

A stylized green illustration of leaves and fruit. At the top left, a cluster of leaves is shown. At the bottom left, a bunch of three round fruits, possibly cherries, hangs from a stem with leaves. The entire illustration is rendered in a solid green color against a white background.

Ж. И. ОРЛОВА

**Все
о фруктах**

Ж. И. ОРЛОВА

Все о фруктах



МОСКВА
ВО «АГРОПРОМИЗДАТ»
1990

ББК 36.992

О-66

УДК 641.13+641.564

Редактор **Воробьева Л. И.**

Орлова Ж. И.

О-66

Все о фруктах. — М., Агропромиздат, 1990. — 303 с.

ISBN 5—10—001627 (2-й завод)

Эта книга об использовании фруктов в нашем питании, об их пищевой ценности и способах кулинарной обработки. Автор рассказывает также о происхождении, прошлом и настоящем плодов и ягод. Основное содержание книги составляют рецепты холодных и горячих фруктовых блюд, домашних заготовок.

О 3404000000—084 без объявл.
035(01)—90

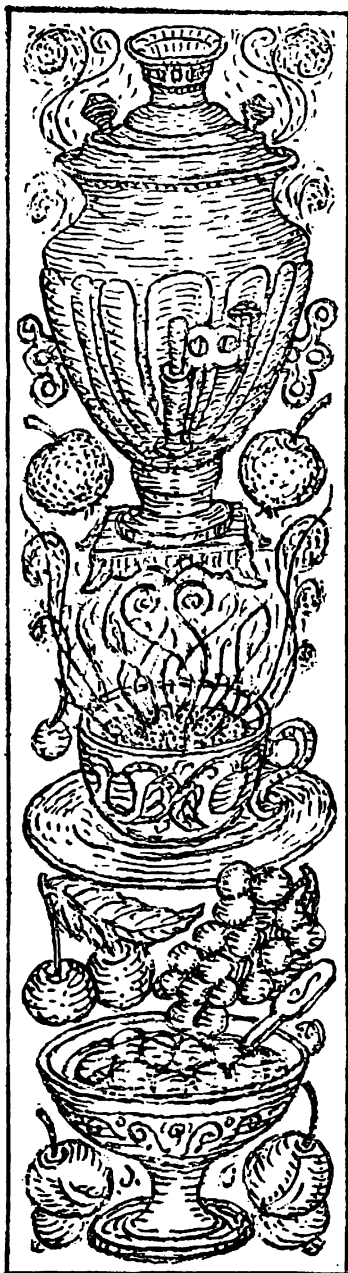
ББК 36.992

ISBN 5—10—001627 (2-й завод)

© Ж. И. Орлова, 1989

ЗНАЧЕНИЕ СЛАДКИХ ПЛОДОВ В НАШЕМ ПИТАНИИ

Фрукты и ягоды принадлежат к продуктам, которые любят все. Эти прекрасные и разнообразные по вкусу плоды могут быть и кислыми (как, например, лимоны или клюква), и сладкими (как виноград или бананы), и терпкими (как айва), и значит, они способны удовлетворять самый изысканный и капризный вкус. Привлекателен и внешний вид, и тонкий аромат фруктов и ягод. Даже у людей с пониженным аппетитом при виде красивого яблока, апельсина или малины тут же возникает желание попробовать их. Относительная недоступность тех или иных видов фруктов вследствие их сезонности или недостаточного снабжения ими ряда регионов страны, как это ни парадоксально, еще более прибавляет популярности этой продукции. Вот почему нужно всемерно улучшать снабжение населения плодами, содействовать тому, чтобы потребление их соответствовало физиологическим нормам, которые в сред-



нем составляют для взрослых людей 230 г плодов в сутки.

Чем же объясняются эти научно обоснованные нормы? Только ли прекрасными вкусовыми качествами фруктов? Конечно же нет. Рекомендуемые нормы потребления фруктов основаны на детальном изучении их химического состава, пищевой ценности и особенностей действия на организм. Остановимся на этих вопросах, чтобы оценить значение фруктов в нашем питании и их роль в поддержании здоровья и нормальной жизнедеятельности здоровых людей и в восстановлении здоровья больного человека. Мы расскажем не только об особенностях разных фруктов и ягод, но и о пользе блюд, приготовленных на основе или с использованием фруктов и ягод.

Начнем с так называемой пищевой ценности плодов, со значения их в удовлетворении потребностей человека в энергии и основных пищевых веществах (белках, жирах, углеводах, минеральных солях и витаминах). Пищевая ценность любых продуктов и блюд, и в том числе фруктов и фруктовых блюд, определяется главным образом их химическим составом, набором пищевых веществ, источником которых служат данные плоды.

Химический состав плодов, несмотря на значительное разнообразие видов их — от яблок, смородины и крыжовника, характерных для средней полосы, до тропических и субтропических citrusовых, бананов, гранатов, — имеет немало общего. Большинство плодов практически не содержит жиров и включает менее 1 % белков. Вместе с тем для всех фруктов характерно наличие углеводов — сахаров (глюкозы, фруктозы, сахарозы), растительных волокон (целлюлозы, пектинов и др.), а в некоторых случаях и крахмала. Именно сахара в значительной мере определяют одно из наиболее привлекательных свойств плодов — приятный сладкий вкус. Однако значение сахаров не исчерпывается формированием вкусовой гаммы фруктов, в существенно большей мере связано оно с их участием в процессах обмена веществ и энергии в организме. Сахара быстро всасываются в кишечнике, поступают в печень, а оттуда — в различные органы и ткани, где при участии сложных ферментных систем они окисляются («сгорают»). Освобождающаяся при окислении угле-

водов энергия преобразуется в энергию химических связей аденозинтрифосфорной кислоты, которая необходима для нормальной работы и сердца, и почек, и головного мозга, и скелетных мышц, и других органов. Так, всего 200 г винограда (одна гроздь) обеспечивает поступление в организм 30 г сахаров, что составляет 120 ккал, или около 5 % от суточной потребности в энергии для людей среднего возраста, занятых нетяжелым физическим трудом, и около 7 % от их потребности в углеводах. Причем сахара, содержащиеся во фруктах, принадлежат к числу быстро утилизируемых источников энергии. А это значит, что они особенно полезны при интенсивной физической и умственной деятельности (тяжелая физическая работа, спортивные тренировки, экзамены и т. п.), когда надо быстро восполнить затраченную энергию. В то же время легкая усвояемость содержащихся во фруктах сахаров далеко не всегда дает положительные результаты: при определенных условиях сахара могут превращаться в организме в жиры, способствуя увеличению массы тела. Такая опасность подстерегает прежде всего тех, кто предрасположен к ожирению. Вот почему таким людям следует ограничивать потребление плодов, богатых сахарами. К ним относятся виноград, айва, инжир, бананы и др. Эти плоды должны исключать из питания и больные с некоторыми формами сахарного диабета. А вот здоровому человеку, любящему фрукты, и в том числе сладкие, не стоит опасаться разбалансировки энергетического обмена, поскольку энергетическая ценность (калорийность) даже наиболее богатых углеводами плодов существенно ниже энергетической ценности большинства других продуктов питания. Сравните сами: 100 г винограда несут в себе 65 ккал, 100 г бананов — 89, яблок — 45 ккал; 100 г ржаного хлеба — около 200 ккал, 100 г говядины I категории — 218, творога — 232 ккал.

Наконец, соотношение сахаров, содержащихся в различных фруктах, неодинаково. Так, в винограде содержание глюкозы и фруктозы примерно равно, тогда как в яблоках и грушах фруктозы больше, чем глюкозы. Это очень важно иметь в виду тем, у кого нарушена функция поджелудочной железы, связанная с секрецией гормона инсулина (больным сахарным диабетом, ожирением). Дело в том, что фруктоза, которая

почти в два раза слаще глюкозы, не требует, в отличие от глюкозы, для своих превращений в организме участия инсулина. Вот почему при нарушении секреции этого гормона предпочтительнее использовать в питании продукты, которые богаче фруктозой, чем глюкозой, и в частности яблоки, груши и черную смородину.

Вкус плодов наряду с сахарами формируют и органические кислоты (яблочная, лимонная, щавелевая и другие). Эти кислоты содержатся во всех без исключения фруктах, но в разном количестве и в разном сочетании. Кислоты придают плодам кисловатый вкус, и именно от соотношения органических кислот и сахаров зависит конечный вкус плодов (сладкий, кислый, кисло-сладкий). Кислоты, содержащиеся в плодах, стимулируют секрецию пищеварительных соков, улучшая тем самым аппетит и способствуя перевариванию других продуктов и блюд (в частности, мясных и рыбных). Кислоты усиливают двигательную активность кишечника, подавляют развитие микробов, не свойственных пищеварительной системе человека. В то же время при заболеваниях желудка и кишечника органические кислоты могут раздражать слизистую оболочку этих органов и ухудшать состояние больных. Поэтому больным с острыми и хроническими заболеваниями желудка и кишечника, а также печени и поджелудочной железы не рекомендуются фрукты, богатые органическими кислотами. К их числу принадлежат прежде всего лимоны, а также апельсины, богатые лимонной кислотой; кислые сорта яблок, содержащие много яблочной кислоты; смородина, богатая лимонной кислотой, и клюква, богатая лимонной, яблочной и хинной кислотами; вишня, содержащая яблочную кислоту. Интересно, что хорошо известное потогонное действие малины связано с наличием в ней салициловой кислоты, производным которой является знакомый всем аспирин (ацетилсалициловая кислота). К плодам с невысоким содержанием органических кислот принадлежат виноград, персики, груши, бананы, ананасы, т. е. особенно сладкие на вкус плоды.

К содержащимся во фруктах углеводам принадлежит также обширная специфическая группа соединений, входящих в состав клеточных оболочек фруктов.

Сейчас их называют растительными (или пищевыми) волокнами, а раньше — «балластными веществами». К ним принадлежат целлюлоза (или клетчатка — этим термином нередко обозначают всю указанную группу веществ), пектиновые вещества, гемицеллюлоза и др. Растительным волокнам, несмотря на то, что они не перевариваются в желудочно-кишечном тракте человека и, следовательно, не могут служить для него источником строительного или энергетического материала, принадлежит важная роль в поддержании жизнедеятельности человеческого организма. Они повышают двигательную активность кишечника и способствуют нормальному отделению желчи из желчного пузыря в просвет кишечника. Благодаря высокой способности к связыванию (сорбции) на своей поверхности холестерина, недорасщепленных продуктов обмена веществ, а также вредных и ядовитых соединений, которые могут поступать с пищей, волокна ускоряют выведение этих веществ из организма. Именно этим объясняется способность фруктов оказывать гипохолестеринемическое действие, т. е. снижать уровень холестерина в крови, и тем самым вносить свой вклад в профилактику атеросклероза и других сердечно-сосудистых заболеваний. Это же свойство растительных волокон, и в особенности пектиновых веществ, лежит в основе их антитоксического действия, т. е. способности уменьшать действие ядов на организм, выводя их из организма вместе с неперевавленными остатками пищи. Растительные волокна содержатся во всех плодах, но особенно богаты ими клубника, малина и черная смородина. Наиболее важный источник пектиновых веществ среди плодов — яблоки, слива и черная смородина.

Бесспорна необходимость достаточного поступления растительных волокон в организм здоровых людей, однако при воспалительных заболеваниях желудка, кишечника, сопровождающихся раздражением слизистой оболочки этих органов и повышением двигательной активности кишечника (гастриты, энтериты, колиты), приходится на некоторое время ограничивать содержание растительных волокон в пище. Это достигается, во-первых, исключением из рациона продуктов, особенно богатых волокнами, и в том числе большинства свежих плодов, и, во-вторых, специаль-

ной кулинарной обработкой плодов — тщательным удалением кожуры, измельчением плодов и тепловой обработкой их. Дело в том, что в ходе тепловой обработки содержащийся в клеточных оболочках плодов протопектин (он представляет собой комплекс пектина с металлами, гемицеллюлозой и некоторыми другими соединениями и придает свежим плодам упругость и твердость) расщепляется с освобождением свободного пектина. В результате плоды становятся мягкими, а содержащиеся в них растительные волокна — менее грубыми. После такой обработки плоды оказывают существенно меньшее раздражающее действие на пораженные слизистые желудка и кишечника и могут успешно использоваться в питании даже и этой категории больных (особенно если тепловой обработке подвергать предварительно измельченные фрукты).

Следующая биологически важная составная часть плодов — минеральные соли (натрий, калий, кальций, фосфор и др.) и микроэлементы (железо, цинк, медь и др.). Во всех без исключения фруктах содержится много калия и мало натрия, тогда как для мяса и мясных продуктов, рыбы, хлеба характерно обратное соотношение. Значение этого факта трудно переоценить: соли натрия способствуют задержке воды в организме, а соли калия, напротив, выведению жидкости из организма. Именно поэтому плодам присуще легкое мочегонное действие, сопровождающееся выведением из организма вместе с жидкостью конечных продуктов обмена белков и других пищевых веществ. Этот эффект объясняет особую пользу фруктов в питании больных, страдающих задержкой жидкости в организме, отеками (болезни сердца и почек). Плоды служат также источником магния, железа, цинка и других солей, участвующих в построении многих ферментов и регуляции различных процессов обмена веществ в организме.

Заслуживает особого внимания тот факт, что фрукты являются носителями щелочных эквивалентов (в отличие от мяса и рыбы, поставляющих в организм кислые валентности). Поэтому рацион, в котором есть фрукты, способствует нормализации кислотно-щелочного равновесия в организме — одного из важнейших условий поддержания здоровья. В этом отношении

фрукты (так же, как и овощи) — своеобразный природный «противовес» для мясных и рыбных блюд. Фрукты должны шире использоваться в питании при некоторых формах мочекаменной болезни, сопровождающихся сдвигом реакции мочи в кислую сторону, а также при болезнях почек и некоторых заболеваниях обмена веществ, вызывающих сдвиги в кислотно-щелочном равновесии крови.

Следует, наконец, отметить, что фрукты содержат значительное количество воды (до 80—90 % от их общей массы), в которой растворены минеральные соли. Это обеспечивает фруктам преимущество в утолении жажды перед обычной водой, бедной минеральными солями. Особенно много воды содержат яблоки, сливы, персики, абрикосы, мандарины, клюква, черешня.

А теперь остановимся еще на одном компоненте плодов, с которым нередко связывают их пищевую ценность, а именно на витаминах. Широко распространенное представление о плодах как «конcentратах витаминов» объясняется, по существу, традиционной ошибкой многих научно-популярных изданий. Носителями витаминов служат самые разные продукты, включая мясо, сливочное масло, хлеб, молоко и др. Плоды же обеспечивают организм человека лишь некоторыми витаминами, в частности аскорбиновой кислотой и провитамином А (β-каротином). Совсем не так значителен их вклад в обеспечение организма другими витаминами (В₁, В₂, В₆, РР).

Совершенно особа роль фруктов в снабжении человека витамином С. Дело в том, что животные продукты (мясо, рыба, молоко и молочные продукты), как и злаковые (хлеб, хлебобулочные изделия, крупы и т. п.), практически не содержат этого витамина, и его источником в питании человека служат плоды и овощи. А поскольку витамин С легко разрушается при нагревании, самый ценный его источник — свежие плоды. Вместе с тем плоды, подвергнутые тепловой обработке, также содержат определенные количества этого витамина, в особенности при щадящей технологической обработке (минимальная продолжительность тепловой обработки, закладка фруктов в кипящую воду, варка в хорошо закрытой посуде, использование для резки и чистки фруктов только ножей из нержавеющей стали и др.).

Аскорбиновая кислота содержится во всех плодах; причем ее средний уровень колеблется от 4 до 200 мг в 100 г продукта. Особенно высоко содержание этого витамина в черной смородине (200 мг/100 г), клубнике (60 мг/100 г), апельсинах (60 мг/100 г). Средняя суточная потребность здорового взрослого человека в аскорбиновой кислоте составляет 60—80 мг, и, значит, эту потребность могут обеспечить 1—2 апельсина, $\frac{1}{2}$ стакана черной смородины или клубники и т. д.

Менее существенна роль плодов в удовлетворении потребностей человека в витамине А, поскольку хорошим источником его служит целый ряд животных продуктов (сливочное масло, сливки, сметана, яйца и др.). В то же время многие плоды содержат провитамин А β -каротин, который в организме превращается в «готовый» витамин А. Однако эффективность превращений β -каротина в витамин А довольно низка — для образования в организме 1 мг витамина, необходимого для удовлетворения потребности в нем взрослого человека, требуется не менее 6 мг β -каротина. Наибольшим содержанием β -каротина отличаются абрикосы (1,6 мг/100 г), персики (0,5 мг/100 г), айва (0,4 мг/100 г). Легко подсчитать, что стакан абрикосов может удовлетворить нашу потребность в витамине А на 50 %, а большой персик — примерно на 15 %.

Гранаты, клубника, бананы и персики содержат довольно много (10—18 мкг/100 г) фолиевой кислоты, необходимой для нормального кроветворения.

Итак, фрукты — ценный источник аскорбиновой кислоты, β -каротина, растительных волокон, калия, железа и других солей. Они благотворно воздействуют на работу пищеварительной системы, стимулируя секрецию пищеварительных соков, способствуя перевариванию белков и жиров, нормализуя двигательную активность кишечника и состав обитающих в нем микробов; они благоприятно сказываются на водно-солевом обмене, утоляя жажду, но одновременно препятствуя задержке в организме лишней жидкости, нормализуют кислотно-щелочное равновесие.

Наконец, низкое содержание белков и жиров, объясняющее легкую перевариваемость фруктов, в сочетании с их способностью вызывать чувство насыщения обеспечивает своеобразную «разгрузку» организма при замене части продуктов и блюд в рационе на фрукты.

Включение различных плодов в ежедневное меню должно стать правилом при построении индивидуальных рационов питания и взрослых, и детей. Более того, при некоторых заболеваниях (ожирении, атеросклерозе и др.) «разгрузочные фруктовые дни» — один из эффективных способов лечения. Такие разгрузочные дни в общем-то могут быть полезны и здоровым людям, особенно пожилым. Однако рекомендовать их должен врач, причем не следует злоупотреблять разгрузочными днями и повторять их часто. Сверхосторожно следует решать вопрос о возможности назначения «фруктовых дней» детям, поскольку их растущий организм постоянно требует поступления с пищей достаточных количеств полноценных белков и жиров.

Вероятно, некоторые читатели недоуменно спросят, как можно говорить о ежедневном потреблении фруктов, когда эти сезонные продукты доступны лишь в летне-осенний период, и то в центральных, а тем более северных районах страны ассортимент и возможность приобретения их в торговой сети ограничены? Но ведь мы говорим о необходимости постоянного потребления вообще фруктов, а не только свежих плодов. Речь идет и о разнообразных консервах промышленного и домашнего приготовления, быстрозамороженных плодах, сушеных фруктах, различных фруктовых заготовках (компоты, варенье, джемы, ягоды, протертые с сахаром), маринованных и других плодах*, вполне доступных для каждой семьи во всех регионах нашей страны.

Конечно же, консервирование в определенной мере снижает пищевую ценность фруктов, уменьшая содержание аскорбиновой кислоты и других витаминов, ухудшает вкусовые и ароматические свойства, и тем не менее консервированные фрукты и фруктовые заготовки сохраняют многие свойства свежих плодов. То же можно сказать и о различных фруктовых блюдах, подвергнутых тепловой обработке.

Благоприятное действие фруктов на здоровье человека может быть в полной мере реализовано только при соблюдении правильного включения их в рацион

* Мы не говорим в этой книге о безусловной пользе фруктовых соков и напитков, значение которых подробно рассмотрено нами ранее в книге Ж. И. Орловой «Домашние безалкогольные напитки», М., 1987.

по отношению к другим блюдам. Дело в том, что фрукты, с одной стороны, своим внешним видом и ароматом стимулируют аппетит и вызывают выделение так называемого запального желудочного сока, а с другой — обладая сладким вкусом и значительным объемом, они обычно вызывают чувство насыщения и снижают аппетит. Поэтому разумнее подавать фрукты на стол (и свежие, и консервированные) перед приемом пищи, но есть их после основных блюд, на десерт. Вместе с тем оправдано использование фруктов как самостоятельного блюда на второй завтрак, полдник и т. д.

Однако действие фруктов на организм может быть полностью обесценено и, более того, вызвать отрицательные последствия при несоблюдении элементарных санитарно-гигиенических правил, таких, как тщательная очистка фруктов от земли, грязи, обязательное мытье кипяченой водой, правильное хранение фруктов и особенно фруктовых блюд. Из-за нарушения этих несложных правил часты еще случаи возникновения кишечных инфекций, попадания в организм чужеродных веществ, и в частности минеральных удобрений и инсектицидов, применяемых при выращивании фруктов.

Несмотря на то что различные плоды имеют много общих свойств, каждому отдельному виду присущи свои особенности, к рассмотрению которых мы сейчас и перейдем.

Самые распространенные в нашей стране плоды — **яблоки**, относящиеся к семечковым. Многочисленные сорта яблок различаются вкусовыми и ароматическими свойствами, консистенцией — очень кислые и сладкие, мягкие и твердые и т. п. Значительны и колебания в химическом, особенно витаминном, составе и пищевой ценности яблок разных сортов. Но есть у них и общее: это, как уже отмечалось, довольно высокое содержание сахаров с преобладанием фруктозы над глюкозой, яблочной кислоты, железа, пектина.

Пищевая ценность другого представителя семечковых — **груш** — ниже пищевой ценности яблок. В грушах меньше аскорбиновой кислоты (5 мг/100 г против 10—15 мг/100 г в яблоках) и железа. А по содержанию и составу сахаров яблоки и груши очень близки.

И яблоки, и груши широко используются как в све-

жем виде, так и для приготовления различных блюд — компотов, варенья, джемов, фруктовых супов и др. Особенно разнообразен ассортимент всевозможных блюд и изделий из яблок — это пироги, оладьи и котлеты с яблоками, печеные и моченые яблоки, запеканки с яблоками и овощами, творогом и др.

Третий представитель семечковых плодов — **айва**. Среди других семечковых ее выделяет необычный терпкий вкус, связанный с наличием в айве так называемых дубильных веществ, которые по химическому строению представляют собой различные соединения (танины и биофлавоноиды — катехины, кверцетин и др.). Биофлавоноиды обладают активностью витамина Р (рутина), который по своему физиологическому действию близок витамину С и усиливает его эффекты, укрепляя стенки кровеносных сосудов. Дубильные вещества обладают вяжущим действием, которое широко используется при лечении воспалительных заболеваний кишечника (колиты, энтериты). В народной медицине, в особенности в Грузии, где выращивают айву, при лечении кишечных заболеваний применяют слизистые отвары из айвы, богатые дубильными веществами. Айва богата железом, довольно высоко в ней содержание витамина С (23 мг/100 г) и β -каротина (0,4 мг/100 г), а также растительных волокон (1,9 мг/100 г).

Айва идет на приготовление варенья, джемов, повидла, компотов. Из нее можно готовить и такие необычные и нетрадиционные блюда, как плов с тыквой и айвой или оладьи из геркулеса с айвой. Такими блюдами хорошо разнообразить повседневный рацион питания в холодное время года, поскольку айва долго хранится и ее можно использовать лишь спустя несколько месяцев после сбора плодов, которые за это время дозревают и становятся мягкими.

Следующая большая группа плодов — *косточковые*, к которым относятся **сливы, абрикосы, персики, вишня (черешня)**. Все они содержат довольно много сахаров (9—10 мг/100 г) и потому отличаются приятным, сладким вкусом. В то же время вишня, слива и абрикосы довольно богаты органическими кислотами, которые придают ряду сортов кисло-сладкий вкус. Особенность персиков и абрикосов — высокое содержание калия, причем персики — «чемпионы» среди

всех плодов. Персики и, особенно, абрикосы богаты также β -каротином, тогда как слива и вишня заметно уступают им в этом. Количества железа и витамина С в косточковых весьма умеренные (соответственно 0,5—0,7 и 10—15 мг/100 г). Все эти плоды благодаря своему нежному вкусу и аромату особенно ценятся в свежем виде. Вместе с тем из них можно готовить компоты, варенье, джемы, повидло, фруктовые супы, пироги, а также такие повсеместно почти забытые блюда, как вареники с абрикосами, сливами или вишнями.

Все косточковые плоды относятся к числу скоропортящихся, поэтому консервирование, переработка их позволяют в значительной мере сохранить и использовать эти плоды как во время сбора урожая, так и в последующие периоды. Широкое распространение получили сушеные плоды сливы (чернослив) и абрикосов (урюк), используемые для приготовления компотов, фруктовых супов, мясных блюд, запеканок, пловов и др. Урюк и особенно чернослив очень богаты растительными волокнами и потому часто находят применение в медицине как стимуляторы двигательной активности кишечника, а также как источники калия при необходимости специального обогащения им рациона (у больных с поражением почек и сердечно-сосудистой системы и др.).

Разнообразны и по вкусовым свойствам, и по пищевой ценности *ягоды*, к которым относятся виноград, малина, земляника и клубника, смородина, крыжовник и брусничные (клюква, брусника, черника, голубика). **Виноград** особенно богат сахарами (15мг/100 г) — глюкозой и фруктозой, а также калием, но относительно беден по сравнению с другими плодами витамином С и β -каротином. В связи с высоким содержанием сахаров в винограде наиболее целесообразно использование его в питании детей, а также тех, кто занимается интенсивной физической и умственной деятельностью, спортом. В то же время людям, склонным к полноте, а также больным сахарным диабетом, виноград не рекомендуется. Не следует сочетать виноград в рационе с молоком, газированными напитками, большим количеством других плодов и овощей — это может вызвать усиление бродильных процессов и нарушение функции кишечника. **Малина** содержит вдвое

меньше сахаров, чем виноград, а витамина С в ней значительно больше, чем в винограде (25 мг/100 г). Довольно много в ней и β-каротина, а также железа. Малина богата калием, растительными волокнами и органическими кислотами, в том числе салициловой кислотой, объясняющей потогонное действие малины. Земляника и клубника известны высоким содержанием витамина С (60 мг/100 г), довольно значительным уровнем железа (1,2 мг/100 г), умеренным содержанием сахаров (6,2 мг/100 г) и калия, низким — β-каротина.

Одним из «рекордсменов» по содержанию витамина С среди всех плодов является черная смородина (200 мг/100 г). Удивительно, что ее «родные сестры» — красная и белая смородина содержат значительно меньше этого витамина (соответственно 25 и 40 мг/100 г). Особенность всех видов смородины — высокое содержание органических кислот, придающее этим ягодам кислый вкус, из-за чего от свежей смородины должны отказываться больные с поражением слизистой желудка и кишечника (язвенная болезнь желудка и 12-перстной кишки, дуодениты, гастриты, колиты, энтериты), а также печени. Очень высоко содержание калия в смородине. Она довольно богата растительными волокнами и железом, содержит не большое количество β-каротина. Высокая пищевая ценность смородины побуждает заготавливать ее в протертом виде с сахаром. Правильно приготовленная, эта паста может храниться в холодильнике несколько месяцев и служить отличным источником витамина С и других ценных пищевых веществ в зимне-весенний период.

Крыжовник содержит много сахаров (9,1 мг/100 г), растительных волокон и калия. Довольно много в нем и аскорбиновой кислоты (30 мг/100 г), тогда как уровень железа и β-каротина относительно невелик.

Брусничные содержат сахара (брусника и черника — 8, а клюква — 3,8 мг/100 г), большое количество органических кислот, придающих ягодам кислый вкус. В числе органических кислот клюквы и брусники — бензойная кислота, обладающая противомикробными свойствами и предохраняющая ягоды от быстрой порчи, что обеспечивает возможность их длительного хранения. Брусника и клюква содержат умеренные ко-

личества витамина С (10—15 мг/100 г) и небольшое количество железа (0,4—0,6 мг/100 г). В отличие от других ягод, они относительно бедны калием и β-каротином. Особенность черники — высокий показатель дубильных веществ, благодаря которым она в виде киселей и отваров используется как вяжущее средство при острых и хронических заболеваниях кишечника. Очень богата черника и железом (7 мг/100 г).

Большинство ягод, и прежде всего виноград, клубника, земляника, малина, вишня — быстропортящиеся продукты и поэтому употребляются главным образом в свежем виде. Нередко клубнику, землянику и малину едят вместе с молоком, сметаной или сливками, что улучшает их вкусовые качества и повышает пищевую ценность (об этом подробнее см. ниже). Вместе с тем и эти ягоды, и крыжовник, и брусничные идут на соки, компоты, кисели, морсы, варенья, повидло, джемы. Менее распространены (но не менее вкусны) такие блюда из ягод, как шарлотка с вишней, салат из земляники с орехами, суп с клюквой, изюмом, яблоками и взбитыми сливками, гренки с клубникой, творожное суфле с малиной и орехами, пирог со смородиной и др. Часто используется в кулинарии сушеный виноград — изюм. Его добавляют в салаты (например, салат из творога, моркови и изюма, салат из моркови, яблок и изюма), супы (например, молочный суп с изюмом), пловы, каши, запеканки, пироги и т. д.

К *цитрусовым* принадлежат **апельсины, мандарины и лимоны**, выращиваемые в условиях тропиков и субтропиков. Апельсины и мандарины близки по своему составу. Они содержат сахара (8,1 мг/100 г), богаты витамином С (соответственно 60 и 38 мг/100 г) и калием, тогда как железа и β-каротина в них немного. В апельсинах содержится больше органических кислот, чем в мандаринах, что и определяет менее кислый вкус последних. По сравнению с апельсинами и мандаринами в лимонах меньше сахаров (3 мг/100 г), а органических кислот (в основном лимонной) — очень много (больше, чем в остальных плодах). Это ограничивает возможности одномоментного употребления в пищу большого количества лимонов. Лимоны, так же как апельсины и мандарины, богаты витамином С (40 мг/100 г), витамином Р и калием.

Цитрусовые — достаточно экзотические плоды для

большинства регионов нашей страны (за исключением самых южных районов Грузии, где выращивают мандарины и лимоны). Поэтому употребляют их чаще всего в свежем виде. В то же время апельсины и мандарины могут быть использованы для приготовления прекрасных соков, варенья, некоторых необычных блюд, преимущественно для праздничного стола (например, салат из моркови, изюма и апельсинов; печенье с мандаринами; апельсиновое и мандариновое желе; мороженое с апельсинами и др.). Лимоны могут быть прекрасным дополнением к салатам и рыбным блюдам, к начинке для пирогов.

