон. Хорошие грибники иногда садятся на пенек и высматривают грибы, которые бывают прикрыты с одного бока листочком, мхом или пеньком.

Шляпка белого гриба часто сливается с окружающей средой. Днем вы гриба не замечаете, а ранним утром яркий луч солнца вдруг осветит его шляпку.

Если вы нашли белый гриб, не спешите дальше, а ищите поблизости второй, третий. Они растут по кругу. Иногда вы обнаруживаете, как брошенное в мох янтарное ожерелье, желтеющие шляпки мелких лисичек. В этих кругах не растет трава, изнутри они окружены как бы вытоптанной тропинкой.

Грибные кольца во Франции назывались «волшебными кругами», в древней Руси — «ведьмиными кругами». Думали, что в лесу при лунном свете волшебные феи, ведьмы или маленькие лесные гномы — тролли — ведут хороводы и утаптывают кругами землю, а к утру, по краям этих кругов вырастают грибы. В ботанической науке сохранился термин «ведьмино кольцо».

Грибные круги иногда разрастаются до больших размеров—до 70 и даже 200 *м* в диаметре.



ГРИБЫ

В течение года грибница нарастает на 10—12 *см*. Таким образом, «ведьмин круг» в 70 *м* имеет возраст в пятьсот лет. Плодовое тело гриба растет около десяти суток. Не следует собирать маленькие грибы. Сбор молодых, четырехдневных, грибов дает за сезон 60 *кг* с гектара, а сбор семидневных—100 *кг*.

Собирая грибы, особенно такие ценные, как белые, никогда не разрывайте мох, не выламывайте ножки вместе с грибницей, а срезайте грибы ножом. На разрытых местах обнаженная грибница под лучами солнца высохнет и погибнет. Грибов не будет ни в этом году, ни в следующем. Если вы увидите эти раны леса, тщательно прикройте их мхом.

Вам, конечно, хочется собрать побольше белых, подосиновиков, подберезовиков, рыжиков и груздей. Но где искать те или иные грибы? В темных и влажных еловых лесах с большим количеством черники грибов мало. Встречаются сыроежки, и то в тех местах, где зеленый мох да кислица. В молодом же негустом ельнике, где почва покрыта редким мхом и травами, растут рыжики, грузди и даже белые грибы. В сосновом бору, очень сухом, с почвой, сплошь покрытой лишайниками или вереском, грибов мало. Мало их и во влажном сосновом лесу, где почва заросла мхами: кукушкиным льном или сфагнумом. Больше всего и самых разнообразных грибов в смешанном лиственном лесу с березами,



Маслята.



Белые грибы.



Опенки.

осинами, соснами, где в почве, покрытой сухими листьями и травами, много перегноя и влаги.

Под соснами вы найдете рыжики и маслята, под осиной—красные подосиновики, под березами—подберезовики, в молодом ельнике, в дубравах—грузди. Белые грибы встречаются под соснами, елями и березами. Но все они разные: то высокие на стройной ножке, то зарытые в мох, круглые, как шарики. Белые грибы можно развести под липами, разбросав у корней куски старых шляпок с созревшими спорами.

Опыты показали, что некоторые деревья, например дуб, бук без грибов плохо растут. Соединение гриба и корня дерева носит название «микоризы» или «грибокорня». При посадке дуба в степи приходится привозить землю из дубняка, вместе с желудями положить в лунку немного почвы, содержащей грибницу, нужную для корней. В 1950 г. стали заменять тонны земли, привозимой из леса, стеклянными ампулами по 2 *г*, в которых на искусственной питательной среде выращен микоризный гриб. Этим грибком из ампул заражают почву с посаженными желудями, и вырастают мощные дубы. За исключением шампиньонов и сморчков, грибы без деревьев тоже не могут расти.

В лесах растет до двухсот видов съедобных грибов, из которых употребляют в пищу не более сорока видов, а в ряде мест и значительно меньше. Не нужно употреблять в пищу неизвестные грибы, среди которых могут встретиться ядовитые, как бледная поганка, мухомор. Большинство ядовитых грибов имеет зеленоватый оттенок пластинок и неприятный запах.

Появлению грибов способствуют теплые дожди. Собирая грибы, приучайте школьников записывать, какого числа, сколько тех или иных грибов нашли, в каких местах и под какими деревьями. Такую запись хорошо иллюстрировать «портретами» собранных грибов, то есть составить гербарий грибов.

В сухом веществе грибов—40% белков. В грибах есть жиры и сахар. Вместо обычного в растениях крахмала в грибах содержится гликоген «животный крахмал». По своему составу грибы близки к мясу, поэтому их называют растительным мясом.

Собирайте грибы, замечайте, с какими деревьями они «дружат». Сбор грибов—увлекательное занятие. Вкусна грибная подливка. Ароматен и питателен грибной суп. Создавайте своими силами дополнительное питание в школе.



Подосиновики.



Подберезовики.



Сыроежки.

Альбом портретов

Возьмите лист бумаги, промажьте его клейстером, вишневым или жидким столярным клеем, а лучше всего 15%-ным раствором желатина и высушите. Разрежьте гриб вдоль пополам и отдельно с половинки шляпки и пенька срежьте изнутри и соскоблите всю мякоть, оставив тонкую пластинку.

С другой половинки, не отделяя от пенька шляпки, срежьте тонкую пластинку. Такой срез прекрасно воспроизводит контур гриба. Все срезы наложите на проклеенную бумагу, покройте восковой или промасленной бумагой и поместите под пресс или книгу. Из среза выделится сок, и срез приклеется к бумаге.

Когда срезы гриба высохнут, обрежьте вокруг них бумагу и наклейте грибы на гербарные листы. Светлые срезы грибов хорошо наклеивать на черную (от фотопластинок) бумагу.

На гербарных листах напишите название, место произрастания, время сбора. У пенька гриба хорошо подклеить мох, траву или лесную подстилку, среди которых рос гриб. Над грибом можно наклеить засушенную веточку дерева, под которым найден был гриб.

Можно сделать для школы и гербарную таблицу. Для этого на листе плотной бумаги сделайте надрезы, как в альбоме для открыток. В надрезы вставьте уголки гербарных листков. На верху таблицы сделайте надпись: съедобные и ядовитые грибы наших лесов.

Н. М. ВЕРЗИЛИН



Рыжики.



Шампиньоны.



Лисички.

Когда появляются грибы

(в средней части СССР)

МАРТ — МАЙ: сморчки и строчки.
МАЙ — ИЮНЬ: булавницы, копринусы.
ИЮНЬ — ИЮЛЬ: подберезовики, сыроежки.
ИЮЛЬ: грузди, первые белые — боровики.
АВГУСТ: лисички, маслята, шампиньоны, опенки.
АВГУСТ—СЕНТЯБРЬ: рыжики, вторые пласты белых и груздей, осенние сморчки.



Мухоморы.

Для приготовления блюд из грибов используют белые, подберезовики, маслята, лисички и шампиньоны. У белых грибов, а также у подосиновиков и подберезовиков ножки очищают от земли и тонко срезают с них кожицу, отделяют шляпку от ножки, промывают и ошпаривают горячей водой.

У шампиньонов ножки очищают от земли, а со шляпок снимают тонкую пленку, затем кладут их в кастрюлю с холодной водой, добавляют немного лимонной кислоты, чтобы предохранить грибы от потемнения, и перекладывают шампиньоны в другую чистую кастрюлю, заливают горячей водой, добавляют лимонной кислоты и кипятят грибы 20 минут. Шляпка шампиньона не должна быть раскрытой.

Лисички перебирают, ножки очищают от земли, промывают и кипятят в течение 10 минут. Затем снова промывают, нарезают, после чего жарят. У маслят очищают ножки, а со шляпок снимают пленку, затем промывают, нарезают и обжаривают.

Не разрешается использовать для приготовления пищи грибы червивые, загрязненные, перезрелые. Все грибы нужно тщательно пересматривать, чтобы в пищу случайно не попали ядовитые (бледная поганка, ложная лисичка, ложный опенок, желчный гриб и др.). Грибы следует немедленно перерабатывать, так как они очень быстро портятся.

Из свежих и сушеных грибов готовят первые, вторые блюда и различные соусы.



Грибы

Грибы в сметане 137
Грибы, тушенные с картофелем 137
Грибы тушеные с помидорами . . 137
Грибы, запеченные с картофелем 137
Грибы, запеченные в сметанном соусе 137



Грибы в сметане

Грибы свежие 115 или сушеные 38, маргарин 10, сметана 50 или соус 50.



Подготовленные свежие грибы нарезать кубиками или пластинками. Сушеные грибы после отваривания нарезать соломкой или дольками. Грибы обжарить. Свежие грибы следует хорошо прожарить. К грибам можно добавлять и лук, слегка поджаренный. Обжаренные грибы залить сметаной или сметанным соусом, добавить соль и довести до кипения. При подаче грибы посыпать зеленью.

Сметаной или соусом грибы нужно заливать после того, как они хорошо поджарятся, иначе грибы получатся как вареные, а не жареные.

Грибы можно подать с молодым картофелем, посыпав зеленым луком или укропом.

Грибы, тушеные с картофелем

Грибы свежие 77 или сушеные 25, картофель 100, лук 15, масло растительное 10, соус 30.

Грибы свежие поджарить, а сушеные отварить, нашинковать и поджарить. Сложить грибы в сотейник, добавить сырой картофель, нарезанный кубиками, можно положить свежие помидоры (50 *г*), нарезанные дольками, добавить слегка поджаренный лук, налить сметану или сметанный соус и тушить до готовности. Если грибы готовят с соусом красным, то помидоры добавлять не следует.

Грибы тушеные с помидорами

Грибы свежие 115, помидоры 80, масло 10, лук 10, соус 50.



Белые грибы нарезать дольками или ломтиками и поджарить на масле. Репчатый лук мелко нашинковать и слегка обжарить. Поджаренные грибы и лук соединить, залить готовым сметанным соусом и тушить до готовности. Подготовленные помидоры нарезать дольками и обжарить.

Грибы подать на тарелке, сверху положить на них обжаренные дольки помидоров и посыпать зеленью петрушки.

Грибы, запеченные с картофелем

Грибы свежие 77 или сушеные 25, картофель 85, лук 20, маргарин 10, сыр 3, сухари молотые 3, соус 50.



Поджарить свежие или сушеные отварные грибы, добавить слегка поджаренный лук, заправить частью соуса, посолить. На порционную сковороду положить по краям отварной картофель, а в середину положить подготовленные грибы, выровнять поверхность, залить соусом, посыпать тертым сыром, смешанным с сухарями, сбрызнуть жиром и запечь. Соус можно употреблять сметанный, сметанный с томатом или томатный.

Готовые грибы подать на сковороде.

Грибы, запеченные в сметанном соусе

Грибы свежие 115 или сушеные 38, маргарин 10, соус 50, сыр 3, масло 3.

Обработанные грибы обжарить, заправить соусом сметанным, довести до кипения, выложить на сковороду посыпать тертым сыром, сбрызнуть маслом и запечь. Так же можно запечь грибы под соусом сметанным с томатом, добавив к ним слегка поджаренный лук.

ГРИБАМИ ДАЛЕКО
Ы БРОДИЛИ В РОЩЕ.
ОЧИСТИТЬ НЕ ЛЕГКО,
БИРАТЬ-ТО ПРОЩЕ!..

Грибы

Для питания детей лучше всего приготовлять блюда из трески, судака, сома, наваги, морского окуня и других рыб, в мышечной ткани которых нет мелких костей.

Мороженую рыбу оттаивают в холодной подсоленной воде (7—10 *г* соли на 1 *л* воды), чтобы лучше сохранить в ней питательные вещества.

Замороженное филе рыбы оттаивают только на воздухе при комнатной температуре, не погружая его в воду. Не рекомендуется полностью размораживать филе, так как при оттаивании вытекает много сока.

Прежде чем очистить рыбу от чешуи, удаляют плавники. Рыбу (кроме сома, наваги) очищают от чешуи ножом, специальным скребком или теркой. Очистив рыбу от чешуи, разрезают вдоль брюшко, отрезают голову и вместе с ней осторожно удаляют внутренности так, чтобы не раздавить желчный пузырь, отрезают хвост, и тушку рыбы тщательно моют. Если желчный пузырь окажется поврежденным, немедленно натирают солью те места, на которые попала желчь, и моют.

Если готовят котлеты или биточки из рыбы, то чешую не счищают, а срезают кожу вместе с чешуей.

Навагу разделывают так: прорезают кожу вдоль спины и отрезают нижнюю челюсть с частью грудки. Кожу снимают, начиная с головы. Одновременно выдергивают спинные плавники. Потрошат навагу через отверстие, образовавшееся после удаления нижней челюсти, затем крупные тушки рыбы пластуют, а мелкие оставляют целыми.

При подаче готовые порции рыбы поливают соусом (30 *г*) или сливочным маслом (5 *г*). На гарнир подают отварной или жареный картофель, картофельное пюре, рассыпчатую кашу в количестве 100 *г* на порцию. Кроме того, дополнительно можно подавать огурцы, помидоры, квашеную капусту, а также салат из свежей или квашеной капусты в количестве 30—50 *г* на порцию.

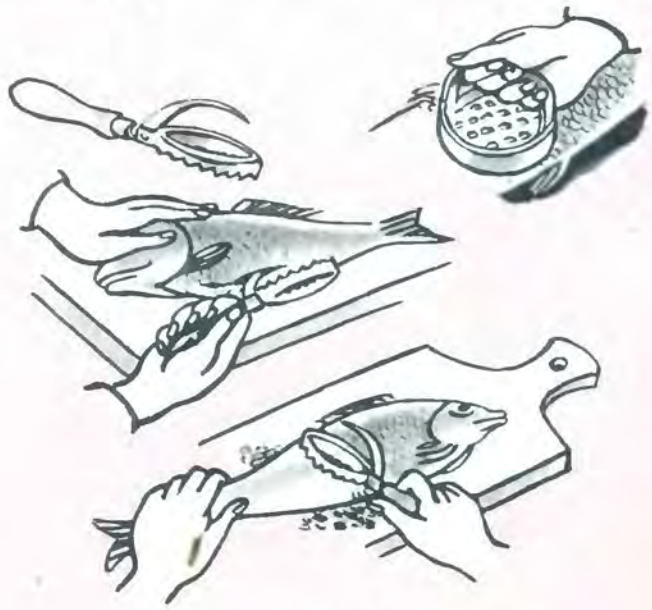
Рыба варится значительно быстрее мяса. Чем меньше воды наливают для варки, тем рыба будет вкуснее и питательнее. Чтобы при варке рыба не распалась, ее кладут в посуду с кипящей подсоленной водой, которая должна покрывать куски рыбы не более чем на 1 *см*. Для улучшения вкуса рыбы в воду кладут мелко нарезанные морковь, петрушку, лук.

Вначале рыбу варят на сильном огне, а когда вода закипит, — на слабом. Рыба должна быть хорошо проварена. Для определения готовности ее прокалывают вилкой, если выделяется мутноватый сок, то рыба еще не готова, а если сок прозрачный и бесцветный — рыбу можно считать готовой.

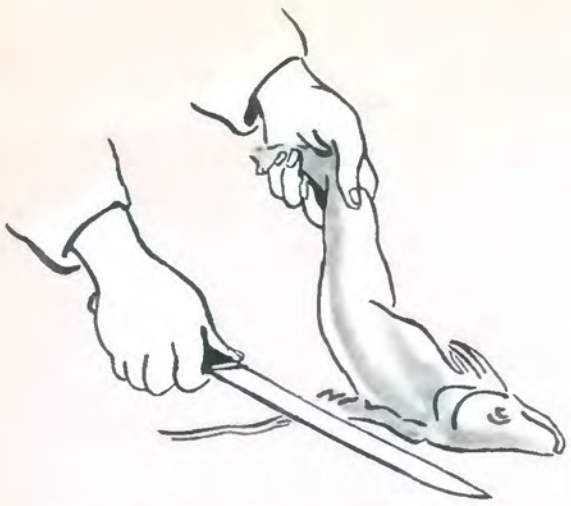


Рыба

Рыба в белом соусе 140
Рыба, тушенная с овощами . . 140
Салака, тушенная в масле 140
Рыба жареная 140
Рыба в сухарях жареная 140
Рыба, запеченная под соусом . . 141
Рыба в маринаде 141
Тефтели из рыбы 141
Котлеты из рыбы 141
Битки из рыбы 142
Зразы рубленые из рыбы 142
Рулет из рыбы 142
Фрикадельки из рыбы под молочным соусом 143
Сельдь с картофелем 143
Сельдь рубленая 143



Терка и зубчатый нож для чистки и разделки рыбы.



Удаление спинного плавника.





Отделение головы и потрошение рыбы.



Нарезка рыбы на куски «кругляши».



1 навага 2 судак 3 щука 4 салака
5 треска 6 морской окунь 7 сом

Рыба в белом соусе

Рыба 61, морковь 2, лук репчатый 2, петрушка 1.



В кастрюлю уложить в один ряд порционные куски рыбы (судак, треска, окунь морской) с кожей без костей. Посолить, положить морковь, лук репчатый, петрушку, залить небольшим количеством воды, примерно на $^1/_3$ высоты кусков рыбы, закрыть посуду крышкой, довести быстро до кипения и варить на слабом огне в течение 15—20 минут. При таком способе варки питательные вещества в рыбе сохраняются полнее и она получается более вкусной.
Рыбу на тарелке полить белым соусом. На гарнир подать отварной картофель или картофельное пюре.

Рыба, тушеная с овощами

Рыба 61, морковь 10, петрушка 2, лук 6, томат 8, масло 3, уксус 15, сахар 1.



Порционные куски сырой рыбы (трески, сома или судака) уложить в глубокую посуду в один-два ряда, чередуя со слоями шинкованных овощей. После этого рыбу залить растительным маслом, томатом-пюре, уксусом 2%-ным, посолить и тушить 1—$1^1/_2$ часа. За 15—20 минут до окончания тушения добавить лавровый лист. Подать рыбу с отварным картофелем или картофельным пюре.

Салака, тушенная в масле

Салака 63, масло 5, лук 10.



У салаки отрезать голову и хвост, удалить внутренности, промыть и уложить в два-три ряда, чередуя с мелко нарезанным репчатым или зеленым луком. Затем залить на $^1/_3$ водой, добавить растительное масло, соль и тушить 2—$2^1/_2$ часа при слабом кипении. В готовом виде рыба по вкусу напоминает консервы.
Салаку можно подать горячей или холодной с отварным картофелем или картофельным пюре.

Рыба жареная

Рыба 60, мука 3, масло 3.



Рыбу (судак, окунь морской, треска) разделать на филе с кожей без костей. На порционных кусках рыбы кожу прорезать в двух-трех местах для того, чтобы при жарении куски не деформировались. Рыбу посолить, обвалять в муке, обжарить с обеих сторон на горячей сковороде с маслом, поставить в жарочный шкаф на 4—5 минут.
На гарнир подать отварной картофель или картофельное пюре. Рыбу полить сливочным маслом.

Рыба в сухарях жареная

Рыба 45, мука 4, яйцо 2, сухари 10, масло 5.

Порционные куски сырой рыбы (судак, окунь морской, треска), подготовленные для жарки, посолить, обвалять в пшеничной муке, смочить в яйце и обвалять в сухарях. Обжарить на противне или сковороде с обеих сторон. После этого рыбу поставить в жарочный шкаф на 4—5 минут. Подать с жареным или отварным картофелем или картофельным пюре. Рыбу полить сливочным маслом.



Рыба

Рыба, запеченная под соусом

Рыба 60, мука 3, масло 5, сыр голландский 3, соус 50.



Филе судака, трески или сома без костей вымыть, разрезать на плоские порционные куски, посолить, обвалять в пшеничной муке и поджарить на масле. Приготовить сметанный соус (стр. 130). Уложить жареную рыбу на сковороду, залить соусом, посыпать тертым сыром, полить маслом и запекать в горячем жарочном шкафу до тех пор, пока не образуется на поверхности соуса румяная корочка.

Рыбу можно запекать с гречневой кашей, макаронами, картофельным пюре, цветной капустой и кабачками, для чего заправить их маслом, выложить на сковороду, сверху уложить жареную рыбу и все залить соусом, посыпать тертым сыром и запечь в жарочном шкафу.

Рыба в маринаде

Рыба 60, мука 4, морковь 30, петрушка 3, лук 10, томат-пюре 10, масло 10, уксус 15, сахар 1.



Рыбу (судак, треска, окунь морской, щука), очищенную от кожи и костей (филе), нарезать на порционные куски, посолить, обвалять в муке, обжарить с обеих сторон на сковороде с маслом и довести до готовности в жарочном шкафу. Готовую жареную рыбу охладить, залить готовым маринадом. При подаче посыпать зеленью петрушки.

Приготовление маринада. Овощи нашинковать тонкой соломкой, положить на сковороду с подсолнечным маслом и, помешивая, жарить на слабом огне до мягкости. После этого добавить томат-пюре и прокипятить 8—10 минут. Затем влить рыбный бульон, добавить по вкусу уксус 2%-ный, соль, сахар, лавровый лист и продолжать варить еще 10 минут.

Тефтели из рыбы

Рыба 32, хлеб 7, молоко или вода 10, лук 6, мука 4, масло 3, соус 30.



Приготовить из филе (судака, сома, трески, окуня морского) массу, как для котлет из рыбы. Натереть на терке лук или пропустить его через мясорубку вместе с рыбой, добавить соль и все тщательно перемешать. Разделать тефтели в виде шариков по 2—3 на порцию, обвалять их в муке и обжарить на масле. После этого тефтели сложить в посуду, залить горячим томатным соусом и тушить при слабом кипении 15 минут. Это блюдо можно приготовить, заменив хлеб рисом, отваренным в небольшом количестве воды, из расчета 3 *г* сырого риса на порцию.

Подать тефтели с жареным или отварным картофелем, отварными макаронами или рассыпчатой гречневой, рисовой, пшеничной кашей.

Котлеты из рыбы

Рыба 32, хлеб 9, молоко 13, сухари 5, масло 3.



Филе рыбы (судак, сом, щука, треска, морской окунь) без кожи и костей разрезать на куски и пропустить через мясорубку вместе с черствым пшеничным хлебом, предварительно размоченным в молоке или воде. Измельченную рыбу посолить и тщательно перемешать до получения однородной котлетной массы.

Чтобы котлетная масса была более нежная, рекомендуется при ее изготовлении $^1/_4$ часть рыбы отварить в небольшом количестве воды или бульона и охладить до 10—15°, после чего отваренную рыбу соединить с сырой рыбой, размоченным хлебом и все пропустить через мясорубку. Смешивать неостывшую вареную рыбу с сырой нельзя, так как от этого масса быстро закисает. Из этой массы разделать котлеты или биточки, обвалять в сухарях, обжарить и поставить на несколько минут в жарочный шкаф.

Подать с картофельным пюре или рассыпчатой кашей—гречневой, пшеничной.

Котлету полить маслом или соусом.



Битки из рыбы

Рыба 40, лук 10, яйцо 3, сухари 8, масло растительное 5, соус 30, зелень петрушки 1.

Филе рыбы без кожи и костей разрезать на куски, посолить и пропустить через редкую решетку мясорубки вместе с репчатым луком и зеленью петрушки.

При приготовлении небольшого количества порций рыбу можно порубить ножом. Приготовленную массу разделать на тонкие лепешки овальной или круглой формы, смочить в яйце, обвалять в сухарях и изжарить на сковороде с маслом. На тарелке рыбу полить томатным соусом.

На гарнир подать картофель отварной или картофельное пюре, любую рассыпчатую кашу.



Зразы рубленые из рыбы

Рыба 24, хлеб 7, молоко или вода 10, масло 5, сухари 3. На фарш: лук 6, рис 5, яйцо 4.

Приготовить из филе рыбы (судак, сом, щука, треска) массу, как для котлет из рыбы. Сформовать лепешки толщиной 1 *см*, на них положить фарш, приготовленный из отварного риса, смешанного с обжаренным луком и мелко нарубленными яйцами. Края лепешек соединить, изделия обвалять в сухарях и, придав им овальную форму, жарить на сковороде с маслом. После этого зразы довести до готовности в жарочном шкафу.

При подаче зразы полить соусом. На гарнир подать рассыпчатую кашу—гречневую, пшеничную или рисовую, отварные макароны, отварной картофель или картофельное пюре.



Рулет из рыбы

Рыба 30, хлеб 9, вода или молоко 12, сухари 3, масло 3, соус 30. На фарш: лук 10, рис 4 или яйцо 10.

Приготовленную котлетную массу разложить на мокрую салфетку ровным слоем толщиной 1,5—2 *см*. На середину положить фарш из отварного риса, смешанного с поджаренным луком, или яйцо, сваренное вкрутую и нарубленное с луком. Приподнимая с одной стороны салфетку, покрыть фарш так, чтобы края сошлись, образуя шов.

Рулет положить швом вниз на противень, смазанный жиром. Сверху рулет смазать жиром, посыпать молотыми сухарями, сбрызнуть жиром, проколоть в 2—3 местах ножом и запечь в жарочном шкафу.





Готовый рулет нарезать на порции.
На гарнир подать рассыпчатые каши, макароны, картофельное пюре или отварной картофель и полить томатным соусом.

Фрикадельки из рыбы под молочным соусом

Рыба 32, хлеб 7, молоко или вода 10, масло 4, сыр 3, лук 6, яйцо 4, соус 75, картофельное пюре 100.



Филе рыбы (судак, треска, сом) пропустить два раза через мясорубку вместе с пшеничным хлебом, предварительно размоченным в молоке, и луком, добавить желток, взбитый в пену белок и хорошо перемешать.
Фарш разделать на фрикадельки, которые уложить на смазанную маслом сковороду и поставить в жарочный шкаф на 8—10 минут.
Фрикадельки переложить в другую посуду, а на сковороду, смазанную маслом, положить картофельное пюре, на него готовые фрикадельки, залить горячим молочным соусом, посыпать тертым сыром, сбрызнуть растопленным маслом и запечь до образования румяной корочки.
Подать в горячем виде.
Так же можно запечь фрикадельки с любой рассыпчатой кашей или макаронами.

Сельдь с картофелем

Сельдь (филе-мякоть) 25, картофель 103, масло 10.



Сельдь предварительно вымочить в холодной воде в течение 1—4 часов, в зависимости от крепости посола. У вымоченной сельди отрезать край брюшка, голову, хвост и вынуть внутренности.
Вдоль спинки прорезать кожу и снять ее в направлении к хвосту. При разделке сельди на филе надо удалить хребтовую и реберные кости. Филе сельди нарезать наискось на небольшие кусочки по 2—3 на порцию.
Если решите подать к столу всю сельдь, то нарезанные кусочки надо уложить на селедочницу, приложить голову и хвост, придав форму целой селедки, и полить заправкой.
На гарнир к сельди подать горячий отварной картофель, на который сверху положить кусочек сливочного масла или полить растительным маслом.

Сельдь рубленая

Сельдь 25, хлеб 15, лук 6, масло 3, уксус 2, яйцо 4.