Широко распространенное мнение о высокой пищевой ценности **гранатов** преувеличено. Она определяется значительным количеством сахаров (11,2 мг/100 г), содержанием железа (1 мг/100 г) и фолиевой кислоты. Кислый и терпкий вкус гранатов обусловлен тем, что в них содержится много органических кислот и дубильных веществ. Отвары граната, богатые дубильными веществами, используют в медицине для лечения воспалительных заболеваний кишечника.

Необычен состав **бананов**. В них больше, чем в других плодах, белков (1,5 мг/100 г) и сахаров (19 г/100 г). Имеется также небольшое количество крахмала (2 г/100 г). Среди всех сладких плодов они выделяются наибольшей энергетической ценностью. В бананах очень высоко содержание калия, но относительно невелико содержание витамина С (10 мг/100 г) и железа (0,6/100 г). Еще одна особенность — низкое содержание растительных волокон и органических кислот — позволяет использовать бананы в лечебном питании при заболеваниях желудка и кишечника.

И, наконец, несколько слов об экзотическом для нас **ананасе**, который редко появляется на нашем столе. Ананас содержит много сахаров (11,5 мг/100 г) и калия, довольно богат аскорбиновой кислотой (20 мг/100 г). Так же, как бананы, ананасы бедны растительными волокнами и органическими кислотами.

*

*

*

Приведенные выше сведения о пищевой ценности фруктов и ягод дают представление о значении каждого из плодов в отдельности при использовании их глав-

ным образом в сыром виде, а также в виде блюд, основой которых эти плоды являются. Вместе с тем огромное число блюд представляет собой комбинацию различных плодов и овощей (как сырых, так и подвергнутых термической обработке) или сочетание их с мясными, рыбными, злаковыми и другими продуктами. Некоторые из этих блюд, например компоты, фруктовые супы, мясо с черносливом, оладьи с яблоками, пироги с черникой и другие, достаточно привычны для жителей нашей страны, особенно в южных районах. Однако большое число блюд в настоящее время незаслуженно забыто. И жалеть об этом приходится по нескольким причинам. Во-первых, умение приготовить из фруктов различные блюда по-своему решает проблему использования избытка фруктов в период массового сбора урожая. Во-вторых, введение фруктовых блюд в рацион существенно разнообразит его, способствуя тем самым улучшению аппетита, а значит, перевариванию и усвоению пищи. И, в-третьих, — комбинация отдельных плодов с другими продуктами позволяет существенно повышать пищевую ценность каждого из этих продуктов вследствие взаимного дополнения содержащихся в них пищевых веществ.

Не имея возможности подробно охарактеризовать пищевую ценность всех фруктовых блюд, вошедших в эту книгу, остановимся на наиболее типичных. Начнем с салатов. Хотя традиционное представление о салатах связано с овощами, лишь иногда дополняемыми яблоками, рецепты самых разнообразных фруктовых салатов, приведенных в книге, легко убедят в ошибочности такого представления. Салаты могут быть приготовлены на основе каждого из описанных в книге плодов в сочетании с другими плодами и овощами — например, салат из черешни с яблоками, салат из картофеля, сельдерея и вишни, салат из моркови и клюквы, салат из свеклы, петрушки и гранатов, салат из моркови, апельсинов и чеснока, салат из слив с земляникой.

Важно подчеркнуть, что плоды могут сочетаться в салатах не только с овощами и другими плодами, но и с сыром (например, салат из отварных овощей, айвы и тертого сыра, салат из груш, арбуза и сыра), творогом или сливками (салат из творога, моркови и изю-

ма; салат из яблок, изюма, вишни, творога и сливок), мясом (салат из мяса с маринованными сливами, салат из дичи с апельсинами, морковью и изюмом) или рыбой (салат из рыбы со сливами). Пищевая ценность таких блюд резко возрастает, поскольку они обогащаются полноценными белками и жирами, содержащимися в молочных продуктах, мясе и рыбе.

К такого рода салатам близки по пищевой ценности и некоторые виды десертных блюд, представляющие сочетание свежих плодов с молоком, сливками, творогом, мороженым и другими молочными продуктами (например, груши, начиненные творогом, десерт из яблок и сыра, апельсины, фаршированные мороженым, клубника, земляника или малина со сливками, молоком или сметаной и сахаром и др.). Однако, в отличие от салатов, эти сладкие блюда подают на стол после приема основных блюд.

Довольно близки к салатам по пищевой ценности горячие фруктово-овощные блюда. Как уже отмечалось, тепловая обработка плодов ведет к некоторому снижению их пищевой ценности, и прежде всего уменьшению содержания витамина С и других витаминов, но одновременно в значительной мере устраняет возможное раздражающее действие растительных волокон на слизистую желудка и кишечника. Поэтому многие из этих блюд используют в диетическом питании, при лечении больных с заболеваниями желудка и кишечника. К числу таких блюд относятся морковно-яблочные котлеты, суфле и зразы, приготовленные на пару, тушеная морковь с черносливом, суфле творожное с курагой и морковью, печеные яблоки и др. Впрочем, эти блюда, так же как капустные котлеты, оладьи с яблоками, омлет с яблоками и морковью, яблоки, запеченные с изюмом и орехами, тыква с черешней в молочном соусе, капустные котлеты с яблоками, репа, тушенная с яблоками и изюмом, пудинг из кабачков и яблок, фасоль с черносливом и медом, фарш из моркови, тыквы и изюма, могут успешно использоваться и в питании здоровых людей.

Следующая группа блюд — это супы. Достаточно широко известны фруктовые супы, главным образом из сухофруктов, чаще подаваемые в охлажденном виде в жаркую погоду. Они особенно полезны людям пожилого возраста, которым надо избегать ежеднев-

ного употребления мясных и рыбных бульонов и заменять их вегетарианскими супами. В книге приведены рецепты и значительно менее известных или вообще неизвестных супов с использованием фруктов (например, суп из абрикосов, яблок и ромашки, суп из груш с макаронами и салатом, суп из апельсинов с орехами и сливами, суп из вишни с огурцами, луком, чесноком и кинзой, суп из смородины и персиков). Особый интерес представляют супы, сочетающие фрукты и молоко или молочные продукты — кефир, сливки, творог (например, молочный суп с творогом, морковью и изюмом, молочный суп с яблоками и персиками, суп из кефира, кураги и свеклы, молочный суп с творогом, тыквой и яблоками, суп из клубники с творогом). Такие супы обеспечивают поступление в организм молочного белка высокой биологической ценности, молочного жира и легкоусвояемого кальция в сочетании с сахарами, витамином С, калием и растительными волокнами, которыми богаты фрукты, но очень бедно молоко и молочные продукты.

Однако следует иметь в виду, что молоко в сочетании с фруктами может усиливать процессы брожения в кишечнике и его двигательную активность. Поэтому при хронических заболеваниях кишечника такие супы можно вводить в свой рацион только после консультации с врачом.

Многие из приведенных в книге рецептов основаны на использовании чернослива, который может вводиться в состав самых разных супов. Взяв, к примеру, харчо с черносливом, суп из баранины с рисом и черносливом, суп молочный с овсяными хлопьями и черносливом, грибной борщ с черносливом. Чернослив не только способствует повышению вкусовых качеств этих супов, но и обогащает их калием и растительными волокнами, что ведет к усилению двигательной функции кишечника. Поэтому супы с черносливом особенно полезны людям пожилого возраста, детям, а также тем, кто ведет малоподвижный образ жизни, т. е. всем, у кого наблюдается ослабление моторики кишечника. Это замечание относится и к другим типам блюд, содержащих чернослив (мясные блюда, запеканки, пловы с черносливом и т. п.).

Различные горячие супы на мясном, рыбном или грибном бульоне с добавлением фруктов (например,

суп-харчо со сливой, грибной бульон с черносливом, солянка рыбная с лимоном, суп-пюре из курицы с мандаринами, суп из говядины с курагой) обладают оригинальным вкусом и повышенной пищевой ценностью, обусловленной поступлением в организм ряда ценных пищевых веществ, содержащихся в плодах.

Немалое место в книге отведено рецептам горячих блюд из мяса, птицы и рыбы с добавлением фруктов (например, говядина или баранина с черносливом, гусь или утка, жаренные с яблоками, мясо с цикорием и яблоками, отбивные с картофелем и яблоками, мясо с айвой, бифштекс из баранины с начинкой из хлеба и персиков, форель с черносливом, рыба, запеченная с сыром и мандаринами). Эти блюда заслуживают широкого внедрения в повседневное питание. Дело в том, что хотя блюда из мяса, рыбы, птицы являются основными поставщиками в организм человека высококачественного белка, а также жира, ряда витаминов и многих других пищевых веществ, в них нет витамина С, растительных волокон, мало калия. Добавление в эти блюда фруктов позволяет создать пищевую композицию, обеспечивающую организм человека большинством важнейших пищевых веществ, причем поступающих одновременно, в составе одного блюда. Последнее обстоятельство в соответствии с современными принципами рационального питания имеет особое значение для лучшего усвоения пищевых веществ и их вовлечения в построение органов и тканей организма. Вместе с тем фрукты способствуют лучшему перевариванию и всасыванию белков и жиров мяса и рыбы в желудочно-кишечном тракте. Наконец, органические кислоты фруктов способствуют размягчению мяса и рыбы и улучшению их кулинарных свойств в ходе тепловой обработки исходных продуктов.

Фрукты способны повышать пищевую ценность не только мясных и рыбных блюд, но в значительной мере и блюд из творога, таких как творожное суфле с морковью и курагой, творожная запеканка с изюмом и абрикосами, шарлотка с творогом и яблоками, творожный крем с изюмом и др. Эти блюда особенно ценны в питании детей, пожилых людей, больных с хроническими заболеваниями печени, желудка и кишечника.

Менее высокой оценки, с точки зрения рационального питания, заслуживают многочисленные и довольно широко распространенные крупяные и мучные блюда, а также мучные кондитерские изделия с фруктами. Добавление фруктов в такие блюда обогащает их витамином С, β -каротином, железом и калием, однако оно не способно устранить основной недостаток пищевой ценности крупяных и мучных изделий и блюд — невысокое качество содержащегося в них белка, уступающего по своему аминокислотному составу белкам животного происхождения. Кроме того, крупяные и мучные блюда содержат большое количество крахмала, и добавление фруктов повышает содержание углеводов в них. А это значит, что такие блюда не следует рекомендовать людям со склонностью к ожирению и сахарному диабету, с заболеваниями сердечно-сосудистой системы. Вместе с тем обогащенные фруктами крупяные и мучные блюда значительно выигрывают во вкусе и разнообразии и могут с успехом использоваться в питании здоровых людей.

И наконец, любимые всеми варенья, джемы, повидло из яблок, груш, айвы, абрикосов, слив, персиков, смородины, вишни, малины и других ягод; домашние конфеты из яблок, чернослива, слив, абрикосов, персиков, а также десертные блюда — муссы, самбуки, желе из яблок, айвы, цитрусовых, слив, абрикосов, цукаты из яблок, груш, цитрусовых, слив, абрикосов. Все они имеют преимущества перед чистым сахаром, который не несет в себе ничего, кроме сахарозы. В отличие от него эти изделия содержат минеральные соли, растительные волокна и, хотя и в небольшом количестве, витамины, сохранившиеся в плодах после интенсивной тепловой обработки. Поэтому замена чистого сахара на эквивалентные по сладости количества варенья, повидла, джема, мусса и т. п., с точки зрения рационального питания, вполне разумна и оправдана.

Рассказав о пищевой и биологической ценности фруктов и ягод и охарактеризовав значение приготовляемых на их основе блюд, мы надеемся, что разнообразные плоды займут свое место в вашем повседневном питании, причем не только в свежем виде, но и в виде вкусных и полезных блюд, рецепты которых вы найдете в этой книге.

Д-р. мед. наук И. Я. КОНЬ

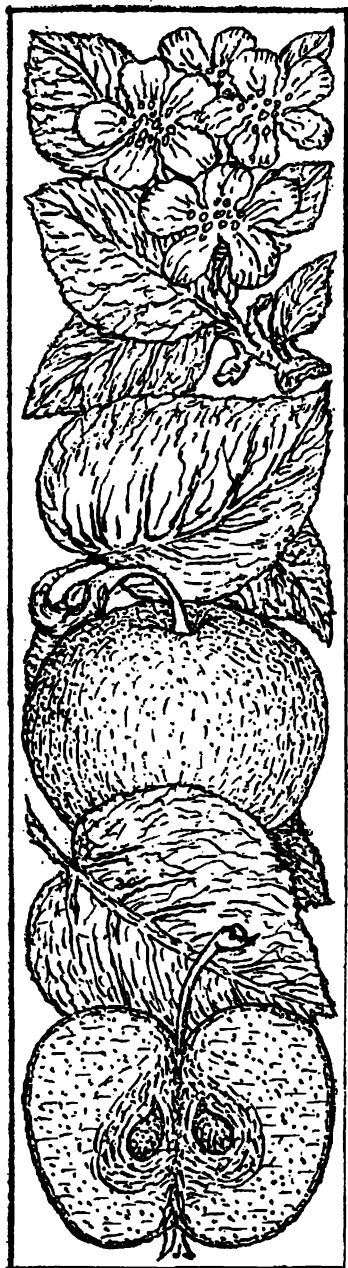
ЯБЛОКИ

Яблоки — древнейшие из плодов, которыми когда-либо лакомился человек. Конечно, первые яблоки были не тем чудесным растением или апортом, который мы едим теперь, а просто-напросто лесовушкой — маленькими, кислыми яблочками, иногда еще встречающимися в диком виде в наших лесах.

О яблоках вспоминает Библия (Песнь Песней, II, 3) как о наивкуснейшем плоде. Родина дикой яблони — вся Средняя Европа, а также Средняя Азия.

В Древнем Риме многие патриции славились умением культивировать яблони. Известны сорта яблок, которые носили их имена. Так, манливе яблоко вывел патриций Манлий, клавдиево — Клавдий, аппиево — Аппий. Всего, по свидетельству Плиния Старшего, культивировалось 20 сортов.

В XVI веке европейцы знали уже 46 сортов. В их числе были такие, как анисовое яблоко и знаме-



нитый ранет. Кстати, название «ранет» происходит не от французского слова *reine* — королева, как многие думают, а от латинского слова *gapa* — лягушка, потому что яблоки этого сорта имеют несколько придавленную форму и покрытую пупырышками «лягушачью» кожу.

Яблоня была любимейшим деревцем древних германцев. До сих пор в немецких деревнях существует обычай при рождении ребенка сажать яблоньку и затем тщательно ухаживать за ней. По старым немецким поверьям, судьба яблоньки — судьба ребенка.

На территории древних славян было так много диких яблонь, что путешественники называли ее «яблонным царством».

С незапамятных времен в Замоскворечье, перед Московским Кремлем, тянулись громадные сады и огороды, где наряду с овощами разводились яблони разных сортов. Среди этих садов особо славился гигантский «Васильевский», основанный в начале XVI столетия сыном Дмитрия Донского князем Василием Дмитриевичем.

Культурой яблонь занимался и царь Алексей Михайлович в своем родовом поместье — селе Измайлове, где у него был устроен питомник фруктовых деревьев и налажена отправка их в другие местности. Тогда же в моду вошли моченые яблоки. Их подавали на десерт.

Петр I для выписки из заграницы новых сортов яблонь и других фруктовых деревьев даже учредил особую канцелярию, превратившуюся позднее в «Садовую контору». Редчайшие сорта яблонь из Швеции украсили при Петре Летний сад. До Петра основная масса яблок лучших сортов, которые попадали на стол бояр и зажиточных горожан, была привозной. Постепенно, благодаря стараниям самого Петра, импорт «редких» яблок уменьшился. Достоинством своих яблок начинают гордиться и садоводы России.

Этот благотворный процесс не смогли приостановить причуды некоторых последующих императоров. Даже во времена Елизаветы Петровны, ненавидевшей яблоки и запрещавшей придворным есть их, культивирование яблонь продолжалось.

В наши дни яблоки — важнейшая плодовая культура. Уже выведено свыше 10 тысяч новых сортов.

Только в СССР ежегодный сбор яблок превышает 3 миллиона тонн.

Яблоки потребляются в свежем виде, используются пищевой промышленностью для переработки (варенья, повидло, мармелад, пастила, соки, вино), а также для сушки и мочения.

Яблоки — одни из полезнейших плодов. Они могут долго храниться и неплохо переносят транспортные переноски, что делает их особо ценными вне сезона. В осенне-зимний период яблоки восполняют недостаток фруктов и делают питание более полноценным.

Яблоки полезны всем. Они придают силу, продлевают молодость, помогают бороться с болезнями. Не потому ли англичане — большие ценители этих фруктов — говорят: «В день по яблоку, и врач будет не нужен». И пусть это преувеличение — доля истины здесь есть.

САЛАТЫ И БУТЕРБРОДЫ



Салат «Здоровье»

Очищенные морковь, редис, яблоки натереть на крупной терке. Свежую капусту нарезать соломкой. Все смешать, заправить растительным маслом, выложить в салатницу и посыпать мелко нарезанной зеленью.

Морковь 1—2 шт., редис 5—6 шт., капуста 100 г, яблоки 2 шт., растительное масло $\frac{1}{3}$ стакана, зелень.

Осенний салат

Овощи, яблоки очистить, нарезать соломкой, заправить сметанным соусом и выложить в салатницу. Украсить морковью и листьями лука-порея.

Капуста 150 г, морковь 1—2 шт., сельдерей 1 корень, лук-порей 1 шт., яблоки 1 шт., сметанный соус $\frac{1}{2}$ стакана.

Салат овощной с яблоками

Вареные свеклу и картофель, яблоки, соленые огурцы нарезать маленькими кубиками. Все смешать и залить растительным маслом, к которому добавлен растертый тмин. Дать салату настояться 2 ч, затем выложить в салатницу и украсить ломтиками (или веерочками) огурца.

Свекла 2 шт., картофель 2 шт., яблоки 2 шт., соленые огурцы 2 шт., растительное масло $\frac{1}{3}$ стакана, тмин.

Салат овощной с кислыми яблоками

Вареные картофель и морковь нарезать. Огурцы, помидоры и яблоки нарезать тонкими ломтиками. Лук мелко нарубить или натереть. Все продукты перемешать с соусом (лучше всего творожным), посыпать зеленью. Салат подать на стол сразу после приготовления, иначе он станет водянистым.

Морковь 2—3 шт., картофель 2—3 шт., свежий огурец 2 шт., помидор 2 шт., репчатый лук 1 головка, кислые яблоки 2 шт., соус 1 стакан, зелень.

Винегрет с яблоками

Вареные свеклу и картофель, соленый огурец, яблоко и жаркое нарезать кубиками. Сельдь очистить от костей и нарезать маленькими кусочками. Все смешать, залить сметанным соусом, к которому добавлен натертый хрен. Выложить в салатницу горкой и украсить ломтиками яйца и зеленью.

Свекла 1 шт., картофель 3 шт., сельдь 1 шт., яблоки 1 шт., крутое яйцо 1 шт., соленый огурец 1 шт., жаркое или колбаса 1 ломтик, сметанный соус 3 ст. ложки, хрен, зелень.

Салат из репчатого лука с яблоками

Лук нарезать тонкими кольцами, яблоки (с кожурой) натереть на крупной терке или нарезать соломкой. Все продукты перемешать быстро, чтобы яблоки не потемнели, заправить соусом положить в салатницу, посыпать мелко нарезанной зеленью.

Репчатый лук 2 головки, яблоки 3—4 шт., сметанный соус или майонез $\frac{1}{2}$ стакана, зелень.

Салат из зеленого лука с кислыми яблоками

Вымытый и обсушенный зеленый лук мелко нарезать. Яблоки натереть на крупной терке или нарезать

соломкой. Продукты перемешать и заправить. При желании посыпать толченым орехом.

Зеленый лук 150 г, крупные кислые яблоки 2—3 шт., абрикосовый или яблочный сок 2 ст. ложки, растительное масло 2—3 ст. ложки (или соус из простокваши $\frac{1}{2}$ стакана), толченые орехи 1 ст. ложка.

Салат из яблок с репчатым и зеленым луком

Сладкий репчатый лук тонко нарезать, яблоки нарезать соломкой. Перемешать все с мелко нарезанным зеленым луком и заправить густой сметаной, сахаром, солью.

Яблоки 2 шт., репчатый лук 1 головка, зеленый лук 2 ст. ложки, сметана 2 ст. ложки, сахарный песок 1 чайная ложка, зелень нарезанная 1 ст. ложка.

Зеленый лук с яблоками

Вымытый и обсушенный зеленый лук нарезать кусочками длиной 1 см. Кислые яблоки нарезать соломкой. Все перемешать с растительным маслом, солью и сахаром. Выложить в салатницу, посыпать мелко нарезанной зеленью эстрагона.

Зеленый лук 200 г, кислые яблоки 2 шт., растительное масло 2—3 ст. ложки, эстрагон.

Салат из белокочанной капусты с помидорами и яблоками

Нарезать капусту соломкой, перемешать с солью и сахаром, потереть руками до появления сока. Острый сок отжать. Капусту, нарезанные помидоры, яблоки и лук-порей заправить соусом из растительного масла и хорошо перемешать. Выложить в салатницу и украсить зеленью и колечками лука-порея, которые перед этим можно обвалить в молотой паприке.

Капуста 200 г, помидоры 3 шт., яблоки 2 шт., лук-порей 1 шт., соус из растительного масла $\frac{1}{2}$ стакана, зелень.

Салат из белокочанной капусты с яблоками и стручковым зеленым горошком

Очищенную свежую капусту вымыть, вырезать кочерыжку, нарезать капусту соломкой, положить в кастрюлю, посолить, полить столовым 3 %-ным уксусом, помешивая, нагревать на плите. Когда капуста осядет и станет мягкой (но должна хрустеть), спять ее

с огня, переложить в просторную посуду, чтобы быстро остыла.

Стручки зеленого горошка очистить от прожилок, нарезать соломкой, отварить в кипящей подсоленной воде, переложить в дуршлаг, охладить. Яблоки свежие очистить, нарезать соломкой. Стручки и яблоки смешать с капустой и заправить по вкусу растительным маслом, сахаром и, если салат недостаточно острый, добавить уксус. Вместо свежих яблок можно использовать маринованные.

Капуста свежая 600—700 г, яблоки свежие или маринованные 3 шт., стручковый горошек (без отвара) 4—5 ст. ложек, зеленый лук с перьями 2 головки, майонез 4—5 ст. ложек, соус «Южный» ½ чайной ложки, нарезанная зелень петрушки или укропа 1—2 чайные ложки.

Салат из краснокочанной капусты с яблоками

Очищенную капусту нарезать соломкой, добавить немного соли, потереть руками, появившийся сок отжать. Яблоки очистить от кожуры и нарезать соломкой или натереть на крупной терке. Лук мелко нарезать. Все залить сметанным соусом, хорошо перемешать и выложить в салатницу.

Краснокочанная капуста 300 г, яблоки 1 шт., репчатый лук 1 головка, сметанный соус ½ стакана.

Салат из краснокочанной капусты с яблоками под острым соусом

Капусту нарезать соломкой, немного растереть, чтобы стала мягче. Огурцы и яблоки очистить от кожуры и нарезать брусочками. Лук мелко нарезать. Все смешать и залить соусом из эстрагона и горчицы.

Краснокочанная капуста 150 г, яблоки 1 шт., соленый огурец 1 шт., репчатый лук 1 головка, соус из эстрагона и горчицы ½ стакана.

Салат из краснокочанной капусты с яблоками под майонезом

Яблоки, краснокочанную капусту нарезать соломкой, добавить мелко нарезанный лук, консервированный зеленый горошек, соль, горчицу, посыпать укропом и полить майонезом.

Краснокочанная капуста 300 г, яблоки 2 шт., репчатый лук 1 шт., готовая горчица ½ чайной ложки, консервированный зеленый горошек 2 ст. ложки, майонез 4 ст. ложки, мелко нарезанный укроп 2 ст. ложки.

Салат из савойской капусты с яблоками

Очищенную капусту нарезать соломкой, яблоки вымыть и натереть на крупной терке. Морковь и сельдерей отварить до полумякости и нарезать брусочками. Все смешать, залить сметаной, соком красной смородины, посыпать сахаром, посолить и хорошо перемешать. Выложить в салатницу и украсить зеленью петрушки.

Савойская капуста 300 г, яблоки 150 г, морковь 100 г, сельдерей 50 г, сметана 2 ст. ложки, сок красной смородины $\frac{1}{3}$ стакана, зелень.

Салат из кочерыжек с яблоками

Кочерыжки и яблоки нарезать тонкой соломкой, соединить и заправить сметаной, сахаром, солью. К салату можно добавить нарезанные соломкой морковь, репу, а также лимонную кислоту. Вместо сметаны можно использовать смесь майонеза со сметаной.

Кочерыжка 2 шт., яблоки 1 шт., сметана 50 г, сахарный песок 1 ст. ложка, зелень, специи.

Салат из яблок и сельдерея

Кислые яблоки и сельдерей очистить и натереть на крупной терке. Лук натереть на мелкой терке. Все перемешать и залить сметанным соусом. Выложить в салатницу и посыпать мелко нарезанной зеленью.

Кислые яблоки 4 шт., сельдерей 1 шт., репчатый лук 1 головка, сметанный соус $\frac{1}{2}$ стакана, зелень.

Салат из корня сельдерея с яблоками

Сельдерей натереть на крупной терке, смешать с ломтиками яблок, мелко нарезанным репчатым луком, посолить, полить майонезом и посыпать зеленью сельдерея.

Сельдерей 5 корней, яблоки 2 шт., репчатый лук 1 головка, рубленая зелень сельдерея 2 ст. ложки, майонез 4 ст. ложки.

Салат из сельдерея с яблоками и морковью

Отварной сельдерей очистить от кожицы и нарезать кубиками или соломкой. Добавить так же нарезанные яблоки, подогреть и залить приготовленным польским соусом, к которому добавлен укроп. По же-

ланию можно добавить в салат для цвета натертую свежую или отварную морковь.

Сельдерей 2 корня, польский соус $\frac{1}{2}$ стакана, мелко нарезанный укроп 1 ст. ложка, морковь 1 шт., яблоки 1 шт.

Салат из яблок с сельдереем и орехами

Нарезать кубиками яблоки, слегка посыпать сахаром, сбрызнуть лимонным соком и добавить соль, сельдерей и грецкие орехи. Смешать сливки с майонезом и заправить этой смесью салат. Уложить салат на листья кочанного салата. Подавать охлажденным.

Крупные сладкие яблоки 6 шт., мелко нарезанный сельдерей 3 ст. ложки, майонез 1 стакан, сливки $\frac{1}{2}$ стакана, лимонный сок 1 чайная ложка, сахарный песок 1 чайная ложка, кочанный салат 1 вилоч, немного толченых грецких орехов.

Салат из помидоров и яблок с брынзой

Помидоры и очищенные яблоки нарезать крупной лапшой. Смешать с мелко нарезанным репчатым луком. Достаточно густо посыпать хорошо растертой брынзой. Перемешать. Украсить кружочками яблок, кубиками брынзы, зеленью. Можно добавить в салат мелко порубленное крутое яйцо, а также украсить дольками крутого яйца.

Помидоры 3—4 шт., яблоки 3 шт., репчатый лук 1 головка, яйцо 2 шт., брынза 200 г, укроп 1 пучок, зелень петрушки 1 веточка.

Салат из помидоров, огурцов и яблок

Помидоры, огурцы и яблоки нарезать ломтиками. Каждый компонент салата приготовить с соусом отдельно и разложить в салатнице, выложенной листьями салата. Оставшийся соус вылить в середину салатницы. Такой салат выглядит декоративно.

Помидоры 2—3 шт., свежие огурцы 2 шт., яблоки 1 шт., сметанный соус $\frac{1}{2}$ стакана, зелень, листовой салат.

Сладкий салат из яблок и помидоров

Помидоры и очищенные яблоки нарезать, заправить сметаной, смешанной с сахаром и майонезом. Все перемешать и, уложив в салатницу, посыпать мелко нарезанным укропом. Украсить кружочками яблок. Вместо майонеза в сметану можно добавить

фруктовое пюре (лучше всего клубничное или абрикосовое). Можно заправить салат только одной сметаной.

Яблоки 3 шт., помидоры 3—4 шт., сметана $\frac{1}{2}$ стакана, майонез или фруктовое пюре 1 ст. ложка, укроп 1 пучок, петрушка 1 веточка, сахар по вкусу.

Салат из помидоров с яйцами и яблоками

Помидоры и яблоки нарезать дольками, добавить рубленые вареные яйца, лимонный сок, мелко нарезанный репчатый лук. Полить растительным маслом, посыпать солью, перцем и зеленым луком.

Помидоры 6 шт., яблоки 2 шт., репчатый лук 1 головка, яйца 2 шт., мелко нарезанный зеленый лук 2 ст. ложки, растительное масло 4 ст. ложки, лимонный сок 1 ст. ложка.

Салат из сладкого перца с яблоками

У перца со стороны стебля сделать срез и вынуть завязь, затем залить перец кипятком, остудить, после чего нарезать брусочками. Яблоки очистить и натереть на крупной терке, смешать с перцем и залить соусом из растительного масла, к которому добавлены томатное пюре, мелко нарезанные лук и чеснок. Выложить в салатницу и посыпать зеленью.

Сладкий зеленый перец 300 г, яблоки 2 шт., репчатый лук 1 головка, чеснок 1 долька, томатное пюре, зелень, соус из растительного масла 2 ст. ложки.

Салат из яблок с морковью

Яблоки натереть на крупной терке, морковь — на мелкой. Зеленый лук мелко нарезать. Выложить в салатницу яблоки с морковью, залить сметанным соусом, посыпать зеленым луком. Салат должен быть кисло-сладким на вкус.

Яблоки 5 шт., морковь 1 шт., сметанный соус $\frac{1}{2}$ стакана, зеленый лук.

Салат из яблок и моркови

Яблоки нарезать ломтиками, добавить нарезанную соломкой морковь, лимонный сок, соль. Подготовленные продукты украсить дольками яблок и полить майонезом.

Яблоки 2 шт., морковь 2 шт., лимонный сок 1 ст. ложка, майонез 4 ст. ложки.

Салат из яблок и моркови с медом

Очищенные яблоки и морковь промыть и натереть на крупной терке. Добавить по вкусу мед и разведенную лимонную кислоту, перемешать и выложить в салатницу. Украсить стружкой моркови.

Яблоки 2 шт., морковь 2 шт., лимонная кислота и мед по вкусу.

Салат из яблок и моркови с хреном

Яблоки нарезать ломтиками, смешать с натертой на крупной терке морковью, мелко нарезанным луком, заправить хреном, солью, посыпать укропом и полить майонезом.

Яблоки 2 шт., морковь 1 шт., репчатый лук 1 головка, готовый хрен 1 чайная ложка, мелко нарезанный укроп 2 ст. ложки, майонез 4 ст. ложки.

Салат из моркови с яблоками и хреном

Морковь, яблоки и огурец нарезать ломтиками, посолить, добавить хрен и перемешать. Полить майонезом, посыпать укропом.

Морковь 4 шт., соленый огурец 1 шт., яблоки 2 шт., готовый хрен 1 чайная ложка, майонез 4 ст. ложки, мелко нарезанный укроп 2 ст. ложки.

Салат из моркови с зеленым горошком и яблоками

Вареную морковь и яблоки нарезать мелкими кубиками, добавить консервированный зеленый горошек, сахар и соль по вкусу, майонез и все перемешать. Украсить ломтиками моркови и яблок.

Морковь 4 шт., консервированный зеленый горошек $\frac{3}{4}$ стакана, яблоки 2 шт., майонез $\frac{3}{4}$ баночки.

Салат из моркови и яблок с медом и орехами

Морковь натереть на крупной терке, яблоки нарезать брусочками. Все смешать с медом, уложить в салатницу, украсить листьями петрушки и посыпать поджаренными рублеными орехами.

Морковь 2 шт., яблоки 2 шт., орехи грецкие очищенные 25 г, мед 25 г, зелень петрушки 10 г.

Салат из яблок и вареной свеклы

Вареную свеклу и свежие яблоки натереть на крупной терке, добавить мелко нарезанный лук, кислый сок (айвовый, красной смородины) и залить май-

онезом или сметанным соусом. Выложить в салатницу и подавать к мясным блюдам.

Яблоки 3 шт., свекла 2 шт., репчатый лук 1 головка, кислый сок, майонез $\frac{1}{3}$ стакана.

Салат из яблок и сырой свеклы

Смешать натертые на крупной терке яблоки и сырую свеклу, добавить соль, рубленый чеснок, полить майонезом и украсить веточкой петрушки.

Яблоки 2 шт., свекла 2 шт., чеснок 4 дольки, майонез 4 ст. ложки.

Салат из яблок и консервированной свеклы

Консервированную свеклу (без отвара) соединить с нарезанными яблоками, сметаной, сахаром, разведенной лимонной кислотой. Посолить и перемешать.

Свекла гарнирная (консервы) 100 г, яблоки 2 шт., сметана 50 г, сахарный песок 1 ст. ложка, лимонная кислота 1 щепотка.

Салат из вареной свеклы и яблок с хреном

Очищенную вареную свеклу, яблоки, соленый огурец натереть на крупной терке, добавить рубленое яйцо, натертые чеснок и хрен, нарезанный лук, соль, сахар и заправить сметаной. Выложить в салатницу и украсить рубленым яйцом и зеленым луком.

Свекла небольшая 2 шт., яблоки 2 шт., яйца 2 шт., соленый огурец 1 шт., чеснок 2 дольки, хрен, зеленый лук, густая сметана $\frac{1}{2}$ стакана.

Салат из вареной свеклы с кислыми яблоками

Свеклу помыть, отварить или потушить до мягкости, остудить, очистить и мелко нарезать или натереть на крупной терке. Добавить натертое вместе с кожурой яблоко, размельченные приправы, тертый хрен, перемешать с соусом. Выложенный в салатницу салат украсить зеленью петрушки и ломтиками огурца.

Свекла 2—3 шт., крупные кислые яблоки 2 шт., репчатый лук 1 маленькая головка, хрен 1 чайная ложка, гвоздика, корица, творожный соус 1 стакан, соленый огурец 1 шт., зелень петрушки.

Салат из маринованной свеклы с яблоками

Яблоки очистить, удалить сердцевину, нарезать кубиками, соломкой или тонкими ломтиками, соеди-

нить со свеклой, добавить сметану, сахар, соль и перемешать.

Маринованная свекла (с маринадной жидкостью) 600 г, яблоки 2—3 шт., сметана 6 ст. ложек, сахарный песок 1 ст. ложка, специи.

Салат из маринованной свеклы с морковью и яблоками

Морковь гарнирную (без отвара) смешать со свеклой маринованной с маринадной жидкостью, добавить нарезанные кубиками или соломкой свежие яблоки, сметану, сахар, разведенную лимонную кислоту, соль и осторожно перемешать. При подаче положить горкой в салатницу и украсить яблоками и свежей зеленью.

Свекла маринованная с маринадной жидкостью 50 г, морковь гарнирная (консервы) 25 г, яблоки 1 шт., сметана 2 ст. ложки, сахарный песок 1 ст. ложка, лимонная кислота 1 щепотка, мелко нарезанная зелень 1 ст. ложка, специи.

Салат из свежих огурцов и яблок

Огурцы и яблоки нарезать брусочками или соломкой, добавить нарезанный лук-порей и залить соусом из эстрагона и горчицы. Выложить в салатницу, дать пропитаться соусом и затем подавать.

Огурцы 3 шт., яблоки 2 шт., лук-порей 1 шт., соус из эстрагона и горчицы 1/2 стакана.

Салат из тертых кабачков с яблоками

Кабачки очистить и натереть на крупной терке, добавить крупно наструганное на терке яблоко и мелко нарезанные маринованный (или соленый) огурец, луковичу, зелень укропа.

Кабачки 150 г, яблоки 1 большое, маринованный огурец 1 шт., репчатый лук 1 головка, укроп 1 пучок, сахарный песок 1 ст. ложка, майонез по вкусу.

Салат из кабачков с яблоками

Очищенные кабачки и репчатый лук нарезать соломкой, добавить нарезанные дольками яблоки, соленые огурцы, молотый перец и все перемешать. При подаче посыпать рубленым чесноком, полить майонезом и украсить зеленью эстрагона.

Кабачки 1 шт., яблоки 2 шт., соленый огурец 1 шт., репчатый лук 1 головка, зелень эстрагона 1 ст. ложка, чеснок 3 дольки, майонез 4 ст. ложки, молотый перец по вкусу.

Салат из яблок и кабачков с морковью

Кабачки, яблоки и морковь нарезать соломкой, добавить соль, лимонный сок, посыпать зеленым луком и полить майонезом.

Яблоки 2 шт., кабачки 300 г, морковь 1 шт., лимонный сок 1 ст. ложка, мелко нарезанный зеленый лук 2 ст. ложки, майонез 4 ст. ложки.

Салат из тыквы и яблок

Тыкву и яблоки очистить и натереть на крупной терке. Добавить лимонную кислоту, немного тертого хрена, сахар по вкусу. Выложить в салатницу и украсить тертой морковью.

Тыква 200 г, яблоки 200 г (2—3 шт.). лимонная кислота, хрен, сахар по вкусу, морковь.

Салат из яблок, тыквы и дыни

Тыкву мелко порубить, смешать с медом. Яблоки и дыню нарезать кубиками, смешать с тыквой и полить лимонным соком.

Тыква 125 г, дыня 125 г, яблоки 125 г, мед 50 г, лимонный сок.

Салат из тыквы с яблоками

Сырую тыкву нарезать тонкими полосками и смешать с нарезанными яблоками. Для остроты добавить лимонный (или апельсиновый) сок, а для сладости — мед. Посыпать все толчеными орехами.

Тыква 500 г, яблоки 3 шт., лимон 1 шт., мед 3 ст. ложки, толченые орехи $\frac{1}{2}$ стакана.

Салат из яблок с дыней

Нарезанные кубиками дыню и яблоки смешать с корицей и лимонным соком и украсить дольками яблок и дыни.

Яблоки 3 шт., дыня 60 г, лимонный сок 1 ст. ложка, корица на кончике ножа.

Салат из редиса с яблоками и маринованными огурцами

Редис хорошо вымыть, натереть на мелкой терке, смешать с натертым на крупной терке яблоком, мелко нарезанным репчатым луком и маринованным огурцом. Заправить сливками или майонезом.

Этот салат может быть использован как превосходная начинка для фарширования помидоров или сладкого перца.

Редис 300 г, яблоки крупные 2 шт., репчатый лук 1 головка, маринованные огурцы 2 шт., мелко нарезанный зеленый лук 2 ст. ложки, мелко нарезанная зелень петрушки или укропа 2 ст. ложки, сливки и майонез 50 г.

Салат из яблок и редьки

Очищенную редьку и яблоки нарезать соломкой, смешать с мелко нарезанным сладким перцем и толченым чесноком, полить соусом.

Яблоки 2 шт., редька 2 шт., чеснок 4 дольки, сладкий красный перец 1 шт., майонез 4 ст. ложки.

Салат из редьки с морковью и яблоками

Редьку и морковь тщательно вымыть щеткой, очистить и натереть на мелкой терке. Очистить, натереть на терке и смешать с овощами яблоки. Массу равномерно перемешать. Добавить растертый со свежей цедрой чеснок, влить лимонный сок. Вновь перемешать, чуть-чуть посолить.

Редька 1—2 шт., морковь 2 шт., яблоки (антоновка) 2 шт., чеснок 6—7 зубчиков, сок и цедра 1 лимона.

Салат из яблок, сырой брюквы и репы

Нарезанные тонкой соломкой или натертые на терке брюкву и репу соединить с нарезанными соломкой яблоками, изюмом, сметаной, добавить сахар, разведенную лимонную кислоту, посолить и перемешать. При подаче украсить листиками салата и яблоками.

Брюква 50 г, репа 1 шт., яблоки 1 шт., изюм 16 г, сметана 2 ст. ложки, сахарный песок 1 чайная ложка, зеленый салат, лимонная кислота на кончике ножа.

Салат из консервированной кукурузы с яблоками, морковью и изюмом

Очищенные свежие яблоки нарезать кубиками. Изюм перебрать и промыть несколько раз в теплой воде, после чего дать обсохнуть. Морковь натереть на терке соломкой. Все смешать, добавить отцеженную от отвара консервированную кукурузу. Заправить сметаной, сахаром, лимонным соком и хорошо перемешать.

Этот салат можно заправить майонезом (2—3 ст. ложки) и медом (1—2 ст. ложки).

Яблоки 2 шт., изюм $\frac{1}{2}$ стакана, морковь 2 шт., консервированная кукуруза 1 банка, сметана 3—4 ст. ложки, сахарный песок 1—2 ст. ложки, лимонный сок 1—2 чайные ложки.

Салат гороховый с яблоками

Отваренный горох соединить с очищенными, нарезанными кубиками яблоками и вареной морковью, все посолить и заправить сметаной или майонезом.

Горох 1 стакан, морковь 4 шт., яблоки 3 шт., сметана или майонез 1 стакан.

Салат из гороха с яблоками и сладким перцем

Горох замочить, затем отварить. Морковь и яблоки нарезать мелкими кубиками, сладкий болгарский перец — соломкой. Все продукты соединить, заправить лимонным соком, посолить, полить растительным маслом и посыпать укропом.

Сухой нелущеный горох 200 г, яблоки 2 шт., морковь 1 шт., сладкий болгарский перец 2 шт., растительное масло 4 ст. ложки, лимонный сок 1 ст. ложка, мелко нарезанный укроп 1 ст. ложка.

Салат из гороха с яблоками, сладким перцем и луком

Горох замочить на 5—6 ч, затем воду слить, залить горох холодной кипяченой водой (на 1 кг набухшего гороха 2 л воды) и варить до готовности при слабом кипении около 2 ч. За 10—15 мин до готовности посолить горох. Сваренный горох переложить в дуршлаг, дать отвару стечь и горох охладить. Подготовленный сладкий перец и свежие очищенные яблоки нарезать соломкой, зеленый лук — дольками. Все смешать с горохом и заправить уксусом, сахаром, солью и растительным маслом. Салат посыпать мелко нарезанной зеленью.

Горох 300 г, яблоки 3 шт., сладкий перец 2 шт., зеленый лук с перьями 3 головки, масло растительное 3—4 ст. ложки, уксус $\frac{1}{2}$ стакана.

Салат из риса и овощей с яблоками

Отварить в соленой воде рассыпчатый рис, смешать со сметаной, мелко нарезанной зеленью петрушки, сахаром и солью. Выложить горкой в салатницу. Вымытые яблоки, помидоры и свежие огурцы нарезать тонкими ломтиками и уложить поверх риса.

Рис 1 стакан, яблоки 2 шт., помидоры 2 шт., огурец свежий 1 шт., сметана 4 ст. ложки, зелень петрушки.

Салат из яблок с перловой крупой

Сварить рассыпчатую перловую кашу и охладить. Яблоки и соленые огурцы нарезать мелкими кубиками, добавить перловую кашу, молотый перец, посыпать зеленью чабера и полить майонезом.

Яблоки 2 шт., соленый огурец 1 шт., перловая крупа 4 ст. ложки, мелко нарезанная зелень чабера 2 ст. ложки, майонез 4 ст. ложки, молотый перец.

Салат из сыра с яблоками

Очищенные от кожуры яблоки, сельдерей, сваренный в соленой воде, и сыр нарезать мелкими кубиками (можно обойтись и без сельдерея). Все заправить соусом из растительного масла. Выложить горкой в салатницу и посыпать мелко нарезанной зеленью. Украсить ломтиками помидора.

Сыр 200 г, яблоки 200 г, сельдерей 100 г, соус из растительного масла 4 ст. ложки, зелень, помидор.

Салат из сыра и яблок под острым соусом

Нарезать сыр и яблоки. Смешать майонез с горчицей, добавить по вкусу сахар и соль, залить этой смесью яблоки с сыром, украсить листиками зеленого салата.

Сыр 400 г, яблоки 4 шт., горчица 2 столовые ложки, майонез 4 ст. ложки, зеленый салат.

Салат из сыра и яблок с миндалем

Сыр и очищенные яблоки нарезать тонкими ломтиками, добавить миндаль, майонез, выжатый из лимона сок. Перемешать. Можно посолить по вкусу. Подать к салату поджаренные ломтики хлеба.

Сыр 300 г, яблоки 6 шт., миндаль 3 ст. ложки, майонез 6 ст. ложек, лимон 1 шт.

Салат из сыра, помидоров и яблок

Яблоки и лук нашинковать, помидоры нарезать ломтиками. Все продукты смешать, заправить молотым перцем, выложить в салатницу, сверху уложить кусочки сыра и полить майонезом.

Пошехонский сыр 200 г, яблоки 2 шт., свежие помидоры 2 шт., репчатый лук 1 головка, майонез 4 ст. ложки, молотый перец по вкусу.

Салат из яблок, сыра и сладкого перца

Сыр и яблоки нарезать соломкой, смешать с мелко нарезанным сладким красным перцем, солью, молотым перцем, заправить майонезом и украсить веточками петрушки.

Яблоки 2 шт., минский сыр 100 г, сладкий красный перец 2 шт., майонез 3 ст. ложки, молотый перец по вкусу.

Салат из яблок с брынзой

Нарезанные мелкими кубиками морковь, яблоки и брынзу смешать с мелко нарезанным луком, добавить молотый перец, лимонный сок, полить майонезом. Украсить салат кубиками брынзы.

Яблоки 2 шт., брынза 100 г, морковь 1 шт., репчатый лук 1 головка, лимонный сок 1 ст. ложка, майонез 4 ст. ложки, молотый перец по вкусу.

Салат из яблок с копченой рыбой

Макаронные изделия отварить в соленой воде, откинуть на сито. Яблоки очистить, удалить сердцевину, нарезать мелкими кубиками. Из рыбы удалить кости. Все компоненты перемешать. Майонез смешать с тертым луком и этой смесью заправить салат. Добавить соль и красный перец.

Макаронные изделия (рожки или ракушки) 125 г, копченая рыба 200 г, яблоки 1—2 шт., нарезанный кубиками корень сельдерея 1 стакан, репчатый лук 1 головка, майонез 1 стакан, молотый красный перец.

Сельдь с яблоками

Яблоки очистить от кожуры, нарезать ломтиками и сварить в сахарном сиропе так, чтобы они не разварились. Филе сельди нарезать косыми кусочками и выложить в селедочницу с одной стороны. С другой (рядом с сельдью) поместить ломтики яблок. На

сельдь положить кольца тонко нарезанного лука и залить смесью растительного масла с уксусом. Украсить зеленью.

Яблоки 4—5 шт., сельдь 2 шт., вода 1 стакан, сахарный песок 4 ст. ложки, уксус, растительное масло 3—4 ст. ложки, репчатый лук 1 головка, зелень.

Сельдь «под шубой»

Филе сельди нарезать косыми кусочками. Отварные картофель, свеклу, мясо, а также свежие яблоки нарезать кубиками или брусочками. Подготовленные компоненты салата выложить, как слоеный пирог. На большую плоскую тарелку первым слоем положить картофель, затем яблоки, свеклу, кусочки сельди, мясо и т. д. Желательно, чтобы последний слой был из картофеля. Все залить сметанным соусом. Украсить дольками или кружочками сваренных вкрутую яиц, кусочками сельди, колечками лука, зеленью и дольками помидора.

Сельдь 3 шт., яблоки 3 шт., картофель 4 шт., свекла 1 шт., яйца 3 шт., вареное мясо 200 г, сметанный соус 1 стакан, зелень, помидоры.

Салат овощной с сельдью и яблоками

Очищенные картофель, свеклу, яблоки, огурцы, крутые яйца нарезать ломтиками. Лук нашинковать, листья зеленого салата разрезать на 2—3 части. Подготовленные овощи соединить, добавить часть филе сельди, нарезанного ломтиками, заправить майонезом, солью, молотым перцем и перемешать. При подаче на стол оформить салат сельдью, овощами, яйцом, зеленым салатом и посыпать мелко нарезанной зеленью.

Сельдь (филе) 100 г, картофель вареный 2 шт., свекла вареная или гарнирная (консервы) 1 шт., яблоки 1 шт., огурцы свежие 1 шт., мелко нарезанный репчатый лук 1 ст. ложка, яйцо 1 шт., салат зеленый 1 ст. ложка, майонез 2 ст. ложки, зелень.

Салат из рыбы с помидорами и яблоками

Вареную рыбу очистить от костей, разделить на кусочки. Отварной картофель, помидоры и яблоки нарезать ломтиками. Все перемешать, заправив май-

онезом, и выложить в салатницу. Украсить листьями салата и дольками яйца.

Вареная рыба 300 г, помидоры 1—2 шт., яблоки 1—2 шт., картофель 2 шт., яйцо 1 шт., майонез $\frac{3}{4}$ стакана, листья зеленого салата.

Салат из яблок с яйцом

Яблоки и сваренные вкрутую яйца мелко нарезать, добавить зеленый лук, соль, молотый перец и полить майонезом.

Яблоки 2 шт., яйца 2 шт., мелко нарезанный зеленый лук 2 ст. ложки, майонез 4 ст. ложки, молотый перец по вкусу.

Салат из яблок с орехами

Яблоки помыть, нарезать тонкими ломтиками, сбрызнуть кислым соком, чтобы сохранить их цвет, добавить натертый сельдерей, толченые орехи, помытый изюм и сметану, смешанную с майонезом. Все слегка перемешать, чтобы яблоки не развалились. Посыпать толчеными орехами.

Яблоки 4 шт., лимонный или клюквенный сок 2—3 ст. ложки, сельдерей (небольшой) 1 шт., орехи $\frac{1}{2}$ стакана, изюм $\frac{1}{2}$ стакана, майонез $\frac{1}{2}$ стакана, сметана $\frac{1}{2}$ стакана.

Салат из яблок и брусники

Очищенные от кожуры яблоки натереть на крупной терке и смешать с целыми или раздавленными ягодами брусники. Выложить в салатницу и заправить сметаной. Посыпать сахаром и солью.

Яблоки 3—4 шт., брусника 100 г, сметана $\frac{1}{2}$ стакана.

Салат по-эстонски с тертыми яблоками

Картофель, морковь и маринованные огурцы нарезать кубиками. Добавить консервированный зеленый горошек, майонез и натертые яблоки, все перемешать и выложить в салатницу. Сверху положить свернутые рулетиками кильки и дольки сваренных вкрутую яиц.

Кильки 6 шт., ветчина 100 г, яйца 2 шт., картофель отварной 3 шт., морковь отварная 2 шт., маринованные огурцы 2 шт., зеленый горошек 2 ст. ложки, яблоки 2 шт., майонез $\frac{1}{2}$ стакана.

Яблочный салат по-американски

Аккуратно сделать углубление в кочанах капусты, не повредив листья с внешней стороны. Удаленную часть капусты мелко нарезать и погрузить в ледяную воду на 30 мин. Нарезать яблоки, не снимая кожуру, смешать с нарезанной капустой и заправить смесь сливками. Добавить соль и сахар. Хорошенько охладить. Кочаны наполнить салатом, украсить вишнями, ломтиками яблок и тертой морковью. Подавать холодным.

Капуста 2 кочана (желательно совместить краснокочанную капусту с белокочанной), сливки 2 стакана, сладкие яблоки 4 шт., несколько вишен, ломтиков яблока и тертая морковь для украшения.

Австралийский салат с ветчиной и яблоками

Каждый ломтик ветчины скатать в небольшой рулет. Огурцы, яблоки и сельдерей перемешать с соком апельсина, выложить на плоскую тарелку, обложить кругом маринованными салатными листьями, четвертушками помидоров и рулетами из ломтиков ветчины. Обильно полить майонезом.

Ветчина 8 тонких ломтиков, помидоры 4 шт., нарезанные кубиками огурцы, яблоки и сельдерей по 1 стакану, апельсиновый сок 2 ст. ложки, салат 3 листа, майонез.

«Яблочная пена»

Вымытые яблоки запечь в духовке до мягкости, протереть через дуршлаг, добавить горчицу, хрен, сахар, соль (на кончике ножа) и взбить до образования пены. Выложить в салатницу. Вместо свежих яблок можно взять консервированное яблочное пюре.

Яблоки 500 г, горчица 1 чайная ложка, хрен 1 ст. ложка, сливки 1/2 стакана, сахар, соль.

Фаршированные яблоки с гарниром

Средних размеров яблоки разрезать пополам, чайной ложкой вынуть сердцевину. Половинки яблок варить в слабом сладком маринаде (уксус, сахар), следя за тем, чтобы яблоки не разварились, остались упругими. Заполнить их нарезанной маленькими кубиками ветчиной, смешанной с густой сметаной, солью, порошком базилика или перцем. Вместо свежих яблок можно взять моченые. Украсить зеленью. Разложить яблоки группами на плоской тарелке. На

свободные места тарелки можно выложить салаты, мясные изделия, разноцветные, отваренные в соленой воде овощи, сыр, маринованные фрукты и т. д.

Яблоки 3 шт., ветчина 50 г, сметана 1 ст. ложка, соль, порошок базилика, зелень.

Бутерброды с яблоками

Поджаренные круглые ломтики белого хлеба намазать сливочным маслом, сверху положить отваренные в сахарном сиропе и охлажденные кружочки яблок (без сердцевины), в середину их чайной ложкой положить какой-либо цветной джем.

Бутерброды с яблоками и сыром

Очищенные от кожуры яблоки и сыр натереть на терке, добавить сметану и специи. На намазанные сливочным маслом ломтики белого хлеба положить приготовленную массу и украсить тюльпанчиками из моркови и зелению.

Яблоки 200 г, сыр 100 г, остальное по вкусу.

Бутерброды с яблоками, сыром и джемом

Яблоки очистить от кожуры, выемкой удалить сердцевину. Нарезать яблоки кружочками толщиной 1 см и слегка обжарить с обеих сторон в сливочном масле. Сыр и белый хлеб нарезать такими же по величине кружочками, как и яблоки. Хлеб намазать сливочным маслом, положить сверху ломтик сыра и на него — кружочек яблока, в середину которого чайной ложкой вложить желе или джем.

Яблоки 2 шт., сливочное масло 25 г, сыр 100 г, фруктовое желе.

Бутерброды по-датски

Ломтики белого хлеба намазать сливочным маслом, полностью накрыть их ломтиками сыра. На сыр посередине положить полоску помидора, затем с одной стороны — дольки сваренного вкрутую яйца, с другой — отваренные в сахарном сиропе и охлажденные ломтики яблока.

Сливочное масло 100 г, сыр 100 г, помидоры 2 шт., крутое яйцо 1 шт., яблоки 1 шт.

Бутерброды, запеченные с сыром и яблоками

Ломтики хлеба намазать маслом, сверху положить тонко нарезанные дольки яблок, на них — ломтики сыра. Поставить в духовку и запекать до тех пор, пока сыр не начнет плавиться. Сверху можно посыпать тертыми орехами.

Ломтики хлеба 4 шт., сливочное масло 40 г, яблоки 2 шт., сыр 4 ломтика, орехи.

Бутерброды с массой из яблок, сыра, масла

Очищенные яблоки и плавленый сыр натереть на терке, тщательно перемешать с маслом, натертым сыром, сметаной. Этой массой намазать ломтики хлеба.

Ломтики хлеба 4 шт., твердый сыр 40 г, плавленый сыр 50 г, сливочное масло 40 г, яблоки 1 шт., сметана 1 ст. ложка.

Бутерброды с сырным маслом и яблоками

Натертое яблоко смешать с тертым сыром, сливочным маслом и мелко нарезанным луком. Массу нанести на ломтики хлеба, сверху украсить веточками петрушки.

Ломтики хлеба 4 шт., сыр 100 г, сливочное масло 50 г, яблоки 1 шт., нарезанный репчатый лук 1 ст. ложка, петрушка 4 веточки.

Бутербродная паста на сливочном масле с репой и яблоками

Очищенную репу отварить в подсоленной воде и протереть через сито. Очищенные яблоки натереть на крупной терке, смешать с протертой репой, сливочным маслом, горчицей и взбить массу.

Сливочное масло 100 г, репа 1 шт., яблоки 1 шт., горчица $\frac{1}{2}$ чайной ложки.

Бутербродная паста с творогом, укропом и яблоками

В смесь масла, сыра и творога добавить укроп, натертое на мелкой терке яблоко и взбить пасту.

Сливочное масло 50 г, плавленый сыр 50 г, нежирный творог 4 ст. ложки, яблоки 1 шт., мелко нарезанный укроп 2 ст. ложки.

Бутерброды с яблоками и щавелем

Размягченное сливочное масло перемешать с листьями щавеля, добавить крупно натертое яблоко. Смесь взбить, положить на ломтики хлеба и украсить веточками петрушки.

Ломтики хлеба 4 шт., сливочное масло 100 г, яблоки 1 шт., мелко нарезанный щавель 2 ст. ложки, петрушка 4 веточки.

Бутерброды с селедочным паштетом и яблоками

Филе сельди, вымоченное в молоке, и отжатый белый хлеб, репчатый лук, сваренное вкрутую яйцо пропустить через мясорубку. К полученной массе добавить натертое кислое яблоко, растительное масло и все хорошо перемешать. На ломтики ржаного хлеба, намазанные сливочным маслом, положить селедочный паштет. Посыпать мелко нарезанным зеленым луком, украсить ломтиками кислых яблок.

Ломтики хлеба 4 шт., сельдь 100 г, репчатый лук 1 головка, яблоки 1 шт., яйцо 1 шт., растительное масло 1 чайная ложка, зеленый лук 20 г.

Бутерброды с салатом из сельди и яблок

Все продукты мелко нарезать, добавить специи и перемешать. Салат должен быть густой консистенции. Ломтики хлеба накрыть листьями салата, на них горкой положить салат. Украсить ломтиками яблока и помидора.

Сельдь 200 г, яблоки 2 шт., соленый огурец 1 шт., репчатый лук 1 головка, растительное масло 2 ст. ложки, горчица, перец, сахар, уксус по вкусу, крутое яйцо 1 шт., помидоры 1 шт.

Бутерброды с луком-пореем и яблоками

Лук-порей хорошо вымыть и нарезать колечками. Яблоки очистить от кожуры и натереть на крупной терке. Все смешать и добавить специи. На намазанные сливочным маслом ломтики белого хлеба положить приготовленную массу и украсить колечками лука-порея и зеленью.

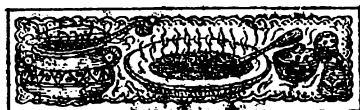
Лук-порей 200 г, яблоки 2 шт., растительное масло 2 ст. ложки, соль и перец по вкусу, зелень,

Бутерброды с сельдереем и яблоками

Корень сельдерея отварить в соленой воде и довольно твердый очистить от кожицы и натереть на средней терке. Яблоко (желательно кислое) очистить от кожуры и натереть на крупной терке. Все смешать, добавить густую сметану, соль, сахар и снова перемешать. Ломтик кисло-сладкого хлеба намазать сливочным маслом, положить на него лист салата и сверху горкой — сельдерейную массу.

Корень сельдерея 1 шт., яблоки 1 шт., сметана 1 ст. ложка, соль и сахар по вкусу, листья салата.

СУПЫ



Суп яблочный на отваре шиповника

Шиповник залить кипятком, закрыть крышкой и кипятить 5 мин, после чего настаивать 3—5 ч, затем процедить, добавить сахар и корицу, вскипятить, добавить мелко нарезанные или натертые яблоки и охладить. Нарезать хлеб мелкими кубиками, подсушить в духовом шкафу и подать к супу.

Яблоки 2 шт., шиповник сушеный 1 ст. ложка, сахарный песок 1 ст. ложка, корица 0,1 г, хлеб белый 50 г, вода 500 г.

Суп-пюре из яблок с рисом

Яблоки, лучше всего антоновские, промыть, нарезать дольками, удаляя семена, положить в кастрюлю, добавить нарезанный белый хлеб (без корок); можно также положить срезанную с лимона цедру или несколько кусочков корицы. Залить все горячей водой, накрыть крышкой и варить до разваривания яблок. Снять кастрюлю с огня, вынуть цедру или кусочки корицы, а все остальное протереть через сито. Полученное пюре положить в кастрюлю, добавить сахар, развести кипяченой горячей водой до нормальной густоты супа-пюре и прокипятить. При подаче положить в тарелки по столовой ложке отваренного отдельно риса. К супу можно подать сметану.

Яблоки 500 г, вода 5 стаканов, булка 200 г, лимонная цедра или корица.

Суп-пюре из яблок с черносливом

Яблоки, лучше антоновские, нарезать, положить в кастрюлю, добавить нарезанный пшеничный хлеб, цедру лимона. Залить горячей водой и варить до разваривания яблок. Снять кастрюлю с огня, вынуть цедру, а все остальное протереть через сито. Полученное яблочное пюре поместить в кастрюлю, добавить сахар, развести горячей водой до желаемой густоты супа-пюре и прокипятить. Перед подачей к столу положить в тарелки по 1 ст. ложке отваренного отдельно чернослива, изюма, а также гренки-сухари.