Сельдь после вымачивания в воде разделать на филе без кожи и костей. Черствый пшеничный хлеб замочить в молоке. Затем сельдь, хлеб и сырой лук пропустить через мясорубку. Измельченную массу заправить растительным маслом и уксусом 2%-ным. На селедочницу или тарелку уложить рубленую сельдь, придав ей какую-либо форму (ромба, прямоугольника), и посыпать рубленым яйцом, зеленью петрушки или зеленым луком.
Сельдь можно украсить ломтиками яблока, огурца, помидора, зеленым луком и т. п. В сельдь можно добавить яблоки, очищенные от кожи и семян, в количестве 5 *г* на порцию.

Рыба

Сырое мясо обмывают проточной холодной водой, а места, покрытые жиром, обмывают теплой водой (30—40°). Особенно загрязненные места и клейма срезают ножом, затем с мяса срезают пленки, грубые сухожилия и излишний жир. Мороженое мясо оттаивают на воздухе при комнатной температуре. Затем мясо разрезают на крупные, порционные или более мелкие куски в соответствии с тем, какое из него готовят блюдо. После нарезки мясо не обмывают.

Для вторых блюд мясо приготовляют в вареном, тушеном, жареном и запеченном виде.

Варят мясо обычно крупным куском весом 1—1,5 *кг*. Варку производят в воде при слабом кипении. Бульон после варки мяса используют для приготовления различных соусов и супов.

Вареное мясо будет сочным, если положить его большим куском в кипящую воду, а затем варить на слабом огне и при едва заметном кипении бульона.

Тушат мясо крупным куском (1—1,5 *кг*), а также порционными и более мелкими кусками. Перед тушением куски мяса, как правило, обжаривают со всех сторон на противне или сковороде с жиром. Обжаренное мясо заливают водой или бульоном, сваренным из мясных костей, и тушат (варят) в закрытой посуде до готовности. Тушеное мясо значительно вкуснее и ароматичнее вареного.

В процессе тушения в посуду с мясом можно добавить 1 столовую ложку уксуса: мясо от этого станет значительно мягче, а из отвара получится вкусный ароматный соус.

Жарение мяса производят крупным куском (1—1,5 *кг*) или же его разрезают поперек волокон на небольшие куски, которые затем кладут на деревянную доску и отбивают металлическим или деревянным молотком, чтобы мясо стало более мягким. Порционные куски мяса после отбивания жарят на сковороде или противне с жиром натуральными или обвалянными в сухарях.

В жареном виде приготовляют также кулинарные изделия из рубленого мяса (котлеты, битки).

Мясо можно смочить лимонным соком, дать ему впитаться, а затем жарить на хорошо разогретой сковороде.

Запекают мясо с картофелем, овощами и макаронами, которые, так же как и мясо, предварительно доводят до готовности, затем укладывают слоями на противень или сковороду, смазанную жиром и посыпанную сухарями. Верхний слой запекаемых продуктов смазывают смесью яйца с молоком или сбрызгивают маслом, после чего противень или сковороду с продуктами помещают в жарочный шкаф.

Продукты должны быть с поверхности и с нижней стороны поджарены до образования румяной корочки.



Мясо

Мясо отварное 145
Куры отварные 145
Мясо тушеное 146
Мясо жареное 146
Ромштекс 146
Плов из мяса 147
Беф-строганов 147
Рагу мясное 147
Гуляш 149
Котлеты из говядины 149
Котлеты из домашней птицы . . 149
Зразы 149
Тефтели 150
Рулет 150
Язык отварной 150
Мозги жареные 151
Печенка тушеная 151
Паштет из печенки 153
Почки в соусе с огурцами. . . . 153
Запеканка из мяса и картофеля . . 153
Запеканка из мяса с макаронами . . 154
Запеканка из мяса и капусты . . 154
Голубцы с мясом 154



Тяпка и деревянный молоток для отбивания мяса.

Мясо отварное

Мясо 81, морковь 2, лук 2.



В кипящую подсоленную воду положить подготовленное для варки мясо, добавить коренья и лук и варить при слабом кипении до готовности.

Отварное мясо нарезать поперек волокон ломтиками, по 2—3 на порцию. При подаче мясо и гарнир положить на тарелку и полить соусом сметанным или томатным, либо бульоном. На гарнир можно подать картофельное пюре, отварной картофель, тушеную капусту или рассыпчатую кашу—гречневую, рисовую или пшеничную, а также свежие или соленые овощи.

Куры отварные

Курица 100, лук 2, петрушка 2.



Мороженую птицу оттаять, как мясо, на воздухе, затем натереть сухими отрубями или мукой и опалить на пламени газовой горелки или другом некоптящем пламени. У опаленных тушек сперва отрубить крылья, ножки, шею, затем удалить внутренности (пищевод, зоб, желудок, кишечник, почки, легкие).

Выпотрошенные тушки промыть холодной проточной водой, не оставляя тушки лежать в воде как до промывки, так и после нее. Затем прорезать кожу на брюшке и вправить в эти прорезы ножки. У кур, кроме того, крылышки подвернуть к спинке.

Подготовленные тушки кур положить в посуду с горячей водой. Перед самым закипанием воды удалить пену, добавить нарезанные коренья, лук, соль, закрыть посуду крышкой и варить птицу до готовности. Готовую птицу вынуть и разрубить на порции. Бульон, полученный при варке птицы, использовать для приготовления супа, соуса или для варки рисовой каши.

При подаче отварную птицу полить бульоном или белым соусом, но можно и не поливать.

На гарнир подать рассыпчатую рисовую кашу, отварной картофель или картофельное пюре.



Нарезка мяса на порционные куски.



Нарезка мяса на мелкие куски.



Отбивание мяса тяпкой.

Мясо тушеное

Мясо 83, жир 5, морковь 4, лук 4, томат-пюре 10, мука 3.



Подготовленное для тушения мясо (крупным куском) обжарить до образования на его поверхности корочки. Затем положить тонко нарезанные морковь и лук и продолжать жарить мясо вместе с овощами еще 5—10 минут. Обжаренное мясо положить в глубокую посуду, залить на половину высоты кусков мяса бульоном или водой, добавить томат-пюре и тушить при слабом кипении, закрыв посуду крышкой, примерно $1^1/_2$ часа.

За 10—15 минут до окончания тушения в мясо можно добавить пряности, зелень петрушки или сельдерея. Во время тушения куски мяса через каждые 12—15 минут надо переворачивать с одной стороны на другую. Готовое тушеное мясо нарезать поперек волокон по 4—5 кусочков на порцию, залить соусом и прокипятить.

Для приготовления соуса бульон, в котором тушилось мясо, процедить, нагреть до кипения, затем соединить с поджаренной без жира мукой (стр. 126 «Соусы»), добавить протертые овощи, которые тушились с мясом, и кипятить соус 25—30 минут. Этим соусом полить мясо.

На гарнир к мясу приготовить какую-либо рассыпчатую кашу, отварные макаронные изделия, отварной картофель или картофельное пюре.

Мясо жареное

Мясо 77, масло или маргарин 2.



Крупные куски мяса, подготовленные для жарки, уложить на противень, полить жиром и поставить в жарочный шкаф, нагретый до температуры 200—250°. Через каждые 10—15 минут мясо поливать вытекающим из него соком и жиром. После образования на мясе корочки нагрев шкафа уменьшить.

Порционные куски мяса лучше жарить на плите на противне или сковороде с жиром, обжаривая их с обеих сторон до образования корочки. Готовое мясо, жаренное крупным куском, разрезать сначала вдоль, а затем поперек волокон на тонкие порционные ломтики.

При подаче полить соком, который выделился из мяса во время жарки. На гарнир подать рассыпчатую кашу, жареный или отварной картофель.

Ромштекс

Мясо 87, яйцо 4, сухари 12, масло или маргарин 6.



Мясо нарезать поперек волокон широкими тонкими ломтиками по одному на порцию, слегка отбить кухонным молотком, смочить в сыром яйце, обвалять в сухарях и обжарить на плите с обеих сторон на сковороде с маслом или маргарином, а затем поставить в жарочный шкаф на 4—5 минут и довести до готовности.

Подать с жареным или отварным картофелем, овощами или рассыпчатой кашей или комбинированным гарниром (жареный картофель, тушеная капуста, зеленый горошек), полив ромштекс маслом.

К ромштексу можно подать свежий или соленый огурец.

Плов из мяса

Мясо 79, крупа 40, масло или маргарин 5, лук 5, морковь 8, томат-пюре 8.



Мясо (мякоть), нарезанное кусочками по 15—20 *г*, обжарить на сковороде или противне с жиром до образования корочки. Обжаренное мясо сложить в сотейник, залить горячей водой или бульоном (жидкости налить столько, сколько нужно для приготовления рисовой или пшеничной рассыпчатой каши, стр. 187), добавить слегка поджаренные с томатом мелко рубленные морковь и лук, дать прокипеть, затем засыпать промытый рис или пшеничную крупу и варить при самом слабом кипении до загустения. После этого посуду с пловом закрыть крышкой и поставить на 40—50 минут в жарочный шкаф.

Плов готовят и другим способом:

Мясо, нарезанное кусочками, обжарить, положить в посуду, залить горячим бульоном или водой, добавить обжаренные морковь, томат-пюре и лук, положить лавровый лист и тушить до готовности.

На бульоне, оставшемся после тушения мяса, следует приготовить соус.

Рассыпчатую кашу сварить отдельно.

На тарелку положить кашу, сверху кусочки мяса и все полить приготовленным соусом.

Беф-строганов

Мясо 79, масло 5, мука 3, сметана 20, томат-пюре 10, лук 24.



Мякоть говядины, отделенную от пленок и сухожилий, нарезать брусочками длиной 3—4 *см*, обжарить с жиром до образования корочки. Обжаренное мясо залить бульоном или водой, добавить слегка поджаренный лук, томат-пюре, соль, закрыть крышкой и вскипятить, затем прибавить сметану, муку, поджаренную без жира, разведенную бульоном, все перемешать и вновь довести до кипения.

Подать с жареным или отварным картофелем, картофельным пюре, рассыпчатой кашей, отварными макаронами.

На тарелку к беф-строганову можно подать свежий или соленый огурец и мелко нарезанный зеленый лук.

Рагу мясное

Мясо 82, картофель 100, морковь 15, репа 10, капуста 20, горошек или отварная фасоль 10, лук 15, масло 10, мука 3, томат-пюре 10.



Мясо нарезать кусочками весом по 12—15 *г*, обжарить на масле, положить в кастрюлю, залить горячим бульоном или водой, добавить томат-пюре и тушить на слабом огне 30—40 минут. Потом в посуду с тушеным мясом положить мелко нарезанные и обжаренные в масле картофель, морковь, лук, одновременно добавить кусочки сырой белокочанной или цветной капусты, зеленый горошек или отварную фасоль, влить воду и продолжать тушить мясо с овощами на слабом огне 12—15 минут.

В готовое рагу добавить просеянную и подсушенную пшеничную муку, разведенную холодным бульоном, и, помешивая, варить еще 8—10 минут.

При подаче рагу можно посыпать мелко нарезанным зеленым луком.



Солнечная птица

Когда над древней Индией опускалась ночь и звезды серебряной сеткой покрывали небо, над этой сказочной страной раздавался пронзительный крик.

Это кричали священные солнечные птицы. Они извещали о том, что наступает полночь и злые духи, победившие солнце, бродят по земле. Но к утру снова проносился над Индией тот же звонкий крик: ку-ка-ре-ку!

Это солнечные птицы сообщали, что злые духи уходят, скоро утро.

Безвестные путники проникали в эту страну и привозили солнечных птиц в Китай. Затем в Индию отправились две с половиной тысячи лет назад солдаты из Персии. Когда войско царя Дария вернулось из похода, солдаты везли с собой богатую добычу: алмазы, материи, краски, пряности и др. Они привезли и солнечных птиц. Это были очень красивые птицы: с золотистой грудью, рыжей, как огонь, спиной, с длинным черно-зеленым хвостом, изогнутым, словно серп.

Вот они—дикие предки кур.

И эти птицы были обыкновенные петухи. Вместе с ними путешественники и солдаты привезли и кур.

Родина диких кур—леса Индии, предгорья Гималаев и Малайские острова. Натуралисты посещали места, где обитают дикие куры, и разузнали, что живут они преимущественно в кустарниках, зарослях бамбука, легко перелетают с дерева на дерево, а гнезда устраивают на земле. Узнали, что дикие куры бывают и бурые, и желтые, и пестрые. Встречались даже белые дикие петухи и совсем черные куры. Дикие курочки невелики и несут всего четыре—пять и не больше двенадцати маленьких яичек в год, мясо диких курочек жесткое, темное.

В Персии всерьез поверили индийской сказке, будто солнечные птицы помогают солнцу бороться с темнотой. И когда там появились куры, царь издал указ держать петухов в каждом доме. И строго-настрого запретил убивать их.

Тем временем петух и курица стали появляться и в других странах. Две тысячи лет тому назад они появились в поселениях и городах на берегу Черного моря—в Керчи, в древнем Херсонесе, возле Севастополя. Вскоре куры стали кудахтать, а петухи горлапить уже по всей Руси.

А сейчас по всей земле развели много-много миллионов кур. Уже сколько веков встречает петух своим пением каждое утро, провожает каждый день. Этот голос создал петуху священную славу.



Гуляш

Мясо 79, масло или маргарин 5, лук 10, томат-пюре 8, мука пшеничная 3.



Мясо, нарезанное кусочками весом по 12—15 *г*, обжарить с жиром на сковороде или противне до образования корочки, залить горячим бульоном или водой, добавить слегка поджаренный с жиром репчатый лук, томат-пюре, соль и тушить до готовности. Муку поджарить без жира, развести остуженным бульоном или водой и влить в посуду с мясом, размешать и кипятить в течение 12—15 минут.
Подать с рассыпчатой гречневой, пшеничной, пшенной кашей, отварными макаронами или картофельным пюре.

Котлеты из говядины

Мясо 37, хлеб 9, молоко или вода 11, сухари 5, масло топленое или маргарин 3.



Мякоть говядины или баранины, зачищенную от пленок и грубых сухожилий, разрезать на мелкие куски и пропустить через мясорубку, затем прибавить размоченный в холодной воде или молоке черствый пшеничный хлеб, посолить, все перемешать и пропустить еще раз через мясорубку.
Подготовленную мясную массу разделать на части кусочками по 60—61 *г*, обвалять их в сухарях и придать форму котлет или биточков. Подготовленные изделия положить на сковороду с жиром, разогретым до 150—160°, и обжарить на плите с обеих сторон до образования румяной корочки, затем поставить в жарочный шкаф на 5—7 минут или накрыть сковороду крышкой и поставить на слабый огонь примерно на 8—10 минут.
Подать котлеты или биточки политыми маслом. На гарнир — жареный картофель, картофельное пюре, тушеную капусту, морковь или свеклу, рассыпчатую кашу или отварные макароны. Котлеты можно полить вместо масла соусом томатным или сметанным.

Котлеты из домашней птицы

Домашняя птица 37, хлеб 9, молоко или вода 13, сухари 5, масло 3.



С грудной части и ножек курицы, утки или индейки снять кожу, срезать мякоть с костей и пропустить через мясорубку, добавить размоченный хлеб (без корок), соль, все перемешать и пропустить еще раз через мясорубку.
Готовый фарш разделать на котлеты или битки, обвалять в сухарях. Вместо сухарей можно использовать мелко нарезанный в виде кубиков или лапши пшеничный хлеб.
Жарить и подавать так же, как котлеты из говядины.

Зразы

Мясо 38, хлеб 8, молоко или вода 11, масло 4, сухари 6. На фарш: лук 10, яйцо 5, крупа 4, масло 2.



Мясную массу, приготовленную как для котлет, разделать в форме круглых лепешек толщиной в 1 *см*, на середину лепешки положить фарш, края защипать, обвалять в сухарях и придать изделиям приплюснутую овальную форму, обжарить на масле и затем поставить на 10—12 минут в жарочный шкаф.
Приготовление фарша. В отварную рассыпчатую гречневую или рисовую кашу добавить мелко рубленный,

слегка поджаренный лук, рубленые крутые яйца и все тщательно перемешать.
Фарш для зраз можно приготовить также из рубленого крутого яйца и зеленого лука. Подать зразы с гречневой кашей, полить томатным соусом либо маслом.



Тефтели

Мясо 41, хлеб 9, молоко или вода 12, лук 10, мука 4, масло или маргарин 3, соус 30.

В подготовленную, как для котлет, мясную массу добавить мелко нарубленный, слегка поджаренный лук, перемешать и разделать на шарики по 3—4 штуки на порцию. Шарики обвалять в муке, обжарить на масле, затем сложить в один—два ряда в неглубокую посуду, смазанную жиром, залить горячим томатным соусом и тушить при слабом кипении в течение 8—10 минут.
Тефтели подать вместе с соусом, на гарнир—рассыпчатую рисовую или гречневую кашу или картофельное пюре.



Рулет

Мясо 75, хлеб 15, молоко или вода 23, морковь 15 или лук 24, масло 5, яйцо 35, сухари 4.

Мясную массу, приготовленную как для котлет (стр. 149), разложить на мокром полотенце в форме удлиненной лепешки толщиной 1,5 *см*. На середину лепешки во всю ее длину положить половинки крутых яиц, посыпать их рубленым зеленым луком или поджаренным репчатым луком. На слой яиц положить поджаренную морковь. Края лепешки защипать, соединив края полотенца.
Рулет осторожно переложить с полотенца швом вниз на сковороду (или противень), смазанную маслом, затем придать рулету правильную форму, смазать яйцом, посыпать сухарями, сбрызнуть маслом, наколоть вилкой, чтобы не образовалось трещин при запекании, и поставить в жарочный шкаф. Запекать рулет 30—35 минут.
Рулет можно приготовить также с гречневой кашей и мелко рубленным репчатым луком, слегка поджаренным на масле.
Готовый рулет разрезать поперек на порционные куски, положить на тарелку, полить маслом, посыпать укропом или зеленым луком. К рулету, фаршированному яйцами, можно подать различные гарниры, посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки, укропом или зеленым луком.



Язык отварной

Язык 76, морковь 2, лук 2.

Языки варить, так же как мясо, с морковью и луком (стр. 145).
После варки горячие языки положить примерно на 5—10 минут в холодную воду и, не давая им сильно остыть, снять с языков кожу.
Перед подачей язык нарезать по 4—5 кусочков на порцию, положить на тарелку, полить томатным соусом.
На гарнир к отварным языкам можно подать картофельное пюре, отварной картофель, рассыпчатую рисовую кашу или зеленый горошек.



Мясо



Рулет, фаршированный яйцами.

Мозги жареные

Мозги 51 морковь 2, лук 2, уксус 3, мука 3, масло 4.



Мозги замочить в холодной воде и снять пленки, затем уложить в посуду в один ряд, залить холодной подсоленной водой, добавить уксус 2%-ный, морковь, лук, лавровый лист и перец горошком. Когда вода закипит, отставить их на менее горячее место плиты и доварить в течение 25—30 минут в закрытой посуде без кипения.

Сваренные и охлажденные мозги нарезать ломтиками, обвалять в муке и обжарить.

Мозги можно готовить и так: сырые зачищенные от пленок телячьи мозги разрезать на ломтики, посолить, обвалять в муке и жарить с обеих сторон на сковороде с маслом.

На тарелке мозги полить маслом. На гарнир подать жареный картофель, картофельное пюре или овощи с маслом.

Печенка тушеная

Печенка говяжья 62, мука 3, масло 3, соус 50 или сметана 30.



Снять с печенки пленки, вырезать крупные кровеносные сосуды, промыть в проточной воде. Затем печенку нарезать, посолить, обвалять в муке и обжарить. После этого печенку сложить в посуду, налить воду или бульон, добавить сметану или залить сметанным соусом и тушить в закрытой посуде 15—20 минут. Подать печенку с отварным, жареным картофелем или картофельным пюре.



Мясо



КОРОВА И ЕЕ РОДНЯ

Однажды летним полднем 1862 года известный тогда зоолог Гамильтон Смит бродил по узким улицам маленького австрийского городка Аугсбурга. Неожиданно он очутился перед лавкой, где продавались древности. Смит вошел в лавку.

Полюбовавшись старинными монетами, бронзовой посудой, рыцарскими шлемами и щитами, Смит уже собрался уходить, когда заметил на стене небольшую картину, написанную масляными красками. Она изображала могучего зверя, похожего на нашего быка, но сильного, кряжистого. Его черная шерсть лоснилась. Светлая узкая полоска тянулась вдоль спины. Могучие рога грозно торчали вперед.

Что это за животное?

Он подошел ближе и разобрал надпись: «Тур». Смит решил купить картину.

Эта картина бесспорно была написана с натуры. Специалисты-художники заявили, что эта работа не старая—ей не больше двухсот лет.

Значит, тур еще недавно водился на земле.

И вот Смит, а с ним и другие зоологи принялись за поиски тура. Они разглядывали холст, чтобы узнать, где его ткали, манеру работы художника. И, наконец, отыскали страну, где недавно жил тур. Они попали в Польшу, в глухие Мазовецкие леса, которые тянулись между Варшавой и Гродно.

Эти густые леса принадлежали знатному польскому графу Мазовецкому. Итальянские послы, австрийские герцоги, русские князья съезжались сюда для опасного и жестокого развлечения. Граф с гостями охотился на туров.

Пожалуй, больше всего туров водилось в древней Руси. И уже десять тысяч лет назад, охотясь на туров, люди стали приводить из степей и лесов и держать в загоне молодых турят.

Не всегда первобытным скотоводам удавалось справиться с турятами. На племя сохраняли самых смирных. От них и пошли первые домашние животные.

Здесь, в лесах Мазовья, водилось последнее на земле стало туров, но с каждым годом стадо редело. В 1627 году в чащах Мазовья осталась только одна турица. Жители окрестных сел часто слышали, как ревет в лесу одинокий зверь. Но вот в лесу стало тихо. И однажды, обходя угодья, лесничий увидал на берегу озера огромную темную тушу.

Последняя турица была мертва. И не стало с той поры больше туров на земле.



Паштет из печенки

Печенка 75, лук 10, морковь 10, масло 10, молоко или бульон 5.



С печенки снять пленку, удалить крупные кровеносные сосуды, промыть в проточной воде и нарезать кубиками по 10—12 *г*. Лук и морковь мелко нашинковать и обжарить на масле до полуготовности, добавить нарезанную печенку, все поджарить и пропустить два раза через мясорубку с частой решеткой, добавить соль и растереть с маслом, добавив молоко или бульон.

Паштет можно приготовить и другим способом. Печенку завернуть в пергаментную бумагу так, чтобы она не развернулась, положить на сковороду и поставить в жарочный шкаф на 15—20 минут. Печенка готова, когда на разрезе наиболее толстой части куска не видно крови. Готовую печенку вынуть из бумаги, пропустить два раза через мясорубку, протереть через волосяное сито, добавить соли, растереть со сливочным маслом и небольшим количеством молока или бульона.

Паштет можно приготовить также с луком, который мелко нарубить, завернуть в бумагу вместе с печенкой и запечь, после чего готовить так, как описано выше.

Почки в соусе с огурцами

Почки 94, масло 5, морковь 10, лук 10, огурцы 15, мука 2, томат-пюре 5.



Говяжьи почки разрезать вдоль и вымочить в воде в течение 2—3 часов. Бараньи, свиные и телячьи почки не вымачивать. С почек срезать жир, оставив его слоем не более 0,5 *см*. Подготовленные говяжьи почки залить холодной водой и варить до готовности. При варке говяжьих почек от старых животных воду после закипания сразу слить, почки промыть, залить свежей водой и только после этого варить до готовности. Затем снова промыть.

Говяжьи почки сваренные, а бараньи, телячьи и свиные сырыми нарезать ломтиками и обжарить. Нашинкованные морковь и лук слегка обжарить, соединить с нарезанными почками, все залить соусом, приготовленным из бульона, муки и томата-пюре, добавить соленые огурцы, нарезанные ломтиками, лавровый лист и тушить при слабом кипении в течение 20—30 минут.

Подать с отварным или жареным картофелем, картофельным пюре, с любой рассыпчатой кашей.

Запекашка из мяса и картофеля

Мясо 55, картофель 140, лук 10, сухари 3, масло 6, яйцо 3, сметана 3.

Приготовить пюре из картофеля. Половину пюре положить ровным слоем на смазанную маслом и посыпанную молотыми сухарями сковороду или противень; на пюре положить слой мясного фарша, который покрыть остальным пюре. Поверхность пюре сравнять, смазать яйцом, смешанным со сметаной, и запечь в жарочном шкафу. Готовое блюдо полить сметаной или маслом.

Для приготовления фарша отварное мясо пропустить через мясорубку, добавить мелко нарезанный и обжаренный на жире лук, посолить.

Запеканка из мяса с макаронами

Макароны 54, яйцо 5, масло или маргарин 3, сметана 3, сухари 3.
На фарш: мясо сырое 55, лук 10, масло 3.



Макароны отварить в подсоленной воде, откинуть на решето и, когда вода стечет, добавить масло и яйца. Выложить половину макарон на смазанный маслом и посыпанный сухарями противень или сковороду, разровнять, положить на них слой мясного фарша, который покрыть слоем макарон, посыпать толчеными сухарями или смазать яйцом, смешанным со сметаной, сбрызнуть жиром и запечь в жарочном шкафу, затем нарезать на порции.
Запеканку из мяса и макарон можно подавать с соусом из помидоров или томатным соусом (стр. 129).
Приготовление фарша. Сырую говядину нарезать на куски весом 40—50 *г*, обжарить, а затем тушить с водой или бульоном до мягкости. Готовое мясо пропустить через мясорубку вместе с луком, слегка поджаренным, и посолить по вкусу. Или приготовить фарш из мяса, сваренного в супе, которое пропустить через мясорубку вместе с шинкованным луком, поджаренным на масле.

Запеканка из мяса и капусты

Мясо 55, капуста 150, масло 6, сухари 10, лук 10, молоко 20, яйцо 10.



Сырое мясо пропустить через мясорубку обжарить с маслом и мелко нарубленным луком. Капусту белокочанную мелко нашинковать, положить в кастрюлю, добавить немного горячей воды, масло и тушить в закрытой посуде на слабом огне в течение 15 минут. Потом капусту смешать с обжаренным мясом, влить холодное молоко, посолить, добавить молотые сухари, взбитые яйца, хорошо размешать и выложить эту смесь на сковороду, смазанную маслом. Сверху запеканку смазать яйцом, смешанным с молоком, и поставить в жарочный шкаф на 30 минут.
При подаче запеканку из мяса и капусты полить сметаной или томатным соусом (стр. 129) и посыпать мелко нарезанным укропом. Эту запеканку можно приготовить также из отварного мяса.

Голубцы с мясом

Капуста 75, жир 6, соус 50.
На фарш: мясо 40, крупа 6, лук 10.



Кочан свежей капусты для голубцов после удаления из него внутренней части кочерыжки положить в горячую подсоленную воду и варить до полуготовности 12—15 минут, затем вынуть, дать стечь воде и разобрать на листья. Черешки листьев срезать или слегка отбить тяпкой.
В подготовленные листья завернуть фарш, придавая изделиям цилиндрическую форму. Голубцы уложить на смазанный жиром противень, сбрызнуть жиром и обжарить в жарочном шкафу. Обжаренные голубцы залить томатным или сметанным соусом и тушить 30—40 минут.
Приготовление фарша. Сырое мясо пропустить через мясорубку и смешать с рассыпчатой рисовой, пшеничной или овсяной кашей и слегка поджаренным на жире (3 *г*) луком. Мясо можно смешать с сырым рисом. В этом случае тушить голубцы надо с соусом не менее 1 часа.