Пшеничный хлеб 200 г, вода 1,5 л, яблоки (средние) 5—6 шт., 1/2 лимона, сахарный песок 3—4 ст. ложки, заправка (чернослив или изюм) 6 ст. ложек.

Суп-пюре из яблок острый

Кислые яблоки нарезать дольками, удаляя семена, потушить в слегка подсоленной воде, затем протереть через сито. Из сливочного масла и пшеничной муки сделать подболтку, хорошо перемешать ее с кашницей из яблок, довести до кипения, добавить уксус, сахар и зелень укропа. Можно подать к этому супу кубики поджаренного черного хлеба.

Яблоки 500 г, вода 2 стакана, масло сливочное 1 ст. ложка, пшеничная мука 1 ст. ложка, уксус 1 ст. ложка, укроп 1 пучок.

Суп-пюре из помидоров и яблок

Морковь и лук нарезать ломтиками и слегка поджарить на масле; добавить пшеничную муку, смешанную с острым перцем, и жарить еще 2 мин. Переложить в кастрюлю, залить горячим мясным бульоном (или водой), довести до кипения, добавить нарезанные ломтиками помидоры и свежие яблоки, очищенные от кожицы и семян, и варить 30 мин. Массу протереть через сито, вновь довести до кипения и посолить. Можно отдельно в подсоленной воде отварить рис и подать его к супу в отдельной тарелке.

Яблоки 3 шт., помидоры 4 шт., морковь 1 шт., репчатый лук 1 головка, пшеничная мука 1 ст. ложка, сливочное масло 1 ст. ложка, рис 100 г, вода (или бульон) 1 л.

Суп из свежих огурцов с яблоками и сметаной

В кипящую подсоленную воду добавить тмин и настаивать 10 мин. Натертые на крупной терке яб-

локи, морковь, нарезанные соломкой огурцы, укроп, сметану залить охлажденным настоем тмина.

Свежие огурцы 5 шт., яблоки 3 шт., морковь 1 шт., тмин на кончике ножа, мелко нарезанный укроп 2 ст. ложки, вода 2 л, сметана $\frac{1}{2}$ стакана.

Суп яблочно-тыквенный

В горячий процеженный отвар из кожицы и семенных коробок яблок добавить кусочки яблок, натертую тыкву и мед.

Яблоки 2 шт., тыква 300 г, мед 3 чайные ложки, вода 4 стакана.

Суп молочный с яблоками и тыквой

Тыкву парезать кубиками, яблоки — ломтиками. Тыкву смешать с яблоками, залить холодным кипяченым молоком, добавить мед, соль, корицу.

Яблоки 3 шт., тыква 300 г, мед 2 ст. ложки, корица на кончике ножа, молоко 1,5 л.

Суп морковно-яблочный

В горячий процеженный отвар, приготовленный из кожицы и семенных коробок яблок, добавить натертую сырую морковь, мед и кусочки яблок.

Яблоки 2 шт., морковь 3 шт., мед 1 ст. ложка, вода 4 стакана.

Суп яблочно-морковный на кефире

Яблоки и морковь нарезать соломкой, добавить мед, ванилин, соль, разведенный кипяченой водой кефир, сметану.

Кефир 1 л, вода 0,5 л, яблоки 6 шт., морковь 2 шт., мед 2 ст. ложки, сметана 4 ст. ложки, ванилин на кончике ножа.

Суп из яблок с виноградным соком

Яблоки очистить и варить до мягкости в воде с корицей и лимонной цедрой. Процедить. Заправить мукой и маслом. Развести виноградным соком. Добавить сахар и протертые яблоки, прокипятить. Отдельно подать гренки.

Яблоки 6 шт., вода 1 л, мука 1 ст. ложка, масло сливочное 2 ст. ложки, сок виноградный 0,5 л, корица, лимонная цедра с $\frac{1}{2}$ лимона, гренки.

Суп с яблоками и вареньем (по-эстонски)

Куски ржаного хлеба отварить в небольшом количестве воды с добавлением нарезанного ломтиками яблока. Протереть через сито или размять, добавить сахарный песок, какое-либо варенье, изюм, довести до желаемой густоты и прокипятить. Когда суп будет готов, положить в него взбитые яичные желтки. Подавать со сметаной.

Ржаной хлеб 200 г, вода 1 л, яблоки 1 шт., сахарный песок 2—3 ст. ложки, варенье 3 ст. ложки, изюм 2 ст. ложки, яичные желтки 2 шт., сметана 4 чайные ложки.

Суп из шиповника, облепихи, яблок и риса

Плоды шиповника перебрать, промыть, размять, залить кипящей водой и варить при слабом кипении, закрыв крышкой, 10 мин. Затем дать настояться 3 ч и процедить. Облепиху перебрать, промыть кипяченой водой, потолочь, отжать сок, соединить с настоем шиповника. Свежие яблоки очистить от кожицы и сердцевин, нарезать соломкой и пересыпать сахарным песком. Кожицу от яблок и отжимки ягод облепихи залить водой и сварить, затем все вместе с отваром протереть через частое сито, охладить, соединить с настоем шиповника, добавить сахар, размешать и охладить. Сварить рассыпчатый рис и охладить. В тарелки положить отварной рассыпчатый рис, нарезанные яблоки, залить подготовленным отваром, положить сметану или сливки.

Сушеные плоды шиповника 3—4 ст. ложки, облепиха 5—6 ст. ложек, рис 3—4 ст. ложки, яблоки 2—3 шт., сахарный песок 3—4 ст. ложки.

Суп из свежих яблок с рисом

Свежие яблоки промыть, очистить от сердцевин и кожицы. Очистки (без гнили) еще раз промыть, залить водой так, чтобы жидкости было достаточно для приготовления супа, добавить лимонную кислоту и варить до мягкости. Затем всю смесь протереть через сито. В полученную массу положить по вкусу сахар, довести ее до кипения, добавить молотую корицу и охладить. Очищенные яблоки нарезать соломкой или кубиками и пересыпать сахарным песком. Рис отварить в слегка подсоленной воде, переложить в дуршлаг, промыть горячей кипяченой водой и охла-

дить. В тарелки положить рис, нарезанные яблоки, залить подготовленным отваром, положить сметану или сливки.

Яблоки 500—600 г, рис. 3—4 ст. ложки, сахарный песок 3—4 ст. ложки, лимонная кислота 1—2 г, корица $\frac{1}{2}$ чайной ложки, сметана или сливки 2—3 ст. ложки.

Суп из риса с яблоками

Замоченный рис залить кипящей подсоленной водой, довести до кипения, проварить 2—3 мин и охладить в отваре. Яблоки нарезать ломтиками, смешать с рисом, отваром, кефиром, добавить мед, соль, ванилин.

Кефир 1 л, вода 1 л, яблоки 5 шт., рис 1 стакан, мед 1 ст. ложка, ванилин, сметана $\frac{1}{2}$ стакана.

Суп из риса с яблоками и грецкими орехами

Замоченный рис залить стаканом подсоленной кипящей воды и варить. Когда крупа впитает всю воду, всыпать промытый изюм, накрыть кастрюлю крышкой, довести рис до готовности и охладить. Яблоки нарезать кубиками, смешать с орехами, отварным рисом, изюмом, залить холодной кипяченой водой, добавить соль, корицу, сливки.

Яблоки 5 шт., рис $\frac{1}{2}$ стакана, рубленые ядра грецких орехов 2 ст. ложки, вода $1\frac{1}{2}$ л, изюм 2 ст. ложки, корица на кончике ножа, сливки $\frac{1}{2}$ стакана.

Суп из толокна с яблоками

Очищенные яблоки нарезать кубиками. Отходы яблок (кожицу, семенную коробку) залить водой, проварить 4—5 мин и отвар процедить. Толокно развести частью холодного яблочного отвара, тщательно перемешать, чтобы не было комочков, довести смесь до кипения и охладить. Оставшийся яблочный отвар смешать с подготовленным толокном, добавить мед, соль, корицу. В тарелку положить нарезанные кубиками яблоки, залить подготовленной смесью и добавить сметану.

Толокно 2 ст. ложки, яблоки 1 кг, мед 2 ст. ложки, вода $1\frac{1}{2}$ л, корица на кончике ножа, сметана $\frac{1}{2}$ стакана.

Суп из яблок с кефиром и творогом

Изюм промыть, залить горячей водой, довести до кипения и оставить изюм в отваре на 2—3 мин. Яб-

локи очистить от кожицы, удалить сердцевину. Отходы яблок залить горячей водой и варить 10—15 мин. Отвар от яблок процедить, охладить, смешать с кефиром, добавить протертый творог, изюм, мед, нарезанные дольками яблоки, корицу и перемешать.

Кефир 1 л, яблоки 5 шт., творог 100 г, вода 1½ л, изюм 2 ст. ложки, мед 1 ст. ложка, корица на кончике ножа.

Суп из яблок, чернослива и творога

Чернослив промыть, залить горячей водой, довести до кипения, охладить чернослив в отваре. Отвар процедить через марлю, из чернослива удалить косточки. Яблоки нарезать кубиками, смешать с протертыми через сито творогом и черносливом, залить смесью кефира с отваром чернослива и добавить мед и ванилин.

Кефир 1 л, вода ½ л, яблоки 6 шт., творог 5 ст. ложек, чернослив 15 шт., мед 2 ст. ложки, ванилин на кончике ножа.

Суп молочный с творогом, тыквой и яблоками

Гвоздику залить кипятком, настаивать 20 мин, процедить. Протертый творог соединить с протертой тыквой и нарезанными яблоками, добавить мед, молоко, настой гвоздики и взбить смесь в течение 2 мин.

Творог 200 г, протертая тыква 4 ст. ложки, яблоки 2 шт., мед 2 ст. ложки, молоко 3½ стакана, гвоздика 2 шт., вода ½ стакана.

Суп кефирный с яблочным соком и морковью

Сырую морковь натереть на крупной терке, добавить яблочный сок, кефир и взбить смесь в течение 2 мин.

Яблочный сок 1 стакан, кефир 3 стакана, морковь 2 шт.

Окрошка с яблоками

Огурцы, яблоки, редис нарезать соломкой, добавить соль, горчицу, лук и укроп, залить холодной пахтой и подать с кусочками пищевого льда и сметаной.

Огурцы свежие 3 шт., яблоки 1 шт., редис 10 шт., мелко нарезанный зеленый лук 3 ст. ложки, мелко нарезанный укроп 1 ст. ложка, сметана ½ стакана, готовая горчица ½ чайной ложки, пахта 1½ л.

Суп картофельный с яблоками и сметаной

Картофель отварить, откинуть на дуршлаг (отвар сохранить), протереть через сито. Добавить в пюре сливочное масло, мелко нарезанный репчатый лук, молотый перец и тщательно перемешать. Картофель соединить с отваром и довести смесь до кипения, добавить натертые на крупной терке яблоки, лимонный сок, сметану и укроп.

Картофель 4 шт., лук репчатый 1 головка, сливочное масло 2 ст. ложки, яблоки 3 шт., лимонный сок 1 ст. ложка, вода 1½—2 л, сметана ½ стакана, мелко нарезанный укроп 2 ст. ложки, молотый перец по вкусу.

Бозбаш с яблоками

Промытую баранину нарезать или нарубить на куски весом 30—40 г, положить в кастрюлю, залить водой так, чтобы она только покрыла баранину, посолить и, накрыв кастрюлю крышкой, варить на слабом огне, снимая пену. В отдельной кастрюле поставить варить перебранный и промытый горох, залив его 2—3 стаканами холодной воды. Варить горох при слабом нагреве. Примерно через 1—1½ ч положить в горох сваренные кусочки баранины, отделив все мелкие косточки. Добавить процеженный бульон, поджаренный на масле мелко нарезанный лук, нарезанные картофель и яблоки, томат-пюре, соль, перец и, накрыв крышкой, тушить 20—25 мин. При подаче посыпать бозбаш мелко нарезанной зеленью петрушки.

Баранина 500 г, лущеный горох 1 стакан, картофель 500 г, яблоки 2 шт., лук репчатый 2 головки, томат-пюре 2 ст. ложки, масло 2 ст. ложки.

Борщ киевский с яблоками

Говядину залить свекольным квасом, водой и варить на умеренном огне. За 30—40 мин до готовности положить морковь, петрушку и репчатый лук. Свеклу, нарезанную соломкой, тушить с мелко нарубленной бараниной и томатом-пюре. В кипящий бульон положить нашинкованную капусту, нарезанный кубиками картофель и варить до полуготовности. Добавить сваренную фасоль, спассерованные корни и репчатый лук, свеклу, тушенную с бараниной, квас, сахар, шпик, толченный с сырым репчатым луком и зеленью петрушки, нарезанные яблоки, перец душистый и ва-

рить до готовности. В конце варки добавить лавровый лист. При подаче заправить борщ сметаной и посыпать зеленью.

Говядина 400 г, баранина (грудинка) 100 г, свекла 2 шт., капуста 300 г, картофель 250 г, фасоль 40 г, морковь 1 шт., яблоки 2 шт., томат-пюре 2 ст. ложки, шпик 20 г, сало свиное топленое 20 г, лук репчатый 1—2 головки, квас свекольный 2 стакана, сахарный песок 1 ст. ложка, сметана 50 г, зелень сельдерея и петрушки.

Борщ селянский с яблоками

Свеклу нарезать соломкой и тушить с томатом-пюре и свекольным квасом. В кипящий мясной бульон положить капусту, нарезанный кубиками картофель и варить до полуготовности, затем добавить тушеную свеклу, спассерованные корни и лук, готовую фасоль и варить 15—20 мин. Добавить нарезанные яблоки, перец душистый, лавровый лист и заправить толченым шпиком. При подаче заправить борщ сметаной.

Баранина 400 г, свекла 1 шт., капуста свежая 400 г, картофель 5 шт., фасоль 100 г, яблоки 2 шт., морковь 1 шт., петрушка 1 корень, лук репчатый 1 шт., сало свиное топленое 40 г, шпик 40 г, томат-пюре 2 ст. ложки, специи по вкусу, квас свекольный 2 стакана, сметана 100 г.

Борщ черниговский с яблоками

Свеклу нарезать соломкой и тушить с томатом-пюре. Фасоль сварить отдельно. В кипящий мясной бульон положить картофель, нарезанный дольками, шинкованную капусту и варить 15—20 мин, затем добавить нарезанные кубиками поджаренные кабачки, вареную фасоль, тушеную свеклу, спассерованные корни и лук, нарезанные дольками яблоки и свежие помидоры, специи и варить до готовности. Готовый борщ заправить сметаной и посыпать зеленью.

Говядина 400 г, свекла 1—2 шт., помидоры 3—4 шт., яблоки 3—4 шт., картофель 250 г, кабачки 100 г, помидоры 3—4 шт., морковь 1 шт., лук репчатый 1—2 головки, томат-пюре 2 ст. ложки, сало свиное топленое 40 г, сметана 50 г, специи по вкусу.



Вареное мясо, запеченное с яблоками в молочном соусе

Нежирное мясо отварить и разрезать на 4—5 тонких ломтиков. Из молока и муки приготовить соус. Яблоки очистить от кожуры и сердцевины, нарезать тонкими кружочками. Однопорционную сковороду смазать маслом, дно выложить кружочками яблок, на яблоки положить ломтик мяса, затем снова яблоки и так далее, перемежая яблоки мясом. Сверху залить соусом, сбрызнуть растопленным маслом. Запечь в духовке до готовности.

Говядина 150 г, масло сливочное 1 ст. ложка, молоко 100 г, мука пшеничная 1 ст. ложка, яблоки 2 шт.

Говяжья грудинка под соусом из хрена и яблок

Грудинку положить в кипящую воду и поставить варить. Незадолго до готовности добавить перец, гвоздику и лук. Посолить. Яблоки очистить и натереть на терке, смешать с таким же количеством тертого хрена; добавить уксус, растительное масло, соль, сахар, бульон и сливки. Все хорошо перемешать. Подать грудинку под соусом.

Грудинка говяжья 500 г, лавровый лист $\frac{1}{4}$ листа, перец 4 горошка, лук репчатый 1 головка, гвоздика 1 шт., яблоки 1 шт., тертый хрен, уксус, растительное масло, соль, сахар (щепотка), бульон или сливки 1—2 чайные ложки.

Ростбиф с яблоками и сельдереем

Мясо вымыть, обсушить салфеткой и втереть в него со всех сторон соль и перец. Положить мясо на противень жиром вверх, поместив в сильно нагретую духовку, и запекать 10 мин. Затем добавить к мясу нарезанную кубиками морковь и кружочки лука и печь еще 25 мин. Поджаренный ростбиф подавать вместе с яблоками и сельдереем, натертыми на овощной тер-

ке и приправленными лимонным соком и растительным маслом.

Филейная часть говядины 500 г, морковь 2 шт., лук репчатый 2 головки, сельдерей 2 корня, яблоки 2 шт., растительное масло 4 ст. ложки.

Свиная грудинка под соусом из яблок

Яблоки нарезать, залить водой и варить до разваривания. Свиную грудинку разрезать на части, сложить в кастрюлю, на дно которой положить растительное сало, посолить, обжарить со всех сторон, затем влить бульон и яблочный отвар (без яблок). Прибавить мадеру (или портвейн), пюре из яблок и сахарный песок; все перемешать. Выложить грудинку на тарелки, полить приготовленным соусом.

Свиная грудинка 600 г, растительное сало 1 ст. ложка, антоновские яблоки 3 шт., мадера 50 г, сахарный песок 1 ст. ложка, бульон $\frac{1}{2}$ стакана, яблочный отвар $\frac{1}{2}$ стакана.

Отбивные с картофелем и яблоками

Яблоки и картофель очистить и нарезать кубиками. Картофель отварить в мясном бульоне со специями, добавить яблоки и тушить 10—15 мин, пока не выкипит почти весь бульон. Котлеты отбить, посолить и поперчить, обвалять в сухарях и зажарить с обеих сторон в жире. Картофель и яблоки сильно поперчить, сверху засыпать предварительно обжаренными колечками лука, вокруг обложить котлетами.

Свинные отбивные 4 шт., картофель 1 кг, кислые яблоки 1 кг, лук репчатый 2 головки, мясной бульон $\frac{1}{2}$ л.

Колбаса с яблочно-картофельным пюре

Картофель и яблоки очистить, нарезать дольками. И то и другое в отдельности потушить. Из картофеля приготовить картофельное пюре, а яблоки протереть через сито, после чего соединить с картофельным пюре и хорошо взбить. Приправить по вкусу солью и сахаром. Кубики шпика растопить, обжарить в образовавшемся жире кольца лука и колбасу. Подать к этому приготовленную из картофеля и яблок массу.

Картофель 1 кг, яблоки (лучше кислые) 1 кг, вареная колбаса 500 г, лук репчатый 2—3 головки, шпик 2 ст. ложки.

Гусь или утка, жаренные с яблоками

Подготовленного гуся нафаршировать яблоками, очищенными от сердцевин и нарезанными дольками. Отверстие в брюшке зашить ниткой. В таком виде гуся положить спинкой на сковороду, добавить $\frac{1}{2}$ стакана воды и поставить в духовой шкаф жариться. Во время жарения несколько раз поливать гуся вытопившимся жиром и соком. Жарить гуся 1—1 $\frac{1}{2}$ ч.

Из жареного гуся удалить нитки, вынуть ложкой яблоки, выложить их на блюдо, гуся разрубить на порционные куски и уложить на яблоки.

Таким же способом готовят и утку с яблоками. Гусь и утка, не фаршированные яблоками, жарятся так же. На гарнир к ним можно дать печеные яблоки с тушеной капустой, рассыпчатую гречневую кашу или картофель.

Гусь, фаршированный хлебом и яблоками

Пшеничный хлеб патереть, смешать с нарезанными яблоками. Полученным фаршем начинить подготовленного гуся и зажарить в духовке до полной готовности, поливая водой и гусиным жиром, образующимся при жарении. Подавать можно с маринованными сливами, яблоками и огурцами.

Гусь массой до 2 кг, пшеничный хлеб (тертый) 4 стакана, кислые яблоки 4 шт.

Индейка с маринованными яблоками, запеченная в сметане

Сварить индейку. Мякоть, кроме филейной части, нарезать соломкой, обжарить в сливочном масле, добавить сметану (часть) и прогреть. Эту массу выложить на небольшую сковороду, сверху положить кусочки филе, украсить нарезанными маринованными яблоками, полить оставшейся сметаной, посыпать тертым сыром, сбрызнуть растопленным сливочным маслом и запечь в духовке. При подаче посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки или укропа.

Индейка (мякоть) 500 г, яблоки маринованные 3—4 шт., масло сливочное 2 ст. ложки, сметана 1 стакан, тертый сыр 2 ст. ложки, зелень петрушки или укропа 1 ст. ложка.

Начинка с сельдью и яблоками

Пшеничный или ржаной хлеб намочить в воде, отжать, пропустить через мясорубку вместе с очищенной сельдью, репчатым луком, свежими яблоками без кожуры и сердцевин. К этому фаршу добавить рубленые яйца, вареную свеклу и майонез. Все хорошо перемешать, добавив мелко нарезанную зелень. Использовать как начинку для гренков, для фарширования картофеля, свеклы, брюквы, свежих огурцов и помидоров. Сверху блюдо полить майонезом и посыпать зеленью.

Пшеничный хлеб 200 г, яблоки (кислые) 3 шт., сельдь 2 шт., вода 2—3 стакана, репчатый лук 1 головка, яйца 1—2 шт., свекла 1 шт., майонез $\frac{1}{2}$ банки, нарезанная зелень 2 ст. ложки.

ГОРЯЧИЕ ФРУКТОВО-ОВОЩНЫЕ И КРУПЯНЫЕ БЛЮДА



Яблоки, жаренные в тесте

Яблоки очистить от кожицы и, удалив сердцевину, нарезать ломтиками толщиной 5—6 мм. Ломтики яблок посыпать сахарным песком ($\frac{1}{2}$ ст. ложки). Яйца растереть с сахарным песком ($\frac{1}{2}$ ст. ложки), добавить сметану, молоко, всыпать муку. Тесто тщательно размешать и сбить в пышную массу.

Ломтики яблок обмакивать в тесто и обжаривать на сковороде сначала с одной, а затем с другой стороны. При подаче посыпать сахарной пудрой.

Яблоки 6 шт., сахарный песок 1 ст. ложка, молоко $\frac{1}{2}$ стакана, сметана 2 ст. ложки, мука 5 ст. ложек, яйца 3 шт., масло 2 ст. ложки, сахарная пудра 1 ст. ложка.

Яблоки, запеченные с медом и орехами

У яблок удалить сердцевину. Грецкие орехи смешать с медом, заполнить полученной смесью яблоки, проколоть вилкой кожицу яблок и запечь их в духовке. При подаче посыпать яблоки сахарной пудрой. Отдельно подать молоко.

Яблоки 5 шт., мед 3 ст. ложки, рубленые ядра грецких орехов 3 ст. ложки, сахарная пудра 5 чайных ложек.

Яблоки, запеченные с изюмом и орехами

Приготовить, как указано в рецепте «Яблоки, запеченные с медом и орехами», заполнив яблоки смесью изюма и орехов.

Изюм 3 ст. ложки, корица 1 чайная ложка; остальные продукты, за исключением меда, по предыдущему рецепту.

Яблоки, запеченные с цикорием и сыром

Цикорий, очищенный и промытый, вложить в смазанную маслом форму для запекания. Сбрызнуть соком лимона, чтобы цикорий не потемнел. Посолить и сверху уложить предварительно очищенные яблоки, нарезанные дольками. Добавить сахарный песок на кончике ножа и полить сливками. Обильно посыпать тертым сыром, сверху положить несколько маленьких кубиков масла и, плотно закрыв крышкой, поставить форму на 15 мин в умеренно разогретую духовку.

Цикорий 400 г, масло сливочное 1—2 ст. ложки, сметана 3—4 ст. ложки, яблоки 2 шт., сок лимона 2 ст. ложки, тертый сыр 2—3 ст. ложки.

Яблоки, запеченные с рисом

У яблок вырезать сердцевину и небольшое количество мякоти, чтобы образовалось углубление для фарша. Вынутую мякоть яблок прогреть с небольшим количеством воды до мягкости и протереть через сито. В пюре положить 1 ст. ложку меда. Этим соусом полить яблоки при подаче.

Сварить рис на молоке, добавить 1 ст. ложку меда, грецкие орехи, ванильный порошок, яйцо и все перемешать. Полученным фаршем заполнить углубления в яблоках, положить яблоки в сковороду, подлить немного воды и запечь их в жарочном шкафу. При подаче полить яблочным соусом.

Яблоки 5 шт., рис 2 ст. ложки, молоко $\frac{1}{2}$ стакана, изюм 1 ст. ложка, рубленые ядра грецких орехов $\frac{1}{2}$ стакана, мед 2 ст. ложки, яйцо 1 шт., ванильный порошок $\frac{1}{4}$ пакетика.

Овощи, жаренные с яблоками

Нарезать овощи кубиками. Хорошо разогреть масло в сковороде, положить в него лук и обжарить в течение 5 мин. Добавить помидоры, сладкий перец. Готовить до тех пор, пока помидоры не станут мягкими.

Ввести яблоки, соль, сахар и обжарить еще 10 мин. Нарезать хлеб ломтиками и вырезать из мякиша треугольники. Намазать их сливочным маслом, поставить в горячую духовку и обжарить до появления хрустящей корочки. Сложить овощи на блюдо, вокруг уложить тосты, сверху посыпать кориандром и подать к столу.

Яблоки печеные (крупные) 6 шт., лук репчатый 3 шт., помидоры 3 шт., сладкий перец 1 шт. (по желанию), сахарный песок 1 ст. ложка, растительное масло 3 ст. ложки, кориандр 1 ст. ложка (для украшения).

Репа, тушенная с яблоками и изюмом

Репу очистить, мелко нарезать и тушить в сливочном масле до полуготовности. Добавить нарезанные ломтиками свежие яблоки, изюм, сахар по вкусу и довести до готовности.

Репа 150 г, сливочное масло 20 г, яблоки 4 шт., изюм 2 ст. ложки.

Репа, фаршированная рисом и яблоками

Репу очистить и отварить, вынуть сердцевину, придав репе форму чашечки, и нафаршировать вареным рисом, смешанным с нашинкованными яблоками, сахаром, маслом и яйцом. Одновременно приготовить молочный соус, залить репу и запечь. При подаче на стол полить репу маслом.

Репа 300 г, рис 2 ст. ложки (без верха), яблоки 2 шт., сахарный песок 2 ст. ложки, яйцо 1 шт., мука 1 ст. ложка, масло сливочное 2 ст. ложки.

Отварная кукуруза с яблоками и гренками

Кукурузу отварить, затем переложить на сковороду, добавить мелко нарезанный и слегка поджаренный лук, томат-пюре, соль и сахар по вкусу и прокипятить в течение 5 мин. Вымытые яблоки нарезать дольками, удалив сердцевину, и испечь в духовом шкафу. Из белого хлеба приготовить гренки. При подаче на стол подготовленную кукурузу уложить на блюдо горкой, вокруг вперемежку с гренками поместить яблоки, а в центре — букетик зелени петрушки.

Кукуруза в зернах 200 г, репчатый лук 1 головка, томат-пюре 2 ст. ложки, яблоки 2 шт., сахарный песок 1 чайная ложка, гренки из белого хлеба 10—12 шт., масло сливочное 2 ст. ложки.

Котлеты морковно-яблочные

Морковь очистить, промыть, натереть на терке, положить в кастрюлю, влить воду (1 стакан) и тушить морковь до полуготовности. Добавить очищенные нашинкованные яблоки и тушить их до мягкости. Затем всыпать манную крупу, добавить соль и сахар по вкусу и проварить в течение 5 мин, все время помешивая, чтобы не образовались комки. Полученную массу охладить, разделить на котлеты, обвалять в сухарях. Поджарить котлеты с обеих сторон в разогретом масле.

Морковь 4 шт., яблоки 4 шт., манная крупа 1½ ст. ложки, сахарный песок 2 чайные ложки, сливочное масло 4 ст. ложки.

Котлеты морковно-яблочные запеченные

Морковь нарезать мелкой лапшой и тушить до готовности, добавив половину порции масла и ¼ стакана воды. Добавить нашинкованные яблоки и сахар и тушить еще 5 мин, после чего всыпать манную крупу, вымешать, дать постоять 5—10 мин на краю плиты под крышкой, соединить со взбитыми белками и охладить; охлажденную массу разделить на части, обвалять в сухарях (или муке), придать форму котлет, положить на сковороду, сбрызнуть маслом и запечь в духовке. Подавать со сметаной.

Морковь 4—5 шт., яблоки 3 шт., яичный белок — 2 шт., сливочное масло 2 ст. ложки, манная крупа 1½ ст. ложки, панировочные сухари 2 ст. ложки, сахарный песок 1 ст. ложка

Зразы морковные с яблоками

Нашинкованную соломкой морковь тушить в молоке с половиной взятого по рецептуре масла до готовности, добавить манную крупу, сахар, соль по вкусу, слегка остудить, ввести яйца и вымешать. Подготовленную массу разделить на лепешки. На середину каждой положить нашинкованные яблоки, посыпанные сахаром. Края лепешки соединить, придав им овальную форму, обвалять зразы в сухарях и обжарить в разогретом масле. Подавать со сметаной.

Морковь 4 шт., манная крупа 1 ст. ложка, сахарный песок 2 ст. ложки, молоко ¼ стакана, сливочное масло 3 ст. ложки, панировочные сухари 3 ст. ложки, яйцо 1 шт., яблоки 2 шт.

Котлеты капустные с яблоками

Очищенную свежую капусту промыть, мелко нашинковать и припустить в молоке с добавлением воды. В готовую капусту добавить очищенные мелко нарезанные яблоки и продолжить припускание, затем добавить манную крупу, перемешать, припускать 10 мин, посолить, добавить яйцо. Сформировать котлеты, обвалить в сухарях и пожарить в разогретом масле.

Капуста 800 г, молоко 1 стакан, яблоки 3 шт., манная крупа 2 ст. ложки, яйцо 1 шт., панировочные сухари 2 ст. ложки, сливочное масло 3 ст. ложки.

Оладьи рисовые с яблочным пюре

Рис положить в кипящую подсоленную воду (1 стакан), довести до кипения и варить 20—25 мин; влить горячее молоко и варить до готовности. Охладить до 60—70 °С. Яичные желтки растереть с сахаром, соединить с кашей, добавить яблочное пюре и перед самым жарением — взбитые в густую пену яичные белки. Обжарить оладьи в разогретом масле с обеих сторон. При подаче полить сметаной, смешанной с сахарной пудрой.

Рис 1 стакан, молоко 1 стакан, яблочное пюре 1½—2 стакана, масло 2—3 ст. ложки, сахарный песок 2—3 ст. ложки, сметана 1 стакан, сахарная пудра 1 ст. ложка.

Гороховые оладьи с яблоками и киселем

В теплой воде растворить сахар, соль и дрожжи, добавить просеянную гороховую и пшеничную муку и перемешать до образования однородной массы. Замешанное тесто оставить на 1 ч в теплом месте. Когда тесто подойдет, добавить яблоки, нарезанные мелкими кубиками, размешать и выпекать, как обыкновенные оладьи. Подать оладьи с киселем.

Гороховая мука 600 г, пшеничная мука 150 г, дрожжи 10 г, сахарный песок 3 ст. ложки, вода 2½ стакана, яблоки 2 шт., жир 50 г.

Суфле морковно-яблочное паровое

Морковь нарезать небольшими кусочками и тушить с молоком до готовности. Яблоки очистить и вместе с морковью пропустить через мясорубку, затем соединить с манной крупой, сахаром и сырым желтком, добавить растопленное сливочное масло и взбитый белок. Все это слегка вымешать, выложить в формочку, сма-

занную маслом, и запечь в духовке до золотистого цвета.

Морковь 2 шт., яблоки 1—2 шт., сливочное масло 3 ст. ложки, яйцо 1 шт., сахарный песок 1 ст. ложка (без верха), манная крупа 1 ст. ложка (без верха), молоко $\frac{1}{2}$ стакана.

Пудинг из кабачков и яблок

Кабачки очистить, нашинковать и тушить с молоком и 10 г масла до полуготовности; затем добавить нашинкованные яблоки и сахар и тушить еще 5 мин, после чего всыпать манную крупу, поддержать кастрюлю закрытой на краю плиты 5—10 мин, после этого добавить желток и взбитый белок, вымешать, выложить в формочку, смазанную маслом, и запечь. Подавать к столу со сметаной.

Кабачки 250 г, яблоки 1—2 шт., молоко $\frac{1}{4}$ стакана, масло сливочное 3 ст. ложки, яичные белки 2 шт., манная крупа 2 ст. ложки, сахарный песок 2 ст. ложки, сметана $\frac{1}{2}$ стакана.

Тыквенно-яблочный пудинг

Тыкву очистить, нашинковать и тушить в молоке до полуготовности; добавить нашинкованные яблоки и тушить до готовности тыквы, после чего всыпать манную крупу, вымешать и варить еще 5 мин. Охладить, ввести сахар, желток и взбитый белок, осторожно перемешать, выложить на смазанную маслом сковороду и запечь. Полить маслом и подавать к столу.

Тыква 200 г, яблоки 2 шт., молоко $\frac{1}{2}$ стакана, крупа манная 1 ст. ложка (с верхом), сахар 2 ст. ложки, яйцо 1 шт., масло сливочное 4 ст. ложки.

Пудинг из тыквы и яблок диетический

Тыкву натереть на мелкой терке, яблоки нарезать ломтиками. Желтки растереть с сахаром. Перемешать тыкву, яблоки, желтки, манную крупу и в два приема ввести взбитые белки. Массу выложить в посуду, смазанную сливочным маслом, и сварить на водяной бане. При подаче полить пудинг сметаной.

Тыква 300 г, яблоки 3 шт., манная крупа 2 ст. ложки, яйца 3 шт., сахарный песок 2 ст. ложки, сливочное масло 1 ст. ложка, сметана $\frac{1}{2}$ стакана.

Рисовый пудинг с яблоками

Яблоки очистить, разрезать на 4 части, удалить сердцевину. Кожицу и семенные коробки проварить в воде и отвар процедить. Замоченный рис сварить до полуготовности, добавить масло, яйца, кардамон и перемешать. Форму смазать маслом, посыпать сухарями и выложить в нее половину риса, затем яблоки, а сверху — оставшийся рис. Запекать кашу в духовом шкафу до появления на поверхности румяной корочки.

Рис 1 1/3 стакана, вода 3 стакана, масло сливочное 2 ст. ложки, кардамон (на кончике ножа), яблоки 4 шт., яйца 2 шт., сахарный песок 2 ст. ложки, панировочные сухари 1 чайная ложка.

Маннй пудинг с яблоками

В кипящее молоко медленно всыпать манную крупу, добавить сахар, щепотку соли и варить до готовности. В готовую кашу положить масло, яичный желток и хорошо перемешать. Белок круто взбить и также перемешать с охлажденной кашей.

Очищенные яблоки нашинковать и тушить с сахаром на слабом огне. Формочку смазать маслом, посыпать сухарями и выложить в нее слой манной каши, на него положить слой яблок и покрыть слоем манной каши. Сверху полить маслом, посыпать сухарями и запечь в духовом шкафу.

Манная крупа 5 чайных ложек, молоко 3/4 стакана, яйцо 1/2 шт., сахарный песок 4 чайные ложки, яблоки 1 шт., масло 2 чайные ложки.

Омлет с яблоками

Во взбитую смесь из яиц и молока добавить соль по вкусу, нарезанные тонкими ломтиками яблоки, все осторожно перемешать, вылить на сковороду, смазанную маслом, и запечь в духовом шкафу в течение 15—20 мин. Омлет переложить на подогретое блюдо и полить растопленным сливочным маслом.

Яйца 6 шт., яблоки 1 шт., сливочное масло 50 г, молоко 1/2 стакана.

Омлет с яблоками и морковью

Яблоки нарезать ломтиками и слегка прогреть (2—3 мин) со сливочным маслом. Яйца взбить, постепенно добавляя молоко, в конце взбивания ввести соль и корицу, перемешать. В смазанную сливочным мас-

лом форму положить ломтики яблок, на них — натертую сырую морковь и залить приготовленной яично-молочной смесью. Запечь в духовом шкафу в течение 15—20 мин. Подавать горячим.

Яйца 6 шт., молоко 1 стакан, сливочное масло 2 ст. ложки, корица (на кончике ножа), яблоки 1 шт., морковь 1 шт.

Каша из пшеничных булочек и яблок

Кусочки черствой булочки или высушенные из булочек сухарики сложить в посуду, обдать кипящим сладким молоком, дать набухнуть, протереть через сито и прокипятить. Полученную массу (кашу) заправить сливочным маслом и пюре из печеных яблок.

Булочки 100 г, молоко 1 стакан, сахарный песок 2 чайные ложки, сливочное масло 1 чайная ложка, пюре из печеных яблок 2 ст. ложки.

Рисовая каша с яблоками

Замоченный рис залить горячей подсоленной водой. Когда крупа впитает воду, положить промытый изюм, сливочное масло, корицу и нарезанные дольками яблоки (без кожицы и семян). Кастрюлю плотно закрыть крышкой и проварить содержимое на слабом огне в течение 10—12 мин. Подавать рисовую кашу горячей.

Яблоки 5 шт., рис 1 стакан, вода 2½ стакана, сливочное масло 4 ст. ложки, корица (на кончике ножа), изюм 2 ст. ложки.

Гречневая каша с яблоками

Сварить рассыпчатую гречневую кашу. Яблоки нарезать мелкими кубиками, смешать с гречневой кашей, рублеными ядрами грецких орехов, изюмом, добавить мускатный орех. Подать в горячем виде, полить сливочным маслом.

Яблоки 5 шт., гречневая крупа ½ стакана, вода 1½ стакана, грецкие орехи (рубленые ядра) 2 ст. ложки, изюм 1 ст. ложка, молотый мускатный орех (на кончике ножа), сливочное масло 4 ст. ложки.

Пшенная каша с морковью и яблоками

Замоченную крупу залить горячей подсоленной водой. Когда крупа впитает всю воду, влить горячее молоко, закрыть крышкой и настаивать 20—25 мин. Яблоки нарезать ломтиками, морковь натереть на

крупной терке. Гвоздику растереть в порошок. В пшенную кашу добавить яблоки, морковь, гвоздику, мед. Кашу прогреть и подавать со сливочным маслом.

Пшено 1½ стакана, вода ½ стакана, молоко 2 стакана, яблоки 2 шт., сырая тертая морковь 4 ст. ложки, сливочное масло 4 ст. ложки, гвоздика 3 шт., мед 3 ст. ложки.

**МУЧНЫЕ И ТВОРОЖНЫЕ
БЛЮДА (ЗАПЕКАНКИ,
ПУДИНГИ,
БАБКИ И ПР.)**



Творожно-яблочная запеканка с изюмом

Яблоки очистить и, удалив сердцевину, натереть на мелкой терке. Творог протереть через сито, смешать с яблочным пюре, промытым изюмом, добавить корицу, яйца и тщательно перемешать. Массу выложить в смазанную маслом форму и запечь в течение 15—20 мин.

Творог 300 г, яблоки 3 шт., изюм 1 ст. ложка, яйца 2 шт., растительное масло 1 ст. ложка, корица (на кончике ножа).

Творожно-манная запеканка с яблоками и изюмом

Хлеб разрезать на 2 ломтика и намочить в молоке, добавив в него кофейную ложечку сахара. Протереть творог, смешать со взбитыми белками, сахаром и манной крупой, добавить изюм и нарезанные кубиками яблоки и хорошо вымешать. В формочку, смазанную маслом, положить ломтик смоченного хлеба, на него — творожную массу, сверху — второй ломтик хлеба, сбрызнуть маслом и запечь. Подать к столу со сметаной.

Творог 250 г, манная крупа 1 ст. ложка (без верха), яичные белки 2 шт., сахарный песок 2 ст. ложки, молоко ½ стакана, пшеничный хлеб 100 г, яблоки 2 шт., изюм ½ стакана, сметана ½ стакана, масло сливочное 2 ст. ложки.

Запеканка из фруктов, овощей и творога

Морковь нашинковать мелкой лапшой и тушить со сливочным маслом и небольшим количеством воды до готовности, после чего добавить нашинкованный шпинат.

нат и тушить еще 5 мин, затем добавить нашинкованные яблоки, яйцо и вымешать. Одновременно протереть творог через сито, смешать с крупой, сахаром, яйцом и изюмом. Смазать формочку маслом, заполнить слоем творога, затем слоем яблок и т. д., всего 4 слоя, поверхность разровнять, сбрызнуть маслом. Запечь в духовке. Подавать со сметаной.

Яблоки 2—3 шт., изюм $\frac{1}{2}$ стакана, творог 100 г, яйца 2 шт., масло сливочное 2 ст. ложки, сахарный песок 2 ст. ложки, манная крупа 1 ст. ложка, морковь 1 шт., шпинат 50 г, сметана $\frac{1}{2}$ стакана.

Запеканка из белого хлеба с морковью и яблоками

Морковь сварить, очистить, натереть на крупной терке и смешать с натертыми яблоками и хлебом, намоченным в подслащенной воде или молоке. Добавить яйца, все хорошо перемешать и выложить на сковороду или противень, смазанный растительным маслом и посыпанный панировочными сухарями. Сверху запеканку смазать растопленным маслом или маргарином (или сметаной) и выпечь в духовке (можно сварить на водяной бане). Подавать в горячем или холодном виде к чаю, молоку, простокваше, сокам.

Пшеничный хлеб 200 г, морковь 4 шт., яблоки (желательно кислые) 2—3 шт., сахарный песок 1—2 ст. ложки, молоко 1—2 стакана (в зависимости от черствости хлеба), яйца 2 шт., растительное масло 1 ст. ложка, панировочные сухари 1 ст. ложка. Для смазывания запеканки — маргарин или сливочное масло 1 ст. ложка (или сметана 2 ст. ложки).

Запеканка из белого хлеба с тыквой и яблоками

Мякоть тыквы нарезать кусками, залить водой, проварить до мягкости и размять. Добавить очищенные и мелко нарезанные яблоки, сахар, хорошо смешать и варить до готовности яблок. Незадолго до окончания варки всыпать тертый пшеничный хлеб и, непрерывно помешивая, проварить 5—7 мин. Массу охладить, прибавить яичные белки и осторожно перемешать. На смазанный маргарином и посыпанный панировочными сухарями противень или сковороду выложить массу, разровнять, смазать маслом и запечь

и духовке. При подаче нарезать на порции. К запеканке отдельно подать сметану или варенье.

Пшеничный хлеб тертый 2 стакана, тыква 400 г, вода $\frac{3}{4}$ стакана, яблоки (кислые) 2 шт., сахарный песок 2—3 ст. ложки, яйца 2 шт., маргарин 1 ст. ложка, сливочное масло 1 ст. ложка, панировочные сухари 1 ст. ложка.

Яблочный пудинг

В кастрюлю налить 300 мл воды, положить в нее сахар, лимонную цедру, порошок корицы и изюм. Довести содержимое до кипения и на слабом огне, непрерывно помешивая, варить до полного растворения сахара. Яблоки очистить от кожуры и, удалив сердцевину, разрезать на четыре части. Опустить яблоки в сахарный сироп и варить, не доводя до кипения, до мягкости. Вылить смесь в мелкую жаропрочную форму.

Просеять муку. Из муки, соли, сливочного масла и холодной воды вымесить тесто мягкой консистенции. Раскатать тесто на хорошо посыпанной мукой доске в овальный пласт толщиной не больше 12 мм. Намазать пласт размягченным маслом, посыпать сверху сахаром и скатать рулетом. Разрезать рулет на семь равных ломтиков и уложить их поверх яблочной начинки. Выпекать в хорошо нагретой духовке при 204 °С в течение 25—30 мин (пирог должен подняться и зарумяниться). Подавать горячим.

Сахар 200 г, корица 1 чайная ложка, изюм 100 г, тертая лимонная цедра $\frac{1}{2}$ чайной ложки, яблоки 700 г. Для верхнего коржа — мука 225 г, соль (щепотка), масло сливочное (или маргарин) 3 ст. ложки, размягченное масло или маргарин $1\frac{1}{2}$ ст. ложки, сахарный песок 2 ст. ложки.

Пудинг из белого хлеба с яблоками и творогом

Протертый творог смешать с тертым пшеничным хлебом (или молотыми сухарями), яичными желтками, очищенными и нашинкованными яблоками, добавить взбитые яичные белки и осторожно перемешать. Массу выложить в смазанную маргарином и посыпанную панировочными сухарями форму, поставить ее на во-

даную баню и варить 40—50 мин. Можно выпечь пудинг в духовке.

Пшеничный хлеб 200 г или молотые сухари 150 г, творог 250 г, сахарный песок 3 ст. ложки, яблоки 3—5 шт., яйца 2 шт., маргарин 1 ст. ложка, панировочные сухари 1 ст. ложка.

Пудинг из лапши с яблоками

Муку просеять на доску, вбить в нее яйца, добавить соль, воду, замесить крутое тесто. Разделить тесто на несколько частей, посыпать мукой, свернуть трубкой, сдвинуть на край доски и порезать лапшу острым ножом, разбросав по доске, чтобы подсохла. Вскипятить воду в большой низкой кастрюле, посолить, всыпать в нее лапшу, перемешать и варить, покрыв кастрюлю крышкой. Когда лапша сварится, воду процедить, облить лапшу горячей водой и, когда вода стечет, выложить на блюдо. Очищенные и нарезанные яблоки слегка потушить в кастрюле, добавив растительное масло и сахарный песок по вкусу. В лапшу положить $\frac{1}{2}$ стакана сахарного песка. Смазать форму растительным маслом, посыпать сухарями и выложить в нее чередующимися слоями лапшу и тушеные яблоки. Первым и последним слоем непременно должна быть лапша. Запекать пудинг в нежаркой духовке до тех пор, пока он не зарумянится. Готовому пудингу дать остыть, опрокинуть его на блюдо и подавать с любым сиропом.

Мука 400 г, вода 6—8 ст. ложек, яйца 3 шт., яблоки 500 г, растительное масло 2 ст. ложки, растительное масло для смазки формы, сахарный песок 1 стакан, толченые сухари 1 ст. ложка.

Бабка из белого хлеба с яблоками

Срезать корки с батона белого хлеба, нарезать его тонкими ломтиками, часть хлеба нарезать кубиками и подсушить. Молоко, сырое яйцо и 2 ст. ложки сахара перемешать и слегка взбить венчиком.

Яблоки очистить, удалив сердцевину, нарезать кубиками и пересыпать сахаром. Форму или сковороду смазать густым слоем сливочного масла. Ломтики белого хлеба смочить во взбитой яичной массе и обложить ими дно и боковые стенки формы или сковороды. Подсушенные хлебные кубики полить сливочным маслом и перемешать с яблоками. Туда же добавить

темного натертой лимонной цедры или ванильного сахара. Яблоки, перемешанные с хлебными кубиками, выложить на середину формы, наполнив ее до краев. Сверху форму также накрыть ломтиками хлеба, смоченного во взбитой яичной массе, и поставить форму на 40—50 мин в духовой шкаф со средним жаром.

Готовую бабку выпутать и оставить в форме на 10 мин, потом выложить на блюдо, сверху, при желании, украсить консервированными фруктами и облить фруктовым соусом. На стол подавать в горячем виде.

Яблоки 500 г, молоко 1 стакан, пшеничный хлеб 300 г, яйцо 1 шт., сахарный песок $\frac{3}{4}$ стакана, сливочное масло 3 ст. ложки, цедра с лимона или апельсина.

Бабка с яблоками и творогом под ванильным соусом

Черствый пшеничный хлеб нарезать кусочками и замочить в подслащенной яично-молочной смеси. Размокший хлеб растереть, добавить творог и очень мелко нарезанные яблоки, панировочные сухари или муку, все тщательно смешать. Приготовленную массу выложить в глубокую форму с волнистыми боками, смазанную маргарином и обсыпанную панировочными сухарями. Выпекать в умеренно нагретой духовке 30 мин. Готовую бабку выложить на блюдо и облить горячим белым ванильным соусом так, чтобы она им пропиталась.

Приготовление белого ванильного соуса: вскипятить $\frac{3}{4}$ стакана молока, добавить при помешивании сахарный песок и пшеничную муку, размешанную в $\frac{1}{4}$ стакана молока, вскипятить, снять с огня, внести сливочное масло, ванильный сахар и размешать.

Пшеничный хлеб 200 г, молоко 1 стакан, яйца 2 шт., сахарный песок 2 ст. ложки, творог 100 г, яблоки 4 шт., панировочные сухари или мука 2 ст. ложки, маргарин 1 ст. ложка. Для белого ванильного соуса: молоко 1 ст. ложка, мука 2 чайные ложки, сахарный песок 2 ст. ложки, сливочное масло 1 ст. ложка, ванильный сахар 1 чайная ложка.

Шарлотка из белого хлеба с яблоками

Черствый пшеничный хлеб нарезать ломтиками, замочить в смеси яиц и молока. Яблоки (лучше антоновские) натереть на крупной терке и перемешать с сахарным песком (по желанию добавить молотую

корицу, ванилин и натертую лимонную цедру). Глубокую форму (шарлотница) смазать маргарином и обсыпать панировочными сухарями; дно и бока выложить замоченными в смеси яиц и молока ломтиками хлеба. В форму чередующимися слоями положить подготовленные яблоки и ломтики хлеба (по желанию на каждый ряд можно класть по кусочку сливочного масла или маргарина). Верх разровнять, смазать сливочным маслом или яйцом. Запечь в духовке. Посыпать сахарной пудрой или толчеными орехами.

Пшеничный хлеб 400 г, яйца 2 шт., молоко 2 стакана, яблоки 4—6 шт., сахарный песок 3 ст. ложки, маргарин 1 ст. ложка, панировочные сухари 1 ст. ложка, корица, ванилин и лимонная цедра (по вкусу).

Шарлотка из черного хлеба с яблоками

Натереть на терке мякиш ржаного (лучше бородинского) хлеба и обжарить его на сливочном масле. Очистить кислые яблоки, мелко нарезать их, пересыпать сахарным песком. Пожирнее намазать дно формы маргарином, посыпать панировочными сухарями, положить вниз слой тертого хлеба, а затем яблоки и засыпать опять слоем тертого хлеба, настругать сверху сливочное масло, посыпать сахарным песком. Запечь в духовке.

Ржаной хлеб 400 г, яблоки 6 шт., сахарный песок 1/2 стакана, сливочное масло 3 ст. ложки, маргарин 2 ст. ложки, панировочные сухари 1 ст. ложка.

Шарлотка с творогом и яблоками

Ломтики пшеничного хлеба смочить в горячем молоке. Творог перемешать с небольшим количеством молока, растереть, добавить сахарный песок, яйца. Яблоки очистить, натереть на крупной терке и смешать с сахарным песком. Форму смазать маргарином, посыпать панировочными сухарями, на дно формы положить ломтики хлеба, на них — слой творога, затем опять ломтики хлеба и слой яблок. Так чередовать слои до заполнения формы; сверху положить ломтики хлеба, на них, по желанию, кусочки сливочного масла или маргарина, посыпать сахарным пес-

ком и запечь в духовке при слабом нагреве до появления румяной корочки.

При желании в творог можно добавить изюм.

Пшеничный хлеб 400 г, творог 250 г, яблоки 2—3 шт., молоко 2—3 стакана, мука 1 ст. ложка, сахарный песок 3 ст. ложки (из них 1 ст. ложка для творога, 1 ст. ложка для яблок), яйца 2 шт., сливочное масло 2 ст. ложки, маргарин 1 ст. ложка, панировочные сухари 1 ст. ложка.

Блинчики с яблоками

Смешать сырые яйца с солью, сахаром, прибавить $\frac{1}{2}$ стакана молока, размешать, всыпать муку и хорошо вымесить тесто, после чего развести его оставшимся молоком.

Хорошо разогреть сковороду средней величины, смазать ее маслом или кусочком шпика, налить разливательной ложкой тесто на сковороду, быстро повертывая ее, чтобы тесто разлилось по всей сковороде ровным и тонким слоем. Блинчики, подрумянившиеся с одной стороны, снимать со сковороды, складывать стопкой на доске или блюде. Затем блинчики разложить на доске подрумяненной стороной кверху и на каждый блинчик положить столовую ложку яблочной начинки (или яблочного варенья, густого повидла). Блинчики завернуть в виде конверта и обжарить с обеих сторон на сковороде с маслом.

Мука 2 граненых стакана, молоко $2\frac{1}{2}$ стакана, яйца 3 шт., сахарный песок $\frac{1}{2}$ ст. ложки, соль $\frac{1}{4}$ чайной ложки, топленое масло (для обжаривания) 1 ст. ложка, яблоки (для начинки).

Оладьи с яблоками

В теплой воде развести дрожжи, добавить масло, яйцо, сахар, соль и, тщательно вымешивая, постепенно всыпать муку, после чего посуду с тестом накрыть полотенцем и поставить в теплое место.

Яблоки очистить от кожицы и сердцевины, нарезать тонкими ломтиками или натереть на крупной терке и перед выпечкой положить в густое поднявшееся тесто, перемешать, после чего жарить оладьи обычным способом на сковороде с разогретым маслом, причем тесто класть ложкой, смоченной в воде.

Мука 2 стакана, вода 2 стакана, яйцо 1 шт., яблоки 800 г, сахарный песок 1 ст. ложка, дрожжи 1 ст. ложка, растительное масло 1 ст. ложка.

**НАЧИНКИ ДЛЯ ПИРОГОВ,
ПИРОЖКОВ, КУЛЕБЯК,
ВАТРУШЕК, БЛИНЧИКОВ**



Начинка из яблок

Очистить яблоки от кожуры, разрезать на четыре части, вынув сердцевину, нарезать ломтиками, сложить в кастрюлю, пересыпать сахарным песком, прибавить 2—3 ст. ложки воды и варить на слабом огне, пока не получится густое варенье.

Эта начинка предназначена для пирогов из кислого, пресного или слоеного теста, а также для слойки с яблоками или пончиков с яблоками.

Начинку можно приготовить и из сырых яблок: очищенные и нарезанные яблоки пересыпать сахарным песком и использовать как начинку.

Яблоки 1 кг, сахарный песок 1 стакан.

Мармелад яблочный (для пирожных, тортов)

Яблоки (лучше всего брать антоновские) вымыть, разрезать каждое на две части, удалив сердцевину, испечь в духовом шкафу, после чего протереть через сито. В полученное пюре добавить сахар, перемешать, поставить на огонь и, помешивая, варить до загустения (около 10 мин). Сняв с огня и не давая остыть, покрыть пирожные или торт мармеладом.

Яблоки 500 г, сахарный песок 2 стакана.

Начинка с яблоками (для овощей, блинчиков, пирогов и пр.)

Нарезанный кубиками ржаной или пшеничный хлеб поджарить на масле или маргарине, смешать с изюмом и яблоками. Добавить немного кипяченой воды, сахарный песок по вкусу, перемешать и немного потушить. Использовать для фарширования вареной свеклы, репы, а также булочек, пирожков и птицы.

Яблоки 6 шт., пшеничный хлеб 200 г, изюм 3 ст. ложки, сливочное масло или маргарин 3 ст. ложки, вода $\frac{1}{2}$ —1 стакан.

Начинка из хлеба и яблок

Пшеничный хлеб намочить в молоке, дать ему набухнуть и размять. К этой массе добавить очищенные и натертые на крупной терке яблоки, сахар, изюм, корицу и растопленное масло или маргарин. Все тщательно вымесить до получения однородной массы. Использовать как начинку к пирожкам, булочкам и для изготовления гренков.

Яблоки 5 шт., пшеничный хлеб 200 г, молоко 2 стакана, сливочное масло или маргарин 1 ст. ложка, сахарный песок 3 ст. ложки, изюм 2 ст. ложки, молотая корица 1 чайная ложка.

Начинка яблочная с тыквой и рисом

Сварить из кожицы и сердцевин яблок отвар, добавить соль по вкусу, гвоздику, замоченный рис, довести до кипения, положить нарезанные ломтиками яблоки и тыкву, масло и проварить все в течение 1—2 мин, после чего снять кастрюлю с огня, накрыть крышкой и дать постоять 10—12 мин. Затем охладить, добавить мед.

Яблоки 1 шт., тыква 100 г, мед 1 ст. ложка, гвоздика 2 шт., рис 1 ст. ложка, вода $\frac{1}{2}$ стакана, масло сливочное 1 чайная ложка.

Начинка из яблок и риса

Яблоки очистить, удалить сердцевину. Кожицу и сердцевину залить водой, проварить в течение 4—6 мин, отвар процедить, добавить в него замоченный рис, соль по вкусу, сахар и довести до кипения. Настаивать 10—15 мин. В рис добавить кусочки яблок, ванилин. Перемешать все и охладить.

Яблоки 4 шт., рис 2 ст. ложки, вода $\frac{1}{2}$ стакана, сахарный песок 2 ст. ложки, ванилин (на кончике ножа).

Начинка из творога, яблок и изюма

Творог протереть через сито. Яблоки очистить, удалить сердцевину. Кожицу и сердцевину залить $\frac{1}{2}$ стакана горячей воды, проварить в течение 5—6 мин, добавить корицу и затем настаивать, закрыв посуду крышкой, 10—12 мин. Отвар процедить. Творог смешать с яблочным отваром, добавить промытый изюм,

сахар, натертые на крупной терке яблоки и взбить массу.

Творог 150 г, яблоки 2 шт., сахарный песок 1 ст. ложка, изюм 2 ст. ложки, корица (на кончике ножа).

ПИРОГИ, ТОРТЫ, РУЛЕТЫ



Пирог с яблоками («Без хлопот»)

Черствый батон или булку разрезать по длине (вертикально) на 3 части — на 3 ломтя. Окунуть каждый ломоть в теплое молоко и уложить в один ряд мякишем вверх на смазанный маргарином противень. Сверху положить натертые на крупной терке яблоки, посыпать пирог сахарным песком. Запекать пирог в духовке 15—20 мин (до готовности яблок).

Пшеничный хлеб 400 г, молоко 1 стакан, яблоки 3—5 шт., сахарный песок 3 ст. ложки, маргарин 1 ст. ложка.

Открытый пирог с яблоками

Черствый пшеничный хлеб натереть на терке, добавить молоко и взбитые яйца. Очищенные яблоки нарезать тонкими ломтиками и смешать с сахарным песком. На сковороду, смазанную маргарином и посыпанную панировочными сухарями, положить слой хлеба, сверху — слой яблок. Посыпать сахарным песком, полить растопленным сливочным маслом, или маргарином (или разложить их кусочками), или сметаной. Выпекать в духовке 25—30 мин. По желанию этот пирог можно посыпать корицей ($\frac{1}{2}$ ст. ложки) или сверху полить сметаной (3 ст. ложки).

Пшеничный хлеб 400 г, яблоки 4—5 шт., молоко 1— $1\frac{1}{2}$ стакана, яйца 2 шт., сливочное масло или маргарин 3 ст. ложки, сахарный песок $\frac{1}{2}$ стакана.

Закрытый пирог с яблоками

Ломтики черствого пшеничного хлеба замочить в яично-молочной смеси и половину их выложить в ряд на противень, смазанный сливочным маслом или маргарином и посыпанный панировочными сухарями. Яблоки очистить от кожицы и натереть на круп-

ной терке, пересыпать сахаром, уложить на слой хлеба, а на яблоки положить второй слой ломтиков хлеба. Поверхность залить остатком яично-молочной смеси, полить растопленным маслом. Выпечь пирог в духовке. Горячий пирог охладить, нарезать на порции и посыпать сахарной пудрой или песком.

В этот пирог можно положить корицу, часть масла заменить сметаной или сливками.

Пшеничный хлеб 400 г, яблоки 4—6 шт., молоко 2—3 стакана, яйца 2 шт., сахарный песок $\frac{1}{2}$ стакана, корица 1 чайная ложка, сливочное масло или маргарин 2 ст. ложки, сахарная пудра 1 ст. ложка, панировочные сухари 1 ст. ложка.

Пирог из черного хлеба с яблоками

Ржаной хлеб (желательно бородинский) нарезать кусочками, обмакнуть в смесь воды с любым соком и половину кусочков плотно уложить на дно смазанного маргарином и посыпанного панировочными сухарями противня (или сковороды). Сверху положить натертые на крупной терке яблоки, посыпать их сахарным песком, затем положить слой накрошенного смоченного хлеба. Сверху разложить небольшие кусочки сливочного масла, залить все оставшейся смесью воды и сока, посыпать сахарным песком. Испечь пирог до готовности яблок. Посыпать сахарной пудрой.