МЫ ВСТАЛИ, УМЫЛИСЬ
И ВКУСНО ПОЕЛИ,—
ПОД САМОЕ НЕБО
ВЗЛЕТАЮТ КАЧЕЛИ!

Салаты и винегреты готовят из различных овощей и зелени. Салаты можно готовить с мясом или рыбой.

Зеленый лук, салат, зелень петрушки, укроп перебирают, отрезают корешки, загнившие и пожелтевшие листья и все негодные в пищу части, затем промывают в большом количестве воды, сменяемой несколько раз. Перед промывкой зелень замачивают на 20—30 минут в большом количестве воды для того, чтобы приставшие к зелени частицы земли и пыли отмокли и осели на дно посуды. Промытые зелень, лук, салат кладут в решето или дуршлаг и дают воде стечь.

Овощи и зелень, употребляемые в пищу в сыром виде, моют сначала в сырой воде, а затем споласкивают в охлажденной кипяченой.

Картофель, свеклу и морковь для салатов и винегретов обычно варят неочищенными, а после варки очищают, охлаждают и нарезают тонкими ломтиками.

Для облегчения резки вареного картофеля, свеклы и других овощей пользуются специальным ножом.

Для большего сохранения питательных веществ в очищенных овощах их варят следующим образом. Целые клубни картофеля закладывают в пароварочный или наплитный котел с дырчатым металлическим вкладышем и краном для слива воды. В домашних условиях закладывают в кастрюлю, заливают водой и варят 15—20 минут. После этого воду сливают, оставляют только небольшое количество ее на дне котла или кастрюли (под вкладышем). Затем картофель доваривают на пару.

Нашинкованную или нарезанную вручную тонкими ломтиками небольшого размера свеклу кладут в посуду, добавляют немного воды (100 *г* на 1 *кг* свеклы), закрывают крышкой и, периодически помешивая, тушат до готовности. Когда свекла сварится, в нее прибавляют уксус 2%-ный (10 *г* на 1 *кг* свеклы) и перемешивают. Нарезанную или нашинкованную морковь варят также с небольшим количеством воды, как свеклу (уксус не добавляют). Перед варкой в посуду с морковью, кроме воды, прибавляют растительное масло (20 *г* на 1 *кг* моркови).

Сваренные картофель, свеклу, морковь, а также и подготовленную зелень охлаждают до 8—10°, хранят в закрытой посуде до нарезки.

Овощные наборы можно приготовлять за 1—2 часа до употребления в пищу, а заправлять маслом, солью и уксусом непосредственно перед подачей.

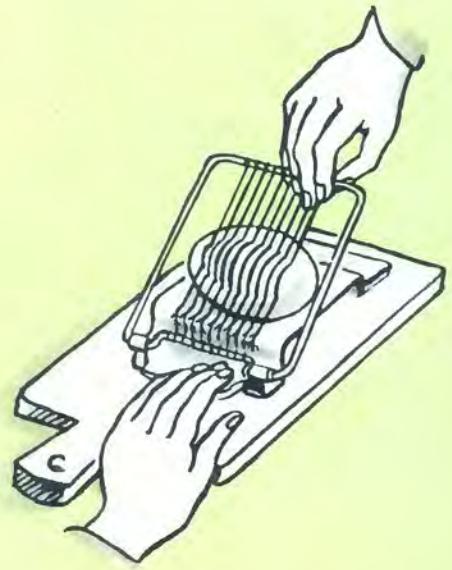
В салаты и винегреты можно добавлять горох или фасоль. Перед варкой их замачивают в холодной воде. Варят бобовые в небольшом количестве воды, не прерывая кипячения и не добавляя во время варки холодной воды. Соль кладут перед окончанием варки.





Салаты и винегреты

Салат зеленый 157
Салат из редиса 157
Салат из зеленого лука 157
Салат картофельный 157
Салат витаминный 157
Салат из помидоров 158
Салат из свежих огурцов 158
Салат из свежей капусты 158
Салат из квашеной капусты . . 159
Салат из кукурузы и овощей . . 159
Салат из овощей с мясом 159
Салат из овощей и рыбы 159
Редька со сметаной 161
Тертая морковь 161
Винегрет 161
Винегрет летний 161



Яйцерезка.

Салат зеленый

Салат 70, яйцо 10, сметана 20.



Зеленый салат перебрать, разделить на отдельные листья, промыть два — три раза в большом количестве воды, обдать охлажденной кипяченой водой, после чего переложить на решето или дуршлаг.

Перед едой листья салата разрезать на 3—4 части, заправить сметаной, смешанной с мелко рубленным крутым желтком и солью, посыпать мелко нарезанным яичным белком и укропом. В салат можно положить $^1/_4$ яйца целиком.

Салат из редиса

Редис 70, лук 10, сметана 20.



Красный или белый редис очистить от ботвы, корешков, а белый, кроме того, и от кожицы, вымыть и обдать кипяченой водой. Затем редис нарезать тонкими ломтиками, лук зеленый нашинковать, все перемешать, посолить и заправить сметаной. В салат можно добавить $^1/_4$ часть яйца (10 *г*) на порцию; при этом норму закладки редиса соответственно уменьшить.

Салат из редиса можно подавать на закуску и использовать как гарнир к жареному или вареному холодному мясу.

Салат из зеленого лука

Лук зеленый 70, сметана 30.

Очищенный и промытый лук мелко нарезать, посолить и заправить сметаной.

В салат можно добавить $^1/_4$ (10 *г*) часть яйца, сваренного вкрутую, при этом норму закладки лука соответственно уменьшить.

Салат картофельный

Картофель 45, морковь 10, огурцы или помидоры 20, лук 10, сметана, майонез или заправка 20.



Сварить промытый картофель, морковь, очистить и нарезать ломтиками. Соленые огурцы или помидоры промыть, обдать кипяченой водой и нарезать ломтиками. Положить в посуду картофель, помидоры и огурцы, добавить репчатый или зеленый лук и все перемешать. Перед подачей заправить солью, сметаной или майонезом. Салат можно готовить без огурцов и помидоров, с одним зеленым луком, увеличив норму картофеля.

Салат из картофеля можно посыпать сваренным вкрутую и мелко изрубленным яйцом, а сверху укропом.

Салат витаминный

Капуста 30, морковь 20, лук 5, яблоки 25, лимон (для сока) $^1/_{15}$ шт., сахар 5, сметана 15.



Белокочанную капусту, зеленый лук очистить, промыть и нашинковать, морковь вымыть, очистить и настрогать на крупной терке. Яблоко вымыть, удалить семенную коробочку и нашинковать соломкой.

Подготовленные сырые овощи смешать, перед подачей заправить солью, сахаром, соком лимона и сметаной.

Взамен сметаны салат можно заправить соусом майонез. Готовый салат уложить горкой в салатник или на тарелку.



Салат из помидоров

Помидоры 60, лук 20, сметана или майонез 20.

Помидоры свежие, лук репчатый промыть, нарезать тонкими кружочками или зеленый лук нашинковать, затем уложить на тарелку, посолить, полить сметаной или майонезом и посыпать мелко нарезанным укропом.

Салат из свежих огурцов

Огурцы 70, лук 10, сметана 20.

Свежие огурцы с тонкой кожицей вымыть, а огурцы с грубой кожицей, кроме того, очистить, нарезать кружочками. Лук зеленый нашинковать, посолить, перемешать, перед подачей полить сметаной и посыпать мелко нарезанным укропом.

Салат из свежей капусты

Капуста 75, лук или морковь 10, уксус 10, сахар 5, масло 5.



Белокочанную капусту очистить от поврежденных листьев, разрезать кочан пополам, удалить кочерыжку, промыть, тонко нашинковать, положить в посуду, прибавить соли (15 *г* на 1 *кг*), уксус 2%-ный. Можно использовать лимонный сок или сок, отжатый из сырого ревеня, и, помешивая, нагревать, пока капуста не осядет, после чего охладить. Готовая капуста при разжевывании должна слегка хрустеть на зубах, поэтому ее не следует долго нагревать.
Охлажденную капусту перед подачей заправить сахаром, растительным маслом и посыпать нашинкованным луком или морковью. Можно посыпать укропом или зеленью петрушки.

Салат из квашеной капусты

Капуста 80, лук 10, сахар 5, масло 5.



Шинкованную квашеную капусту отжать, а если она слишком кислая, то промыть охлажденной кипяченой водой, откинуть на решето и дать стечь воде. Затем переложить капусту в посуду, заправить растительным маслом, сахаром, нашинкованным репчатым или зеленым луком или моченой брусникой, все перемешать.

В салат из квашеной капусты можно добавлять свежие яблоки или клюкву в количестве 10 *г* на порцию, соответственно уменьшая норму капусты.

Салат из капусты можно подать не только на закуску, но и в качестве гарнира к жареному мясу, рыбе и блюдам из рубленого мяса.

Салат из кукурузы и овощей

Кукуруза 25, помидоры 20, огурцы 20, капуста 10, салат 10, сметана 20.



Цветную капусту зачистить, промыть и сварить в подсоленной воде, после чего охладить в том же отваре и разделить капусту на маленькие кочешки.

Свежие огурцы и помидоры нарезать ломтиками, перебранный и промытый кипяченой холодной водой салат мелко нашинковать. Початки кукурузы, не очищая от листьев, положить в слегка подсоленную воду и варить до готовности.

С вареного початка снять листья, затем зерна. Подготовленные овощи и зерна вареной кукурузы смешать, посолить и заправить сметаной.

При подаче посыпать зеленью петрушки или укропом.

Зерна кукурузы молочной спелости можно добавлять в винегреты и овощные салаты.

Салат из овощей с мясом

Мясо 32, картофель 30, огурцы 15, яблоки 10, яйцо 10, сметана или майонез 20.

Вареную и охлажденную говядину или мясо вареной птицы нарезать тонкими ломтиками. Так же нарезать вареный очищенный картофель, соленый или свежий огурец и очищенное от кожицы и семенной коробочки яблоко. Листья зеленого салата перебрать, вымыть и разрезать.

Положить все эти продукты в посуду, прибавить соус майонез или сметану, соль и аккуратно перемешать. Салат можно украсить кружочками крутого яйца, ломтиками мяса, листьями зеленого салата, кружочками огурца.

Салат из овощей и рыбы

Рыба 25, картофель 30, огурцы 20, лук 10, сметана или майонез 20, консервированный горошек 10.



Разделать свежую рыбу на филе без кожи и костей, положить в смазанную растительным маслом посуду, залить куски рыбы на половину их высоты процеженным рыбным бульоном, сваренным из кожи и костей рыбы, добавить соль, накрыть посуду крышкой и варить при кипении 15—20 минут, затем охладить рыбу вместе с бульоном, после чего разрезать на небольшие кусочки.

Вареный очищенный картофель и свежие или соленые очищенные от кожи огурцы нарезать тонкими ломтиками, листья



Салаты и винегреты

Немного истории

РАССЫПАЛСЯ ГОРОХ НА ЧЕТЫРНАДЦАТЬ ДОРОГ



Поучительная история гороха и репы. В старину русский народ, расселяясь по родной земле, кочевал то на шитых плотах, то на конях, а то и пешком. В пути приходилось ему испытывать тяжелые беды и лишения. Прослышав о приволье вновь открытых мест, народ шел к ним толпами. По пословице «Передний заднему мост» люди, шедшие впереди, оставляли идущим вслед разного рода памятки. Так, они бросали по обочинам дороги зерна гороха и репы. Те быстро давали всходы, а созрев, спасали немало переселенцев от голодной гибели. Не зря, видно, говорилось встарь: «Рассыпался горох на четырнадцать дорог».

Пожалуй, нельзя не вспомнить забавную историю, которую рассказывают о римском полководце Курии Дентате. Этот доблестный воин был из плебейского рода и отличался простым образом жизни и бескорыстием. Он очень любил полакомиться репой. Когда однажды посланцы самнитов, воевавших с Римом, прибыли в Курию, чтобы заключить мир, полководец, в то время занятый печением репы, сначала испек ее, а потом уже приступил к переговорам.



ДИКИЙ ЛУК

Не лишайте себя возможности приготовить вкусный обед в походе.

На поемных лугах, по долинам рек в мае—июле розовеют шаровидные зонтики соцветий дикого лука—скороды, или резанца. Срезанные топкие светло-зеленые блестящие листья—перья лука-отрастают по нескольку раз в лето.

На песчаной почве по лугам или на каменистых склонах попадается лук угластый, или мышиный чеснок.

Лук можно найти в тенистых лесах—это так называемый медвежий лук, или черемша. Продолговато-ланцетная пластинка листа шириной в 3—5 *см* постепенно сужается в черенок. Этот признак отличает медвежий лук от обычного с дудчатыми листьями-перьями.

Медвежий лук интересно размножается. Перед созреванием семян стебель вырастает в длину и затем падает на землю. Выпавшие из плодов семена растаскиваются муравьями.

Собранные листья и луковки дикого лука можно употреблять в сыром виде и как приправу к разным кушаньям.

Из черемши в Сибири варят щи, пекут пироги с черемшовой начинкой. Ее заготавливают на зиму в квашеном виде, едят и сырой.

Черемшу из тайги вывозят возами на базы. Дикий лук во многих местах даже предпочитают огородному, находя его более вкусным.

В горах Тянь-Шаня так много лука, что китайцы назвали их Дауиг-линь, то есть луковые горы. В Средней Азии в Ферганском хребте есть луковая гора Суган-таш. Около Семипалатинска целый район назван Калбинским, от слова «калба»—«дикий чеснок». Много дикого лука и на Кавказе.



Редька со сметаной

Редька 80, сметана 20, сахар 2, уксус 2.



Тертая морковь

Морковь 85, сахар 5, сметана 10.

Винегрет

Свекла 20, морковь 15, картофель 30, огурцы или капуста квашеная 30, лук 15, заправка или сметана 15.



Винегрет летний

Свекла 20, картофель 30, репа 15, морковь 15, огурцы 25, сметана 20.



салата вымыть и разрезать на 3—4 части, зеленый лук нашинковать. Перед подачей смешать овощи с кусочками холодной вареной рыбы, добавить зеленый горошек, соус майонез или сметану, украсить листиками зеленого салата, кружочками яйца, красного редиса, помидоров, огурцов.

Очищенную и промытую редьку разрезать на части, настрогать ножом или натереть на терке с крупной решеткой, заправить солью, сахаром, уксусом 2%-ным, положить на блюдо или на тарелку горкой и полить сметаной или растительным маслом (10 *г* на порцию).
Можно поступить иначе: натереть редьку, морковь, посыпать солью, добавить уксус, полить растительным маслом и все перемешать. Выход при этом соответственно увеличится.

Сырую морковь промыть, очистить, натереть на терке, добавить сахар и перемешать. Перед подачей полить сметаной. Тертую морковь можно подать с сахаром без сметаны или без сахара со сметаной.

Свеклу, картофель и морковь тщательно вымыть, положить в кастрюлю и сварить на пару или в воде. Когда картофель, морковь будут готовы, вынуть их, оставив для варки свеклу. Вареные и охлажденные картофель, морковь и свеклу очистить от кожицы, нарезать тонкими ломтиками, также ломтиками нарезать заранее вымытые и облитые кипяченой водой соленые огурцы. Квашеную капусту перебрать, отжать, вымыть и мелко нашинковать. По вкусу посолить, прибавить заправку или сметану и перемешать.
Овощи можно варить и другим способом, для чего картофель, морковь и свеклу очистить, картофель варить целыми клубнями, а свеклу и морковь нарезать ломтиками, положить в кастрюлю и варить (см. стр. 156).
Морковь можно использовать и в сыром виде, для чего ее надо промыть и настрогать в виде лапши на крупной терке.

Свеклу и картофель вымыть, сварить, затем очистить и нарезать небольшими ломтиками. Вымытые и очищенные морковь и репу нарезать ломтиками, положить в посуду и добавить небольшое количество воды, растительное масло и тушить, закрыв посуду крышкой, после чего охладить. В подготовленные овощи добавить свежие огурцы, нарезанные тонкими ломтиками, все смешать и заправить солью, сметаной и посыпать зеленым луком и укропом.



Салаты и винегреты

Очищенный картофель до тепловой обработки надо хранить в холодной воде, но не больше 1 часа. Лучше всего очищать картофель непосредственно перед приготовлением. Картофель на воздухе быстро темнеет; нарезанный картофель не следует держать в воде, так как из него легко вымываются минеральные соли и витамин С.

Картофель варят очищенным и неочищенным—«в мундире». Для варки «в мундире» картофель должен быть вполне здоровым, и если даже только некоторые клубни картофеля имеют скрытую гниль, то от этого весь клубень картофеля при варке приобретает неприятный привкус и запах.

Лучший способ варки очищенного картофеля следующий: вымытый очищенный картофель кладут в котел или кастрюлю, заливают крутым кипятком так, чтобы картофель был покрыт водой, добавляют соли и варят в закрытой посуде до готовности, но так, чтобы картофель не переварился.

Сильно разваривающийся (рассыпчатый) картофель варят на пару, так как при обычной варке он становится водянистым, невкусным и пищевая ценность его значительно понижается.

Отвар, оставшийся после варки очищенного картофеля, если он не имеет неприятного вкуса, употребляют в соусы и супы.



Картофель

Картофель отварной 163
Картофель, вареный на пару . . 163
Пюре из картофеля 163
Картофель, тушеный с луком . . 164
Картофель жареный 164
Котлеты из картофеля 165
Зразы из картофеля 165
Запеканка из картофеля 165



Варка овощей на пару.





Картофель отварной

Картофель 160, сметана 15 или масло 10.



Целые клубни очищенного картофеля или разрезанные на крупные куски положить в кипящую подсоленную воду и варить при слабом кипении до готовности. Затем воду слить и картофель отсушить, для этого посуду накрыть крышкой и подержать на слабом огне 3—5 минут.
Горячий картофель положить на тарелку, полить сметаной или маслом и посыпать укропом.

Картофель, вареный на пару

Картофель 160, масло 10 или сметана 15.



Сильно разваривающийся (рассыпчатый) картофель следует варить на пару, для чего в котел для варки положить металлическую решетку (вкладыш), на нижней стороне которой имеются подставки-ножки, высотой 2,5—3 *см*, или взять кастрюлю со специальным вкладышем, или обычную кастрюлю, в которую вместо вкладыша вложить сито вверх дном. Воды налить столько, чтобы она немного не доходила до диска вкладыша или полотна сита, и нагреть до кипения, после чего положить очищенный картофель, целый или нарезанный кубиками, посолить, закрыть посуду крышкой и варить при сильном кипении до готовности.
На тарелку рядом с горячим отварным картофелем положить сливочное масло или полить сметаной, посыпать укропом и зеленью петрушки.

Пюре из картофеля

Картофель 130, молоко 25, масло 10



Очищенные клубни картофеля сварить на пару или в воде. Горячий картофель пропустить через протирочную машину или мясорубку. Небольшое количество картофеля можно измять деревянным пестиком, затем положить его в котел или кастрюлю, добавить масло и, перемешивая, постепенно добавлять горячее молоко. Пюре должно быть пышным и однородным по консистенции. Перед подачей горячее картофельное пюре полить растопленным маслом и посыпать зеленью петрушки или укропа.
Пюре можно приготовить из печеного картофеля. Для этого нужно крупные клубни сырого картофеля тщательно вымыть в воде с помощью щетки, после чего испечь в жарочном шкафу.
Затем горячие клубни разрезать на половинки, из которых вынуть ложкой мякоть и приготовить пюре.
Картофельное пюре можно приготовлять с яйцом, различными овощами, зеленью, а также и мясом.
С желтком.
Тщательно смешать желток с кипяченым холодным молоком и, помешивая, добавлять в пюре.
С яйцом.
При подаче положить горячее пюре горкой на подогретую тарелку, сгладить поверхность, полить маслом и посыпать мелко нарубленным крутым яйцом, смешанным с мелко нарезанной зеленью петрушки.

С помидорами.
Готовое горячее пюре, приготовленное из вареного или печеного картофеля, уложить ровным слоем на сковороду, смазанную маслом и посыпанную сухарями, поверхность пюре сплошь покрыть ломтиками свежих помидоров и поместить на 8—10 минут в жарочный шкаф. При подаче к столу полить маслом и посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки или укропом.
С зеленым горошком.
Консервированный зеленый горошек прокипятить в отваре, затем отвар слить через дуршлаг, а горошек смешать с готовым горячим пюре.
Вместо зеленого горошка пюре можно смешать с нарезанными вареными стручками молодой фасоли или морковью.
С мясом.
Вареную или жареную говядину, телятину или нежирную вареную ветчину нарезать мелкими кусочками в форме кубиков, слегка поджарить с маслом, после чего перемешать с горячим пюре.
Пюре посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки, укропом или зеленым луком.



Картофель, тушенный с луком

Картофель 145, лук 40, масло 15, соус 50.
Картофель 145, лук 20, масло 20, грибы 50, соус 50.

Картофель очистить, нарезать кубиками, обжарить, залить красным или томатным соусом, положить лавровый лист, перец горошком и тушить.
Репчатый лук нашинковать, слегка обжарить на масле, положить в конце тушения в картофель и довести до кипения.
Картофель, тушенный с луком, на тарелке посыпать зеленью петрушки или подать с поджаренными помидорами.
Картофель можно тушить с грибами, для этого обжаренный картофель залить сметаной или томатным соусом и тушить, осторожно помешивая.
Белые грибы очистить, нарезать ломтиками, обжарить на топленом масле.
Лук обжарить отдельно. В конце тушения в картофель прибавить лук и грибы.
Если употребляют сушеные грибы, то их сначала отваривают, затем жарят.



Картофель жареный

Картофель 220, масло 20.

Сырой картофель нарезать брусочками, ломтиками или кубиками, промыть в холодной воде и откинуть на дуршлаг. Затем картофель положить слоем 3—4 *см* на сковороду или противень с предварительно нагретым жиром, посолить и жарить до мягкости, изредка перемешивая.
Картофель можно жарить также на плите. Для этого на сковороду с нагретым жиром (растительное или топленое масло) положить картофель, закрыть крышкой и жарить на слабом огне.



Когда картофель с нижней стороны подрумянится, перемешать его, посолить по вкусу, снова закрыть крышкой и дожарить до готовности.
При подаче картофель полить маслом (5 *г*) и посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки или укропом.

Котлеты из картофеля

Картофель 160, яйцо 5, сухари 10, масло 10, сметана 15 или соус 30.



Сваренный или печеный картофель протереть горячим через сито или пропустить через мясорубку, прибавить яйца, соль, хорошо перемешать. Картофельную массу разделать на котлеты, обвалять в сухарях. Котлеты обжарить на растительном или топленом масле с обеих сторон до образования румяной корочки. Затем прогреть их в жарочном шкафу в течение 5—7 минут.
Подавать с грибным, сметанным соусом или сметаной.

Зразы из картофеля

Картофель 135, мясо 40, лук 10, масло 10, сухари молотые 10, яйцо 4, сметана 15 или соус 30.



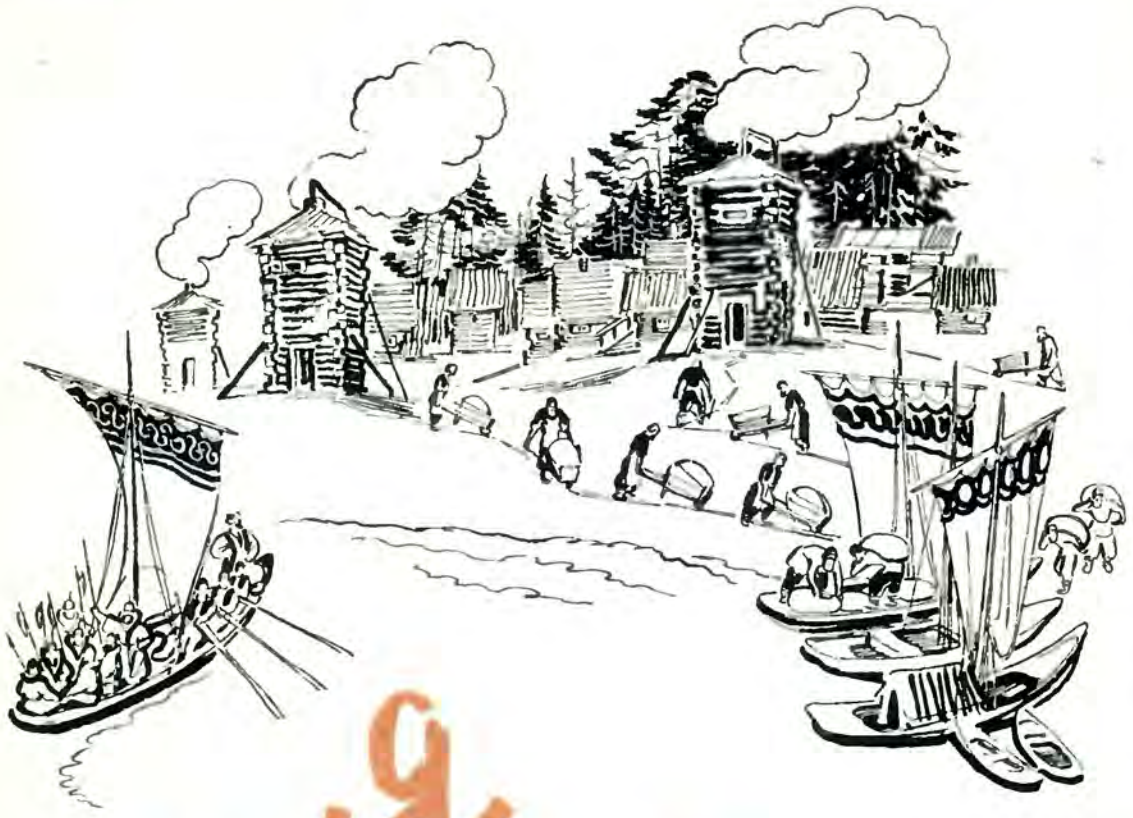
Приготовить картофельную массу так, как описано выше, и разделать в виде круглых тонких лепешек. На середину каждой лепешки положить фарш, соединить края, обвалять в сухарях и придать им овальную приплюснутую форму. Жарить зразы на сковороде с маслом, после чего поставить их в жарочный шкаф на 5 минут.
Подавать со сметаной, грибным или томатным соусом.
Приготовление фарша. Сырое мясо нарезать небольшими кусочками, посолить, обжарить на топленом масле вместе с мелко нарезанным репчатым луком, подлить немного воды и тушить до мягкости в закрытой посуде.
Готовое мясо пропустить через мясорубку, прибавить к нему бульон, в котором тушилось мясо, в таком количестве, чтобы фарш получился достаточно сочный, но не слишком влажный. Для фарша можно использовать мясо, сваренное в супе.

Запеканка из картофеля

Картофель 150, сухари молотые 5, масло 5, яйцо 10, сметана 20 или соус 30.