Ржаной хлеб 400 г, вода 2 стакана, сок 1 стакан, яблоки 5 шт., сливочное масло 2 ст. ложки, маргарин 1 ст. ложка, сахарный песок 3—4 ст. ложки, панировочные сухари 1 ст. ложка, сахарная пудра 1 ст. ложка.

Яблочный пирог из песочного теста

Перемешать лимонный сок с $\frac{1}{2}$ стакана воды. Очистить яблоки, удалить сердцевину, нарезать тонкими ломтиками и залить лимонным раствором. Добавить сахар и варить до тех пор, пока не образуется яблочная пульпа (вода выкипит). Добавить в пульпу порошок корицы и хорошо перемешать. Разрезать песочное тесто на два куска. На подпыленной мукой доске раскатать из одного куска пласт размером, соответствующим форме для выпечки, диаметром 175 или 200 мм. Уложить пласт на обезжиренный противень указанного размера и проколоть в нескольких местах вилкой. Выпекать в горячей духовке при 230 °С в течение 6 мин. Вынуть пирог из духовки и по-

крыть приготовленной яблочной начинкой. Раскатать из второго куска теста пласт, соответствующий по размеру первому. Накрыть этим пластом начинку и края теста защипать. Поверхность пирога проколоть ножом для выхода пара, слегка смазать смесью молока и взбитых яиц. Выпекать в горячей духовке при 230 °С в течение 10—15 мин. Остывший пирог разрезать на пласты.

Готовое песочное тесто 225 г, яблоки (большие) 5 шт., лимон 1/2 шт., корица 1 чайная ложка, сахарный песок 4 ст. ложки, молоко или взбитое яйцо (для глазирования).

Пирог с яблочным повидлом

Пшеничную и блинную муку смешать, положить в нее растительное сало, изрубить широким ножом, добавить сметану, целое яйцо и желток, замесить тесто. Приготовленное тесто охладить, раскатать и осторожно вложить в форму для торта, смазанную растительным маслом и обсыпанную мукой. Поместить ее в духовку и подпечь до кремового цвета, затем вынуть, охладить и положить на тесто яблочное повидло. Яйца растереть с сахарным песком до кремообразного состояния, добавить ванильный сахар и полученную массу положить на яблочное повидло. Пирог вновь поставить в слабо нагретую духовку и, как только подрумянится, выложить его на доску.

Пшеничная мука 150 г, блинная мука 150 г, яйцо 1 1/2 шт., сметана 3 ст. ложки, растительное сало 80 г, растительное масло (для смазывания формы). Для начинки: яблочное повидло 200 г, яйца 3 шт., сахарный песок 150 г, ванильный сахар 1 пакетик.

Пирог из кислого теста с яблочным пюре и заварным кремом

Приготовить кислое тесто, раскатать из него круглую лепешку и уложить на большую сковороду, смазанную растительным маслом. Сверху ровным слоем положить все яблочное пюре. Из кондитерского мешка или из бумажного фунтика через отверстие, прорезанное в конце фунтика, выпустить на яблочное пюре спиралью остуженный заварной крем. Поставить пирог в теплое место, чтобы он поднялся, а затем поместить в духовку со средним жаром и выпечь до готов-

ности. Снимать готовый пирог со сковороды после того, как он остынет.

Приготовление крема. Растереть желтки с сахарным песком, добавить, размешивая, сначала картофельную, а затем пшеничную муку. В полученную массу постепенно влить горячее молоко, непрерывно помешивая, чтобы не заварились желтки; все размешать в однородную массу и поставить на небольшой огонь, непрерывно помешивая и не давая кипеть; проварить до густоты. Крем остудить, всыпать в него ванильный сахар, хорошо растереть.

Мука 4 стакана, яйца 4 шт., сахарный песок 1 стакан, молоко $1\frac{1}{2}$ стакана, растительное масло 100 г, растительное масло для смазывания сковороды, дрожжи $\frac{1}{3}$ палочки, соль $\frac{1}{2}$ чайной ложки, яблочное пюре $1\frac{1}{2}$ стакана. Для заварного крема: молоко 1 стакан, желтки 2 шт., сахарный песок 5 ст. ложек, картофельная мука 1 чайная ложка, пшеничная мука 1 чайная ложка, ванильный сахар 1 пакетик.

Пирог со свежими яблоками

2 яйца растереть с сахарным песком, добавить сметану, растительное масло и все хорошо растереть. Блинную муку смешать с пшеничной и всыпать в приготовленную массу. Замесить тесто, поместить его в холодильник на 30 мин, разделить пополам, раскатать. На смазанный растительным маслом и посыпанный мукой лист положить один пласт теста, посыпать его сухарями и равномерно разложить начинку, посыпать сахаром, накрыть другим пластом, защипать края теста, смазать пирог яйцом, посередине сделать отверстие для выхода пара из начинки во время выпечки. Поставить пирог в духовку со средним жаром на $\frac{1}{2}$ ч, затем вынуть, накрыть полотенцем, чтобы пирог размяк.

Приготовление начинки. Яблоки мелко нарезать, посыпать $\frac{1}{3}$ стакана толченых сухарей, хорошо размешать.

Блинная мука 200 г, пшеничная мука 200 г, сахарный песок $\frac{2}{3}$ стакана, растительное масло $\frac{1}{2}$ стакана, сметана $\frac{1}{2}$ стакана, яйца 3 шт. Для начинки: яблоки 700 г, сахарный песок $\frac{2}{3}$ стакана, сухари толченые из городской булки 1 стакан.

Яблочный пирог для гурманов

Муку просеять в миску. Добавить сахарную пудру, размягченное сливочное масло, яйцо и вымесить тесто. Поместить тесто в холодильник на 2 ч. Яблоки очистить, разрезать каждое на части, удаляя сердцевину, нарезать яблоки дольками и положить в лимонный сок. Ядра грецких орехов измельчить. Корицу, ванильный сахар, молотую гвоздику и мелко натертую цедру лимона смешать с молотыми орехами.

Тесто раскатать в прямоугольник по величине противня, намотать на скалку, затем развернуть на смазанном жиром противне и во многих местах наколоть вилкой. Равномерно посыпать поверхность теста ореховой смесью. Сверху рядами уложить дольки яблок. Духовку предварительно прогреть до 200 °С. Противень с яблочным пирогом установить в духовке на средней высоте и выпекать 35 мин. Свежеиспеченный яблочный пирог, пока он теплый, аккуратно обмазать сверху тонким слоем абрикосового мармелада.

Мука 275 г, масло 150 г, сахарная пудра 100 г, яйцо 1 шт., яблоки 1 кг, сок 1 лимона, ядра грецких орехов 50 г, корица 1 чайная ложка, ванильный сахар 12—15 г, цедра 1 лимона, молотая гвоздика (на кончике ложки), абрикосовый мармелад $\frac{1}{3}$ стакана.

Воздушный пирог из яблок

Яблоки (лучше всего антоновские) вымыть в холодной воде, разрезать на несколько частей, удалив сердцевину, положить на сковороду, подлить немного воды и испечь в духовке. Печеные яблоки протереть сквозь сито, в полученное пюре всыпать сахар и, помешивая, варить, пока пюре не загустеет и не перестанет стекать с ложки.

Яичные белки влить в кастрюлю, хорошо охладить и взбить венчиком до образования густой пены.

Во взбитые белки положить горячее пюре и хорошо вымешать. Приготовленную массу выложить в виде горки на смазанную маслом сковороду, поверхность сгладить лезвием ножа и поставить на 10—15 мин в духовку, чтобы пирог подрумянился и поднялся.

Как только пирог будет готов, его надо подавать, иначе он осядет. Подавать в той же посуде, в которой он выпекался, сверху посыпать сахарной пудрой. От-

делинно к пирогу можно подать холодное кипяченое молоко или сливки.

Вместо яблок можно взять готовое яблочное пюре или яблочный соус.

Белки яичные 6 шт., сахарный песок 1 стакан, яблоки 3—4 шт., сахарная пудра 2 ст. ложки.

Рулет с яблоками

Яблоки очистить от кожицы и сердцевин, разрезать каждое на 8 частей и каждую часть — поперек тонкими пластинками. Растительное масло растереть с творогом в однородную массу, посолить, размешать с мукой. Полученное тесто разделить пополам и поставить в холодильник на 3 ч, после чего раскатать в два коржа, каждый корж покрыть нарезанными яблоками, сверху густо засыпать сахарным песком. Свернуть рулетом, смазать яйцом и испечь в духовке со средним жаром.

Яблоки 5—7 шт., сахарный песок 1 стакан, мука 1 стакан, творог 100 г, растительное масло 100 г, яйцо 1 шт.

Яблочный рулет

Муку просеять на доску, вбить в нее яйцо, прибавить жир, соль, уксус и замесить крутое тесто. Тесто не раскатывать, а брать в руки и с силой бросать на доску, пока оно не перестанет приставать к рукам и к доске и не начнет пузыриться. Затем посыпать мукой сухую доску, положить на нее тесто, сбрызнуть теплой водой, прикрыть подогретым горшком и оставить на $\frac{1}{2}$ ч. Кухонный стол покрыть чистой салфеткой и посыпать ее мукой. Тесто слегка раскатать в виде треугольника, затем растягивать руками до тех пор, пока оно не станет совсем прозрачным. Если тесто где-то прорвется, залатать его и заплату постараться сравнять. Очень тонко раскатанное тесто оставить на некоторое время, чтобы оно подсохло. Проще всего разделить тесто и приготовить 2 или 3 маленьких рулета. Тесто смазать растопленным маслом или маргарином и $\frac{2}{3}$ поверхности рулета покрыть начинкой. Осторожно приподнимая края салфетки, скатать рулет, края крепко защипать и выложить на смазанный жиром противень. Сбрызнуть сверху растопленным маслом и выпекать при умеренной температуре ровно 45 мин. Часто смазывать рулет растопленным маслом.

Когда рулет будет готов, посыпать его сахарной пудрой и разрезать на части толщиной 2—4 см. Подавать в теплом или холодном виде.

Приготовление начинки. Яблоки очистить от кожи, удалить сердцевину. Нарезать яблоки мелкими дольками или лучше натереть на крупной терке. Панировочные сухари смешать с небольшим количеством сахара и слегка обжарить на сливочном масле. Этими сухарями посыпать подготовленное, смазанное маслом тесто, распределить на нем начинку (яблоки, изюм и миндаль, перемешанные вместе), сверху посыпать корицей, смешанной с сахаром, и скатать рулет.

Мука 250 г, яйцо 1 шт., растительное масло 2—3 ст. ложки, соль (щепотка), теплая вода 3—4 ст. ложки, уксус, сливочное масло или маргарин (для смазки). Для яблочной начинки: яблоки 800—1000 г, изюм, миндаль, панировочные сухари 100 г, сахарный песок $\frac{1}{2}$ стакана, корица $\frac{1}{2}$ чайной ложки, сливочное масло или маргарин.

Яблочный торт

Масло размять руками, положить в кастрюльку, насыпать сахарный песок, вбить яйцо, посолить и добавить немного соды. Тщательно все перемешать и после этого всыпать просеянную через сито муку и приготовить тесто. На доске, подпыленной мукой, раскатать тесто в пласт толщиной 1 см, сделать из него круг диаметром 20 см, положить круг в неглубокую кастрюлю и испечь в духовке в течение 5—7 мин (не больше) при температуре 220 °С до полусырого состояния. Кастрюлю вынуть из духовки, дать остыть лепешке, не вынимая ее из кастрюли, затем положить на нее повидло и размазать равномерно по всей поверхности, сверху уложить мелко нарезанные сырые яблоки, смешанные с сахарным песком и корицей.

Яблоки 2—3 шт., сахарный песок $\frac{1}{2}$ стакана, корица $\frac{1}{2}$ чайной ложки, повидло 3 ст. ложки. Для песочного теста: мука 200 г, сахарный песок $\frac{1}{2}$ граненого стакана, яйцо 1 шт., масло сливочное или маргарин 100 г, соль и сода (на кончике чайной ложки).

Яблочный торт со взбитыми белками

Батон или сдобный хлеб нарезать ломтиками и замочить в горячем молоке. Яблоки вымыть, очистить от кожицы, натереть на крупной терке и смешать с 2 ст. ложками сахарного песка. Яичные белки взбить в густую пену, добавить понемногу сахарный песок,

продолжая взбивать белки. Форму или глубокую сковороду смазать сливочным маслом или маргарином, посыпать панировочными сухарями и выложить дно формы ломтиками намоченного хлеба. Сверху положить половину яблок, посыпать толчеными грецкими орехами или панировочными сухарями, поджаренными на сливочном масле или маргарине, залить половиной взбитых белков, положить оставшиеся яблоки, снова посыпать орехами или сухарями и залить белковой смесью. Выпекать в нежаркой духовке до легкого подрумянивания торта.

Батон или сдобный хлеб 300 г, молоко 1½ стакана, яблоки (большие) 6 шт., белки яичные 6 шт., сахарный песок 8 ст. ложек, сливочное масло или маргарин 3 ст. ложки, панировочные сухари 4 ст. ложки или измельченные грецкие орехи 2 ст. ложки. Желтки яиц использовать для приготовления молочного соуса, заварного крема, коктейля.

Торт «Пай»

Муку и растительное сало порубить ножом в миске, чтобы получилась маслянистая крупа, влить сметану, смешанную с солью, и быстро замесить тесто. Разложить его ровным слоем, прижимая пальцами, на смазанный растительным маслом глубокий противень, поставить в хорошо нагретую духовку и тесто слегка подпечь. Когда оно начнет румяниться, вынуть его на стол, смазать яблочным конфитюром и сверху залить ровным слоем смеси для бисквита. Снова поставить в духовку, уменьшив нагрев. Когда бисквит зарумянится и пропечется, вынуть торт, порезать на листе горячим ножом на квадраты, засыпать сахарной пудрой. Лопаткой переложить куски торта на блюдо или в кастрюлю, плотно закрыть крышкой. До подачи держать на холоде.

Приготовление смеси для бисквита. Отделить желтки от белков. Желтки растереть с сахаром. Белки взбить в крепкую пену. Всыпать в желтки муку и сверху положить взбитые белки; все хорошо перемешать ложкой сверху вниз.

Растительное сало 150 г, мука 3 стакана, сметана 1 стакан. Для бисквитного теста: яблочный конфитюр 2 стакана, сахарная пудра ½ стакана, соль 1 чайная ложка. Для смеси: сахарный песок 1 стакан, яйца 4 шт., мука 1 стакан.

Торт с вареньем

Сахарный песок высыпать на сковороду и разогреть на огне до золотистого цвета, после чего развести его $\frac{1}{2}$ стакана горячей воды. В охлажденный жженный сахар добавить желтки, варенье, растительное масло, остаток сахарного песка, погашенную уксусом соду, ванилин и муку (столько, сколько ее необходимо для получения довольно крутого теста). Все тесто разделить на 8 лепешек, каждую из которых поджарить с обеих сторон на несмазанной сковороде на слабом огне. Лепешки в теплом виде смазать кремом, наложить одну на другую, сверху торт также украсить кремом.

Приготовление крема. Испечь 7 яблок и протереть их через сито, чтобы получилось 400 г яблочного пюре. Пюре это хорошо проварить с сахарным песком и влить в него лимонную кислоту. Варить пюре нужно так, чтобы получился как бы яблочный мармелад. Взбить белки в крутую пену и влить в них струей горячий мармелад, смешивая его со взбитыми белками.

Варенье засахаренное 4 ст. ложки, желтки 3 шт., сахарный песок 1 стакан, растительное масло 4 ст. ложки, сода 1 чайная ложка, уксус (6 %-ный) 2 ст. ложки, ванилин, мука (сколько потребуется). Для крема: яблочное пюре 400 г, сахарный песок 2 стакана, белки 5 шт., лимонная кислота $\frac{1}{2}$ чайной ложки.

Яблоки в слоеке

Приготовить слоеное тесто. На доске, посыпанной мукой, тесто раскатать в пласт толщиной 1 см, нарезать на квадраты такой величины, чтобы в них можно было завернуть яблоко. На каждый квадрат положить очищенное яблоко с вынутой сердцевинкой, в середину яблок насыпать сахарный песок. Углы квадратов приподнять, соединить узелком под яблоком и крепко защипать по шву. Обсыпать сахаром и уложить на железный лист, смоченный водой. Для украшения на каждое яблоко положить тонкий кусочек теста, вырезанный в виде листика или звездочки, смазать изделия сверху яйцом и поставить в хорошо нагретую духовку. Через 10—15 мин, когда тесто сверху зарумянится, жар убавить и продолжать выпечку еще 8—10 мин. Готовые яблоки осторожно снять с листа лезвием тонкого ножа и уложить на тарелку или блюдо, посыпав свер-

ку сахарной пудрой. Подавать яблоки можно в горячем и холодном виде.

Яблоки 1 кг, сахарный песок 1 стакан, яйцо 1 шт., сахарная пудра 2 ст. ложки. Для слоеного теста: мука 400 г, вода 1 стакан, яйцо 1 шт., сливочное масло 2 ст. ложки, соль $\frac{1}{3}$ чайной ложки, лимонная кислота 3—4 капли.

Яблоки в тесте

Растопленное сливочное масло смешать в кастрюле с яичными желтками, добавить 1 ст. ложку молока, всыпать муку, 1 ст. ложку сахарного песка, $\frac{1}{2}$ чайной ложки соли, размешать и развести оставшимся молоком, добавить взбитые в густую пену яичные белки и слегка перемешать снизу вверх, чтобы белки не осели.

Яблоки (лучше всего антоновские) очистить, удалив сердцевину, нарезать ровными кружочками толщиной $\frac{1}{2}$ см, пересыпать сахаром и дать полежать 25—30 мин. После этого каждый кружочек яблока брать вилкой, обмакивать в приготовленное тесто и класть на сковороду с разогретым маслом. Поджаривать яблоки на слабом огне с обеих сторон до подрумянивания. Сковороду с яблоками поставить на 5 мин в духовку со средним жаром. Готовые яблоки уложить на тарелку или блюдо, посыпать сахарной пудрой и подать на стол. Отдельно в соуснике можно подать ягодный сироп или сметану.

Яблоки 500 г, топленое или сливочное масло 2—3 ст. ложки, сахар $\frac{1}{4}$ стакана, сахарная пудра 1 ст. ложка, мука $\frac{1}{2}$ стакана, яйца 4 шт., молоко $\frac{1}{3}$ стакана.

ДЕСЕРТ



Яблоки, фаршированные творогом и изюмом

Творог протереть, смешать с манной крупой, изюмом, сахаром, желтком, растопленным маслом. С яблок срезать верхушку, извлечь сердцевину, не проре-

зая краев, заполнить яблоки творогом и запечь в духовке. Подать к столу со сметаной и сахарной пудрой.

Яблоки 4 шт., изюм 4 ст. ложки, творог 150 г, сливочное масло 2 ст. ложки, желтки 2 шт., крупа манная 1 ст. ложка, сметана $\frac{1}{2}$ стакана, сахарный песок 2 ст. ложки.

Яблоки, фаршированные рисом и орехами

Яблоки промыть в холодной воде, вынуть из них сердцевину и часть мякоти, не прорезая яблока насквозь. Миндаль или орехи очистить от кожуры и мелко нарезать. Изюм перебрать и промыть. Рис перебрать, хорошо промыть и сварить на молоке с сахаром. В рисовую кашу положить изюм, орехи, сливочное масло, яйца и все это хорошо перемешать. Яблоки наполнить фаршем, положить на сковороду и поставить в нагретую духовку. Чтобы яблоки не пригорели, на сковороду подлить 2—3 ст. ложки воды. Как только яблоки сделаются мягкими, выпнуть из духовки и выложить на блюдо. Сверху яблоки можно полить ягодным (малиновым, черносмородиновым) вареньем.

Яблоки 10 шт., изюм 2—3 ст. ложки, рис $\frac{1}{2}$ стакана, молоко 1 стакан, орехи или миндаль 2 ст. ложки, сахарный песок $\frac{1}{2}$ стакана, яйцо 1 шт., сливочное масло 2 ст. ложки.

Десерт из сыра и яблок

Сыр и очищенные яблоки нарезать тонкими ломтиками, добавить миндаль, майонез, лимонный сок и перемешать. Можно посолить по вкусу. Отдельно подавать поджаренные ломтики хлеба.

Сыр 150 г, яблоки (сладкие) 1—2 шт., миндаль (горсть), майонез 2 ст. ложки, сок лимона (по вкусу).

Яблочный крем

Яблоки очистить, удалив сердцевину, и нарезать дольками. Разогреть их до размягчения в смеси воды и лимонного сока. Добавить сахар, измельченные дольки апельсина, ванильный сахар. Желатин замочить в холодной воде на 5 мин и смешать с горячей яблочной массой. Заполнить массой форму, предварительно смоченную холодной водой, и поставить в холодильник не менее чем на 2—3 ч. После этого окунуть форму в горячую воду, опрокинуть на блюдо и выложить

крем. Сервировать с вишневым или черносмородиновым соком. Яблочный крем можно подать и к чаю.

Яблоки 1 кг, вода $\frac{1}{2}$ стакана, сок 1 лимона, сахарный песок $\frac{1}{2}$ стакана, очищенный апельсин 50 г, ванильный сахар (щепотка), желатин 1 ст. ложка (без верха), вишневый сок или сок черной смородины $\frac{1}{4}$ л.

Самбук яблочный

Яблоки испечь в духовке с небольшим количеством воды и затем протереть. В пюре добавить мед, яичные белки и взбить массу в пышную пену. Сразу же разложить в порционную посуду и подать.

Если самбук нужно приготовить заранее, то замоченный в 8—10-кратном количестве воды желатин растворить на водяной бане, охладить до 40°C и ввести тонкой струей при энергичном перемешивании во взбитую массу из яблок и белков. Массу быстро выложить в формы, смоченные водой, и поставить в холодильник для желирования. Перед подачей низ формы поместить на несколько секунд в теплую воду, закрыть тарелкой, перевернуть форму и выложить самбук на тарелку.

Яблоки 500 г, яичные белки 2 шт., мед 3 ст. ложки, вода $\frac{1}{2}$ стакана, желатин 2 чайные ложки.

Мусс из яблок

Желатин залить $\frac{1}{4}$ стакана воды, оставить для набухания на 30 мин, а затем растворить на кипящей водяной бане. Из яблок удалить сердцевину, разрезать их на дольки, подлить $\frac{1}{4}$ стакана воды и нагревать до тех пор, пока яблоки не станут мягкими. Яблоки протереть через сито, добавить мед, раствор желатина, смесь взбить до получения пышной массы, положить в посуду и охладить. Перед подачей нарезать мусс на порции.

Яблоки антоновские 500 г, мед 3 ст. ложки, вода $\frac{1}{2}$ стакана, желатин 2 чайные ложки.

Мусс яблочный без желатина

Антоновские яблоки очистить, удалив сердцевину, разрезать на 4—6 частей, положить в кастрюлю или сковороду, подлить немного воды и нагревать на несильном огне, помешивая. Когда яблоки станут мягкими, в горячем виде протереть их, добавить сахар, ли-

монную кислоту, взбить в пышную белую массу, переложить в порционную посуду и охладить.

Яблоки 500 г, сахарный песок 100—125 г, вода 100—150 г, лимонная кислота 0,5 г.

Яблочное пюре со взбитыми сливками или сметаной

Яблоки запечь и протереть через сито. В пюре добавить корицу и проварить его до загустения. Выложить пюре в вазочки, положить на него мед, взбитые и смешанные с сахарной пудрой сливки или сметану.

Яблоки 6—7 шт., мед 3 ст. ложки, корица 1 чайная ложка, сливки или сметана 1 стакан, сахарная пудра 1 ст. ложка.

ДОМАШНИЕ ЗАГОТОВКИ



Яблочный уксус

Для получения такого уксуса используют перезрелые яблоки или падалицу, а также отходы после приготовления повидла, сока, сиропа.

Плоды тщательно вымыть в трех водах, мягкие и сочные яблоки раздавить, а твердые измельчить. Массу переложить в эмалированную посуду с широким дном, залить горячей водой (65—70°C) и добавить сахар из расчета 50 г на 1 кг массы для сладких яблок и 100 г на 1 кг для кислых яблок. Вода должна покрывать яблочную массу на 3—4 см. Посуду поставить в теплое место (18—22°C), но не на солнце. Часто размешивать массу, чтобы не засохла поверхность. Еще лучше накрыть массу деревянным кругом, а сверху положить небольшой гнет. Через 2 недели жидкость процедить через марлю, сложенную в 2—3 слоя, и перелить для брожения в большие бутылки или трех—пятилитровые банки, не доливая до верха 5—7 см. В таких бутылках или банках выдержать жидкость еще 2 недели, после чего уксус будет готов. Осторожно перелить его, не размешивая, в бутылки, не доливая до верха 3—4 см. Осадок процедить через плотную ткань. Бутылки укупорить прокипяченными

пробками, а для длительного хранения пробки залить сверху парафином. Хранить в темном месте при температуре не ниже 4 °С и не выше 20 °С. Можно держать бутылки с уксусом и на свету, предварительно обернув их темной бумагой.

Маринованные яблоки

Первый способ. Прекрасным сырьем для маринования являются яблоки сорта Китайка Санинская, а также осенних и зимних сортов. Сочетание в яблоках кислоты и терпкости делает их в маринаде очень вкусными.

Для маринования отобрать хорошие яблоки без пятен и червоточин, наколоть их, вымыть, залить горячей водой (85 °С) и держать до полного охлаждения. Затем уложить яблоки в банки до плечиков, залить горячим маринадом и стерилизовать 3 мин (банки любой емкости).

Для маринадной заливки можно использовать воду, в которой бланшировались яблоки. Воду (450 г), сахар (400 г), специи (по 5—6 шт. гвоздики и душистого перца и кусочек корицы) кипятить, остудить, процедить, влить в раствор 9 %-ный уксус (100 г) и залить маринадом яблоки.

Второй способ. Подготовленные для консервирования яблоки летних сортов (сладкие) уложить в банки до плечиков и залить горячим маринадом (на 500 г воды — 250 г сахара и 160 г 9 %-ного уксуса, по 5—6 шт. перца и гвоздики, кусочек корицы). Воду кипятить с сахаром и специями, процедить и добавить уксус. Половину уксуса можно заменить соком кислых ягод. Наполненные маринадом банки накрыть крышками, поставить в кастрюлю с горячей водой на подставку и с момента закипания воды держать в ней 3 мин (банки любой емкости). Затем банки вынуть, закатать крышками и перевернуть вверх дном до остывания.

Моченые яблоки

Мочение яблок основано на процессе молочнокислого брожения. Содержание в моченых плодах молочной кислоты повышает их питательную ценность. Но не все сорта яблок пригодны для мочения. Наилучшими являются поздние осенние и зимние сорта с плотной

мякотью. Яблоки можно мочить в бочках, кадках, стеклянных баллонах и эмалированной посуде (ведрах, кастрюлях, баках).

Отобрать зрелые, без пятен и повреждения яблоки, одинаковые по величине. Подготовленные яблоки уложить в тару слоями веточками кверху. Каждый слой перекладывать ржаной соломой, а если ее нет, листом черной смородины. Залить яблоки суслом, которое готовится следующим образом: 200 г ржаной муки (или 150 г сухого кваса, или 200 г ржаных сухарей) размешать в небольшом количестве холодной кипяченой воды, залить 2 л кипятка, размешать, дать отстояться и процедить. В полученный раствор добавить до 10 л кипяченой воды, по 2 ст. ложки соли и сухой горчицы. Посуду заполнить суслом так, чтобы яблоки были полностью покрыты. Поверх яблок положить кусок полотна и прижать кружком, на который положить гнет. В первые 5—6 дней ежедневно проверять уровень раствора в кадке и по мере надобности доливать его. Через 8—10 дней кадку поместить в подвал или другое холодное место, где хранить при температуре не ниже 0°C. Через 35—40 дней яблоки готовы к употреблению.

Можно готовить сусло с добавлением сахара или меда. На 10 л воды взять 300 г сахара, 2 ст. ложки соли и 2 ст. ложки сухой горчицы. Воду с сахаром прокипятить, остудить, положить горчицу и соль, хорошо размешать. Сахар можно заменить двойным количеством меда.

Яблоки можно заливать не суслом, а холодной кипяченой водой, добавив в нее простоквашу (10 чайных ложек на 10 л воды) и по 2 ст. ложки соли и сухой горчицы.

Для мочки пригодны яблоки зрелые, без пятен и повреждений, одинаковые по величине.

Моченые яблоки (вариант)

Яблоки, лучше всего антоновские, перебрать, вымыть. Дно кадки, приготовленной для замачивания яблок, выстлать слоем листьев черной смородины или вишни. На листья уложить несколько рядов яблок (веточками кверху). На яблоки вновь положить слой листьев, на них опять несколько рядов яблок. Таким образом заполнить всю кадку, прикрыв верхний слой

яблок листьями. Залить яблоки суслом или сладкой водой. Для приготовления сусла залить ржаную муку кипятком, посолить, хорошо размешать, дать отстояться и процедить (на 10 л воды взять 200 г ржаной муки и 2 ст. ложки соли). Для приготовления сладкой воды на каждые 10 л воды взять 400 г сахара или 600 г меда, добавить 3 ст. ложки соли, прокипятить и охладить.

Яблоки в кадке накрыть деревянным кружком, на который положить груз (обмытый камень). Поставить кадку в холодное место. В первые 3—4 дня яблоки будут впитывать много влаги, поэтому их необходимо доливать суслом или холодной водой. Уровень жидкости во время замачивания и хранения должен быть на 3—4 см выше деревянного круга. Через 30—40 дней яблоки будут готовы.

Заготовка из яблок

Очищенные и неочищенные яблоки нарезать, уложить в кастрюлю, засыпать сахарным песком (200—300 г на 1 кг яблок), залить $\frac{1}{2}$ стакана воды, поставить на огонь и, помешивая, довести массу до кипения, выдержать 5 мин и быстро разложить ее в стерильные банки, вынутые из кипятка. Поочередно наполнить банки массой под крышку, немедленно закатать стерильными крышками и перевернуть вверх дном до остывания.

Пюре из яблок

Свежие яблоки тщательно вымыть, очистить, нарезать, затем проварить в кипящей воде (2 стакана воды на 3 кг плодов) 10—20 мин в зависимости от сорта и степени зрелости яблок. Горячую разваренную массу быстро протереть через сито или дуршлаг. В полученное пюре добавить сахар по вкусу (можно без сахара), разложить по банкам и прогреть при температуре 65 °С: в литровых банках — 25 мин, в двухлитровых — 40 мин, в трехлитровых — 50 мин.