Картофель сварить очищенным, отсушить его и протереть горячим через сито или пропустить через мясорубку. Картофельную массу посолить по вкусу, хорошо смешать с маслом и взбитым яйцом ($^3/_4$). Положить на сковороду, смазанную маслом и посыпанную молотыми сухарями, поверхность разровнять, смазать оставшимся яйцом ($^1/_4$), смешанным со сметаной (5 *г*), и запекать в жарочном шкафу.
Запеканку можно приготовить из картофеля, сваренного «в мундире», для этого поступают так:
неочищенный вымытый картофель положить в кастрюлю, залить горячей водой и варить при слабом кипении до готовности. Слить воду с картофеля, очистить его и горячим пропустить через мясорубку или протереть через сито. Затем поступают, как описано выше.
Подавать со сметаной, томатным или сметанным соусом.



Я и соль

Приходилось ли вам когда-нибудь есть несоленый суп, несоленую кашу или мясо? Очень невкусно, не правда ли? Но стоит подхватить кончиком ножа немножко соли и посыпать ею пищу—совсем другое дело!

Сколько же соли съедает человек за свою жизнь? Есть такая поговорка: «Чтобы узнать человека, надо съесть с ним вместе пуд соли».

На первый взгляд пуд—16 *кг*—кажется очень большой величиной. Оказывается, что этого количества двум человекам хватит лишь на год с небольшим. Для нормального питания одному человеку требуется не менее 7 *кг* соли в год. Одна соленая крупинка за другой, одна за другой, а за жизнь съешь десятки килограммов...

Эту съедобную соль называют поваренной. Поваренная соль употребляется не только в питании. Ее используют в мыловаренном деле, в производстве красок, в металлургии, при изготовлении кожаных вещей, пластмассы и многого другого. Чем культурнее народ, тем больше соли он добывает и потребляет.

Природа богата и различными другими солями, но ни одна из них не может в питании заменить поваренную.

Поваренная соль—один из тех продуктов, которые имеются в природе в готовом состоянии. И запасы ее неистощимы. Ее много в морях, океанах, в соленых озерах, в глубине земли.

Издавна люди занимаются добычей соли. Ее выпаривают из морской воды, в каждом литре которой не менее 15 *г* соли, и из океанской, где на литр приходится вдвое больше — 30 *г*. Добывают ее из соленых озер, выкапывают из глубины земли в виде каменной соли.

Например, неподалеку от города Кракова находятся старинные соляные копи. На сотни километров тянутся скопления белой чистой соли. В ее толще прорыты коридоры, огромные залы, где стены сложены из сверкающих соляных кристаллов. Иным из этих залов придана форма храмов с куполообразным потолком и высокими колоннами.

Много соли скрыто в земле нашей страны. Прославились Илецкие копи под Оренбургом, Брянцевские на Украине; на Каме даже есть город, само название которого говорит о том, что здесь добывают соль. Город этот—Соликамск.

Еще в XV веке туда прибыли новгородские купцы братья Калинниковы. Они прослышали о том, что камские берега богаты соляными источниками. Предприимчивые новгородцы пробурили в земле скважины, построили деревянные трубы и начали выкачивать соляные растворы из земли. Чаны для выпаривания рассола и деревянные трубы были установлены в высоких деревянных постройках, похожих на сторожевые башни средневековых крепостей. Эти постройки назывались варницами. Так на одном из притоков Камы возникли первые строения села Соль Камская.

А в XVI веке туда пришли знаменитые купцы Строгановы. Московский царь Иван Грозный подарил им пустынные камские берега от устья

Лысьвы до устья реки Чусовой, и Строгановы принялись хозяйничать на новых землях. Были засеяны обширные поля, появилось много домашнего скота, началась рыбная ловля. Но больше всего богатели Строгановы от добычи соли, которая увеличивалась из года в год. Появились новые варницы, село Соль Камская превратилось в город Соликамск. Соль отсюда отправлялась в Москву, Казань, Нижний Новгород, Калугу, Коломну и даже за границу — в Пруссию и Швецию. У Соликамска появился свой герб с изображением солевой варницы, как бы указывая, что главное занятие жителей этого города—соле-варение.



В течение нескольких веков одно поколение купцов-солепромышленников сменялось другим, а подземные солевые рассолы оставались неистощимыми, да и сейчас еще они дают нашей стране огромное количество соли.

В Средней Азии есть гора Ходжамумин. Она имеет вид огромного купола и возвышается в районе дороги из Сталинабада в Куляб. Ходжамумин покрыта мелкими кустарниками. В ее обрывах видны стены сплошной каменной соли, а по склонам разбросаны соляные источники. В одной этой горе десятки миллионов тонн соли. О том, какую большую роль играла соль в жизни народов, говорят названия городов и поселков: Сольцы, Сольвычегодск, Усолье, Усть-Сысольск, Соликач и др. Известны соляные горы в Испании и в других местах земного шара. В Германии и Австрии есть города Зельцбург, Вальцбург, Зальцведель. В Индии есть «город соли» Леванапутра.



Несметны количества соли на земле! И все же некоторые народы до сих пор считают соль дорогим лакомством. Ломоносов писал, что в его время за четыре небольших куска каменной соли в Абиссинии можно было купить раба. Путешественники по Центральной Африке рассказывают, что многие племена отдавали за чашку соли чашку золота.

Очень высоко ценят соль малокультурные угнетенные жители тихоокеанских островов. Они видят особый источник силы не только в реальной соли, но даже воображаемой. «Злых духов», которые всюду мерещатся этим людям, они отгоняют наивной фразой: «Я ем соль».

Деньги из соли

Знаменитый итальянский путешественник XII века Марко Поло рассказал о том, как в Китае изготовляли деньги из соли. «Для этого,—писал Марко Поло,—рассол кипятился в небольших котлах. Через час соль принимает вид теста, и из него делают нечто вроде пирожков...» После того как на «пирожки» накладывают клеймо императора, чтобы они уподобились настоящим, металлическим, монетам, их «зажаривают» на горячих черепицах.

По словам академика А. Е. Ферсмана, в некоторых районах Африки, очень бедной солью, обыкновенная поваренная соль еще недавно ценилась так высоко, что за килограмм соли давали килограмм золота. Лет двадцать назад в Эфиопии в обращении еще были «соленые» деньги. Они представляли собой бруски длиной 65 и шириной 5 *см*. Вес их был равен 640 *г*. Иногда эти своеобразные монеты делились на четыре части.

Соль—это предмет первой необходимости. Она играет важную роль в жизнедеятельности организма. В теле человека, весящего 70 *кг*, содержится более 150 *г* соли, запас которой расходуется и нуждается в ежедневном пополнении.

Для приготовления блюд из капусты используют белокочанную, краснокочанную, брюссельскую, цветную, савойскую капусту и кольраби.

Чем плотнее белокочанная капуста, тем лучше она для изготовления блюд. При очистке свежей белокочанной капусты прежде всего с кочанов удаляют вялые и загрязненные листья, затем отрезают наружную часть кочерыжки и обмывают кочаны в целом виде, а не после шинкования. Затем кочаны разрезают пополам или на четыре части и удаляют внутреннюю часть кочерыжки.

Свежую капусту опускают в подсоленный кипяток и варят не более 5 минут в закрытой посуде. Затем воду сливают, капусту заливают кипящим бульоном или водой ($^1/_2$ стакана жидкости на 500 *г* капусты) и доваривают в закрытой посуде. Если жидкость выкипит, добавляют немного бульона или воды.

При таком способе варки в капусте сохраняется больше минеральных солей, чем при варке в большом количестве воды.

Если капуста предназначена для голубцов, кочерыжку из кочана вырезают целиком, не нарушая целости листьев, то есть не разрезая кочана на части.

Для приготовления вторых блюд из цветной капусты используют наиболее плотные белые головки. Более рыхлые пригодны для супов и гарниров.

У кочана цветной капусты отрезают листья. Загрязненные участки поверхности срезают либо соскабливают ножом или теркой. Кочерыжку отрезают, отступая 1 *см* от начала разветвления кочана. Зачищенные кочаны выдерживают 30 минут в холодной подсоленной воде (20 *г* соли на 1 *л* воды). Если в кочане есть гусеницы и дождевые черви, то в соленой воде они всплывают на поверхность.

Брюссельскую капусту употребляют в отварном и тушеном виде как самостоятельное блюдо, для гарниров и для приготовления овощных супов.

Кольраби по вкусу напоминает кочерыжку белокочанной капусты. Употребляется кольраби для приготовления супов, салатов, ее отваривают, тушат.

Краснокочанная капуста имеет листья темно-фиолетового или красно-фиолетового цвета. Чем светлее окраска листьев и чем плотнее завивка, тем лучше капуста. Если красные листья чередуются с зелеными, такая капуста считается худшей по качеству.

Квашеную капусту перед использованием перебирают и отжимают. Капусту повышенной кислотности, кроме того, промывают. Необходимо помнить, что в квашеной капусте без рассола очень быстро разрушается витамин С, а в капусте с рассолом он сохраняется хорошо.



Капуста

Капуста отварная 169
Капуста тушеная 169
Шницель из капусты. 169
Котлеты из капусты. 169
Голубцы. 170
Запеканка из капусты 170
Капуста цветная отварная. . . . 170



Капуста отварная

Капуста 153, масло 10, молотые сухари 15.



Белокочанную капусту можно отварить и подать как овощное блюдо. Для этого кочан капусты разрезать на крупные куски, уложить в один ряд в сотейник или кастрюлю, залить небольшим количеством воды, посолить и варить до тех пор, пока капуста не станет мягкой.
На тарелке капусту посыпать поджаренными сухарями и полить маслом.

Капуста тушеная

Капуста свежая 160 или квашеная 135, жир 7, морковь 10, лук 10, томат-пюре 12, уксус 5, мука 3, сахар 5.



Свежую капусту обмыть, удалить кочерыжку, мелко нашинковать, положить в котел или кастрюлю, прибавить бульон или воду, томат-пюре, жир (сало свиное), соль (в капусту добавить половину нормы уксуса) и тушить 1—1½ часа. За 15—20 минут до конца тушения прибавить слегка поджаренные овощи, сахар, лавровый лист, перец, муку (в сухом виде или разбавленную небольшим количеством бульона или воды) и влить оставшуюся часть уксуса.
В капусту во время тушения можно положить кислое яблоко, нарезанное ломтиками.
При тушении квашеной капусты уксус вливать не надо, а норму сахара увеличить на 5 *г* на порцию.
Тушеную капусту можно подавать и как гарнир к мясу, рыбе, картофельным и другим блюдам.

Шницель из капусты

Капуста 180, мука 5, яйцо 5, сухари 15, масло 10, сметана 20.



С кочана белокочанной капусты снять верхние листья, срезать наружную часть кочерыжки, вымыть, разрезать кочан на несколько частей. Куски капусты опустить в кипящую подсоленную воду, а затем выложить на сито и отрезать внутренние части кочерыжки. Слегка охлажденную капусту завернуть в ошпаренную марлю и, отжимая, придать каждому куску форму круглой лепешки.
Обвалять лепешки в муке, смочить во взбитом яйце, после чего обвалять в молотых сухарях, обжарить на сковороде с маслом, затем поставить на 10 минут в жарочный шкаф. При подаче полить сметаной.

Котлеты из капусты

Капуста 170, яйцо 8, лук 10, сухари молотые 25, масло 15, сметана 20.



Промыть, очистить и мелко нарубить свежую капусту. В кастрюлю положить сливочное масло, прокипятить в нем мелко нарезанный лук (следить, чтобы лук не поджарился), положить капусту, посолить, добавить немного бульона и тушить в закрытой посуде, изредка помешивая.
Когда капуста станет мягкой, нагрев прекратить, дать капусте немного остыть, всыпать молотые просеянные сухари, приготовленные из пшеничного хлеба без поджаренных корок, размешать, затем прибавить взбитое яйцо и перемешать. Приготовленную так капустную массу разделать на котлеты, которые обвалять в сухарях.

Обжарить котлеты с обеих сторон на сковороде с разогретым топленым маслом до образования румяной корочки, после чего поставить на 3—5 минут в жарочный шкаф; или накрыть сковороду с обжаренными котлетами крышкой и оставить на самом слабом огне на 5 минут.
При подаче котлеты полить сметанным или молочным соусом или сметаной.
Котлеты можно приготовить и без лука.



Голубцы

Капуста 95, морковь 20, репа 10, лук 20, рис 10, масло 8, соус 60.

Зачищенные кочаны свежей капусты, без кочерыжек, отварить в подсоленной воде до полуготовности. Затем вынуть, охладить, разобрать на отдельные листья, утолщенные стебли срезать или отбить тяпкой. В подготовленные капустные листья завернуть фарш, приготовленный из нашинкованных тонкой соломкой и слегка поджаренных овощей, смешанных с отварным рассыпчатым рисом. Голубцы уложить на противень, смазанный маслом, в один слой. полить жиром и поставить в жарочный шкаф.
Когда голубцы обжарятся, залить их соусом сметанным или сметанным с томатом и снова поставить в жарочный шкаф на 15—20 минут.



Запекашка из капусты

Капуста 170, молоко 20, крупа манная 20, сухари молотые 4, масло 8, яйцо 5, сметана 20.

Зачищенную и вымытую капусту нашинковать, посолить и тушить с молоком. Когда капуста станет мягкой, всыпать манную крупу и подержать капусту на слабом огне, непрерывно помешивая, еще 10 минут. После этого выложить капустную массу на сковороду или в кастрюлю с низким бортом, смазанную маслом и посыпанную сухарями, разровнять поверхность, смазать смесью сырого яйца со сметаной (5 *г*) и запечь в жарочном шкафу до образования корочки. В капустную массу перед запеканием можно прибавить рубленое крутое яйцо.
Горячую запеканку на тарелке полить сметаной.



Капуста цветная отварная

Капуста 140, сухари 15, масло 10.

Зачищенные кочаны капусты тщательно промыть и варить в подсоленном кипятке. Через 20 минут капусту переложить на сито или дуршлаг и дать стечь воде. При подаче горячую капусту посыпать поджаренными с маслом молотыми сухарями.
Можно сваренную капусту уложить на блюдо или на сковороду и поставить на 5 минут в слабо нагретый жарочный шкаф, затем полить соусом и подать к столу. Либо капусту залить горячим молочным соусом, быстро посыпать натертым сыром, смешанным с просеянными сухарями, сбрызнуть растопленным сливочным маслом и запечь в жарочном шкафу до образования на поверхности соуса румяной корочки.





ВСЕМ РЕБЯТАМ С МАЛЫХ ЛЕТ
НУЖНО НАУЧИТЬСЯ
ХОРОШО СВАРИТЬ ОБЕД.—
В ЖИЗНИ ПРИГОДИТСЯ!..

Морковь, свекла, брюква и репа бывают очень загрязнены, поэтому их промывают щеткой в проточной воде. Перед мытьем срезают ботву. Кожицу с обмытой моркови лучше соскабливать ножом, а не срезать ее, так как верхний слой моркови богат нужными для питания веществами. Очищают и нарезают морковь непосредственно перед варкой. Если морковь, брюкву, репу употребляют в сыром виде, их тщательно моют в проточной воде, а затем обдают кипятком.

Морковь, репу, брюкву тушат, добавляя на 1 *кг* овощей воды или бульона 0,2 *л* и жира 20—50 *г*. Для этого жидкость наливают в посуду, доводят до кипения, затем закладывают овощи слоем 25—35 *см*, накрывают посуду крышкой и тушат до готовности.

Перед мытьем у красной столовой свеклы срезают ботву. Свеклу можно варить в воде, запекать в жарочном шкафу или в печи, а также тушить на плите в закрытой посуде с небольшим количеством воды. Перед варкой или запеканием свеклу не очищают от кожуры, а перед тушением очищают, разрезают на брусочки или тонкие ломтики, кладут в кастрюлю, заливают водой так, чтобы она покрыла свеклу на 0,5 *см*. Свеклу не рекомендуется варить в подсоленной воде, так как от этого вкус ее ухудшается.

Тыкву, кабачки крупные баклажаны очищают от кожицы, у молодых баклажанов срезают только плодоножку. Баклажаны тушат в закрытой посуде без предварительного обжаривания. Тыква, кабачки, помидоры выделяют при тепловой обработке много влаги, поэтому их тушат с небольшим количеством воды (100 *г* на 1 *кг* овощей).

Зеленые стручки бобовых очищают путем удаления жилок, соединяющих половинки стручка. Концы стручка надламывают и в противоположную от надлома сторону сдирают жилки. Зеленые стручки фасоли или гороха промывают непосредственно перед тепловой обработкой, так как при хранении стручки темнеют.

У початка кукурузы молочной зрелости отрезают стебель у основания, при этом вместе со стеблем отпадают и листья. Затем с початка снимают покрывающие его волокна. Очищенные початки моют в холодной воде Очистку початков производят непосредственно перед варкой. Початки можно варить и не очищая от листьев.

Сушеные морковь, свеклу и картофель перед использованием перебирают, ошпаривают кипятком, затем сливают с них воду и заливают холодной или теплой водой (предварительно прокипяченной), чтобы они набухли.

В холодной воде овощи находятся 6—10 часов, в теплой—1—2 часа. Овощи варят в той же воде.



Морковь Свекла и др. овощи

Морковь тушеная 173
Котлеты из моркови. 173
Пудинг из моркови 173
Запеканка из моркови 173
Свекла в сметане 173
Пюре из свеклы 175
Пюре из тыквы и яблок 175
Брюква, репа тушеные 175
Баклажаны тушеные 175
Каша из тыквы 175
Запеканка из тыквы. 176
Оладьи из кабачков 176
Кабачки, фаршированные рисом 176
Помидоры, фаршированные рисом 176
Перец фаршированный 176
Овощи в сметанном соусе 177
Рагу из овощей 177
Овощи жареные 177
Кукуруза отварная 177



Морковь тушеная

Морковь 110, масло 5, соус 50.



Морковь промыть и очистить, нарезать мелкими кубиками, затем налить немного воды, добавить жир и варить в закрытой посуде. Как только морковь станет мягкой, влить горячее молоко, положить муку, смешанную с маслом, и, помешивая, прокипятить. Можно поступить иначе: как только морковь будет доведена до готовности, добавить горячий молочный соус и, помешивая, прокипятить.

Котлеты из моркови

Морковь 160, масло 5, крупа 18, яйцо 4, сухари или мука 12, масло 10, сметана 15 или соус 30.



Морковь нашинковать тонкой соломкой, положить в посуду, добавить небольшое количество воды или бульона (примерно 10% жидкости к весу овощей), масло и варить, закрыв посуду крышкой. В посуду с готовой морковью всыпать манную крупу и, помешивая, нагревать массу, пока она не загустеет. Затем морковную массу охладить, добавить в нее яйца, соль, все перемешать, разделать на котлеты и обвалять их в молотых сухарях.
Котлеты обжарить до образования румяной корочки, после чего поставить на 3—5 минут в жарочный шкаф. При подаче полить сметаной или соусом.

Пудинг из моркови

Морковь 140, сахар 4, молоко 25, крупа 10, яйцо 8, масло 4, сухари 4, сметана 20 или соус 30.



Сырую очищенную морковь пропустить через мясорубку и тушить с молоком до мягкости. Затем добавить к ней манную крупу и, помешивая, нагревать до загустения.
Когда масса немного остынет, к ней прибавить желтки, предварительно стертые с сахаром, и взбитые в пену белки. Затем массу положить ровным слоем на противень, смазанный жиром и посыпанный сухарями, смазать сметаной (5 *г*), посыпать сухарями и запечь в жарочном шкафу.
При подаче пудинг полить сметаной или соусом.

Запеканка из моркови

Морковь 150, крупа 15, масло 8, яйцо 5, сахар 4, сухари 4, сметана 20 или соус 30.



Промытую и очищенную морковь натереть на терке и варить до мягкости с добавлением воды и масла, затем всыпать манную крупу, сахар и варить до готовности. Готовую массу охладить, добавить яйца.
Массу выложить в кастрюлю, смазанную сливочным маслом и посыпанную просеянными сухарями, сверху смазать смесью яйца со сметаной, сбрызнуть маслом и поставить в жарочный шкаф, запечь.
Готовую запеканку полить сметаной или соусом.

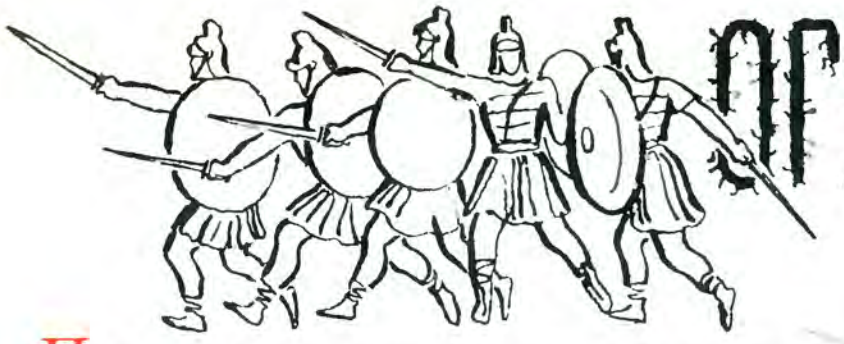
Свекла в сметане

Свекла 160, масло 5, сметана 20, мука 2.

Сваренную в кожуре свеклу очистить, нарезать кубиками размером около 1 *см*, прогреть со сливочным маслом, залить сметаной, предварительно смешанной с мукой и солью, и, помешивая, прокипятить.

Морковь свекла и др. овощи

Немного истории



ОГУРЕЧНАЯ ТРАВА

Путешествуя по лесам и полям весной и в начале лета, когда огурцы еще не появились, приятно почувствовать запах и почти вкус молодых свежих огурцов.

Весной на полях и пустырях встречается растение с ветвистым сочным стеблем, покрытым редкими оттопыренными, жесткими волосками. Края листьев городчатые.

В июне это растение зацветает голубыми цветками. В августе появляются плодики с четырьмя маленькими морщинистыми бурыми орешками. Если растереть листочек пальцами, то чувствуется запах молодых огурчиков.

Огуречную траву называют еще «сердечный цветок», «веселье», «радость сердца».

Во время походов римским солдатам давали есть огуречную траву для возбуждения храбрости. В легионах Цезаря даже пели песню: «Подкрепившись огуречной травой, я всегда иду смело».

В ботанической книге XV века написано, что цветы огуречной травы «применялись всюду, чтобы легко становилось на сердце, исчезали заботы и поднималось состояние духа»

Свежие цветки огуречника кладут в холодные напитки и едят в засахаренном виде. Огуречная трава используется и в медицине. Нарезанные листья, приправленные уксусом, маслом или только солью, вкусом и запахом напоминают салат из огурцов. Огуречную траву кладут в винегрет, картофель, а также используют как начинку в пироги.

Водяная стрела

Картофель можно заменить водяной стрелой (стрелолистом). Он растет по берегам рек и прудов. Листья его, как стрелы, торчат из воды. На стебле—соцветия белых цветков. Снизу соцветия образуются плоды—зеленые шарики, покрытые несколькими шипами. Клубни у стрелолиста величиной с орех. В них содержится 35% крахмала.

Клубень стрелолиста в полтора раза менее водянист и намного богаче крахмалом, чем картофель. В нем в пять раз больше белков, чем в картофельных клубнях. Свежие клубеньки стрелолиста имеют вкус сырых орехов, в вареном виде напоминают горох, а печеные—совсем как картофель.

Многие племена североамериканских индейцев—ирокезы, далаваты и другие—с незапамятных времен употребляли в пищу клубни и корневища стрелолиста. В Северной Америке он так и называется: «белый картофель индейцев».

Клубни и корневища стрелолиста, как и картофеля, прекрасно пекутся в золе костра.

В Китае стрелолист культивируют как овощное растение. Землю под водой, где растет стрелолист, удобряют и разрыхляют. От этого клубни делаются крупнее и число их увеличивается. С одного растения китайцы собирают по 10—15 клубней весом до 14 *г* каждый.

Клубни китайцы варят, нарезают кружочками, нанизывают на веревки и вешают сушить, как грибы. Высушенные клубни мелют. Муку употребляют как крахмал для киселя.

Клубни стрелолиста давно употребляют во Франции как изысканное блюдо.

Пюре из свеклы

Свекла 130, масло 10, сухари молотые 10, молоко 30, сахар 5, хлеб 20.



Свеклу отварить до мягкости, очистить и пропустить через мясорубку. Поджарить на сливочном масле молотые сухари, положить на них свеклу, посолить и немного потушить. Готовую массу залить молоком, по вкусу добавить сахар, уксус и прокипятить. Пюре переложить в миску, украсить мелко нарезанными гренками.
Пюре из свеклы можно подать на гарнир к мясу.

Пюре из тыквы и яблок

Тыква 130, яблоки антоновские 50, масло 5, сахар 10.



Тыкву очистить от кожицы и семян, промыть, нарезать ломтиками, налить немного воды и варить в закрытой посуде до мягкости. После этого добавить очищенные от кожицы и семян и нарезанные на ломтики яблоки и продолжать варку до готовности.
Готовую тыкву с яблоками протереть через сито или протирочную машину, заправить по вкусу солью, добавить сахар, масло сливочное и хорошо прогреть.

Брюква, репа тушеные

Брюква или репа 130, масло 5, молоко 75, мука 3, сахар 5.



Очистить и нарезать мелкими кубиками молодую брюкву или репу, удалив волокнистые и твердые части, залить небольшим количеством горячей воды, прибавить масло и тушить в закрытой посуде до мягкости. Затем добавить по вкусу сахар, соль и прокипятить.
Можно приготовить брюкву или репу иначе: брюкву или репу потушить тем же способом, а затем залить горячим молоком, добавить соль и сахар, масло, смешанное с мукой; варить, непрерывно помешивая, при слабом кипении 10 минут.

Баклажаны тушеные

Баклажаны 130, помидоры 40, мука 5, масло 10, сметана 30.



Баклажаны очистить от кожицы, нарезать ломтиками толщиной в 1 *см*, посолить, дать им полежать полчаса, затем обвалять в муке и обжарить на сковороде с маслом. После этого положить баклажаны в кастрюлю, добавить очищенные от кожи и семян помидоры, нарезанные ломтиками, накрыть посуду крышкой и тушить.
Когда баклажаны станут мягкими, добавить к ним сметану и мелко нарезанную зелень петрушки или укропа и продолжать тушить еще 8—10 минут.

Каша из тыквы

Крупа 44, тыква 70, молоко 100, сахар 3, масло 10.



Тыкву промыть, очистить от кожуры и семян, нарезать кубиками, залить молоком (50 *г*), добавить сахар и довести до кипения, затем, помешивая, засыпать в нее крупу (манную, пшено, рис или пшеничную), влить остальное горячее молоко, все перемешать и варить до готовности.
При подаче кашу полить сливочным маслом или положить масло на тарелку кусочком.



Морковь
Свекла
и др. овощи

В кашу из тыквы (стр. 175) добавить яйцо, тщательно перемешать, выложить на сковóроду или в кастрюлю, смазанную маслом и посыпанную сухарями, сровнять поверхность, смазать небольшим количеством сметаны (5 *г*) и запечь. Готовую запеканку при подаче полить сметаной.

Запеканка из тыквы

Тыква 100, крупа 30, сухари молотые 5, яйцо 5, масло 8, молоко 80, сахар 5, сметана 20.

●

Удалить у кабачка кожицу и рыхлую сердцевину. Мякоть кабачка разрезать на куски, пропустить через мясорубку, добавить пшеничную муку, молоко, взбитое яйцо, сахар, соду, соль и все тщательно размешать.
Жарить оладьи с маслом на чугунной сковороде.
При подаче полить сметаной.

Оладьи из кабачков

Кабачки 120, мука 30, молоко 20, сахар 10, масло 10, яйцо 15, сметана 20.

●

Кабачок очистить от кожицы, с одного конца сделать срез, удалить столовой ложкой рыхлую сердцевину с семенами, затем отварить кабачок до полуготовности в подсоленной воде, после чего наполнить кабачок фаршем. Нафаршированный кабачок положить в глубокую продолговатую посуду (утятницу), полить сметаной и поставить тушить в жарочный шкаф. Можно сначала обжарить кабачок на сковороде с маслом, а затем тушить со сметаной в закрытой посуде на плите до тех пор, пока он не станет мягким. Чтобы кабачок не подгорел, время от времени в посуду надо подливать по 1—2 столовые ложки воды.
Для приготовления фарша отварить рис, смешать его со взбитым сырым яйцом и мелко нарезанным укропом.

Кабачки, фаршированные рисом

Кабачки 160, рис 14, мука 3, масло 8, яйцо 10, сметана 30.



●

У спелых небольших помидоров срезать верхнюю часть. Удалить ложкой семена и часть мякоти, посолить и наполнить помидоры фаршем из вареного риса, смешанного со взбитым сырым яйцом и мелко рубленным укропом. Уложить помидоры на сковороду или противень, смазанный маслом, посыпать тертым неострым сыром, сбрызнуть маслом и запечь в жарочном шкафу.

Помидоры, фаршированные рисом

Помидоры 125, рис 12, яйцо 10, масло 8, сыр 5, соус 30.



●

Перец вымыть, удалить из него семена, положить на 2—3 минуты в кипяток. Кабачки вымыть, очистить, нарезать поперек на четыре части, вынуть сердцевину с семенами и отварить их до полуготовности в подсоленном кипятке. Помидоры вымыть. У спелых небольших помидоров срезать верхнюю часть, удалить семена и часть мякоти. Подготовленные овощи наполнить фаршем, уложить в один ряд на противень или сковороду, посыпать молотыми сухарями, сбрызнуть маслом и запечь в жарочном шкафу.

Перец фаршированный

Кабачки 95, помидоры, перец сладкий 85, масло 3, сухари 2, соус 30
На фарш: мясо 40, рис 14, лук 10.





Морковь
Свекла
и др. овощи



Овощи в сметанном соусе

Морковь 50, репа 20 или брюква 25, зеленый горошек 15, капуста 30, масло 5, сахар 2, соус 50.

При подаче полить маслом или маргарином, или соусом томатным либо сметанным.

Приготовление фарша. Сырое мясо пропустить через мясорубку, смешать с рассыпчатой рисовой, пшеничной или овсяной кашей и слегка поджаренным луком.

Рагу из овощей

Картофель 50, капуста 30, морковь 25, репа или брюква 25, лук 12, масло 12, соус 50.

Морковь и репу очистить, вымыть и нарезать мелкими кубиками или дольками, а капусту — шашками. Затем морковь и репу сложить в посуду и варить с отваром зеленого горошка и жиром. Капусту отварить отдельно. Когда овощи станут мягкими, их соединить, прибавить к ним зеленый горошек, горячий сметанный соус, соль, сахар и, помешивая, кипятить 3—5 минут.

Очищенный сырой картофель, морковь, репу, брюкву и лук нарезать кубиками или дольками и слегка обжарить на топленом масле (7 *г*) по отдельности. Капусту нарезать шашками и отварить.

Обжаренные картофель и овощи соединить, залить томатным или красным соусом и тушить 20—25 минут. Затем добавить отваренную капусту, лавровый лист, соль и продолжать тушение еще 8—10 минут.

При подаче рагу из овощей полить сливочным маслом (5 *г*) и посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки, укропом или зеленым луком.

Овощи жареные

Кабачки 225 или баклажаны 195, или тыква 190, мука 8, масло 10, сметана 15 или соус 30.

Кабачки или тыкву очистить от кожи, удалить семена (молодые кабачки от семян не очищают) и промыть; затем нарезать кружочками или ломтиками, посыпать солью, обвалять в муке и жарить на топленом или растительном масле. При подаче полить сметаной.

Кукуруза отварная

Кукуруза (початок) 225 или консервированная 100, масло 5 или соус 30.



Не снимая листьев, початки уложить в котел или кастрюлю, залить слегка подсоленной водой и варить до готовности; затем очистить от листьев и волосков и подать на тарелке. Масло подать отдельно. Зерна кукурузы восковой зрелости получаются более плотными и поэтому их лучше срезать с початков и подать отдельно на тарелке, заправив маслом и солью по вкусу.

Так же можно подать и зерна кукурузы молочной зрелости и консервированную кукурузу.

Используя консервированную кукурузу, надо предварительно прогреть ее в собственном соку до кипения, затем отвар слить, а зерна заправить соусом или маслом.

Морковь
свекла
и др. овощи

Творог—здоровая, сытная и питательная пища. Из творога готовят горячие и холодные блюда.

К холодным блюдам относятся: творог с молоком, сметаной, сахаром и творожная масса, а к горячим блюдам — сырники, вареники, запеканки, пудинги, блинчики с творогом.

Творог бывает жирный и нежирный. Жирный творог употребляют в натуральном виде с сахаром, молоком, сметаной или приготовляют из него творожную массу. В натуральном виде разрешается использовать творог только из пастеризованного молока. Нежирный творог используют для приготовления сырников, вареников, запеканок. Эти блюда можно готовить и из жирного творога. Если творог слишком влажный, то его предварительно отпрессовывают.

Для приготовления молочных блюд творог пропускают через мясорубку или протирочную машину. В небольшом количестве творог протирают через сито. Творог для подачи в натуральном виде с сахаром, молоком или сметаной можно не протирать.

Творог повышенной влажности кладут под пресс. Для этого творог заворачивают в чистую, вымытую горячей водой без мыла марлю или полотняную салфетку, сверток помещают между двумя чистыми, ошпаренными кипятком, кухонными дощечками, сверху на дощечку кладут груз, равный весу творога, и оставляют на 2—3 часа.



Творог

Творог с молоком 179
Творог со сметаной 179
Творожная масса сладкая 179
Сырники 179
Сырники с картофелем 179
Сырники с морковью 180
Вареники с творогом 180
Клецки из творога 180
Пудинг из творога 181
Пудинг из творога с яблоками .. 181
Блинчики с творогом 181
Оладьи с творогом 181



Творог с молоком

Творог 100, молоко 160.

Творог положить в глубокую тарелку и залить охлажденным кипяченым молоком. Молоко можно подавать отдельно в стакане.
В творог повышенной кислотности рекомендуется добавить сахара 5 *г* на порцию.

Творог со сметаной

Творог 100, сметана 15, сахар 10.



Протертый или пропущенный через мясорубку творог положить горкой на тарелку и в небольшое углубление, сделанное в твороге ложкой, добавить сметану. В творог, а также и в сметану можно добавить сахар. Творог можно приготовить только с сахаром, для чего протертый творог перемешать с сахаром, положить на тарелку, придать форму конуса и украсить свежими или консервированными фруктами.

Творожная масса сладкая

Творог 100, молоко 25, сахар 10, сметана 15.

К протертому или пропущенному через мясорубку творогу прибавить сахарный песок или сахарную пудру, затем постепенно вливать кипяченое охлажденное молоко и размешивать до образования однородной массы.
Перед подачей творожную массу положить на мелкую тарелку и полить сметаной.

Сырники

Творог 92, мука 12, яйцо 5, сахар 10, ванилин 0,01, масло 3, сметана 15.



В протертый или пропущенный через мясорубку творог добавить сырые яйца, сахар, соль, ванилин, пшеничную муку ($^2/_3$ от количества, полагающегося по норме) и все хорошо перемешать до получения однородной массы. Творожную массу выложить на посыпанную мукой кухонную доску, разделить на равные куски, скатать в виде жгута толщиной 5—6 *см*, который разрезать поперек кусочками по 60 *г* (из расчета 2 штуки на порцию).
Обвалять кусочки в муке и придать им форму круглых лепешек толщиной 1—1,5 *см*, обжарить с обеих сторон на жире до образования румяной корочки, затем поставить на 5 минут в жарочный шкаф или покрыть сковороду крышкой и оставить на слабом огне плиты на 5 минут.
При подаче сырники полить сметаной.

Сырники с картофелем

Творог 60, картофель 45, мука 12, яйцо 4, масло 3, сметана 15.

Очищенный картофель, сваренный на пару, перемять в миске или кастрюле, прибавить творог, яйца, соль, перемешать и пропустить через мясорубку. Если творог кислый, то в сырники можно добавить сахара 3 *г* на порцию. Из полученной массы разделать на кухонной доске, посыпанной пшеничной мукой, круглые лепешки толщиной 1 *см*. Жарить сырники так же, как описано в рецепте «Сырники».
При подаче полить сметаной.

Очищенную морковь натереть на терке и варить с жиром в закрытой кастрюле. Когда морковь станет мягкой, прибавить к ней манную крупу, размешать и продолжать варить еще 10 минут на слабом огне. После этого массу немного охладить, положить яйца, сахар, соль, все это перемешать, а затем соединить с протертым через сито или пропущенным через мясорубку творогом. В остальном сырники приготовить так же, как описано в предыдущем рецепте.
Сырники при подаче к столу полить сметаной.

●

Муку просеять, насыпать горкой на стол, сделать в ней углубление, влить в него молоко или воду, взбитое с сахаром и солью яйцо и замесить не очень крутое тесто, которое оставить в покое на 30—40 минут.
Затем тесто раскатать в пласт толщиной 1—1,5 *мм* и смазать смесью яиц с молоком или водой. Во всю длину раскатанного теста, на расстоянии 3—4 *см* от края уложить в ряд шарики фарша с промежутком в 2 *см*. Затем накрыть фарш краем теста, вырезать специальной формочкой вареники и уложить их на деревянные доски, посыпанные мукой. До варки вареники хранить в холодном месте.
За 10—12 минут до подачи опустить вареники в кипящую подсоленную воду и варить 6—8 минут при слабом кипении (готовые вареники всплывают на поверхность). Затем выловить их шумовкой и положить в посуду с распущенным маслом, встряхнуть так, чтобы поверхность покрылась жиром. В таком виде они не слипаются.
Подать вареники со сметаной, сливочным маслом, сахаром-песком либо сахарной пудрой.
Приготовление фарша. В протертый через сито или пропущенный через мясорубку творог положить сахар, яйца, пшеничную муку (3 *г*) и все хорошо перемешать.

●

В творог, протертый через сито или пропущенный через мясорубку, положить яйца, соль, сахар, часть муки ($^3/_4$ от всего количества) и все хорошо перемешать до образования однородной массы. Скатать длинные жгутики, обвалять их в муке и разрезать на кусочки треугольной или прямоугольной формы либо в виде ромбиков, которые уложить на деревянные доски, посыпанные мукой. Хранить до варки в холодном месте.
Варить клецки непосредственно перед подачей в подсоленной воде при слабом кипении до тех пор, пока они не всплывут (приблизительно 5—6 минут). После этого вынуть их из воды, положить на сковороду или противень с растопленным маслом или залить сметаной, поставить на 5 минут в жарочный шкаф.
Вареники можно подавать также с сахарным песком.



Сырники с морковью

Творог 75, морковь 20, мука 10, крупа манная 3, сахар 8, яйцо 4, масло 5, сметана 15.



Вареники с творогом

Мука 30, вода или молоко 10, сахар 1, яйцо 2. На фарш: творог 43, сахар 5, яйцо 2, мука 3, масло 2, сметана 15.



Клецки из творога

Творог 75, мука 10, яйцо 5, сахар 5, масло 5 или сметана 15.



Пудинг из творога

Творог 75, крупа или мука 8, сахар 8, яйцо 5, изюм 10, масло 5, ванилин 0,01, сухари 5, сметана 20 или соус 50.



В протертый творог добавить манную крупу или муку, яичные желтки, растертые с сахаром, размягченное сливочное масло, перебранный и промытый изюм, ванилин. Яичные белки взбить в густую пену и осторожно соединить их с творожной массой. Разложить массу в формы или на противни, смазанные маслом и посыпанные сухарями, поверхность разровнять, смазать сметаной (5 *г*), смешанной с яйцом, и поставить в жарочный шкаф на 25—35 минут.
При подаче пудинг полить сметаной или сладким соусом.

Пудинг из творога с яблоками

Творог 70, яблоки 30, масло 3, сухари молотые 15, яйцо 5, сахар 10, сметана 15 или сироп 30.



Творог протереть через сито, соединить с просеянными сухарями, желтками, сахаром, очищенными и натертыми на терке яблоками. Белок взбить в густую пену и осторожно вмешать в массу. Выложить эту массу в форму, смазанную маслом, закрыть форму крышкой и варить пудинг на водяной бане в течение 40—45 минут. При подаче пудинг полить сиропом или сметаной.
Можно так же приготовить творожно-морковный пудинг, взяв вместо яблок натертую на терке тушеную морковь. Готовый пудинг из творога и моркови можно подать со сметаной, свежими фруктами или сиропом.

Блинчики с творогом

Мука 40, молоко 100, яйцо 5, сахар 8, масло 7, творог 50, сметана 15.



Яйца растереть с сахаром, солью, развести холодным молоком, всыпать просеянную муку и тщательно размешать веничком до образования однородного теста, которое процедить через сито. Тесто по густоте должно быть такое же, как жидкая сметана.
На раскаленную сковороду, смазанную куском свиного сала (шпика) или маслом, налить тесто тонким слоем и поджарить блинчик с одной стороны. На поджаренную сторону готового блинчика положить творожный фарш, завернуть в виде конверта. Блинчики обжарить на сковороде с маслом, а затем поставить на 5 минут в жарочный шкаф. Подать со сметаной или сахарной пудрой.

Оладьи с творогом

Мука 75, сахар 5, яйцо 4, дрожжи 2,5, молоко или вода 70, творог 25, масло или маргарин 9, сметана 15.



В теплом молоке или воде развести дрожжи, растворить сахар (5 *г*) и соль, затем всыпать муку и перемешать так, чтобы получилось однородное тесто. Затем оставить тесто для брожения на $2^1/_2$—3 часа в теплом месте.
Перед выпеканием в готовое поднявшееся тесто добавить пропущенный через мясорубку или протертый через сито творог, тщательно перемешать, после чего дать тесту снова подняться, затем выпекать оладьи на хорошо нагретой сковороде, смазанной маслом.
При подаче оладьи посыпать сахарным песком. Можно подать также со сметаной или сливочным маслом.

Яйца варят всмятку, «в мешочек» и вкрутую. Прежде чем разбить или сварить яйцо, предварительно обмывают его теплой водой.

Для того чтобы сварить яйца всмятку, их погружают в посуду с кипящей водой и варят при кипении 3—3 1/2 минуты; «в мешочек» яйца варят 4 1/2—5 минут, а вкрутую—8—10 минут. Варить яйца нужно на сильном огне (300 *г* воды на яйцо).

Яйца употребляют и сырыми, в виде гоголь-моголя, или добавляют в кашу, бульон и другие блюда. Приготовление яичниц, омлетов, запеканок, кремов, мороженого из утиных или гусиных яиц запрещается; они нередко содержат вредные для человека микробы.

Учтите, что при быстрой варке яиц в кипящей воде белок становится более твердым, а желток может оставаться в течение 5—6 минут варки жидким; при замедленной варке (без кипения) желток получается более твердым, а белок жидким. Яйца с надтреснутой скорлупой при варке обычно вытекают, такие яйца лучше не варить, а приготовить из них омлет, взбитую яичницу, добавить в тесто, пудинги, в овощные котлеты и другие блюда.

Для того чтобы легче очистить крутое яйцо от скорлупы и сохранить натуральный цвет желтка, тотчас после варки его опускают в холодную воду.



Яйца

Яичница глазунья 182
Яичница с хлебом 182
Яичница молочная сладкая . . . 183
Яичница вабитая 183
Яичница с помидорами 183
Омлет натуральный 183
Омлет с луком 184
Омлет с картофелем 184
Омлет для супа 184
Омлет с вареньем 184
Яичный рулет с рисом 184
Яйца фаршированные. 184

Яичница глазунья

Яйца 2 шт., масло 10.



Скорлупу яйца надколоть ножом, затем разломить и содержимое осторожно вылить на тарелку, стараясь при этом не нарушить оболочку желтка. На горячую сковороду с растопленным маслом осторожно вылить яйца, посыпать солью и жарить 1—2 минуты, после чего поставить в жарочный шкаф на 3—4 минуты или, закрыв ее крышкой, продолжать жарить на плите. Как только белок яйца слегка загустеет и станет молочно-белым, яичницу снять с огня и сразу подать к столу.

Готовую яичницу посыпать мелко нарезанным укропом или зеленью петрушки, зеленым луком.

Яичница с хлебом

Яйца 2 шт., хлеб 40, масло 20.



Хлеб нарезать тонкими ломтиками и обжарить на сковороде с маслом, затем влить яйца и поджарить на плите или в жарочном шкафу, как яичницу глазунью.

Можно и так поступить: яйца смешать с молоком и солью (1 столовую ложку молока на 1 яйцо), прибавить черствый пшеничный хлеб, нарезанный мелкими кубиками, дать хлебу набухнуть в течение 5—8 минут. Затем смесь эту вылить на горячую сковороду со сливочным маслом и поджарить.

Яичница молочная сладкая

Яйцо 1 шт., молоко 150, сухари 20, сахар 2.



Сырое яйцо растереть с сахаром, развести холодным молоком, добавить чуть-чуть соли. Сухари разрезать на кусочки и уложить в кружку, залить молочно-яичной смесью и накрыть плотно крышкой. Через 20—25 минут, когда сухари набухнут, посуду со смесью поместить в кастрюлю с водой и варить яичницу на водяной бане. Яичницу можно подать горячей или холодной.

Яичницу можно готовить и без сухарей.

Яичница взбитая

Яйцо 2 шт., масло 10 или шпик 15.



Сырые яйца выпустить в чашку и слегка взбить вилкой. В небольшой кастрюле растопить масло, влить яйца, посолить и жарить на среднем огне, непрерывно помешивая. Яйца довести до консистенции жидкой каши. Рекомендуется употреблять для яичницы сливочное масло или нарезанный кубиками поджаренный шпик.

Вместо жира в яичницу можно добавить несколько столовых ложек молока.

Можно и другим способом: взбитые яйца влить в кастрюлю, поставить на огонь и, посолив, размешивать до тех пор, пока они не превратятся в густоватую кашицу. Затем снять с огня, положить масло или сливки. Приготовленная таким способом яичница получается более сочной.

Взбитую яичницу положить на разогретую тарелку и посыпать мелко нарезанным зеленым луком, зеленью петрушки или укропом.

Яичницу можно также смешать с жареным или вареным мясом, копченостями и овощами, нарезанными мелкими кубиками и поджаренными с маслом.

Яичница с помидорами

Яйцо 1 шт., помидоры 32, масло 7.

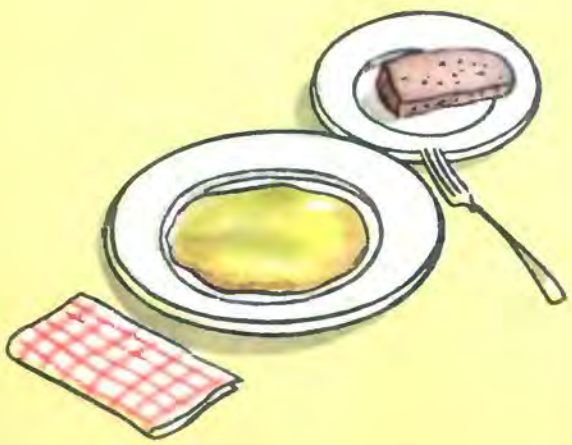


Нарезанные ломтиками свежие помидоры слегка поджарить на сковороде со сливочным маслом, залить сырыми яйцами, стараясь при этом не нарушать оболочку желтка, посыпать солью и жарить.

Готовая яичница должна иметь молочно-белый белок и слегка загустевший желток.

Омлет натуральный

Яйцо 1 шт., молоко 15, масло 5.



Яйца тщательно смешать с молоком и солью. Смесь вылить на горячий смазанный жиром противень слоем не более 0,6 *см* и жарить в течение нескольких минут на плите, а когда масса загустеет, поставить в жарочный шкаф на 3—5 минут.

Перед подачей омлет разрезать на порционные куски. Подать натуральным или с любой рассыпчатой кашей, отварными макаронами, отварным картофелем или картофельным пюре и др.

К омлету можно подать помидор или огурец.

Шинкованный репчатый или зеленый лук слегка поджарить с маслом, затем смешать с сырой яичной массой. Вылить яичную массу на сковороду с разогретым маслом и жарить, как омлет натуральный.

Омлет с луком

Яйцо 1 шт., молоко 15, масло или маргарин 7, лук 10.

Вареный очищенный картофель нарезать ломтиками или кубиками и поджарить на сковороде с маслом. Поджаренный картофель залить яичной молочной смесью и запечь в жарочном шкафу.

Омлет с картофелем

Яйцо 1 шт., картофель 100, молоко 25, масло 10.

Яйца взбить с пропущенным через мясорубку или мелко рубленным вареным либо жареным мясом, добавить соль, молотые сухари, размешать. Эту смесь вылить на смазанную жиром и обсыпанную сухарями сковороду (при большом количестве на противень) и испечь в не слишком жарком духовом шкафу Когда омлет остынет, разрезать его на кусочки в форме квадратиков или ромбиков и положить в готовый бульон — суп.
Омлет к супу можно подать отдельно.

Омлет для супа

Яйцо $^1/_2$ шт., мясо вареное 25, масло 1, сухари 2.

Желтки развести молоком, смешать с просеянной мукой, а затем соединить с белками, взбитыми в пену. Растопить на сковороде сливочное масло, вылить яичную массу и запечь в жарочном шкафу. На одну половину готового омлета положить варенье и закрыть его другой половиной омлета.

Омлет с вареньем

Яйцо 1 шт., мука 3, молоко 15, масло 5, варенье 15.



Взбить желтки с молоком и пшеничной мукой и добавить взбитые в пену белки. Все это вылить на сковороду, смазанную маслом, и запечь в жарочном шкафу. На готовый яичный пласт положить фарш из риса и завернуть в виде рулета. Яичный рулет можно приготовить также с фаршем из капусты, моркови с яйцами, с вареньем.
Приготовление фарша. Рис отварить, смешать с зеленым луком, слегка поджаренным на масле, и рубленым крутым яйцом ($^1/_5$ шт.).

Яичный рулет с рисом

Яйцо 2 шт., рис 10, молоко 50, мука 10, масло 15, лук 10.



Яйца с начинкой приготовлять и украшать можно самыми разнообразными способами.
Сваренные вкрутую яйца очистить от скорлупы, срезать тупые концы, острые концы срезать до желтка, вынуть желтки чайной ложкой, растереть их со сливочным маслом, добавить соль и мелко нарезанную петрушку. Этой массой

Яйца фаршированные



«Мухоморы» — яйца фаршированные, красиво оформленные, привлекают внимание детей, и они едят с аппетитом.



наполнить белки. Шляпки «мухоморов» сделать из половинок круглых помидоров, а точки на них — из взбитого масла. «Мухоморы» разной величины поставить на блюдо (или тарелку) с разложенными на нем листьями зеленого салата.

Яйцо 1 шт., масло 10, помидоры 50.

Или сваренные вкрутую яйца разрезать пополам по длине, желток вынуть, растереть его со сливочным маслом и мякишем намоченной в молоке и отжатой пшеничной булки, посолить. Приготовленной массой наполнить белки, украсить яйца зеленью петрушки, ломтиками огурца, помидора, кружочками красной редиски и т. п.

Яйцо 1 шт., хлеб 5, масло 3.

Или желтки для фарша растереть с майонезом, в который добавить соль, мелко нарезанные зеленый лук, зелень петрушки или укроп.

Яйцо 1 шт., майонез 5, лук 5.

Из различных круп готовят кашу рассыпчатую, вязкую, жидкую. Подают кашу к столу как самостоятельное блюдо на завтрак, обед или ужин. Или готовят из нее запеканку, пудинг, крупеник или начинку (фарш) для пирожков, кулебяки и других кушаний.

Крупу для приготовления каши просеивают через сито, решето, грохот или дуршлаг, в зависимости от величины ядер и частиц той или иной крупы. Манную, пшенную, ячневую мелкую, пшеничную и некоторые другие мелкие крупы иногда просеивают дважды: первый раз через сито с мелкими отверстиями для отделения мучели, а второй раз — через решето или грохот с более крупными отверстиями.

Просеянную крупу перебирают вручную, удаляя при этом оставшиеся в ней необрушенные почерневшие зерна, семена сорняков и другие примеси. Перебранную крупу перед самой засыпкой ее в варочный котел или кастрюлю промывают два — три раза, сменяя каждый раз воду. Рис и пшено промывают сначала в теплой воде (40—50°), а затем в горячей (60—70°).

Не принято промывать гречневую крупу, манную, ячневую и овсяную — геркулес. Гречневую крупу перед варкой иногда поджаривают на сковороде или противне в жарочном шкафу до золотистой окраски. Это ускоряет «упревание» каши в два — три раза.

При варке небольшой порции каши гречневую крупу можно промывать, но оставлять ее при этом долго в воде нельзя, так как зерна быстро впитывают в себя воду (набухают), становятся мягкими, слипаются между собой и теряют форму.

Соль и сахар кладут в посуду с жидкостью для варки каши до засыпки крупы, при этом соль лучше растворить отдельно, процедить и вливать уже раствор соли. Засыпают крупу в кипящую воду, цельное молоко или в молоко, разбавленное водой, затем ее периодически перемешивают, поднимая со дна веселкой. Помешивать надо осторожно, без резких движений, иначе нарушается целость зерен и часть крахмала из них выделится в воду и клейстеризуется. От этого набухание и разваривание крупы будет происходить значительно медленнее. Как только крупа впитает всю жидкость, мешать перестают; посуду закрывают крышкой и доваривают при слабом кипении.

Различные виды круп неодинаково быстро набухают и разваривaются в воде и молоке. Так, например, рис, крупа пшеничная крупная, овсяная недробленая и пшено разваривaются в молоке, разбавленном водой, хуже и медленнее, чем в воде. Поэтому при варке молочных каш эти крупы разваривают сперва в кипящей воде в течение 20—30 минут, а затем добавляют горячее молоко и продолжают варить кашу до готовности.



Крупа Лапша Макароны

Каша манная 187
Каша вязкая молочная 187
Каша рассыпчатая со шпиком . . 187
Каша гречневая рассыпчатая . . 187
Пудинг со сладким соусом 188
Запеканка из пшена с творогом . . 188
Запеканка из риса 188
Запеканка из кукурузных хлопьев 188
Крупеник 189
Котлеты из риса 191
Котлеты из пшена с овощами . . 191
Макароны отварные с маслом . . 191
Макароны с сыром или творогом 191
Макаронник с творогом 192
Оладьи из манной крупы 192



Каша манная

Крупа 37, молоко 175, сахар 16, масло 10.