Желе из яблок

Первый способ. Для приготовления желе собрать слегка недозрелые яблоки, так как в них содержится больше пектина и кислоты, необходимых для получения плотного желе. Если готовить желе из летних

сладких яблок, то в сок нужно добавить лимонную кислоту (2—3 г на 1 л) либо разбавить его пополам или на одну треть соком красной смородины или соком кислых яблок.

Свежеотжатый или заранее заготовленный сок кипятить на сильном огне 10—15 мин, снимая пену, затем добавить сахар (500 г на 1 л сока), размешать при нагревании до полного растворения сахара и варить на слабом огне 25—30 мин. Готовую массу разлить по стаканам и поставить в прохладное место.

Если отжатый сок мутный, фильтровать его через фланель или два слоя марли.

Второй способ. При чистке яблок для приготовления компотов и варенья остается много отходов — кожица и сердцевина. Из них можно приготовить хорошее желе. Уложенные в таз отходы полностью залить водой, поставить на огонь, довести до кипения и выдержать при кипении 20 мин, после чего дать отстояться. Аккуратно слить образовавшийся сок, добавить сахар (на 1 стакан сока — 1 стакан сахара) и уварить до температуры 105 °С. Если яблоки были сладкие, то в конце варки добавить 4—5 г лимонной кислоты. Горячую массу разлить по банкам, после охлаждения завязать пергаментной бумагой.

Третий способ. Этим способом можно готовить желе из летних сортов яблок с соком красной смородины. Яблоки нарезать мелкими кусочками или пропустить через овощерезку, сок отпрессовать, фильтровать через два слоя марли. Можно получить сок при помощи электрической соковарки. Измерить массу сока.

Ягоды красной смородины вымыть, раздавить деревянной толкушкой и отжать через мешочек. Сок красной смородины соединить с яблочным в равных количествах, добавить на 1 стакан сока 1 стакан сахара и уварить до температуры 105 °С. Горячую массу разлить в банки, после охлаждения завязать пергаментной бумагой.

Четвертый способ. Можно приготовить желе из летних сортов яблок с соком земляники. Сок из яблок приготовить так же, как указано в третьем способе. Землянику вымыть, очистить от чашелистиков, раздавить деревянной толкушкой, поставить на огонь и прогреть при 60 °С 5 мин. Отжать сок через мешочек. На 4 стакана сока из яблок взять 2 стакана сока из земля-

ники и на 1 л смеси соков — 1 кг сахара. Уварить на слабом огне до температуры 105 °С.

Пятый способ. Еще один вариант желе из яблок с соком клюквы. Сок из яблок получить так же, как указано в третьем способе. Клюкву перебрать, вымыть, поставить на огонь и прогреть 10 мин при 60 °С. Отжать сок через мешочек, 4 стакана яблочного сока смешать с 2 стаканами клюквенного сока. На 1 л смеси взять 1,2 кг сахара. Уварить на слабом огне до температуры 105 °С.

Варенье из яблок

Самые лучшие сорта яблок для варенья — Коричное, Десертное Петрова, Анис, Антоновка, Пепин шафранный, Ренет шампанский, Ренет Симиренко, Ренет орлеанский, Кальвиль снежный, Пармен зимний золотой.

Яблоки вымыть, очистить от кожицы (можно и с кожицей), удалить сердцевину. Нарезанные или очищенные яблоки, чтобы они не потемнели, поместить в подсоленную или подкисленную воду. Яблоки с плотной массой бланшировать. Подготовленные яблоки опустить в кипящий сироп, встряхнуть посуду, чтобы яблоки равномерно распределились, и оставить на 5—6 ч. Затем варить в 3—4 приема до готовности. Если в варенье останутся беловатые, непрозрачные дольки яблок, их надо выбрать ложкой и доварить в сиропе.

При варке варенья из малоокислых сортов в конце варки добавить 3 г лимонной кислоты на 1 кг яблок.

Из антоновки можно варить варенье и другим способом. Дольки яблок пересыпать послойно сахаром и выстаивать 6—8 ч, затем поставить на огонь, влить воду (1 стакан на 1 кг плодов), кипятить 5 мин и опять выстаивать, после чего варить до готовности.

При использовании мелкоплодных сортов укоротить плодоножки у яблок, затем вымыть, наколоть, бланшировать 2—3 мин и быстро опустить в холодную воду для охлаждения. В приготовленный сироп (1—1,2 кг сахара и 2 стакана воды на 1 кг яблок) опустить яблоки, дать прокипеть и снять с огня. Варить варенье в 2—3 приема с выстаиванием между варками по 10—12 ч.

Яблоки 1 кг, сахар 1,2 кг, вода 1—1½ стакана.

Варенье-желе из яблок

Для приготовления варенья-желе лучше всего подходят кислые сорта яблок, особенно антоновские.

Вымытые яблоки разрезать на дольки (сердцевину удалить), сложить в кастрюлю, залить водой и, закрыв крышкой, варить при слабом кипении 20—30 мин, затем яблоки откинуть на сито и дать отвару стечь. В отвар положить сахар и варить на слабом огне, изредка снимая ложкой пену. Для определения готовности желе взять на чайную ложку немного горячего сиропа: если при сливании с ложки капля сиропа будет остывать и удерживаться на ложке, желе готово. Готовое желе тотчас разлить в прогретые стеклянные банки, закрыть пергаментной бумагой и хранить, как обычное варенье. Оставшиеся вареные яблоки можно использовать для приготовления повидла или начинки.

Яблоки 1 кг, сахар 400 г, вода 2½ стакана.

Джем из яблок

Первый способ. Яблоки очистить, мелко нарезать. Варить в сиропе на слабом огне, пока все дольки яблок не разварятся. Если джем готов, то капля, помещенная на тарелку, не расплывается, а быстро и сильно густеет. Джем хранят в стеклянных банках, завязанных пергаментной бумагой.

Яблоки 1 кг, сахар 1 кг, вода 1 стакан.

Второй способ. Яблоки сначала варить в воде до разваривания плодов, затем добавить на 1 кг яблок 1 кг сахара и, непрерывно помешивая, варить в один прием до готовности.

Яблоки 1 кг, сахар 1 кг, вода 1—2 стакана.

Повидло из яблочного пюре

Повидло варят из яблочного пюре путем уваривания его с сахаром.

Пюре поместить в обычный варочный таз и, помешивая, довести до кипения на среднем огне. Варить 5—10 мин, затем в кипящую массу добавить сахар (800 г на 1 кг пюре). Когда сахар растворится, огонь усилить и массу довести до кипения, часто помешивая. Если масса не растекается при охлаждении на тарелке, повидло готово. Конец варки можно определить и термометром: температура кипения готового повидла 106 °С. Повидло фасовать в горячие сухие банки

и оставить для охлаждения на 1—2 дня до образования на поверхности повидла пленки, после чего банки накрыть пергаментом и завязать. Повидло можно разливать в горячие банки до верха и немедленно закатывать.

При чистке яблок для консервов и сока остается много отходов, которые можно использовать на повидло. Варить повидло можно и из яблок-падалиц, а также из неполноценных яблок.

Мармелад из яблочного пюре

Первый способ. Если яблочное пюре приготовлено из летних или лежалых яблок, то вместо воды яблоки залить соком кислых ягод (на 1 кг пюре — 600 г сахара). Варить мармелад в алюминиевой посуде на слабом огне, постоянно помешивая, до тех пор, пока масса не будет отставать от дна. Готовый мармелад горячим вылить на блюдо, на эмалированный противень, смоченный водой, или на пергаментную бумагу, смазанную сливочным маслом. Массу разровнять ножом и подсушить на воздухе.

Второй способ. Яблоки испечь в духовке, протереть через дуршлаг или сито и взвесить. На 1 кг массы взять 500 г сахара, тщательно размешать и дальше готовить так же, как указано в первом способе. Мармелад, размазанный тонким слоем, можно обсыпать мелко нарубленными грецкими орехами или мелко нарезанными цукатами из апельсиновых корок. Когда мармелад подсохнет, закатать его рулетом.

Яблочный зефир

Испечь яблоки и протереть через сито. Желатин залить холодной водой и оставить для набухания на 3—4 ч. Довести желатин до кипения, добавить в него сахарный песок и варить. Как только сироп сварится (его готовность определяется, как при варке варенья — на блюдце капля сохраняет форму), ввести в него яблочное пюре и снова довести до кипения. Взбить 6 белков и, непрерывно помешивая, влить их тонкой струйкой в горячую массу. Можно добавить лимонную кислоту. Пока масса еще теплая, разлить ее в формочки, смоченные водой, или на противень. Когда затвердеет, пласт нарезать на порции.

Яблоки 400 г, желатин 50 г, белки 6 шт., лимонная кислота.

АЙВА

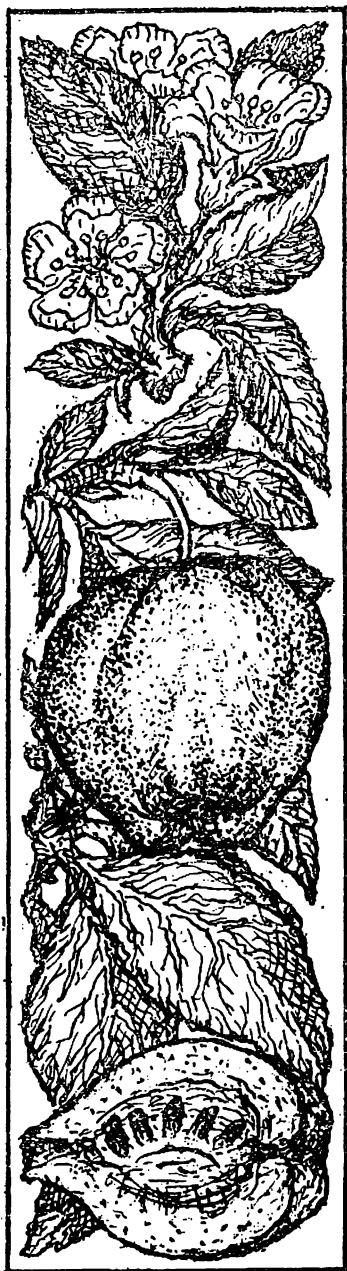
Ближайшая родственница яблока — айва. В древности ее считали разновидностью яблони. Полагают, что именно айва была тем «яблоком», которое Парис поднес богине любви в знаменитом споре о красоте между Афродитой, Герой и Афиной («суд Париса»). Айва же была и теми золотыми яблоками, которые росли в сказочном саду Гесперид.

Родиной айвы считается Персия, откуда она с незапамятных времен распространилась в Европе.

В Древней Греции айва пользовалась таким почетом, что в законах Солона ее предписывалось непременно вкушать в день свадьбы, чтобы жизнь новобрачных была так же хороша, как благородный запах айвы.

В некоторых странах айву кладут в платяные шкафы для придания белью и одежде приятного запаха, словом, используют вместо душистых «саше».

Из-за сильно вяжущего вкуса и грубой мякоти сырую айву мы едим ред-



ко, чаще готовим из нее варенье, повидло, джемы, компоты и мармелад. Айва — один из лучших плодов, используемых для этих целей. Кстати, само слово «мармелад» образовано от португальского названия айвы — *mar-melo*.

Ценные ароматические вещества содержатся главным образом в кожице и подкожном слое мякоти плодов, поэтому кожицу после чистки не надо выбрасывать. Отвар из нее можно использовать для приготовления сахарного сиропа.

У нас в стране айву применяют и как подвой для груши. Привитые на айву груши имеют карликовый рост, раньше вступают в плодоношение и дают плоды лучшего качества. И. В. Мичурин вывел морозоустойчивый сорт айвы Северная, имеющий важное значение для продвижения карликовой культуры груши в более северные районы.

Среднеазиатские сорта айвы благодаря сладкой мякоти и менее терпкому вкусу пригодны для употребления в свежем виде, их хорошо использовать в салаты.

САЛАТЫ И БУТЕРБРОДЫ



Салат из айвы с белокочанной капустой

Белокочанную капусту и соленый огурец нарезать соломкой, смешать с ломтиками айвы, мелко нарезанным репчатым луком, добавить укроп, посолить и полить майонезом.

Айва 3 шт., белокочанная капуста 300 г, мелко нарезанный укроп 2 ст. ложки, репчатый лук 1 головка, соленый огурец 1 шт., майонез 4 ст. ложки.

Салат из белокочанной капусты с айвой и морковью

Айву, капусту, морковь и лук нарезать соломкой и перемешать. Полить майонезом и посыпать петрушкой.

Белокочанная капуста 300 г, морковь 1 шт., айва 1 шт., репчатый лук 1 головка, майонез 4 ст. ложки, мелко нарезанная петрушка 2 ст. ложки.

Салат из белокочанной капусты с айвой и сельдереем

Очищенную айву нарезать ломтиками, сельдерей нарезать соломкой длиной 5 см. Белокочанную капусту шинковать, слегка подсолить и перетереть руками. Все это перемешать, сложить в салатницу, прибавить сахар и полить уксусом. Подавать к жареным и вареным мясным и рыбным блюдам, а также как самостоятельное блюдо.

Белокочанная капуста 500 г, сельдерей (листовой или корневой 1 стебель), айва 1 шт., уксус $\frac{1}{4}$ стакана, сахарный песок $\frac{1}{2}$ ст. ложки.

Салат из айвы с краснокочанной капустой

Краснокочанную капусту, айву и свежий огурец нарезать соломкой, к овощам добавить рубленый чеснок, соль, молотый перец. Перемешать, полить майонезом, посыпать укропом.

Айва 3 шт., краснокочанная капуста 300 г, свежий огурец 1 шт., чеснок 4 дольки, майонез 4 ст. ложки, мелко нарезанный укроп 2 ст. ложки.

Салат из айвы и савойской капусты

Смешать савойскую капусту, нарезанную соломкой, айву, нарезанную ломтиками, толченый чеснок. Овощи и айву посолить, полить майонезом и посыпать зеленью петрушки.

Айва 2 шт., савойская капуста 300 г, чеснок 4 дольки, мелко нарезанная зелень петрушки 2 ст. ложки, майонез 4 ст. ложки.

Салат из айвы с морковью

Айву нарезать соломкой, добавить натертую на крупной терке морковь, рубленый чеснок, посолить, полить майонезом и посыпать укропом.

Айва 2 шт., морковь 3 шт., мелко нарезанный укроп 2 ст. ложки, чеснок 4 дольки, майонез 4 ст. ложки.

Салат из айвы со свеклой

Свеклу отварить в кожице, очистить, нарезать соломкой, смешать с нарезанной соломкой айвой и грецкими орехами. Полить салат майонезом и посыпать зеленью кинзы.

Айва 3 шт., свекла 2 шт., рубленые ядра грецких орехов 2 ст. ложки, майонез 4 ст. ложки, мелко нарезанная зелень кинзы 2 ст. ложки.

Салат из айвы с редькой

Айву нарезать ломтиками, редьку — соломкой, смешать их с мелко нарезанным репчатым луком, посолить, посыпать зеленью петрушки и полить майонезом.

Айва 3 шт., редька 2 шт., репчатый лук 1 головка, майонез 4 ст. ложки, мелко нарезанная зелень петрушки 2 ст. ложки.

Салат из корня петрушки с айвой

Айву нарезать дольками, обдать кипятком и смешать с натертым на крупной терке корнем петрушки, добавить рубленый чеснок, соль, полить майонезом и посыпать зеленым луком.

Петрушка 5 корней, айва 1 шт., чеснок 3 дольки, мелко нарезанный зеленый лук 2 ст. ложки, майонез 4 ст. ложки.

Овощной салат с айвой

Нарезать ломтиками свежие огурцы, айву, помидоры; сельдерей нарезать соломкой. Все перемешать. Горки салата разложить по краям салатницы, а в середине поместить горку натертой моркови. В сметану добавить сахар по вкусу и айвовый сок.

Листовой салат 30 г, огурец 1 шт., айва 1 шт., помидор 1 шт., сельдерей (корень) 1 шт., морковь 2 шт., сметана 1 стакан, айвовый сок 2 ст. ложки.

Салат из айвы с луком-пореем и яйцом

Айву очистить от кожуры, потереть на крупной терке, смешать со сметанным соусом и мелко нарезанной зеленью. Выложить в салатницу горкой. Сваренное вкрутую яйцо нарезать кружочками, лук-порей — колечками. Салат украсить цветком ромашки, который обложить колечками лука и зеленью.

Айва 2 шт., лук-порей 2 шт., яйцо 1 шт., сметанный соус 3 ст. ложки, зелень.

Салат из мяса птицы и айвы

Мясо птицы нарезать тонкими ломтиками. Очищенный отварной картофель, яблоки, огурцы нарезать ломтиками. Сваренные вкрутую яйца нарезать дольками или разрезать пополам фигурным ножом. Разложить в салатнице все компоненты салата в определенном порядке: в середину выложить картофель и посолить, сверху положить яйца, вокруг разложить горками

огурцы, мясо, айву, зелень. Все залить сметанным соусом так, чтобы были видны компоненты салата.

Отварное мясо птицы 200 г, айва 1 шт., маринованные огурцы 1—2 шт., картофель 1 шт., яйца 2 шт., сметанный соус 4 ст. ложки, зелень.

Салат из айвы с сыром и орехами

Натертые на крупной терке айву и сыр заправить сметанным соусом. Выложить в салатницу и посыпать измельченными орехами.

Айва 2 шт., сыр 150 г, орехи 100 г, сметанный соус $\frac{1}{2}$ стакана.

Салат из отварных овощей с айвой и тертым сыром

Коренья вымыть, очистить, ополоснуть, залить холодной водой (1,5 л) и варить до тех пор, пока количество жидкости не уменьшится примерно до 1 л. Добавить соль и перец по вкусу, процедить и полученный бульон использовать для обеда.

Вареные овощи, айву и огурец нарезать кубиками, смешать с зеленым горошком и майонезом. Переложить смесь в салатницу, выровнять поверхность, посыпать натертым сыром и украсить веночком из мелко нарезанной зелени петрушки.

Корнеплоды (морковь, сельдерей, петрушка) 300 г, айва 1 шт., соленые огурцы 1—2 шт., консервированный зеленый горошек 200 г, майонез 100 г, сыр 200 г.

Салат из айвы с гречневой кашей

Сварить рассыпчатую гречневую кашу. Айву нарезать ломтиками, смешать с рассыпчатой гречневой кашей, добавить мелко нарезанный репчатый лук, посолить, полить майонезом, посыпать укропом.

Айва 3 шт., репчатый лук 1 головка, гречневая крупа (ядрица) $\frac{1}{2}$ стакана, майонез 4 ст. ложки, мелко нарезанный укроп 2 ст. ложки.

Винегрет с айвой

Очищенную свеклу и морковь натереть на крупной терке, добавить нарезанное ломтиками яблоко (без кожицы и семян), лимонный сок, нарезанный помидор и перемешать. Айву вымыть, обсушить, нарезать дольками, удалив сердцевину, проварить на пару 3—4 мин, затем охладить. В салатник уложить горкой винегрет,

по краю положить дольки айвы, посыпать зеленью кинзы и полить майонезом.

Свекла 2 шт., морковь 2 шт., яблоко 1 шт., айва 1 шт., помидор 1 шт., лимонный сок 1 ст. ложка, мелко нарезанная зелень кинзы 1 ст. ложка, майонез 3 ст. ложки.

Бутербродная паста с айвой и орехами

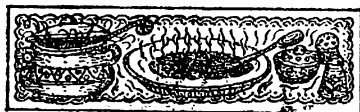
Натертую на крупной терке айву смешать с рублеными ядрами миндаля, другими компонентами и взбить массу.

Айва 2 шт., сливочное масло 50 г, плавленый сыр 100 г, рубленый миндаль 1 чайная ложка, лимонный сок 1 чайная ложка, мелко нарезанный укроп 1 чайная ложка.

Бутерброды с хреном, айвовым соком, взбитыми сливками и айвой

Хрен очистить, вымыть и натереть на мелкой терке. Добавить по вкусу сахар, соль и айвовый сок. Густые сливки взбить и замешать в них подготовленный хрен. Ломтики белого хлеба намазать сливочным маслом, сверху выложить приготовленные взбитые сливки, украсить ломтиками айвы и сразу подать к столу.

СУПЫ



Суп морковно-айвовый

Приготовить отвар из кожуры и семенных коробок айвы, охладить и процедить. В отвар добавить натертую на мелкой терке морковь, рубленые ядра грецких орехов, кусочки айвы. Еще раз довести до кипения.

Айва 2 шт., морковь 3 шт., орехи грецкие 20 шт., вода 4 стакана.

Суп-пюре из зеленого горошка с айвой

Для этого супа можно брать свежемороженый или консервированный горошек.

Консервированный или предварительно сваренный

замороженный горошек протереть через сито с натертой на терке свежей айвой и смешать с молочным соусом. Для приготовления молочного соуса муку слегка прожарить с маслом, развести горячим молоком и все вместе проварить в течение 10—15 мин, после чего протереть через сито, развести горячей водой, посолить по вкусу. Перед подачей к столу заправить маслом и положить гарнир — 2—3 ст. ложки непротертого горошка. Отдельно подать гренки.

*Айва 2 шт., консервированный горошек 1 банка (800 г),
масло 3 ст. ложки, мука 2 ст. ложки, молоко 4 стакана.*

Суп-пюре из айвы с рисом или саго

Айву вымыть, залить холодной водой, сварить до готовности и пропустить через сито. Добавить сахар, влить разведенную водой картофельную муку и довести до кипения. В суп положить отваренные рис или саго.

*Айва 500 г, вода 1 л, сахар $\frac{1}{2}$ стакана, картофельная
мука $1\frac{1}{2}$ ст. ложки, рис или саго 100 г.*

Суп-пюре из айвы с мучным гарниром

Приготовить суп-пюре из айвы, как указано выше. Отдельно приготовить один из следующих гарниров для супа:

1) вермишель, отваренную в воде, откинуть на дуршлаг и переложить в готовый суп, снятый с огня;

2) клецки манные или мучные, сваренные в воде, переложить в готовый суп, снятый с огня.

Суп подавать охлажденным, отдельно можно подать сметану.

Суп кисломолочный с айвой

Айву залить горячей водой и проварить при кипении 1—2 мин, после чего откинуть на дуршлаг. Отвар охладить и смешать с кефиром. Айву и огурцы мелко нарезать, добавить укроп, соль, сметану и залить смесью кефира и отвара от айвы.

*Кефир 1 л, вода $1\frac{1}{2}$ л, айва 500 г, свежие огурцы 2 шт.,
мелко нарезанный укроп 2 ст. ложки, сметана $\frac{1}{2}$ стака-
на.*

**Мясо с айвой**

Мясо вымыть, нарезать небольшими кусками (из расчета 4 куса на порцию), положить в невысокую кастрюлю и обжарить на сливочном масле, после чего залить водой так, чтобы она покрыла мясо, и тушить около часа. Айву нарезать дольками, очистить от кожицы и сердцевины, положить в кастрюлю с мясом, добавить поджаренный лук, соль, перец и тушение продолжать до готовности айвы. При подаче на стол мясо с айвой переложить на подогретое блюдо и посыпать зеленью петрушки или укропа.

Мясо (мякоть) 500 г, айва 500 г, лук репчатый 1 головка, масло сливочное 3 ст. ложки.

**ГОРЯЧИЕ
ФРУКТОВО-ОВОЩНЫЕ
И КРУПЯНЫЕ БЛЮДА****Плов с айвой и тыквой**

Свежую айву очистить от кожицы, удалить сердцевину. Нарезать айву мелкими кубиками и смешать с промытым изюмом. В кастрюле растопить часть масла, покрыть дно ломтиками тыквы, очищенной от зерен и кожицы, на тыкву насыпать $\frac{1}{3}$ часть промытого риса, положить слой фруктовой смеси, засыпать рисом, снова положить фрукты и засыпать остальным рисом. Все это полить оставшимся маслом и залить подсоленной водой так, чтобы покрыть верхний слой риса. Кастрюлю накрыть крышкой и варить плов на слабом огне 1 ч.

Рис $1\frac{1}{2}$ стакана, тыква 400 г, айва 400 г, изюм 1 стакан, масло сливочное $\frac{1}{2}$ стакана.

Оладьи из геркулеса с айвой

Овсяные хлопья залить горячим молоком, посуду закрыть крышкой и оставить на 40—50 мин. Айву очистить от сердцевин, нарезать дольками, положить в кастрюлю, добавить сахар и нагревать до размягчения. Охладить и соединить с овсяными хлопьями. Яичные желтки растереть с сахаром, соединить с подготовленной массой, добавить взбитые яичные белки, вымешать и испечь оладьи. К оладьям подать сметану, смешанную с сахаром.

Овсяные хлопья 2½ стакана, айва 3—4 шт., молоко 1 стакан, яйца 2—3 шт., сахарный песок 3 ст. ложки, масло 3 ст. ложки, сметана 1 стакан.

Репа, фаршированная манной кашей с айвой

Репу очистить от кожицы, сварить почти до готовности и охладить. Столовой ложкой вырезать середину. Сварить густую манную кашу на молоке с сахаром. Вынутую мякоть репы мелко нарезать, смешать с очищенной и нарезанной айвой, положить в кастрюлю, добавить масло, сахар и нагревать, часто помешивая, до размягчения айвы и образования густой массы. Смешать ее с манной кашей; добавить яйцо, промытый изюм; хорошо вымешать. Подготовленной массой начинить репу, положить на смазанный жиром противень или сковороду, сверху полить сладким молочным соусом, сбрызнуть маслом и запечь в жарочном шкафу.

Репа 8 шт., манная крупа 2—3 ст. ложки, молоко 1 стакан, айва 3—4 шт., сахарный песок 2 ст. ложки. Для соуса: мука 1 ст. ложка, масло 2 ст. ложки, молоко 2 стакана, сахарный песок 1 ст. ложка.

**НАЧИНКИ ДЛЯ ПИРОГОВ,
ПИРОЖКОВ, КУЛЕБЯК,
ВАТРУШЕК, БЛИНЧИКОВ**



Фарш из айвы

Кожицу и сердцевину айвы залить водой, проварить в течение 10—12 мин и отвар процедить. В отвар добавить дольки очищенной айвы, проварить 1—2 мин,

добавить разведенный в небольшом количестве холодной воды крахмал, проварить еще 1—2 мин, охладить, добавить мед.

Айва 500 г, мед 2 ст. ложки, крахмал 1 чайная ложка, вода 1/2 стакана.

ДЕСЕРТ



Айва, фаршированная орехами

Для десерта лучше всего брать айву среднеазиатских сортов, у которой сладкая мякоть и менее терпкий вкус.

Айву вымыть, вырезать сердцевину так, чтобы получилось углубление, затем сварить ее в сиропе до мягкости. Ядра грецких орехов потолочь, смешать с частью густого сиропа, в котором варилась айва, наполнить орехами углубления в айве и при подаче полить оставшимся сиропом.

Айва 5—6 шт., сахарный песок 1 стакан, ядра грецких орехов 2 стакана, вода 0,8 л.

Айва, фаршированная урюком и миндалем

Вынуть из айвы сердцевину так, чтобы получилось углубление. Приготовить начинку: перемешать изюм, сахар, мелко нарезанный урюк и рубленый жареный миндаль. Заполнить начинкой углубления в айве и запечь все это в духовке при невысокой температуре, чтобы айва не развалилась. Подавая к столу, посыпать айву сахарной пудрой, смешанной с корицей.

Айва 2 шт., урюк 2 ст. ложки, изюм 2 чайные ложки, миндаль 2 ст. ложки, сахарный песок 2 ст. ложки, корица 1 кофейная ложка.

Печеная айва с вареньем

Айву промыть в холодной воде, вынуть из нее сердцевину так, чтобы получилось углубление, наколоть кожицу, углубления заполнить вареньем и фаршированную айву положить на сковороду. Подлить 2—3 ст. ложки воды и поставить на 15 мин в духовку со сред-

ним жаром. Как только айва делается мягкой, вынуть ее, дать слегка остыть, после чего переложить на блюдо или тарелку и полить оставшимся на сковороде сиропом.

Для фарширования айвы лучше всего брать земляничное, клубничное, черносмородиновое и вишневое (без косточек) варенье. В варенье, взятое для фарширования айвы, хорошо добавить $\frac{1}{2}$ стакана толченых сухарей или бисквитной крошки, толченый миндаль или мелко нарубленные грецкие орехи.

Печеная айва с сахаром готовится так же, как и айва с вареньем, с той лишь разницей, что в середину айвы вместо варенья надо положить немного сахара.

Айва 5 шт., варенье $\frac{1}{2}$ стакана.

ДОМАШНИЕ ЗАГОТОВКИ



Желе из айвы

В плодах айвы содержится достаточное количество пектиновых веществ, необходимых для желирования.

Айву вымыть, нарезать кусочками (семенную камеру не удалять, так как в ней больше всего пектина), залить водой (на 1 кг айвы — 1 стакан воды) и варить 20—30 мин до размягчения. Полученный сок процедить через марлю или ткань и дать отстояться в течение 10—12 ч до полной прозрачности. Сок осторожно слить, оставляя на дне осадок. На 1 л сока взять 800 г сахара и уварить до готовности, т. е. до 104°C , или до тех пор, пока не выкипит $\frac{1}{3}$ сока. В конце варки добавить 4 г лимонной кислоты. Готовое желе в горячем виде разлить по банкам и закрыть пергаментной бумагой.

Сваренную мякоть айвы, оставшуюся при получении сока, можно использовать для приготовления повидла.

Компот из айвы

Зрелую айву вымыть, нарезать дольками толщиной 15—20 мм, предварительно удалив сердцевину и очистив от кожицы. Чтобы айва не потемнела, сразу поместить ее на 10—15 мин в воду, подкисленную лимонной кислотой (2—3 г лимонной кислоты на 1 л воды). Кожицу кипятить 20—30 мин в небольшом количестве воды, затем процедить отвар, положить в него дольки айвы и кипятить 20—30 мин до полного размягчения. При этом дольки должны сохранить свою форму. Проваренные дольки охладить в холодной проточной воде.

Воду, в которой варили айву, процедить и использовать для приготовления сахарного сиропа. На каждый литр воды взять 300—350 г сахара, 4 г лимонной кислоты и кипятить 5 мин. Сироп охладить, залить им литровые банки с айвой и прогреть при температуре 85°C в течение 15 мин или в кипящей воде 7—8 мин.