Молоко, разбавленное водой, нагреть до кипения, добавить соль, сахар (6 *г*). Затем засыпать крупу, перемешивая при этом жидкость с крупой веничком. Когда каша загустеет, варить ее 15—20 минут при слабом кипении, периодически помешивая веселкой.

Готовую горячую кашу полить сливочным маслом и посыпать сахарным песком.

Масло можно положить на кашу кусочками.

Каша вязкая молочная

Крупа 50, вода 50, молоко 115, сахар 6, масло 10.



В кипящую подсоленную воду всыпать промытый рис, перловую или пшеничную крупу и варить в течение 20—30 минут, затем добавить молоко и продолжать варку до готовности. Если кашу варят на одном молоке, то воду после 20—30 минут варки следует слить, а недоваренную крупу залить горячим молоком, добавить соль, сахар, жир и варить кашу до готовности.

Пшено разваривается несколько лучше риса и овсяной недробленой крупы, поэтому варить в воде следует его не более 10 минут.

Молочную вязкую кашу подать со сливочным или топленым коровьим маслом, а каши, сваренные на воде, — с любым животным или растительным пищевым жиром или, так же как и молочную кашу, с маслом сливочным и топленым.

Каша рассыпчатая со шпиком

Крупа 72, вода 110, лук 20, шпик 20.

Лук мелко нашинковать, слегка поджарить его со шпиком, нарезанным мелкими кубиками. Затем положить его в готовую горячую рассыпчатую гречневую кашу и перемешать.

Подавать кашу в горячем виде.

Кашу можно заправить маслом без лука и посыпать рубленым яйцом, сваренным вкрутую.

Каша гречневая рассыпчатая

Крупа 72, вода 110, масло 10 или молоко 160.



Перебранную сырую или поджаренную крупу всыпать в кипящую подсоленную воду (1 стакан крупы на $1^1/_2$ стакана воды), снять с поверхности шумовкой пустотелые зерна, добавить жир и варить, периодически осторожно помешивая, пока крупа не впитает всю влагу. После этого выровнять поверхность каши, закрыть посуду крышкой и варить кашу, не перемешивая, при слабом нагревании.

Наплитные котлы или кастрюли с кашей лучше ставить в жарочный шкаф, а чтобы каша не пригорела, ее следует поместить в шкаф на противне.

Для изготовления рассыпчатых каш можно использовать крупу перловую, ячневую, пшеничную, пшено или рис.

Готовую кашу подать в горячем виде с маслом. С молоком кашу можно подать в холодном или горячем виде. Молоко к каше подать в стакане или налить его в тарелку с кашей.

Крупа
Лапша
Макароны

В готовую вязкую манную кашу, слегка охлажденную, добавить яичные желтки, растертые с сахаром, очищенный от плодоножек вымытый изюм, ванилин и сливочное масло и все хорошо перемешать. Яичные белки взбить в густую пену и осторожно соединить с полученной массой. После этого массу разложить ровным слоем на смазанный жиром и посыпанный сухарями противень, поверхность разровнять, смазать смесью яйца со сметаной и запечь в жарочном шкафу. Готовый пудинг нарезать на порционные куски. Подать с фруктовым сладким соусом.

Творог пропустить через мясорубку или протереть через сито, затем соединить с готовой вязкой кашей, охлажденной до 60—70°, и все хорошо перемешать. В полученную массу добавить ванилин, растворенный в небольшом количестве горячей воды, взбитые в пышную пену яйца с сахаром и все осторожно перемешать.
Приготовленную массу положить слоем не выше 3,5 *см* на смазанный жиром и посыпанный сухарями противень, поверхность разровнять, смазать смесью яйца со сметаной и запечь в жарочном шкафу до образования поджаристой корочки как с нижней стороны, так и на поверхности. Готовую запеканку подать в горячем виде, полив сливочным маслом, сметаной или соусом молочным, фруктовым (стр. 130—131).

Сварить вязкую кашу густой консистенции так, чтобы из 1 *кг* крупы получилось 3—3,5 *кг* каши.
Готовую кашу охладить до 60—70°, добавить сырые яйца, перебранный и очищенный от плодоножек промытый изюм или ошпаренную и нарезанную курагу, сахар и все перемешать. После этого кашу положить слоем 3—3,5 *см* на противень, смазанный жиром и посыпанный сухарями. Поверхность изделия смазать сметаной (3 *г*), смешанной с яйцом, и запечь в жарочном шкафу до образования румяной корочки.
Готовую запеканку нарезать на порции и подать со сливочным маслом, оставшейся сметаной или фруктовым соусом.
Запеканку можно посыпать тертым белым хлебом, сбрызнуть маслом, а затем уже запекать.

В протертый через сито творог добавить молоко, сырые яйца, сахар и кукурузные хлопья, все тщательно размешать. Противень (или сковороду) смазать маслом, посыпать сухарями и выложить на него подготовленную массу ровным слоем толщиной около 4 *см*; поверхность сгладить, смазать сметаной; запечь в жарочном шкафу.
Запеканку подавать со сметаной или соусом сметанным.

Пудинг со сладким соусом

Крупа 38, молоко 75, вода 45, сахар 10, яйцо 15, масло 8, изюм 5, ванилин 0,01, сухари 4, сметана 4, соус 50.



Запеканка из пшена с творогом

Пшено 45, вода 90, творог 25, яйцо 6, сахар 10, ванилин 0,01, сухари 3, масло 13, сметана 18 или соус 50.



Запеканка из риса

Рис 34, молоко 75, вода 50, сахар 6, яйцо 5, изюм 5, сухари 3, масло 13, сметана 18 или соус 50.



Запеканка из кукурузных хлопьев

Кукурузные хлопья 50, молоко 40, творог 30, сахар 10, яйцо 10, сухари молотые 4, масло 5, сметана 20 или соус 50.

Каша пшенная с тыквой, украшенная ломтиками яблок.

Крупеник

Крупа 44, молоко 50, вода 25, творог 50, сахар 10, яйцо 6, сухари 3, масло 13 или сметана 18.



Сварить вязкую гречневую, пшеничную или пшенную кашу. Перебрать для этого крупу гречневую и мелкую пшеничную, а пшено, кроме того, промыть два—три раза кипятком для удаления горечи и мучели. Всыпать подготовленную ту или иную крупу в кипящую подсоленную воду, дать ей покипеть 10 минут, затем добавить молоко, перемешать, закрыть крышкой и поставить в жарочный шкаф на водяную баню.

Через два часа, когда каша упреет, выложить ее в сотейник, глубокий противень или другую посуду, прибавить протертый творог, сметану (3 *г*), сахар, яйца, растопленное масло и все хорошо перемешать. Сметану в массу можно и не вводить. Разложить массу ровным слоем толщиной 3—4 *см* в медный сотейник, формочку или на противень, смазанные маслом и посыпанные сухарями, сбрызнуть растопленным маслом или смазать смесью яйца со сметаной, после чего крупеник выпекать в жарочном шкафу до образования румяной корочки как с нижней стороны, так и на поверхности крупеника.

Подать крупеник в горячем виде с маслом, сметаной или соусом.

Крупа
Лапша
Макароны

Немного истории



Первый хлеб человека

Орехи, так же как и желуди, были первым хлебом человека. Скорлупа орехов была найдена в пещерах — жилищах первобытных людей, на местах свайных построек и даже в руках скелетов в древних могилах.

О давности использования орешника — земляка свидетельствует множество дошедших до нас легенд, сказаний, поверий. В те древнейшие времена люди приписывали орехам волшебную силу. Они делали человека неуязвимым, останавливали летящую стрелу, прекращали пожар и грозу, освобождали от цепей. Тогда верили и в то, что ореховая ветка может указывать зарытые клады. В сказках рассказывалось о золотых орехах с изумрудными ядрами, об орехах-двоешках, приносящих обладателю их богатство.

Славянами орешник был посвящен Перуну — богу грома и молнии. Древним славянам тучи представлялись огромным ореховым деревом, по которому вверх и вниз бегает огненная белка — молния. А гром производит Перун, обрывая с этого дерева-тучи золотые орехи и разгрызая их зубами.

В лесу осенью рыжая белка, действительно, как молния, быстро перескакивает с ветки на ветку, таская за щеками орехи в дупло для запаса на зиму. Растаскивают созревшие желтые орехи и птицы — сойки и дятлы.

Да и как не ценить орехи человеку и белке, и птице. Орех содержит 62% жира и 17% белков. Калорийность (питательность) орехов выше калорийности пшеницы в два раза и мозга в восемь раз.

Древние греки лечили головную боль орехами.

Орехи идут на изготовление халвы, конфет, тортов, молока, масла. Из скорлупы орехов делают тушь и типографскую краску, а из древесины орешника — красивую мебель. Уголь из древесины шел на изготовление пороха, а художники считали его лучшим для рисования.

Орешник повсеместно растет в СССР как подлесок. Особенно его много в лесах Украины. В Закавказье и Средней Азии есть целые ореховые леса, где растет не только лещина, но и миндаль, фисташки, грецкий орех и много иных плодовых деревьев. Там сейчас устраивают заповедники.

В тех странах, где много орешника, его разводят в садах как культурное растение. Это относится в первую очередь к Греции и Риму, где орешник возделывался в древние времена, вместе с виноградом и плодовыми деревьями.

Собирая орехи осенью, не обламывайте ветки орешника, охраняйте это ценнейшее растение. Ведь недаром в прежние времена орешник наряду с дубом был священным деревом.



Котлеты из риса

Рис 40, молоко 75, вода 60, сахар 6, яйцо 8, сухари 6, масло 6, сметана 15 или соус 50.



В кипящую воду добавить соль и сахар, всыпать перебранный и промытый рис и разварить его до полуготовности. Затем влить горячее молоко и варить кашу до готовности. После варки кашу слегка охладить, добавить сырые яйца и размешать. Массу разделать на котлеты или биточки, обвалять их в сухарях, обжарить на разогретой сковороде или листах с маслом с обеих сторон до образования румяной корочки, поставить в жарочный шкаф на 5—6 минут. Подать котлеты из риса со сметаной или соусом фруктовым, молочным.

Котлеты из пшена с овощами

Пшено 37, вода 95, морковь 32 или тыква 37, или кабачки 40, или брюква 32, масло 11, яйцо 4, сухари 6, сметана 15 или соус 50.



Сырую очищенную морковь, тыкву, кабачки или брюкву нашинковать вручную или машиной ломтиками, тушить до готовности с жиром и небольшим количеством воды, затем пропустить через протирочную машину или мясорубку. Полученное пюре положить в котел или кастрюлю с кипящей водой перед засыпкой крупы. Пшено перебрать, промыть три—четыре раза в горячей воде. Если пшено горчит, его следует вскипятить в воде, после чего слить воду, а затем уже варить из него кашу. В готовую вязкую, слегка охлажденную кашу добавить сырые яйца и перемешать. Массу разделать на котлеты или битки, обвалять их в сухарях. Жарить на масле.
Подать со сметаной или соусом.

Макароны отварные с маслом

Макароны 60, масло 10.



Перебрать макароны, разломать их на куски от 4 до 7 *см* и опустить в кипящую подсоленную воду (6 *л* воды и 50 *г* соли на 1 *кг* сухих макарон).
Сваренные макароны откинуть на решето или дуршлаг, промыть горячей кипяченой водой и, дав хорошо стечь воде, положить в посуду с растопленным маслом ($^1/_3$—$^1/_4$ от указанного в рецептуре количества) и перемешать. Перед подачей горячие макароны положить на тарелку и полить оставшейся частью жира или сметаной. Так же готовят и подают лапшу, вермишель, рожки и другие макаронные изделия, разница только во времени варки: макароны и рожки варятся 30—40 минут, лапша—25—35 минут, вермишель—12—15 минут.

Макароны с сыром или творогом

Макароны 60, масло 5, сыр 15, творог 50 или брынза 30.



Сваренные макароны заправить маслом. Сыр голландский или брынзу натереть на терке и посыпать им макароны непосредственно перед едой. Сыр можно подать к макаронам на розетке.
Творог пропустить через мясорубку или протереть через сито и смешать перед подачей с макаронами, заправленными маслом.



Крупа
Лапша
Макароны

Для запеканок макаронные изделия сварить в воде, как кашу, без откидки (2.2 *л* воды, 30 *г* соли на 1 *кг* сухих макарон). При таком способе варки из 1 *кг* сухих макарон получается 3 *кг* вареных.

Протертый через сито или пропущенный через мясорубку творог смешать с сырыми яйцами, сахаром, а затем, перемешивая, соединить его с вареными и слегка охлажденными макаронами. Массу выложить на смазанный и посыпанный сухарями противень, поверхность разровнять, смазать сметаной (3 *г*), сбрызнуть жиром и запечь в жарочном шкафу. Готовый макаронник разрезать на куски и перед подачей полить маслом сметаной или сладким соусом.

Макаронник можно приготовить и без творога, для этого макароны отварить в подсоленной воде до полуготовности, затем воду слить, долить горячее молоко и варить до готовности, после чего слегка охладить, добавить соль сахар, сырые яйца и перемешать.

Противень или форму смазать маслом, посыпать сухарями и выложить в них подготовленные макароны. Поверхность выровнять, посыпать сухарями, сбрызнуть маслом и запечь. Макаронник, приготовленный без творога, можно подать с маслом, сладким соусом или вареньем. Так же, с творогом и без творога, приготовляют запеканку из лапши, рожков, вермишели.

Макаронник с творогом

Макароны 37, вода 85, творог 50, яйцо 6, сахар 6, сухари 3, масло 13, сметана 18.



В готовую чуть остывшую манную кашу, сваренную на воде или молоке с сахаром, добавить дрожжи, разведенные небольшим количеством воды, и дать подняться каше в теплом месте в течение $2-2^1/_2$ часов.

Перед тем как печь оладьи, в поднявшуюся кашу добавить, сперва сырой яичный желток, размешать, а затем — взбитый в пену белок, снова размешать и дать подняться тесту. Оладьи печь на сковороде с маслом. Подать оладьи горячими со сметаной или вареньем.

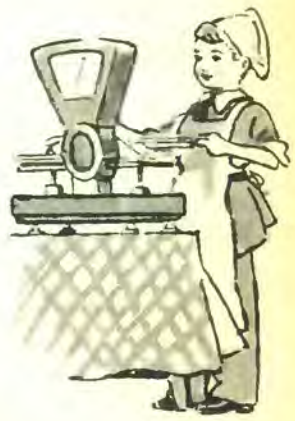
Оладьи из манной крупы

Крупа 30, масло 10, вода или молоко 140, сахар 10, дрожжи 2 яйцо 10, сметана или варенье 25.

Сколько часов варят кашу



ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ:	
ИЗ СЫРОЙ КРУПЫ	5—6 час.
ИЗ ЖАРЕНОЙ КРУПЫ	2 часа—2 часа 30 мин.
ПШЕННАЯ РАССЫПЧАТАЯ	1 час 30 мин.—2 часа
ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ И ЖИДКАЯ	1 час
ОВСЯНАЯ ВЯЗКАЯ И ЖИДКАЯ	2 часа
КАША ИЗ ГЕРКУЛЕСА ЖИДКАЯ	20—25 мин.
РИСОВАЯ:	
РАССЫПЧАТАЯ	1 час 30 мин.
ВЯЗКАЯ	1 час
ЖИДКАЯ	50 мин.
МАННАЯ ВЯЗКАЯ И ЖИДКАЯ	15—20 мин.



С ПИОНЕРСКОЙ ПЕСНЕЙ НАШЕЙ
МЫ ПОХОДОМ ШЛИ С УТРА.
АХ, КАК ВКУСНО ПАХНЕТ КАШЕЙ
У ПОХОДНОГО КОСТРА!..



Сладкие блюда дополняют питание необходимыми пищевыми веществами, разнообразят еду и тем самым способствуют лучшей усвояемости пищи.

Для приготовления сладких блюд используются различные плоды, ягоды в свежем, сушеном и консервированном виде.

Свежие плоды и ягоды перебирают, промывают в холодной питьевой воде, очищают от веточек, косточек и семян. Для некоторых сладких блюд из плодов и ягод отжимают сок, а из выжимок готовят отвар.

Растирать плоды и ягоды лучше всего деревянным пестиком в фарфоровой или из нержавеющей стали, или другой неокисляющейся посуде. Известно, что от соприкосновения с окисляющимися металлами (железом, медью) плодоягодное пюре и соки теряют витамин С, изменяют свою натуральную окраску, приобретают неприятный вкус.

Сок, отжатый из плодов и ягод, а также отвар из мезги процеживают через сито волосяное, шелковое, вискозное или из нержавеющей проволоки, либо не очень плотную ткань, сложенную вдвое марлю, вымытую в горячей воде без мыла. Процеживать сок и отвар можно также через дуршлаг из алюминия или нержавеющей стали с диаметром отверстий 1,5—2 *мм*.

Лимон при выжимании сока не следует давить слишком сильно, чтобы не раздавливать белую часть корки (мездру), что может придать соку горьковатость. Нельзя раздавливать и зерна. Горечь хотя бы одного зернышка испортит весь сок.

При изготовлении компотов, киселей из фруктов и ягод можно добавлять лимонную кислоту из расчета 0,5—1 *г* на 1 *кг* готового блюда.

При очистке у яблок и груш удаляют сердцевину и семена; для таких блюд, как например яблоки, груши в сиропе, после удаления сердцевины срезают кожицу тонким слоем.

Для компотов плоды нарезают дольками, для фруктовых салатов—кружочками, ломтиками или соломкой, для начинки—кубиками или ломтиками.

При использовании фруктово-ягодных соков, содержащих витамины, следует нагревать их до 90—95°.

Банки с консервированными фруктами перед открыванием тщательно обмывают в теплой воде, а затем обтирают чистым полотенцем. Стеклянные банки открывают очень осторожно.

Свежие быстрозамороженные фрукты в бумажной упаковке быстро обмывают теплой водой, после чего перекладывают в посуду для постепенного оттаивания при комнатной температуре. Оттаявшие фрукты сразу используют или заливают сахарным сиропом и хранят не более 2—3 часов в прохладном месте.



Сладкие блюда

Кисель из клюквы 195
Кисель из слив 195
Кисель из клубники 195
Кисель из яблок 196
Кисель из сушеных фруктов . . 196
Кисель из ревеня 196
Кисель из шиповника 196
Кисель из молока 197
Компот из фруктов и ягод . . 199
Компот из сушеных фруктов . . 199
Желе из ягод 199
Мусс из клюквы 200
Яблоки печеные 200
Шарлотка из яблок 200
Блинчики с вареньем 201
Запеканка со свежими фруктами . . 201

НАПИТКИ

Морс из клюквы 202
Фруктовые соки 202
Сок из томатов 203
Сок из моркови 203
Сметанные соки 203
Витаминный напиток 203
Сахарный сироп 203
Яблочная вода 205
Чай 205
Кофе с молоком 205
Какао с молоком 205

Кисель из клюквы

Клюква 20, сахар 20, крахмал картофельный 10, вода 200.



Клюкву перебрать, хорошо промыть, после чего обдать кипятком и в зависимости от количества приготовленного киселя размять в неокисляющейся посуде деревянным пестиком либо пропустить через протирочную машину. Размятые или протертые ягоды залить остуженной кипяченой водой (1 : 1) размешать и дать настояться в течение 30 минут.

Сок слить через частое сито или отжать через марлю. Оставшуюся мезгу (выжимки от ягод) залить пятикратным количеством горячей воды и кипятить 10—12 минут. После этого отвар процедить, отжимая мезгу. Четвертую часть этого отвара отлить в отдельную посуду, охладить, развести в нем крахмал и процедить. В остальной отвар прибавить сахар, нагреть до кипения, влить в него разведенный крахмал и быстро размешать. Вливать крахмал в горячий отвар следует за один прием.

Затем, помешивая, прогреть кисель до первых признаков кипения, но не кипятить. После этого кисель снять с огня, влить в него охлажденный ягодный сок и размешать. Добавление в горячий кисель сырого сока придает ему вкус и аромат свежих ягод. Кроме того, кисель при этом немного охлаждается, что предохраняет его от разжижения. Сваренный кисель разлить в стаканы и охладить.

Так же можно варить кисель из смородины, брусники и др.

Кисель из слив

Слива 25, сахар 20, крахмал картофельный 10, вода 200.



Сливу перебрать, промыть в холодной воде и варить с небольшим количеством воды в закрытой посуде в течение 7—10 минут, затем ягоды протереть. К полученному пюре прибавить сахар, нужное количество воды, нагреть до кипения. Картофельный крахмал развести холодной кипяченой водой, процедить, затем влить его в горячий отвар, быстро размешать и, помешивая, нагревать кисель до появления первых признаков закипания, но не кипятить.

Кисель из клубники

Клубника 20, сахар 20, крахмал картофельный 10, вода 200.



Ягоды перебрать, удалить веточки, плодоножки, промыть в холодной кипяченой воде, выбрать из воды на сито или дуршлаг. Когда вода стечет, ягоды протереть через сито или пропустить через протирочную машину. Полученное ягодное пюре до употребления хранить в неокисляющейся посуде в холодном месте. Оставшиеся выжимки залить горячей водой и варить в течение 4—5 минут.

Отвар процедить, добавить сахар и лимонную кислоту, нагреть до кипения, влить в него разведенный картофельный крахмал, быстро прокипятить, после чего нагревание прекратить, затем добавить сырое ягодное пюре и тщательно размешать.

Готовый кисель разлить в стаканы, кружки или чашки и охладить.

Так же можно приготовить кисель из земляники и малины.

Кисель из яблок

Яблоки свежие 30, сахар 20, крахмал картофельный 8, вода 200.



Яблоки тщательно промыть, нарезать дольками или ломтиками, залить горячей водой и варить в закрытой посуде до готовности. Затем отвар слить и процедить, а разваренные яблоки протереть через сито, соединить с отваром, прибавить по норме воду, сахар и нагреть до кипения. Влить крахмал, разведенный холодной кипяченой водой, быстро размешать, нагреть до кипения. Готовый кисель охладить.

Кисель из сушеных фруктов

Фрукты сушеные 16, сахар 20, крахмал картофельный 8, вода 200.



Сушеные груши или яблоки перебрать, тщательно промыть теплой водой, положить в кастрюлю, залить горячей водой, закрыть посуду крышкой и оставить на 2 часа для набухания. Затем варить фрукты в этой же воде при слабом кипении до тех пор, пока они не станут мягкими. Отвар процедить, фрукты протереть через сито. Полученное пюре соединить с отваром, добавить нужное количество воды, сахар и довести до кипения, после этого влить крахмал, разведенный охлажденной кипяченой водой, размешать, довести до кипения и снять с огня. Готовый горячий кисель разлить в посуду и охладить.
Если фрукты недостаточно кислые, то перед заваркой крахмалом в сироп добавить по вкусу лимонную кислоту.

Кисель из ревеня

Ревень (черешки) 30, сахар 25, крахмал картофельный 9, лимонная цедра 1, вода 200.



При использовании молодого ревеня черешки промыть в холодной воде, очистить от грубых наружных волокон и разрезать на куски длиной 1—2 *см*. В горячую воду положить сахар, цедру (кожуру, срезанную с лимона или апельсина в виде ленты) и нагреть до кипения, затем положить ревень и снова дать закипеть, после чего удалить цедру. Далее поступать так же, как при варке киселя из слив. Кисель можно варить и без цедры.
При использовании зрелого ревеня черешки промыть в теплой воде, разрезать их на куски, погрузить в кипяток и варить. Как только ревень станет мягким, отвар слить, прибавить в него сахар, ревень протереть. Далее поступать так же, как при варке киселя из свежих яблок.

Кисель из шиповника

Порошок шиповника 4 или сушеные плоды шиповника 8, сахар 24, крахмал картофельный 10, вода 200.



Порошок шиповника просеять через сито с размерами ячеек не более 1 *мм*. Оставшийся на сите крупный порошок шиповника всыпать в кипящую подкисленную воду и кипятить 5—10 минут в закрытой посуде, затем процедить. Для более полного извлечения витамина эту операцию повторить еще раз; затем оба отвара соединить, прибавить отсеянный мелкий порошок шиповника, сахар и заварить крахмал так же, как при варке киселя из ягод.
Целые плоды шиповника перебрать, промыть в холодной воде, залить горячей водой (1 *л* на 100 *г* шиповника) и оста-





вить в закрытой посуде на 2—3 часа для набухания. Затем ягоды варить в той же воде до размягчения при слабом кипении. Отвар слить и процедить, а ягоды измять и снова залить таким же количеством свежей воды и варить еще 15 минут. Отвар снова слить и процедить, отжимая мезгу (выжимки). Отвары соединить, добавить сахар, лимонную кислоту, нагреть до кипения, влить разведенный охлажденной кипяченой водой крахмал, быстро размешать и довести до кипения. Разлить горячим в посуду и охладить.

Кисель из молока

Молоко 180, сахар 20, крахмал маисовый 12 или картофельный 12, ванилин 0,01.



Молоко процедить, нагреть до кипения, добавить сахар, размешать и вновь нагреть. После того как молоко закипит, влить в него предварительно разведенный холодным молоком процеженный через сито крахмал и, непрерывно помешивая, проварить при слабом кипении 3—5 минут. В готовый кисель прибавить растворенный в горячей воде ванилин и хорошо перемешать. Затем горячий кисель разлить в стаканы и охладить.

Вместо ванилина можно готовить кисель с цедрой лимона, апельсина, которую натереть на терке и положить в горячее молоко одновременно с сахаром.

Готовый кисель разлить в посуду и охладить.





Клюква—самое изящное растение, но мало кто видел растение, на котором висят ягоды.

Что это: кустик, деревцо или травка? Чтобы увидеть, как растет клюква, нужно пойти на торфяное болото и низко склониться над моховой кочкой. И лишь внимательно разглядывая розоватый мох, можно различить тонкую паутину распластанных на поверхности мха веточек. По обе стороны веточек расположены узкие маленькие листочки, плотные, кожистые. На этом стелющемся, прижавшемся к земле растеньице крупные ягоды не висят, а лежат, как крохотные арбузы на бахче. Клюква — вечнозеленое растение. Ее листочки не опадают на зиму. И ягоды тоже покрываются снегом выдерживая морозную зиму. Такая подснежная клюква особенно ценится.

Клюква обладает лечебными свойствами: противоцинготна, так как содержит витамины, принимается больными как прохладительное питье. Собирают клюкву поздней осенью или ранней весной. Она долго сохраняется в свежем виде. Научное название клюквы—Оксикоккус палюстрис (Oxycoccus palustris), что по-гречески означает «кислый шарик болотный».



Недаром ученые ботаники назвали землянику «Фрагария веска», что означает благоухающая, съедобная.

Земляника—одна из наиболее полезных ягод. Она занимает первое место и по содержанию железа, которого в ней в четыре раза больше, чем в яблоках, винограде, ананасе. Кроме солей железа, плоды земляники содержат фосфор, белки, сахар, жирное масло и большое количество витаминов.

В народной медицине земляника рекомендовалась как средство при заболеваниях желудка, печени и подагре, а также как средство, которое очень хорошо действует «от страданий сердца, причиняемых сердцу волнениями, и делает сердце веселым». Ведь плоды земляники «красного цвета и имеют форму сердца».

В старое время думали, что природа формой плодов, цветков, листьев растений, похожих на форму органов человека, подсказывает ему, какие болезни могут излечивать те или иные растения. Народные лекари часто ошибались, но все же ими были найдены растения с лечебными свойствами, в том числе и земляника.

Плод у земляники—собственно не ягода. Ягода образуется из завязи и семена находятся внутри нее. У земляники же разрастается, краснеет, делается сочным цветоложе, и мелкие плодики—семена—оказываются снаружи этой ложной ягоды. Рассматривая беленькие цветочки земляники, не сразу определишь, что земляника относится к семейству розоцветных, объединяющих шиповник, яблоню, малину, ежевику и 2000 видов других растений.

Собирайте землянику на открытых солнечных полянках и опушках леса; земляника, освещенная солнцем, сладкая и ароматичная, хотя и мельче выросшей в тени.

Из сушеной земляники приготовляют чай, полезный при простуде.

Компот из фруктов и ягод

Фрукты или ягоды 40, сахар 20, кислота лимонная 0,2, вода 200.



Яблоки и груши промыть водой, очистить от кожицы, разрезать вдоль на 6—8 частей и удалить сердцевину с семенами. Кожицу и сердцевину от яблок и груш поместить в посуду, залить горячей водой и кипятить в течение 10—12 минут. Полученный отвар процедить через сито или марлю, добавить сахар, положить в него подготовленные яблоки и груши и варить при слабом кипении до тех пор, пока они не станут мягкими.

Антоновские и некоторые другие сорта яблок и груш кипятить нельзя, так как они сильно развариваются, превращаясь в пюреобразную массу. Поэтому после нарезки их опускают в кипящий сироп, снимают с огня и, закрыв крышкой, оставляют до охлаждения.

Так же варить компот из персиков, абрикосов, слив, предварительно промыв и разрезав их пополам, удалив при этом косточки.

Сваренные фрукты и ягоды охладить в сиропе.

Перед подачей компот разлить в стаканы или чашки.

Компот из сушеных фруктов

Фрукты сушеные 25, сахар 15, вода 200.



Сушеные фрукты—яблоки, груши, чернослив, курагу, изюм и др.—тщательно перебрать, отделить яблоки и груши, так как они варятся значительно дольше других плодов. Перебранные фрукты несколько раз промыть в теплой воде, положить в посуду, залить горячей водой, добавить сахар и варить при слабом кипении 15—20 минут, затем снять с огня и охладить. Сушеные груши и яблоки следует варить отдельно, пока они не станут мягкими.

Компот из смеси фруктов можно также готовить следующим способом.

Подготовленные яблоки и груши залить горячей водой, добавить сахар и варить до мягкости, затем положить к ним остальные фрукты и кипятить несколько минут. Компот охладить и разлить в стаканы или чашки.

Если фрукты имеют недостаточную кислотность, то в готовый компот добавить по вкусу лимонную кислоту.

Желе из ягод

Клюква, смородина 14 или клубника малина, вишня 18, сахар 14, желатин 3, лимонная кислота 0,1, вода 100.

.



Из ягод приготовить сок и отвар так же, как для киселей. Желатин замочить в холодной кипяченой воде на 30 минут, затем воду слить. В горячий ягодный отвар положить сахар, ввести размоченный желатин, размешать до полного растворения и нагреть до кипения. Затем сироп с желатином процедить, охладить до комнатной температуры, влить в него сырой ягодный сок, размешать, разлить в формы и поставить в холодное место. Охлажденный сироп можно разлить в порционные чашки, стаканы, охладить до образования желе и подать.

Через 1—2 часа сироп в формах остынет, превратится в желе. Перед подачей желе к столу погрузить форму на 2—3

секунды в горячую воду (на $^2/_3$ ее высоты), быстро вынуть, обтереть полотенцем, накрыть тарелкой и, повернув форму вверх дном, слегка встряхнуть. Подать желе к столу в целом виде или разрезать на порционные куски.

Мусс из клюквы

Клюква 20, сахар 25, крупа 10, вода 70.



Перебранную промытую клюкву (15 *г*) обдать кипятком, выжать из нее сок и процедить его через частое сито или марлю в фарфоровую посуду и хранить в холодном месте. Выжимки залить горячей водой, довести до кипения и процедить. В полученном отваре разварить манную крупу при слабом кипении в течение 15—20 минут, затем положить сахар (15 *г*) и дать прокипеть. Подготовленную жидкую кашицу охладить до 40°, влить в нее охлажденный клюквенный сок и взбивать веничком до образования густой пенообразной массы, разлить в стаканы и охладить. При подаче в стаканы налить по столовой ложке сиропа.

Мусс, охлажденный в формочках, выложить на небольшие тарелки и полить клюквенным сиропом.

Приготовление сиропа. Клюкву (5 *г*) размять, залить горячей водой, варить 5 минут и процедить, затем прибавить в отвар сахар (10 *г*), довести до кипения и охладить.

Яблоки печеные

Яблоки свежие 70, сахар-песок 10, сахарная пудра 10.



Яблоки вымыть, не очищая их от кожицы, удалить семена при помощи специальной ложки-выемки. Образовавшееся углубление заполнить сахаром-песком. Подготовленные яблоки уложить на противень, подлить немного воды и поставить в жарочный шкаф. Печь яблоки в течение 15—25 минут, в зависимости от сорта яблок. Готовые яблоки можно посыпать сахарной пудрой.

Подать яблоки теплыми или остуженными.

Шарлотка из яблок

Яблоки 70, хлеб 65, молоко 30, яйцо 10, сахар 20, масло 10. На соус: курага 10, сахар 15.



Очищенные от кожицы и семян свежие яблоки нарезать мелкими кубиками и пересыпать сахаром. Яйцо взбить с сахаром и развести молоком. С пшеничного хлеба срезать корки, мякиш нарезать прямоугольными ломтиками толщиной 5 *мм*. Оставшиеся от хлеба обрезки нарезать мелкими кубиками и подсушить.

Ломтики хлеба смочить с одной стороны в молочно-яичной смеси и обложить ими (смоченной стороной вниз) дно и стенки формы, смазанной маслом.

Подсушенные кусочки хлеба перемешать с яблоками и заполнить этой смесью форму, сверху накрыть ломтиком хлеба и выпекать в жарочном шкафу в течение 20 минут.

Готовую шарлотку после выпечки выдержать в форме 10 минут, а затем выложить на блюдо или тарелку, перед подачей полить ее абрикосовым или яблочным соусом.

Блинчики с вареньем

Мука 40, молоко 100, яйца 10, сахар 3, масло 5, варенье 40, сахарная пудра 10.

Яйца растереть с сахаром, развести холодным молоком, всыпать соль, просеянную муку и, тщательно размешав венчиком до образования жидкого однородного теста, процедить через сито.

На сильно разогретую сковороду, смазанную маслом, налить тонким слоем тесто. Выпекать блинчики, поджаривая с одной стороны.

На поджаренную сторону готового блинчика положить варенье, завернуть и обжарить на масле. Блинчики на тарелке посыпать сахарной пудрой.

Запеканка со свежими фруктами

Крупа 30, молоко 50, вода 50, сахар-песок 10, фрукты 35, масло 2, сухари 2, яйцо 2, сметана 2, сахарная пудра 10.



Сварить молочную вязкую манную или рисовую кашу. Яблоки, груши очистить от кожи и семян. У абрикосов отделить косточки. Очищенные фрукты и ягоды нарезать кубиками. На противень, смазанный маслом и посыпанный сухарями, выложить ровным слоем половину готовой каши, на нее положить нарезанные фрукты и покрыть их слоем остальной каши, поверхность каши разровнять, смазать смесью яйца со сметаной и запечь в жарочном шкафу.

Готовую запеканку разрезать на порции.

При подаче запеканку со свежими фруктами посыпать сахарной пудрой.



Напитки

Целые доброкачественные ягоды клюквы тщательно вымыть, обдать кипятком, положить в решето или дуршлаг, дать стечь воде, после чего перемять деревянным пестиком в неокисляющейся посуде.

К перемятой клюкве прибавить немного кипяченой охлажденной воды, перемешать и отжать сок через марлю или редкое льняное полотно, предварительно вымытые в горячей воде без мыла. Полученный сок хранить на холоде в закрытой посуде. Выжимки (мезгу) ягод залить горячей водой, можно добавить цедру, снятую с лимона теркой, варить 3—5 минут затем процедить отжимая мезгу.

Отвар хранить в холодном месте. Перед употреблением добавить в него отжатый из ягод сок, охлажденный сахарный сироп и перемешать.

Морс из клюквы

Клюква 135, сахар 135, вода 150.



Перебранные и вымытые ягоды протереть сквозь сито или перемять деревянным пестиком в эмалированной, нержавеющей кастрюле, фарфоровой ступке, затем отжать из них сок или процедить через марлю или полотняную редкую тряпочку.

Приготавливая лимонный или апельсиновый сок, вскипятить воду с сахаром, положить в нее кусочек цедры, остудить и смешать с чистым фруктовым соком.

Перед употреблением развести сок минеральной или газированной водой.

Сок можно приготовить из лимонов, апельсинов, винограда, клубники, малины, ежевики, черной и красной смородины, вишен и других ягод.

Фруктовые соки



Сок из томатов



Для получения томатного сока следует использовать только свежие, здоровые и зрелые томаты ярко-красного цвета. После тщательной промывки томаты перемять деревянным пестиком в эмалированной или из нержавеющей стали кастрюле и в ней же нагреть примерно до 60°, затем отфильтровать сок через марлю или шелковое, волосяное сито.
Полученный томатный сок нагреть до 85° и охладить.

Сок из моркови



Молодую морковь (нантскую, шантене или каротель) вымыть, обдать кипятком, натереть на терке, выжать сок через соковыжималку или марлю, вперекрутку. Из 100 *г* моркови получается примерно 50 *г* сока.
Морковный сок можно добавлять в другие соки.

Смешанные соки



Морковный или виноградный сок соединить с половинным количеством лимонного или помидорного сока, прибавить по вкусу сахар.
Можно соединить земляничный сок с морковным, отвар шиповника с морковным и клюквенным и т. п.
Полученные соки можно использовать для приготовления различных сладких блюд.

Витаминный напиток

Плоды шиповника 10 или кожура плодов 5, сахар 10.



Целые сушеные плоды шиповника промыть холодной водой, залить кипятком и кипятить 10 минут, затем снять с огня и оставить для настаивания на сутки, после чего настой процедить. Сушеную кожуру плодов шиповника, очищенную от семян, после ополаскивания холодной водой потолочь в ступке, залить кипятком и кипятить в течение 10 минут в закрытой посуде, после чего оставить для настаивания на 2—3 часа, затем процедить.
Пить настой шиповника с сахаром, как чай, или добавлять его в кисели и компоты. Настой шиповника надо использовать в тот же день, иначе значительная часть витамина С разрушается.
Сахар в настой шиповника следует добавлять перед употреблением.

Сахарный сироп



Сахар всыпать в кастрюлю, залить горячей водой, кипятить на слабом огне в течение 20 минут и процедить через двойной слой марли с прослойкой стерильной ваты.
Если сахарного сиропа получится меньше 100 *г* (при 100 *г* сахара и 100 *г* воды), следует добавить кипяток, налить в стерильную бутылку, после чего закрыть плотно стерильной пробкой.



ЛАКОМСТВО МЕДВЕДЕЙ

В допетровские времена русские вместо чая пили взварец из малины и клюквы. Тогда вокруг Москвы на большом пространстве были густые, почти непроходимые заросли малины. Малинники были небезопасны, так как в них заходили лакомиться малиной медведи.

Культурные сорта малины стал разводить в конце XVIII века в Петербурге большой любитель садоводства Самборский. Он устроил замечательный для того времени плодовый и ягодный сад у Литейного моста. Еще и сейчас существует Самборский переулок.

Летом буйные заросли малины на вырубках леса привлекают всех своими сладкими, вкусными ягодами.

Ягода у малины состоит из отдельных маленьких плодиков с одним семечком внутри.

Издавна малина служила и лакомством и лекарством.

Малина с чаем до сих пор считается лучшим потогонным средством при простуде.

Настойку же из цветков малины в древности употребляли как противоядие от укусов змей и скорпионов.

Родственна малине и ежевика, с тусклыми, почти черными сборными костянками, кисловатыми на вкус.



НА БЕРЕГАХ СМОРОДИНКИ

Тысячу лет назад берега реки Москвы были сплошь покрыты зарослями дикой смородины. И в 880 г., когда князь Олег Урманский основал первое поселение на ее берегах, река Москва называлась Смородинкой.

Смородину начали вводить в культуру в Англии в XVI веке, во Франции в XVIII. И уже во время революции 1789 г. напиток из смородины пользовался большим успехом и продавался во всех кофейнях Парижа.

Наиболее ценна черная смородина. В ней витаминов в шесть раз больше, чем в лимонном и апельсиновом соке. Свежие и сухие ягоды употребляются при простуде, для усиления аппетита и как противоцинготное средство. И даже листья и почки смородины ценятся в народной медицине как лекарство при ревматизме, как потогонное и слабительное. Смородиновые листья употребляются как пряность.

В природе красная смородина растет на сухих освещенных солнцем местах, черная же смородина встречается в низменных, влажных местах, в оврагах, по берегам рек, среди болотных кустарников.

Яблочная вода

Яблоки 50, вода 150, сахар 40, лимон $^1/_{15}$ шт.



Сочные яблоки обмыть, нарезать ломтиками, не снимая кожицы и не вырезая сердцевины. Семена удалить.
Лимон обмыть. Снять цедру и нарезать тоненькими кусочками.
Соединить цедру с яблоками, залить водой, добавить сахарный сироп (стр. 203) и кипятить на слабом огне в течение 15—20 минут.
Когда отвар остынет, процедить его и сохранить в холодном месте в закрытой посуде.
Яблочную воду можно приготовить только из одной кожицы и сердцевины яблок без семян; в этом случае следует яблоки нарезать на очень мелкие части.

Чай

Чай 0,5, сахар 15 либо варенье, джем или мед 20.



Чай заваривают в фарфоровых или металлических эмалированных чайниках. Пользоваться для этой цели кастрюлей или другой какой-либо кухонной посудой нельзя. Перед заваркой чайник нужно прогреть, сполоснув его кипятком, затем положить в него чай (одну чайную ложку на 6—8 стаканов), залить кипятком примерно на $^1/_3$ объема чайника, накрыть салфеткой или специальным теплым колпаком и оставить на 5—10 минут для настаивания, затем долить чайник.
Заваривать чай следует небольшими порциями.
Заваренный чай нельзя долго хранить, кипятить или держать на плите.
К чаю подать сахар, мед или варенье. Кроме того, можно подать лимон, молоко или сливки.

Кофе с молоком

Кофе суррогатное 5, молоко 100, сахар 20.



Варить кофе следует в кофеварках, в больших кофейниках или в крайнем случае в кастрюлях, специально предназначенных для этой цели.
В кипящую воду всыпать кофе, размешать и снова довести до кипения, затем нагрев прекратить и дать кофе отстояться в течение 5—8 минут.
После этого готовый кофе слить в другую посуду через ткань или марлю, добавить горячее кипяченое молоко, сахар, размешать и довести до кипения.
Длительное кипячение кофе или многократное его подогревание не рекомендуется. Кофе можно готовить также со сливками или сгущенным молоком.
Приготавливая кофе в домашних условиях, горячее молоко или сливки и сахар можно подать отдельно.

Какао с молоком

Какао-порошок 3, сахар 20, молоко 100.



Порошок какао смешать с сахаром-песком, влить немного кипятка и растереть в однородную массу, затем добавить горячее молоко, разведенное водой, и довести до кипения.
Какао можно готовить и без воды, на одном молоке.



Тесто

Фарш из мяса с луком 207
Фарш из риса с яйцом 207
Фарш из творога 207
Фарш из капусты 207
Фарш из моркови 208
Фарш из свежих яблок 208
Фарш из сушеных фруктов . . . 208
Фарш из мака 208
Фарш из мака с изюмом 208
Фарш из орехов с изюмом . . . 208
Опарное тесто 209
Безопарное тесто 210
Булочка с изюмом 210
Булочка с начинкой 210
Булочка сдобная 210
Плюшки и устрицы 211
Сухари 211
Ватрушка 212
Пирожки печеные 212
Пирожки жареные 212
Пирог открытый с повидлом . . 213
Пончики 214
Рулет с маком 214
Кулебяка 214
Блины 214
Оладьи 215
Хворост 215
Коврижка медовая 216
Печенье сдобное (песочное) . . 216
Бисквит 217

Пирожки, пончики, булочки, ватрушки, пироги открытые, блины и оладьи и некоторые другие мучные изделия выпекают из дрожжевого теста, приготовленного опарным или безопарным способом. Многие изделия приготовляют из слоеного дрожжевого или пресного, сдобного, бисквитного, песочного теста.

Опарным способом приготовляют тесто для сдобных булочек, печеных пирожков, блинов и некоторых других изделий.

Перед замешиванием теста муку просеивают, чтобы удалить комочки и случайные примеси. Часть пшеничной муки для приготовления бисквита, печенья и пряников можно заменять крахмалом пшеничным, кукурузным (маисовым) или картофельным. Готовые изделия из теста с крахмалом получаются более рассыпчатыми. Крахмала следует добавлять не более 10% к весу муки.

Мучные изделия выпекают на листах, противнях, сковородах (блины, оладьи) или в специальных формах. Новые листы, сковороды и противни для удаления с них грязи и ржавчины протирают золой, наждаком или слабым раствором соляной кислоты. Затем их моют, высушивают, слегка смазывают растительным маслом и прокаливают в печи или жарочном шкафу, после чего охлаждают и протирают сухой тканью. Такая обработка противней, листов и форм защищает их от окисления, ржавчины, делает поверхность гладкой, отчего изделия при выпечке не пристают к листам.

Если перед выпечкой листы и противни требуется смазать тонким слоем жира, то листы, противни и жир предварительно нагревают, а если требуется покрыть их толстым слоем жира, то охлаждают и смазывают размягченным жиром.

Для взбивания бисквита, крема, сливок, замешивания теста используют венички проволочные, деревянные лопаточки, веселки, механические аппараты. Новые деревянные лопаточки также смазывают жиром, чтобы они быстро не темнели. Лопаточку нельзя оставлять в горячем растворе. После работы инвентарь, посуду и аппараты тщательно очищают волосяными или травяными щетками, лопаточкой из пластмассы, резины, но не металлическими скребками или ножами, промывают, просушивают, покрывают чехлами. Мелкий инструмент хранят в закрытых шкафах, ящиках.

Всевозможные фигуры из теста вырезают выемками, нижняя часть которых заострена, а верхняя затуплена, что предохраняет руки от повреждения.

Для смазывания изделий используют кисточки.

Нормы продуктов в рецептурах на тесто даны на 10 шт. булочек, пирожков, пончиков и др. Фарши рассчитаны на 100 *г* готовой продукции.

Фарш из мяса с луком

Мясо 130, масло или маргарин 4, лук 10, мука 1, соль 2.



Мясо нарезать на куски весом по 30—40 *г*, обжарить с жиром, а затем положить в посуду, залить небольшим количеством воды и тушить до готовности. Бульон с мяса слить и приготовить на нем белый соус (стр. 127).

Лук репчатый мелко нашинковать и обжарить с маслом. Готовое мясо и обжаренный лук пропустить через мясорубку, добавить белый соус, соль и все хорошо перемешать.

Фарш можно приготовить с рисом. Для этого рис отварить, перемешать его с готовым мясным фаршем и прогреть.

Фарш из риса с яйцом

Рис 32, яйцо $^1/_8$ шт., масло или маргарин 9, соль 2, вода 70.



Рис перебрать и несколько раз промыть в теплой воде, затем всыпать в кипящую подсоленную воду, добавить жир и варить, как рассыпчатую кашу. Яйца сварить вкрутую, очистить и порубить.

В готовый рис добавить яйца и перемешать. В фарш вместо яиц можно положить в таком же количестве хорошо промытый изюм.

Фарш из творога

Творог 91, яйцо $^1/_{10}$ шт., сахар 5, мука 4, соль 1.



Творог протереть через сито или пропустить через мясорубку, затем добавить пшеничную муку, яйца, сахар, соль и все тщательно перемешать.

Фарш из творога можно приготовить с добавлением изюма или моркови, для чего изюм перебрать, очистить от веточек, несколько раз промыть теплой водой и добавить в готовый фарш. Фарш из моркови приготовить, как описано на стр. 208, охладить до температуры 60—70°, затем смешать его с фаршем из творога.

Фарш из капусты

Капуста свежая 120 или квашеная 125, яйцо $^1/_3$ шт., масло сливочное или растительное 10, соль 2, лук 8, масло 10, сахар 2.



Свежую капусту очистить от негодных верхних листьев, мелко порубить, положить на противень с растопленным жиром слоем не более 3 *см* и жарить до готовности на плите или в жарочном шкафу.

Температура при жарке должна быть 180—200°, при более низкой температуре капуста приобретает бурый цвет и становится невкусной, а при более высокой может подгорать и частично обугливаться.

Готовую капусту охладить, добавить соль и сваренные вкрутую рубленые яйца.

Солить капусту до жарки и неохлажденную жареную не рекомендуется, так как из нее при этом выделяется слишком много сока и качество фарша ухудшается.

Можно приготовить фарш и из квашеной капусты. Для этого квашеную капусту отжать (очень кислую предварительно промыть), обжарить на жире, добавить немного бульона или воды и тушить до готовности, затем прибавить к ней шинкованный и слегка обжаренный лук, сахар и перемешать.

Фарш из моркови

Морковь 110, сахар 1, масло или маргарин 8, соль 1.

Морковь очистить, тщательно промыть, натереть на терке с мелкой решеткой или пропустить через мясорубку, после чего тушить с жиром и небольшим количеством воды. Затем прибавить соль, сахар и перемешать. В фарш можно добавить рубленые крутые яйца или отварной рис.



Фарш из свежих яблок

Яблоки 100, сахар 30.

Свежие яблоки промыть, удалить сердцевину и нарезать ломтиками, затем добавить сахар и варить на слабом огне до тех пор, пока масса не загустеет.
Можно приготовить яблочный фарш с добавлением моркови. Для этого в готовый яблочный фарш добавить морковный фарш, приготовленный, как указано в предыдущей рецептуре, и перемешать.



Фарш из сушеных фруктов

Яблоки 40 или урюк 25, чернослив 25, сабза 15, сахар 10.

Фарш можно приготовить из сушеных яблок. Яблоки перебрать, промыть, залить водой и оставить на 2 — 3 часа для набухания, после чего варить в той же воде до мягкости. Затем пропустить их через мясорубку, добавить сахарный песок и, помешивая, варить до загустения.
Для приготовления фарша можно использовать сушеные фрукты (урюк, чернослив, сабза), для чего перебрать их, промыть несколько раз в теплой воде, положить в посуду и залить водой так, чтобы вода их только покрыла, и варить в течение 10—15 минут.
Из охлажденных фруктов вынуть косточки, а затем фрукты пропустить через мясорубку и перемешать с сахаром.



Фарш из мака

Мак 80, сахар 30.

Сухой мак просеять, промыть несколько раз в теплой воде, затем залить водой и варить при слабом кипении 1—1½ часа. После этого воду слить через сито, а мак пропустить через частую решетку мясорубки, прибавить к нему сахар и, помешивая, поварить до загустения.



Фарш из мака с изюмом

Мак 60, изюм без косточек 50.

Просеянный, вымытый мак сварить в воде и пропустить через мясорубку так же, как описано в предыдущей рецептуре, прибавить к маку вымытый и очищенный от веточек изюм и еще раз пропустить через мясорубку вместе с изюмом.

Фарш из орехов с изюмом

Орехи (ядро) 60, изюм 50.

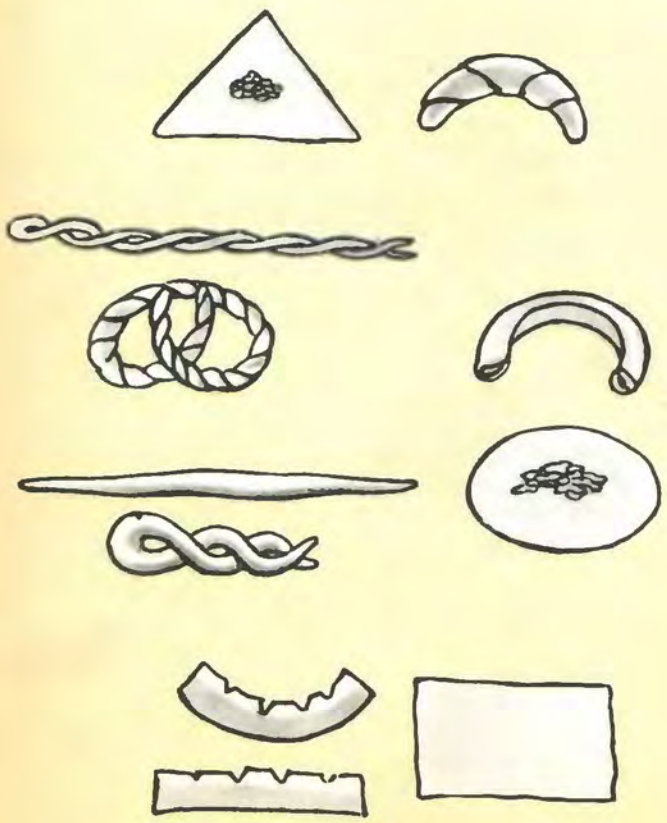
Ядро орехов арахиса, фундука или грецкого поджарить на сковороде или противне в жарочном шкафу до желтого цвета, смешать с очищенным от веточек и вымытым изюмом, затем пропустить через мясорубку.





Тесто

Опарное тесто



Приготовить опару. Для этого воду в количестве 60% от нормы, указанной в рецептуре, нагреть до 30—35°, добавить дрожжи, предварительно размешанные в небольшом количестве воды, затем всыпать просеянную муку (примерно 40% нормы) и тщательно перемешать, так чтобы получилась однородная масса. Тесто засыпать мукой слоем около 1 *см* и поставить на 2—3 часа в теплое место. Опара увеличится в объеме в два—три раза, после подъема она начнет опадать, добавить в нее яйца и остальную часть воды или молока, в которой предварительно растворить соль и сахар.

После этого всыпать оставшуюся муку и месить до тех пор, пока тесто не сделается гладким, тягучим и не будет отставать от стенок посуды. Затем в тесто добавить растопленный жир и снова месить. Замешенное тесто покрыть марлей и, так же как опару, оставить в теплом месте на $1^1/_2$—2 часа для брожения. За это время тесто по мере его увеличения в объеме обмять один—два раза, что способствует более быстрому созреванию теста.

Тесто

При этом способе приготовления теста опару не готовят. Продукты, предусмотренные рецептурой, замешивают сразу с водой или молоком. Воду или молоко подогреть до 30—35°, развести дрожжи и растворить соль, сахар, добавить яйца (если они предусмотрены рецептурой), всыпать муку и тщательно перемешать, затем добавить растопленный жир и замесить тесто.

Приготовленное тесто покрыть марлей и оставить на 3—4 часа для брожения в теплом месте. Во время брожения тесто обмять один—два раза.

Безопарное тесто



Приготовить дрожжевое опарное тесто (стр.209). Изюм перебрать, очистить от веточек, промыть несколько раз в теплой воде. Ванилин растворить в горячей воде и, кончив месить, все добавить в тесто.

Ядро орехов поджарить до желтого цвета и растолочь в ступке или пропустить через мясорубку. Готовое тесто разделать на круглые булочки, уложить их на смазанные жиром листы и оставить на 40—50 минут. Перед выпечкой булочки смазать яйцом, посыпать орехами.

Булочка с изюмом

Мука 265, сахар 65, маргарин 45, яйцо 1¼ шт., молоко или вода 75, изюм 80, орехи 10, дрожжи 15, ванилин 0,5, соль 3.

Булочки можно готовить с начинкой из мака, мака с изюмом, орехов с изюмом.

Готовое дрожжевое опарное тесто разделать на шарики, которые слегка раскатать в виде круглых толстых лепешек. На середину лепешек положить начинку из мака или орехов, либо ягоды из варенья (без сиропа). Края лепешек соединить и придать тесту с начинкой шарообразную форму, уложить на смазанные жиром листы, дать тесту подняться, смазать яйцом и выпекать.

Булочка с начинкой

Мука 360, масло или маргарин 10, сахар 10, яйцо 1 шт., молоко или вода 120, дрожжи 10, соль 4, мак 30, изюм 30.



Приготовить сдобное тесто на дрожжах и разделать его на булочки. Форма булочек может быть разной.

1. Тесто разделить на куски весом по 55 *г*, а затем каждый кусок — на четыре кусочка, которые сформовать в виде шариков. На противень, смазанный маслом, положить три шарика таким образом, чтобы получился треугольник, а четвертый шарик поместить сверху.

2. Кусочки теста весом по 55 *г* скатать в форме шариков, положить на смазанный маслом противень и через 10—15 минут сделать углубление четырьмя пальцами, в которое поместить шарик из теста весом 5 *г*.

3. Из теста весом 75 *г* сформовать круглую булочку, положить на противень, смазанный маслом, и через 15—20 минут тупой выемкой диаметром в 3 *см*, смоченной в растопленном жире, надавить на середину булочки.

Булочка сдобная

Мука 400, сахар 10, маргарин или масло 10, яйцо 1 шт., дрожжи 10, соль 4, молоко или вода 140.





4. У круглой булочки на боковой стороне сделать ножницами три надреза, сверху посредине поместить небольшой шарик теста.

После полной расстойки смазать булочки яичным желтком и выпекать в течение 8—10 минут.

Кусочки теста можно сформовать в виде различных фигурок, положить на противень, смазанный маслом, и после 60—75 минут расстойки при 30—35° смазать яичным желтком.

В фигурах, изображающих животных, сделать глаза из изюма. Выпекать изделия 8—10 минут при 240—250°.

Готовая булочка должна иметь румяную блестящую поверхность, пышный и хорошо пропеченный мякиш.

●

Плюшки и устрицы

Мука 370, сахар 37, маргарин 25, яйцо 1/3 шт., соль 5,5, молоко или вода 145, дрожжи 5,5.



Сдоба обыкновенная выпекается из дрожжевого теста в форме плюшек и устриц.

Для плюшек кусок теста раскатать в жгут и разрезать его на кусочки весом 57 *г*. Каждый кусочек раскатать в продолговатую лепешку, которую смазать маслом и по длине свернуть рулетом. Концы этого рулета соединить и закрепить так, чтобы во время выпечки он не развернулся, а затем ножом подрезать рулет вдоль пополам для одинарной плюшки и на три части—для двойной. При укладке на противень подрезанные части рулета развернуть в разные стороны так, чтобы они образовали красивый узор.

Для устриц тесто раскатать пластом толщиной 5 *мм*, смазать его маслом и свернуть рулетом, разрезать его на кусочки весом 57 *г*. Тонкой скалкой (диаметром 1—1,5 *см*) надавить на каждый кусочек теста так, чтобы верхний слой его приподнялся кверху, а нижний и боковые слои подались немного в сторону.

Для фигурной устрицы надо надавить на тесто скалочкой два раза крест-накрест.

При изготовлении спиральной устрицы, для того чтобы при выпечке спираль не развернулась, надо конец ее подложить под устрицу или промазать край спирали яйцом.

●

Сухари



Из дрожжевого опарного теста (стр. 209) раскатать жгут, разрезать его на куски весом по 20—25 *г*, а затем раскатать так, чтобы длина их была 7—8 *см*; положить рядами на противень, смазанный маслом, и придавить края сухарей пальцами обеих рук. При полной расстойке сухари смазать яйцом и выпекать при 230—240°.

Через 24 часа после выпечки нарезать сухарные плитки ломтиками толщиной 1,5—2 *см* и сушить на хорошо вытертых противнях при 200—220°. Когда одна сторона сухаря подрумянится, перевернуть на другую. Если сухари сушат на сетках, то поворачивать их не надо.

В 1 *кг* сухарей должно быть 50—55 шт.

Приготовить дрожжевое тесто опарным способом (стр. 209) и разделать его на круглые булочки. Булочки уложить швом вниз на лист, смазанный жиром, дать подняться, а затем деревянным пестиком сделать в них углубления, которые заполнить фаршем из творога или повидлом.
Ватрушкам дать подняться, смазать яйцом и выпекать. Для фарша можно использовать также морковь, для чего добавить в морковь жир, небольшое количество воды и тушить ее, затем добавить сахар, лимонную цедру, соль, сырые яйца, сметану, муку и все тщательно перемешать. Этим фаршем наполнить ватрушки.

Тесто, приготовленное опарным способом (стр. 209), разделать на булочки, раскатать их в лепешки круглой формы, на середину лепешки положить фарш, края теста соединить и защипать их.
Сформованные пирожки уложить швом вниз на смазанный жиром лист и дать им подняться. За 5 минут до посадки в жарочный шкаф изделия смазать яйцом. Выпекать пирожки в течение 7—8 минут.
Пирожки можно приготовлять с фаршем из мяса, капусты, моркови, яблок или с другим фаршем.

Тесто для жареных пирожков приготовить безопарным способом (стр. 210) более слабой консистенции. Крышку стола и листы для разделки теста смазать растительным маслом. Пользоваться при разделке теста мукой на подсыпку не рекомендуется, так как во время жаренья она обугливается и загрязняет жир, отчего внешний вид жареных изделий ухудшается.
Сформовать из готового теста шарики, раскатать их, придавая форму круглых лепешек. На середину лепешек положить фарш, затем края лепешек хорошо соединить и придать тесту с фаршем форму полукруга.
Особенно тщательно надо заделывать в тесто начинку из повидла, яблок, иначе она вытечет, сгорит в жире и прилипнет к поверхности пирожков.
Подготовленные пирожки уложить на смазанные жиром листы, дать им подняться, а затем жарить в жире, которого надо взять в четыре—пять раз больше веса пирожков, погружаемых в жир за один прием, чтобы они свободно в нем плавали.
В жир, нагретый до 170—180°, положить подготовленные пирожки. При жарке в очень сильно нагретом жире пирожки получаются недостаточно пышными, сырыми внутри, со слишком темной окраской поверхности; при жарке в жире, недостаточно нагретом, — со слабоподжаренной, бледной поверхностью.

Тесто

Ватрушка

Мука 380, сахар 25, маргарин 20, яйцо 1 шт., дрожжи 10, молоко или вода 150, соль 4, фарш из творога или повидло 30.



Пирожки печеные

Мука 400, сахар 25, маргарин 10, дрожжи 10, молоко или вода 150, соль 5, яйцо $^1/_3$ шт., фарш 250.



Пирожки жареные

Мука 330, сахар 20, маргарин 10, дрожжи 10, вода 150, соль 5, жир для жаренья 50, фарш 250, или повидло 200.





Для жарки пирожков употребляют топленое свиное, говяжье сало, масло растительное, хлопковое, коровье топленое, а также комбижир. Сало свиное и говяжье можно смешивать для жарки с маслом растительным в равных количествах.

Жареные пирожки вынуть из жира шумовкой или сеткой и положить на проволочное решето, помещенное на противень, для стекания жира.

Пирог открытый с повидлом

Мука 550, сахар 35, маргарин 30, яйцо 1 шт., дрожжи 16, молоко или вода 230, соль 5, повидло 330.

Подготовить дрожжевое тесто опарным или безопарным способом (стр. 209, 210), раскатать в пласт толщиной 1 *см*, положить на смазанный жиром лист и выровнять.

Повидло или джем подогреть до 30°, после чего уложить ровным слоем на пласт. Края теста загнуть на 1,5—2 *см*. Из узких полосок теста сделать поверх начинки решетку. Сформованному пирогу дать расстояться, после чего смазать поверхность теста яйцом или меланжем и выпекать в жарочном шкафу.

Вынув из шкафа испеченный пирог, осторожно снять его с противня, положить на бумагу.

Охлажденные пироги следует разрезать на порционные куски весом 50 *г*.

К сладкому пирогу можно дать молоко, ягодный сок.

Тесто













Пончики

Мука 200, сахар 30, маргарин 14, меланж 21, дрожжи 5, вода 100, соль 2, повидло 50, сахарная пудра 45, жир для жаренья 45.



Тесто для пончиков приготовить безопарным способом (стр. 210) слабой консистенции, так же, как для пирожков жареных.

Готовое тесто разделать шариками, раскатать их лепешками толщиной 1 *см*, на середину лепешек положить повидло или варенье, края лепешки собрать над начинкой и тщательно их защипать. Пончики уложить защипанной стороной вниз на смазанные маслом листы, дать подняться, после чего жарить в жире так же, как пирожки (стр. 212). Сразу после жарки пончики посыпать сахарной пудрой.

Рулет с маком

Мука 500, сахар 75, яйцо 1 шт., маргарин 50, соль 5, дрожжи 8, молоко или вода 200, фарш 250.



Тесто, приготовленное опарным способом, раскатать в виде прямоугольного пласта толщиной 5 *мм*, покрыть его слоем фарша из мака (стр. 208) и свернуть рулетом.

Рулет уложить на смазанный жиром лист швом вниз, дать ему подняться, смазать поверхность яйцом, проколоть в нескольких местах деревянной шпилькой и выпекать при температуре 210—220° в течение 25—30 минут.

Готовый рулет после охлаждения нарезать на порции весом 50—75 *г*.

Кулебяка

Мука 415, сахар 17, маргарин 10, яйцо $^1/_2$ шт., дрожжи 10, соль 5, вода 170, фарш 530.



Готовое дрожжевое тесто, только более крутое, чем для пирожков, разрезать на куски весом по 600 *г*, раскатать их и дать немного расстояться. После этого тесто раскатать продолговатой полоской шириной 18—20 *см* и толщиной 1 *см*. На середину во всю длину полосы положить фарш из мяса, ливера, рыбы, овощей или круп. Края теста соединить над фаршем и защипать.

Сформованную кулебяку поместить на лист, смазанный жиром, смазать яйцом, украсить тоненькими узкими полосками из теста, которые уложить на некотором расстоянии одна от другой в поперечном направлении или в виде решетки. После формовки тесту опять дать расстояться. Перед выпечкой кулебяку еще раз смазать яйцом. В тесте сверху в двух—трех местах сделать проколы ножом для выхода пара во время выпечки.

Кулебяку можно также готовить из слоеного теста.

Блины

Мука 72, яйцо 4, молоко или вода 115, сахар 3, маргарин 3, соль 1,5, дрожжи 3, растительное масло (для жаренья) 5, сметана 15.

Приготовить жидкое дрожжевое тесто опарным способом (стр. 209). Для этого в подогретую до 36° воду прибавить дрожжи, предварительно разведенные в небольшом количестве воды, всыпать половину предназначенной для блинов муки и, перемешав, поставить посуду с тестом в теплое (25—35°) место на $1^1/_2$—2 часа. Когда тесто (опара) после подъема начнет опадать, прибавить в него соль, сахар, растопленный маргарин или сливочное масло, все переме-

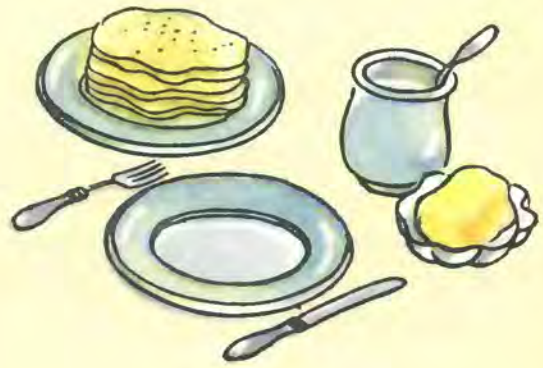


Тесто

шать затем всыпать остальную муку и снова перемешать так, чтобы тесто получилось однородное (без комков). Затем развести тесто теплым молоком, вливая его постепенно небольшими частями и каждый раз тщательно перемешивая. После разведения молоком дать тесту подняться, затем перемешать его так, чтобы оно осело, после чего дать еще раз подняться и больше не перемешивать.

Выпекать блины на небольших, так называемых блинных, чугунных сковородах или на алюминиевых с толстым дном. Сильно нагретую сковороду смазать жиром и немедленно залить ее тестом так, чтобы оно покрыло дно сковороды ровным тонким слоем. Поджарив блин с одной стороны до румяной корочки, перевернуть его ножом на другую сторону, которую так же поджарить. Подать блины в горячем виде со сметаной, икрой, рубленой селедкой, с маслом или с фруктовым вареньем, джемом, повидлом.

Блины получаются более пышные и рыхлые, если их готовят с гречневой мукой, которую добавляют (в количестве 50% от общего веса муки для блинов) в готовую опару из пшеничной муки.



Оладьи

Мука 83, молоко или вода 83, дрожжи 2,5, яйцо $^1/_{10}$ шт., соль 1,5, сахар 3, жир 9, сметана 20 или повидло 15.

Приготовить дрожжевое тесто опарным или безопарным способом (стр. 209 и 210). Опарным способом тесто для оладий приготовляется точно так же, как и для блинов, но только более густое.

Чтобы приготовить тесто без опары, молоко или воду подогреть до 30°, прибавить разведенные в небольшом количестве воды дрожжи, взбитые яйца, соль, сахар, всыпать муку и смешать все это, чтобы получилось тесто без комков, в которое влить растопленный сливочный маргарин или масло сливочное, топленое либо растительное, и снова перемешивать, пока жир не соединится с тестом.

После этого тесту дать подняться в теплом месте, перемешать, затем вторично дать подняться и, не размешивая его, брать ложкой, класть на смазанную жиром горячую сковороду по нескольку штук, в зависимости от размера сковороды, и жарить, переворачивая оладьи с одной стороны на другую. К оладьям можно подать сметану, сахарную пудру, варенье, повидло или мед, либо творог, смешанный со сметаной, молоком и сахаром.



Хворост

Мука 320, сахар-песок 65 (в тесто 30, на обсыпку 35), жир 150, яйца 2—3 шт., дрожжи 6—7.

Развести дрожжи пятикратным количеством теплой воды, прибавить взбитые яйца, немного муки ($^1/_6$ от указанного в рецептуре количества), все перемешать так, чтобы получилось тесто без комков, которое поставить для брожения в теплое место. Через $2^1/_2$—3 часа прибавить к тесту сахарную пудру или сахарный песок, остальную муку и замесить крутое тесто, как на лапшу. Разделить тесто на шарики





Бисквит

Яйца 5—6 шт., мука 100, мука картофельная (крахмал) 20, сахар-песок 100.
Норма рассчитана на 500 *г*.

весом по 100 *г* и раскатать их в тонкие (1 *мм*) круглые лепешки. В каждой лепешке сделать 6—7 параллельных прорезов, не доводя их до краев лепешки. Образовавшиеся на лепешке полоски, начиная от середины, перетянуть с одной стороны на другую с таким расчетом, чтобы посередине образовалось отверстие.

В узкой глубокой кастрюле нагреть масло топленое, свиной смальц или масло подсолнечное до 160—170° и опустить в него изделие. Указанные в рецептуре 150 *г* жира расходуются на жарку хвороста. Но в посуду требуется налить жира больше, примерно 500 *г*, для того, чтобы изделие при жарке было погружено в жир не менее чем на половину его высоты. Обжаренные одно за другим изделия класть на проволочное решето и, когда жир с них стечет и они остынут, обсыпать их сахарной пудрой.

Яйца и сахарный песок или сахарную пудру смешать в кастрюле из нержавеющей стали или эмалированной с неповрежденной эмалью. Нельзя пользоваться для этого алюминиевой кастрюлей, потому что бисквитное тесто от нее получится темного цвета. Поставить кастрюлю со смесью в посуду с горячей водой и взбивать смесь кухонным проволочным веничком.

Тесто

Когда смесь нагреется до 40—50°, прекратить нагревать и продолжать взбивать до тех пор, пока смесь не станет сравнительно густой и пышной. Первоначальный объем смеси увеличится примерно в три раза. Взбитую массу соединить с просеянной пшеничной и картофельной мукой, всыпая ее не сразу, а в два—три приема, вымешивая массу снизу вверх без резких движений, иначе выпеченный бисквит получится недостаточно пышным.

Противень размером 25 × 35 *см* застелить чистой белой бумагой, вылить на него взбитую массу ровным слоем и поставить в умеренно нагретый жарочный шкаф на 18—20 минут. Выложить готовый бисквит из противня не раньше того, как он полностью охладится. Используется бисквит главным образом для приготовления торта, пирожного со сливочным кремом. Его можно прослоить вареньем, повидлом.

●

Сварить сироп, для этого по рецептуре налить в посуду воды, прибавить мед, сахар и прокипятить. Когда сироп охладится до комнатной температуры, влить в него подсолнечное масло или растопленное сливочное, либо сливочный маргарин, прибавить соду, корицу в порошке и немного (3 *г*) жженого сахара. (Последний добавляется для того, чтобы коврижка имела коричневый цвет). Все хорошо перемешать, всыпать просеянную муку 2-го сорта и быстро замесить. Долго месить это тесто не рекомендуется.

Положить тесто на доску, посыпанную просеянной мукой, раскатать в ровный пласт толщиной 1,5 *см* и поместить на металлический лист. Поверхность теста смазать яичным желтком, после чего выпекать в очень сильно нагретом жарочном шкафу в течение 12—15 минут. Когда готовая коврижка полностью охладится (через 2—3 часа), разрезать ее тонким длинным ножом на два пласта. Нижний пласт смазать горячим повидлом или джемом, после чего накрыть верхним пластом. Затем коврижку разрезать на порционные куски.

●

Сырое яйцо тщательно смешать с сахарной пудрой или мелким сахарным песком, прибавить щепотку столовой соли, соду и цедру, снятую теркой с $^1/_2$ лимона. Все это перемешать с размятым до мягкости сливочным маслом или сливочным маргарином так, чтобы получилась однородная масса. Замесить эту массу с просеянной мукой. Приготовленное так тесто оставить на холоде (1 час). Затем раскатать его ровным пластом до толщины 0,5 *см*, разрезать на полоски шириной 4 *см*, которые в свою очередь разрезать на кусочки разной формы, уложить на металлический лист, но не вплотную. Лист поставить на 8—10 минут в жарочный шкаф. Как только печенье слегка подрумянится, вынуть его из шкафа, дать остыть и снять с листа.



Коврижка медовая

Мука 500, сахар-песок 200, мед 200, сода питьевая 5, корица 1, вода 100, яйцо (желток) 1 шт.
Норма рассчитана на 1 *кг*.



Печенье сдобное (песочное)

Мука 600, сахар-песок 200, яйцо 2 шт., масло 300, сода 2, соль 2, цедра с $^1/_2$ лимона.
Норма рассчитана на 1 *кг* печенья.

Тесто

КТО НАРАСТИЛ ТАКИЕ МУСКУЛЫ,
ТОТ БУДЕТ ВЕСЕЛ И ЗДОРОВ, —
ОН НИКОГДА НЕ ЗНАЕТ УСТАЛИ,
ЕМУ НЕ НУЖНО ДОКТОРОВ.





Сколько весит...

НЕ ДОВЕРЯЙТЕ ГЛАЗОМЕРУ.
ДЛЯ ОПРЕДЕЛЕНИЯ ВЕСА ПРОДУКТА
ПОЛЬЗУЙТЕСЬ ЭТОЙ ТАБЛИЦЕЙ

Наименование продуктов	Стакан 250 см³	Столовая ложка	Чайная ложка	1 штука
	(В ГРАММАХ)			
Мука и крупа				
МУКА ПШЕНИЧНАЯ	160	25	10	—
МУКА КАРТОФЕЛЬНАЯ	200	30	10	—
СУХАРИ МОЛОТЫЕ	125	15	15	—
КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ	210	25	7	—
КРУПА ГЕРКУЛЕС	90	12	6	—
КРУПА МАННАЯ	200	25	8	—
КРУПА ПЕРЛОВАЯ	230	25	8	—
КРУПА ЯЧНЕВАЯ	180	20	7	—
ПШЕНО	220	25	8	—
РИС	230	25	9	—

ФАСОЛЬ	220	30	10	—
ГОРОХ ЛУЩЕНЫЙ	230	25	10	—
ТОЛОКНО	140	22	8	—
САГО	180	20	7	—
Молоко и молочные продукты				
МАСЛО ЖИВОТНОЕ ТОПЛЕНОЕ	245	20	5	—
МОЛОКО ЦЕЛЬНОЕ	250	20	5	—
МОЛОКО СГУЩЕННОЕ	—	30	12	—
СМЕТАНА	250	25	10	—
Сахар, соль и другие продукты				
САХАРНЫЙ ПЕСОК	200	25	10	—
СОЛЬ	325	30	10	—
САХАРНЫЙ СИРОП	—	10	5	—
РАСТВОР СОЛИ	—	10	5	—
Овощи				
МОРКОВЬ СРЕДНЯЯ	—	—	—	75
КАРТОФЕЛЬ СРЕДНИЙ	—	—	—	100
ЛУК СРЕДНИЙ	—	—	—	75
ОГУРЕЦ СРЕДНИЙ	—	—	—	100
ТОМАТ-ПАСТА	—	44	20	—
ПЕТРУШКА	—	—	—	50



Содержание

Забота о детях 8
Л. ДУБЕНСКАЯ

Первое сентября 12
В. ЛИФШИЦ

Какая нужна пища 15
О. П. МОЛЧАНОВА. Н. И. КОВАЛЕВ

Соблюдайте режим дня 35
М. И. КОРСУНСКАЯ

На этих мальчиков, родители,
Полюбоваться не хотите ли? .. 41
В. ЛИФШИЦ

Питание детей в школе 42
М. С. ШАПИРО

Как составлять меню 52
Я. Г. ПОЛЯЧЕК

Стакан молока 60
Н. РАКОВСКАЯ

«И пусть рязанские ребята
пьют на здоровье молоко» .. 68
М. ЮРЬЕВ

Необыкновенный экзамен .. 70
Немного истории

Своими силами 72
П. Р. АТУТОВ

Мебель для школьных столовых .. 76
Л. АЛЕКСАНДРОВА

Уроки кулинарии 82
А. Я. МАНЕЛИС, О. В. КОРОТКЕВИЧ

Гигиена приготовления пищи .. 86
Б. Д. ВЛАДИМИРОВ

Полезные привычки и навыки .. 92
Л. ДУБЕНСКАЯ

Контрольная работа 100
Е. ТАЮРИНА

Беседа кулинара 107
С. Р. ГРОЗНОВ

СУПЫ 112

СОУСЫ 126
Букет из цветов лука 128

Свекла—символ раздора 128
Немного истории

Собирайте грибы 132
Н. М. ВЕРЗИЛИН

Когда появляются грибы 135

ГРИБЫ 136

РЫБА 138

МЯСО 144

Солнечная птица 148
Немного истории

Корова и ее родня 152
Немного истории

САЛАТЫ И ВИНЕГРЕТЫ 156

Рассыпался горох на четырнадцать
дорог 160
Дикий лук 160
Немного истории

КАРТОФЕЛЬ 162

Я ем соль 166
Немного истории

КАПУСТА 168

МОРКОВЬ, СВЕКЛА И ДРУГИЕ ОВОЩИ 172

Огуречная трава 174
Водяная стрела 174
Немного истории

ТВОРОГ 178

ЯЙЦА 182

КРУПА, ЛАПША, МАКАРОНЫ . . 186

Первые хлеба человека 190
Немного истории

Сколько часов варит кашу . . 192

СЛАДКИЕ БЛЮДА 194

Кислый шарик болотный 198
«Фрагария веска» 198
Немного истории

НАПИТКИ 202

Лакомство медведей 204
На берегах Смородинки 204
Немного истории

ТЕСТО 206

Сколько весит 220
(Таблица для определения веса продукта)

РИСУНКИ ХУДОЖНИКОВ

А. А. БРЕЙ, стр. 36, 61–66, 70–72, 86–90, 132–134.
Г. О. ВАЛЬК, стр. 41, 45, 46, 50, 93–95.
И. А. ГАНФ, иллюстрации в рецептурном отделе, стр. 112–217.
А. М. ЕРМОЛАЕВ – заслуженный деятель искусств РСФСР, стр. 8, 9, 10, 11, 19.
Б. М. ФРИДКИН, стр. 14–34, 100–105, переплет, форзац, титул.

ФОТО

Г. А. АКМОЛИНСКИЙ, стр. 43, 44, 47, 82, 111.
П. М ЗАХАРЕВСКИЙ, стр. 69.
А. Е. ИГНАТОВИЧ, стр. 92.
А. Б. КАПУСТЯНСКИЙ, стр. 6, 7, 67, 96, 97, 98.
П. В. МАКСИМОВ, стр. 106, 136.
Е. С. МИКУЛИНА, стр. 192.
А. М. МИХАЙЛОВ, стр. 83, 84.
М. А. МИЦКЕВИЧ, стр. 95.
Г. Д. ПЕТРЕНКО, стр. 178.
В. С. ТАРАСЕВИЧ, стр. 51.
Е. В. ТИХАНОВ, стр. 75.
А. В. ФРАДКИН, стр. 48, 49.
Ю. А. ЧЕРНЫШЕВ, стр. 37.
Я. И. ШАХНОВСКИЙ, стр. 34, 35, 55, 73, 171, 219.

В составлении рецептов блюд
для детей школьного возраста участвовали:
С. Р. ГРОЗНОВ. Л. И. СИДОРОВА

Стихи под фото и рисунками
В. ЛИФШИЦ

Стихи под фото «Санитары»
В. ЛУКС
перевод с латышского
В. ЛИФШИЦ

Рисунки, чертежи и описание
мебели для школьных столовых
архитектор Е. С. РЕЙЗНЕР

Немного истории
Н. М. ВЕРЗИЛИН, доктор педагогических наук, профессор.
Б. ДИЖУР. И. РАКОВСКАЯ

Редактор *В. Н. Лядова* Художник *Б. М. Фридкин*
Технический редактор *Д. М. Медриш*
Корректоры: *Ф. Е. Ботвинник. И. Д. Слонова*

Т-10465 подписано к печати 15. 8. 1960 г. Формат 84×108 1/16.
Печ. л. 22.96 Уч.-изд. 22.82. Тираж 201 тыс. – 300 тыс. Зак. 741.
Цена 1 руб. 90 коп.

Отпечатано в типографии Ш/18/97 с матриц
16-й типографии Московского городского совнархоза
Москва, Трехпрудный пер., 9.