Айву можно консервировать с другими плодами: яблоками, персиками твердых сортов и виноградом, яблоками и сливами, твердыми грушами с добавлением сливы или винограда. При этом айву подготовить так, как указано выше. Персики бланшировать в кипящей воде 2—4 мин, очистить от кожицы и разрезать на дольки. Разрезанные и очищенные от кожицы дольки яблок и груш бланшировать при 80—85°C в течение 3—4 мин. Бланшированные плоды охладить в воде, положить в литровые банки, залить сахарным сиропом (300—400 г сахара на 1 л воды) и прогреть при 85°C в течение 15 мин или в кипящей воде — 6—8 мин.

Варенье из айвы

Первый способ. Айву вымыть, очистить от кожицы, разрезать на четыре части, удалить сердцевину вместе с каменистым слоем, разрезать айву на дольки и проварить в кипящей воде 15—20 мин до размягчения, затем остудить в холодной воде. Отвар использовать для приготовления сиропа (800 г сахара на 3 стакана отвара). В кипящий сироп опустить айву и ос-

тавить на 3—4 ч, чтобы дольки лучше пропитались сахаром.

Затем айву варить 5 мин и опять выстаивать несколько часов. Во время второй варки добавить 300—400 г сахара и варить до готовности. В конце варки в варенье можно добавить лимонную кислоту (1—2 г на 1 кг плодов).

Второй способ. Айву очистить от кожицы, разрезать, удалив сердцевину, нарезать ломтиками или дольками, положить их в кастрюлю, залить холодной водой так, чтобы она только покрыла айву, и сварить до мягкости. Вынуть айву шумовкой, а отвар процедить.

В таз для варенья положить сахар, влить 1½ стакана отвара, полученного при варке айвы, и приготовить сироп. В кипящий сироп положить подготовленную айву, дать сиропу раза два вскипеть и продолжать варку на слабом огне до тех пор, пока айва не сделается прозрачной.

Варенье получается очень вкусным и ароматным, если сначала сварить снятую с айвы и обмытую кожуцу, а на полученном отваре сварить саму айву, нарезанную ломтиками или дольками.

Айва 1 кг, сахар 1½ кг, айвовый отвар 1½ стакана.

Джем из айвы

Первый способ. Отобрать крупные плоды айвы с сочной мякотью и небольшим количеством каменных клеток. С плодов удалить пушок, разрезать на четыре части, очистить и удалить сердцевину. Чтобы айва не потемнела, погрузить ее в 2 %-ный раствор лимонной кислоты. Затем 1,3 кг айвы натереть на терке или нарезать кубиками и положить в сироп, приготовленный из 1 кг сахара и 1 л воды. Варку продолжать до тех пор, пока плоды не станут прозрачными, а сироп не загустеет. За 2—3 мин до снятия джема с огня добавить в него 1 чайную ложку лимонной кислоты.

Второй способ. 1,3 кг очищенной айвы натереть на терке, засыпать 1 кг сахара, добавить 1 стакан воды и варить полученную смесь сначала на слабом, а затем на сильном огне до необходимой густоты. За 3—4

мин до снятия джема с огня добавить в него 1 чайную ложку лимонной кислоты.

Джем разложить в банки в горячем виде.

Цукаты из айвы

Для цукатов берут зрелую и даже перезрелую айву.

Очистить плоды от кожицы, нарезать дольками, удалив сердцевину, после чего ее залить холодной водой и варить до мягкости, не давая развариться. Воду, в которой варилась айва, использовать для приготовления сиропа (на 1 кг айвы 1—1,2 кг сахара и 3 стакана воды). В кипящий сироп положить айву и варить 5—7 мин, снять и оставить на 10—12 ч, затем повторить варку с выстаиванием — и так до четырех раз. Перед последней варкой добавить в сироп 2—3 г лимонной кислоты. Откинуть на дуршлаг, дать сиропу стечь, разложить цукаты на тарелки или блюдо для подсушивания.

ГРУШИ

Груша — плод не менее древний, чем яблоко. Его родина — Средняя Европа и Средняя Азия. Остатки диких лесных груш обнаруживают в швейцарских свайных постройках.

Первое упоминание о груше мы находим у Гомера в его «Одиссее» (песнь XXIV). Римляне знали уже 38 сортов этого плода, но, по свидетельству Плиния Старшего, все сорта были далеки от совершенства и потреблялись главным образом бедняками.

В период раннего средневековья количество сортов грушевого дерева доходило уже до 300. На территории Германии грушевые деревья, растущие свыше 50 лет, считались священными. И проповедники христианства нанесли несомненный ущерб местному садоводству, так как повсюду срубали груши, видя в них следы язычества. Но искоренить грушеводство, к счастью, не удалось. В настоящее время известно свыше 5 тысяч сортов груш.

Грушевые деревья — долгожители. Они живут свыше 200 лет. Древесина



некоторых видов груш используется в столярном и токарном производстве для изготовления дорогих музыкальных инструментов. Отличается груша и своей урожайностью. Иногда деревья ежегодно приносят около тонны плодов каждое.

В СССР груша — один из самых распространенных после яблока плодов. У нас выращивают свыше 280 сортов. Площадь под грушами составляет 6 процентов всех плодовых насаждений. Северная граница распространения доходит до Сибири.

Плоды культурных и дикорастущих груш используют в свежем, сушеном и консервированном виде, а также для приготовления цукатов, пастилы и разных напитков.

В отличие от яблок, груши содержат каменные включения, больше клетчатки и поэтому хуже усваиваются организмом. Вкус груш во многом зависит от сорта и от степени зрелости их. Десертные груши — плоды с тающей сладкой мякотью и приятной легкой кислотностью (бере, дюшес). У груш столовых сортов мякоть мелкозернистая, сочная. Груши хозяйственных сортов, малопригодные для употребления в свежем виде, используются в домашней кулинарии для переработки.

По срокам созревания различают летние, осенние и зимние сорта (зимние дозревают уже во время хранения, сразу после съема они малосъедобны).

Мякоть недозрелых груш любого сорта — твердая и терпкая, в ней много каменных клеток и дубильных (вяжущих) веществ. По мере созревания плодов происходит растворение веществ, цементирующих клетки, и окисление дубильных веществ до полного их исчезновения; одновременно возрастает сахаристость плодов.

САЛАТЫ



Салат из груш и арбуза с сыром

Вымытые и обсушенные листья салата положить на блюдо, сверху — ломтики жареной булки, затем

ломтики арбуза и груши. Залить майонезом, посыпать тертым сыром.

Листья салата 4—5 шт., ломтики булки 4—5 шт., ломтики арбуза 4—5 шт., груши 4—5 ломтиков (зимой — из компота), майонез 4—5 ст. ложек, тертый сыр 4—5 ст. ложек.

Салат из груш с черносливом

Очищенные спелые груши разрезать пополам, положить на блюдо; чайной ложкой вырезать сердцевину, в углубления положить чернослив, сбрызнуть ягодным сиропом. Сельдерей и сыр натереть на крупной терке, перемешать с соусом и положить кучками между грушами. Украсить толчеными орехами. Можно подать салат и на листьях салата.

Груши 4—5 шт. (зимой — из компота), чернослив 1 стакан, ягодный сироп 2—3 ст. ложки, сельдерей 2 небольшие веточки, швейцарский или голландский сыр 100 г, майонез или сметана $\frac{1}{2}$ стакана, толченые орехи 2—3 ст. ложки.

Салат из груш с яблоками

Свежие или консервированные груши и яблоки нарезать крупными кубиками или брусочками. Сельдерей натереть на мелкой терке. Все перемешать и заправить смесью майонеза и сливового повидла.

Яблоки 2 шт., груши 2 шт., сельдерей 1 небольшая веточка майонез $\frac{1}{2}$ стакана, сливовое повидло 1 ст. ложка.

Салат из груш и овощей

Очищенные груши, вареные картофель и морковь, огурцы нарезать тонкими ломтиками, сложить в миску, прибавить горошек, нарезанный сельдерей и листики зелени петрушки. При подаче на стол продукты слегка посолить, посыпать сахаром и перемешать с майонезом, добавив немного разведенного лимонного сока. Салат сложить в салатницу, украсить зеленым салатом.

Груши 2 шт., вареный картофель 3—4 шт., морковь 1 шт., огурец 1 шт., сельдерей, салат и горошек (все по 50 г), майонез $\frac{1}{2}$ стакана.

Салат из сельдерея с грушами

Сельдерей отварить до полумягкости, очистить от кожицы и натереть на крупной овощной терке. Груши очистить и нарезать брусочками. Из компота вынуть

сливы. Все компоненты осторожно смешать, добавить сваренное вкрутую рубленое яйцо, майонез, все легко перемешать. Выложить в салатницу. Подавать к блюдам из птицы.

Сельдерей 1 шт., груши 2 шт., слива из фруктового компота 150 г, яйцо 1 шт., майонез $\frac{1}{2}$ стакана.

Груши и сливы со взбитыми желтками

Свежие груши и сливы нарезать соломкой и выложить в стеклянную вазу. Залить сырыми желтками, взбитыми с сахаром.

Груши 2—3 шт., сливы 3—4 шт., желтки 2 шт., сахарный песок 2 ст. ложки.

Сельдерей с орехами и грушами

Вымытый, очищенный сельдерей натереть на мелкой терке, груши — на крупной терке. Заправить все сметаной с сахаром и выложить в салатницу. Посыпать измельченными орехами, предварительно прогретыми на сухой сковороде.

Сельдерей 200 г, груши 1—2 шт., орехи 50 г, сметана $\frac{1}{2}$ стакана, сахар по вкусу.

Салат из сыра и груш

Нарезать груши и сыр тонкими дольками, заправить майонезом, который желательно размешать со сметаной, подавать на листьях салата. Украсить кусочками красного перца.

Сыр (можно плавленый) 300 г, груши 2—3 шт., майонез 6 ст. ложек, сметана 3 ст. ложки, сахар по вкусу, зеленый салат и сладкий перец (для украшения).

Груши, начиненные творогом

Груши разрезать пополам, удалить сердцевину, сбрызнуть соком лимона и наполнить половинки груш творогом. Блюдо выложить листьями салата и поместить на него половинки груш. Из прочих компонентов приготовить соус и полить им груши.

Груши спелые 6—8 шт., лимонный сок 2 ст. ложки, творог жирный 125 г, зеленый салат 1 корешок. Для соуса: растительное масло 2—3 ст. ложки, горчица $\frac{1}{2}$ чайной ложки, уксус 1 ст. ложка, томатный кетчуп 1 чайная ложка, яйцо (рубленое) 1 шт., соль и перец (по щепотке), зелень петрушки (рубленая) 1 чайная ложка.

Салат из груш, сливы и дыни

Груши, сливу и дыню вымыть, очистить, нарезать аккуратными кусочками, посыпать сахаром, выложить в стеклянную вазу и залить сметаной.

Груши 2 шт., сливы 6—7 шт., дыня 200 г, сметана $\frac{1}{2}$ стакана, сахар по вкусу.

Салат из груш

Груши вымыть, кожицу надсечь или снять, груши разрезать пополам или на 4 части, сердцевину удалить. Сварить маринад из уксуса и сахара с добавлением гвоздики и корицы, положить в него куски груш и варить, пока они не станут прозрачными, но не разваривать, добавить лимонный сок и лимонную цедру. Горячие груши положить в банку, залить маринадом и закупорить. Если нет хорошего места для хранения, подогревать салат вместе с банкой при температуре 80 °С в течение 20 мин.

Груши 1 кг, столовый уксус $2\frac{1}{2}$ стакана, лимон 1 шт., сахарный песок 1— $1\frac{1}{2}$ стакана, гвоздика, корица (для маринада).

Салат из фасоли и овощей с грушами и сметаной

Фасоль сварить до готовности, отвар слить и фасоль охладить. Сырую морковь и вареную свеклу натереть на терке соломкой. Груши очистить и нарезать соломкой. Все перемешать, заправить сметаной, сахарным песком, добавить лимонную кислоту по вкусу.

Фасоль $\frac{1}{2}$ стакана, свекла 1 шт., морковь 2 шт., груши 2 шт., сметана 1 стакан, сахарный песок 2—3 ст. ложки, лимонная кислота (по вкусу).

Салат из груш с консервированным лососем

Груши (кислых сортов или неспелые) очистить от кожицы и сердцевины и нарезать тонкой соломкой. Сыр натереть на крупной терке. Консервированный лосось и сваренные вкрутую яйца мелко нарезать. Все перемешать. Заправить соусом из сметаны и майонеза, положить в салатницу. Сверху посыпать тертым сыром и украсить ломтиками яйца.

Лосось консервированный 1 банка, яйца 4 шт., груши 4 шт., сыр 200 г, сметана 50 г, майонез 100 г.



Окрошка на грушевом настое

Свежие огурцы и картофель, отваренный в кожуре, остывший и очищенный, нарезать кубиками. Салат, петрушку, укроп мелко нарезать. Сварить яйцо вкрутую и белки порубить, а желток протереть через сито и смешать со сметаной. Все это залить заранее приготовленным грушевым настоем, добавить овощи, зелень, сахар и лимонную кислоту. Для приготовления настоя сушеные груши залить 2 стаканами кипятка, вскипятить и под крышкой настаивать 3—4 ч.

Груши сушеные 50 г, огурцы свежие 200 г, салат лиственный 20 г, зелень петрушки 5 г, картофель 3—4 шт., укроп 5 г, яйца 2 шт., сметана 2 ст. ложки, сахарный песок 1 неполная чайная ложка, лимонный сок 1 чайная ложка, грушевый настой 400 г.

Суп из сушеных груш с макаронами

Сушеные груши промыть, положить в кастрюлю и залить 3 л холодной воды на 2—3 ч. Затем положить в кастрюлю сахар, корицу, гвоздику, накрыть крышкой и варить груши на сильном огне 10 мин, после чего отставить на горячее место плиты. Когда груши станут мягкими, снять с плиты и охладить. Одновременно сварить макароны в подсоленной воде до мягкости, промыть их кипяченой водой, положить в супницу, добавить сметану, размешать и залить фруктовым отваром.

Сушеные груши 200 г, макароны 100 г, сахарный песок 1/2 стакана, вода 3 л, сметана 1/2 стакана, корица и гвоздика по вкусу.



Потроха с сухофруктами по-польски («Чернина»)

Потроха залить водой, посолить и варить на слабом огне до мягкости. Сушеные груши залить $\frac{1}{2}$ л воды, добавить пряности и сахар и варить до мягкости. Затем соединить груши и потроха. Грушевый отвар и бульон (поровну того и другого — всего жидкости должно быть $\frac{3}{4}$ л) смешать с мукой и кровью и залить этой смесью потроха. Приправить сахаром, солью, уксусом и майораном и осторожно прокипятить так, чтобы кровь не свернулась. Подать с макаронными изделиями.

Потроха одного гуся или двух уток, зелень, сушеные груши 3 шт., сахарный песок 1 ст. ложка (с верхом), корица и гвоздика по вкусу, мука 1 чайная ложка (с верхом), кровь (гуся или утки) $\frac{1}{2}$ л, уксус 1 ст. ложка, вода $\frac{1}{4}$ л, майоран.

ГОРЯЧИЕ КРУПЯНЫЕ И МУЧНЫЕ БЛЮДА



Гречневая каша с сушеными грушами

Чернослив и груши промыть, замочить на 1—2 ч (4 стакана воды), затем отварить в течение 10—15 мин в той же воде. Отвар процедить и на нем сварить рассыпчатую гречневую кашу. Подавать горячую кашу с отварными сухофруктами и сливками.

Гречневая крупа (ядрица) 1 стакан, вода 4 стакана, сушеные груши $\frac{1}{2}$ стакана, чернослив $\frac{1}{2}$ стакана, сливки 4 ст. ложки.

Запеканка из лапши или вермишели с грушами

Груши разрезать на 4 части, перемешать с медом. В кипящее молоко добавить сахар, 1 $\frac{1}{2}$ ст. ложки масла, $\frac{1}{8}$ чайной ложки соли, всыпать лапшу или вермишель, сварить до готовности и охладить до 60—70 °С.

В лапшу или вермишель добавить яйца, растертые с сахаром, $\frac{1}{2}$ ст. ложки масла, ванильный сахар.

На сковороду, смазанную маслом и посыпанную сахаром, выложить половину лапши или вермишели, поверхность разровнять и положить на нее груши, смешанные с медом, сверху снова положить вермишель или лапшу, поверхность смазать сметаной. Запечь в духовке. При подаче запеканку посыпать сахарной пудрой.

Груши 4 шт., молоко 3 стакана, лапша 200 г, сахарный песок 4 ст. ложки, ванильный сахар $\frac{1}{4}$ пакетика, яйца 3 шт., сливочное масло 3 ст. ложки, мед 1 ст. ложка, молотые сухари 1 ст. ложка.

ДЕСЕРТ



Груши с творогом и вишней

Груши очистить, разрезать каждую на четыре части, выложить их на блюдо лучеобразно. Творог растереть со сметаной, сахаром и небольшим количеством вишневого сока. На каждый кусочек груши положить по вишне, а посредине уложить горку из сладкого творога.

Груши крупные 3 шт., сок $\frac{1}{2}$ лимона, творог 100 г, сметана 2 ст. ложки, сахарный песок 2 ст. ложки, вишня (или черешня) из консервированного компота 12 шт., вишневый сок 1 ст. ложка.

Груши с абрикосовым соусом

Очистить груши и разрезать по вертикали пополам. Удалить сердцевину, добавить 1 стакан воды, сахар, лимонный сок, корицу, гвоздику и варить 5—7 мин, после чего груши остудить и охладить.

Уложить груши на тарелке, залить абрикосовым соусом, посыпать рублеными орехами. По желанию можно добавить сладкие сливки.

Приготовление соуса. Вымыть абрикосы, залить водой (2 стакана), оставить так на 4 ч. Удалить из абрикосов косточки, добавить сахар и варить 4 мин. Протереть приготовленную абрикосовую смесь через

сито. Соус остудить, добавить лимонный сок и охладить.

Груши 6 шт., лимон 1/2 шт. (для сока), сахарный песок 3 ст. ложки, корица 2 палочки, гвоздика 2 шт., сливки сладкие (по желанию) 100 г, грецкие орехи (для украшения) 2 ст. ложки. Для соуса: абрикосы 250 г, сахарный песок 4 ст. ложки, сок 1 лимона.

ДОМАШНИЕ ЗАГОТОВКИ



Маринованные груши

Обработанные, как для компота, груши уложить в банки, залить маринадом. На приготовление 1 л маринада требуется 0,5 л воды, 250 г сахара, 160 г 9 %-ного уксуса и специй по вкусу (либо 50 % сока кислых ягод и 50 % уксуса). Воду с сахаром и специями прокипятить, процедить, добавить уксус. Заполненные грушами и маринадом банки накрыть крышками и прогреть в кипящей воде 3 мин (банки любой емкости), закатать и перевернуть вверх дном до остывания.

Моченые груши

Для мочения хороши мелкие и средние плотные груши.

Плоды вымыть, уложить в кадочку, эмалированное ведро или кастрюлю веточками кверху, переложить каждый ряд черносмородиновым листом. Желательно переложить ряды груш ржаной соломой, а также покрыть ею верхний слой. Залить груши суслом или холодной кипяченой водой, добавив в нее 10 чайных ложек простокваши (на 10 л воды), 2 ст. ложки соли и ложку сухой горчицы. Затем кадку накрыть плотным, деревянным кружком и сверху положить гнет.

В первые 5—6 дней ежедневно проверять уровень раствора и по мере необходимости доливать, чтобы верхний слой груш был в растворе. Через 8—10 дней кадку опустить в подвал или холодное помещение и хранить при температуре не ниже 0 °С. Спустя 40 дней груши готовы к употреблению.

Приготовление сусла. 150 г ржаной муки (или 100 г

сухого кваса, или 150 г ржанных сухарей) размешать в небольшом количестве кипяченой воды (до 6,5 л), залить 2 л кипятка и накрыть крышкой. Когда сусло остынет, процедить его и добавить 2 ст. ложки соли, 1 ст. ложку сухой горчицы и кипяченой воды до 10 л.

Можно приготовить моченые груши в медовом сиропе. Для этого уложенные в кадку груши залить суслом, приготовленным из 100 г соли и 2 стаканов меда. Соль и мед кипятить в ведре воды 30 мин, затем остудить и залить уложенные в кадку груши.

Груши, моченные с брусникой

Груши с плотной мякотью уложить в кадку или эмалированную посуду веточками кверху, добавить на 10 кг груш 1,5 кг брусники. Ряды груш с брусникой переложить листьями черной смородины. Для приготовления сусла на 10 л воды взять 10 чайных ложек простокваши, 2 ст. ложки соли и 1 ст. ложку сухой горчицы. Залить приготовленным суслом груши с брусникой. Через 8—10 дней поместить на хранение в прохладное место.

Варенье из груш

Первый способ. Груши очистить от кожицы и сердцевин, нарезать дольками, бланшировать 5 мин в кипящей воде и охладить в холодной. Затем груши опустить в горячий сироп и варить в три приема с выстаиванием. В конце варки добавить лимонную кислоту из расчета 4 г кислоты на 1 кг плодов.

Груши 1 кг, сахар 1 кг, вода 1 1/2 стакана.

Второй способ. Крепкие, неперезревшие груши очистить от кожицы, нарезать дольками, удалив сердцевину, положить в кастрюлю, залить холодной водой так, чтобы она только покрыла груши, и варить до мягкости. В посуду для варки варенья высыпать сахар, залить 2 стаканами отвара, полученного при варке груш, размешать и довести до кипения. В горячий сироп опустить приготовленные груши и при слабом кипении варить до готовности.

Груши 1 кг, сахар 1 1/2 кг, грушевый отвар 2 стакана.

Джем из груш

Груши очистить, удалить сердцевину. Нарезать груши дольками, послойно пересыпать сахарным песком

и оставить на 24 ч. На следующий день добавить 1 стакан яблочного или айвового сока для желирования, поставить на слабый огонь и, помешивая, варить до готовности.

Груши 1 кг, сахар 0,8—1 кг, сок яблочный или айвовый 1 стакан.

Цукаты из груш

Для цукатов годятся груши тех сортов, которые не развариваются.

Крупные плоды, нарезанные половинками или дольками, мелкие целые с плодоножкой бланшировать в кипящей воде 5—10 мин, быстро охладить в холодной воде и залить горячим сиропом. Выдерживать 3—4 ч, затем варить 5—8 мин, снять с огня и выстаивать 10—12 ч. Так чередовать варку с выстаиванием до 3—4 раз, пока груши не станут прозрачными. В конце варки добавить лимонную кислоту (2—3 г на 1 кг груш) и при желании — порошок ванилина. Лимонную кислоту можно заменить соком лимона (сок из 1 лимона содержит до 5 г кристаллической кислоты). Затем откинуть груши на дуршлаг, дать стечь сиропу. Подсушить цукаты в духовке или на воздухе. Оставшийся сироп использовать для варки следующей партии цукатов.

Груши 1 кг, сахар 1 кг, вода 2 1/2 стакана, лимонная кислота 2—3 г.

АБРИКОСЫ

Абрикос впервые упоминается в сочинениях китайского императора Ю за 2198 лет до новой эры. В Европу, к римлянам, он попал лишь в I веке до новой эры и был одним из самых дорогих деликатесов.

Однако абрикос очень быстро акклиматизировался и распространился в Греции, Испании, а также Северной Африке. В то же время он до XVI века совершенно не культивировался в ряде европейских стран, где, как потом выяснилось во Франции, мог бы успешно плодоносить.

В Россию абрикос попал еще позже: к XVIII веку относятся попытки развести его в южных областях. В настоящее время он выращивается на юге европейской части страны, в Закавказье и Средней Азии. Отдельным садоводам-любителям удастся получить плодоносящий абрикос даже под Москвой, но, к сожалению, их опыт еще не стал всеобщим достоянием, хотя известны сорта с повышенной морозостойкостью



(«Товарищ», «Лучший мичуринский», «Выносливый»), реально позволяющие продвинуть культуру абрикоса в более северные районы страны.

Абрикосы богаты витаминами (особенно β -каротином и витамином РР) и ценными минеральными веществами. Очень полезны и прекрасно сохраняются в течение года все разновидности сушеного абрикоса (кайса, курага, урюк).

В зависимости от содержания каротина окраска мякоти абрикосов изменяется от бледно-желтой до ярко-оранжевой: чем интенсивнее цвет, тем больше каротина в абрикосах.

В абрикосовых семенах — свыше 50 % жира. Это высокоценное абрикосовое масло, которое широко используется фармацевтической и парфюмерной промышленностью.

Сладкие абрикосовые косточки в домашней кулинарии можно использовать вместо миндаля.

САЛАТЫ И БУТЕРБРОДЫ



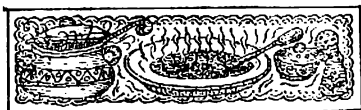
Салат из капусты с абрикосами

Нашинкованную свежую или квашеную капусту перемешать со свежими, маринованными или взятыми из компота абрикосами, заправить солью, перцем, тмином, добавить майонез, перемешанный со взбитыми сливками. Украсить ломтиками абрикоса. К свежей капусте добавить кислый сок.

Капуста 300 г квашеной или 400 г свежей, соль, перец и тмин по вкусу, абрикосы 1 стакан, кислый сок (для свежей капусты) 2 ст. ложки, майонез $\frac{1}{2}$ стакана, взбитые сливки $\frac{1}{2}$ стакана.

Бутерброды с абрикосами

Ломтики белого хлеба намазать шоколадным маслом, сверху положить очищенные, вымытые и нарезанные абрикосы.



Суп из абрикосов и яблок

Зрелые абрикосы промыть, освободить от косточек и сварить с 2 стаканами воды до мягкости, затем протереть через сито или решето. В полученное пюре добавить 3 стакана горячей воды, сахар и яблоки, очищенные и нарезанные дольками или соломкой, и поставить в кастрюле на огонь; как только суп закипит, влить разведенную картофельную муку и при непрерывном помешивании довести снова до кипения. Для вкуса можно добавить немного лимонной кислоты. Суп подать охлажденным. Отдельно можно подать сметану. Свежие абрикосы можно заменить курагой.

Абрикосы свежие 500 г, яблоки 500 г, сахарный песок 3 ст. ложки, картофельная мука 2 чайные ложки, вода 5 стаканов.

Суп-пюре из абрикосов

Спелые абрикосы вымыть, залить 6 стаканами воды, сварить, после чего протереть вместе с отваром. (Вместо свежих фруктов можно взять консервированное абрикосовое пюре.) В подготовленное пюре добавить сахар, нагреть до кипения и влить картофельную муку, предварительно разведенную $\frac{1}{2}$ стакана холодной воды, дать закипеть, снять с огня и охладить. В охлажденное фруктовое пюре положить отваренный рис, сметану или сливки.

Абрикосы 400 г, сахарный песок $\frac{1}{2}$ стакана, картофельная мука 1 ст. ложка, рис $\frac{1}{2}$ стакана, сметана 4 ст. ложки, вода 6 стаканов.

Холодный суп из абрикосов

Крупные зрелые абрикосы очистить, разрезать пополам и вынуть косточки. Варить приблизительно полчаса в воде вместе с одной сдобной булочкой и лимонной цедрой. Протереть через сито, добавить сахар по вкусу. Приготовить смесь из желтков, прокипятить,

потом вылить на тушеные абрикосы. До подачи держать на холоде.

Абрикосы (крупные) 8 шт., вода 1 л, булочка 1 шт., цедра одного лимона, желтки 2 шт., сахарный песок 2 ст. ложки.

Суп абрикосовый с ромашкой и яблоками

Корзинки свежей ромашки без цветоножек мелко порубить, добавить кожицу и сердцевину от яблок, залить горячей водой, довести смесь до кипения и дать настояться 10—15 мин. Отвар процедить, добавить в него ломтики яблок, половинки абрикосов без косточек, мед и перемешать. Еще раз довести до кипения.

Яблоки 2 шт., абрикосы 12 шт., цветочные корзинки ромашки 5 шт., мед 3 чайные ложки, вода 4 стакана.

Суп из кураги с рисом

Курагу перебрать, промыть, нашинковать, добавить сахар, залить кипятком, накрыть крышкой и настаивать 2—3 ч, после чего добавить вареный рис и сливки. Подать к столу холодным.

Курага 200 г, рис 2 ст. ложки, сахарный песок 3 ст. ложки, сливки $\frac{1}{2}$ стакана, вода 4 стакана.

Суп из говядины с курагой

Сварить мясной бульон. Репчатый лук мелко нарезать и слегка поджарить на сливочном маргарине, добавить томат-пюре и не снимать с огня, пока томат не загустеет и жир не станет красным. В процеженный бульон положить подготовленный лук, картофель, нарезанный кубиками, промытую курагу, соль, перец и варить до готовности. При подаче положить в суп вареное мясо и посыпать зеленью.

Говядина 500 г, маргарин сливочный 2 ст. ложки, репчатый лук 1—2 головки, томат-пюре 2 ст. ложки, картофель 4 шт., курага 200 г, перец и зелень по вкусу.

Суп кефирный с курагой и свеклой

Свеклу натереть на крупной терке, добавить промытую и рубленую курагу, залить горячей водой, довести до кипения, добавить мускатный орех. Посуду закрыть крышкой, охладить отвар вместе со свеклой,

вливать в него кефир, добавить мед и взбить смесь в течение 2 мин.

Кефир 4 стакана, вода 1 стакан, мелко нарубленная курага 4 ст. ложки, свекла 2 шт., мед 2 чайные ложки, мускатный орех (на кончике ножа).

МЯСНЫЕ БЛЮДА



Плов с курагой и бараниной

Кусочки мякоти баранины обжарить на слабом огне. Курагу перебрать, хорошо промыть в горячей воде, откинуть на дуршлаг, положить в разогретую с жиром сковороду и, помешивая, хорошо разогреть. Добавить сахар, обжаренную баранину, немного воды и все вместе потомить. Рис отварить до полуготовности в слегка подсоленной воде, откинуть на дуршлаг. Когда вода стечет, заправить рис маслом и взбитым яйцом и разделить на три части. В кастрюлю подлить масло, положить одну часть риса, сверху — сухофрукты с мясом; снова положить рис, сухофрукты с мясом и опять рис. Кастрюлю поставить на водяную баню и плов довести до готовности.

Баранина (мякоть) 350—400 г, рис $\frac{1}{2}$ стакана, курага 350 г, масло 4—5 ст. ложек, яйцо 1 шт.

ГОРЯЧИЕ ФРУКТОВО-ОВОЩНЫЕ И КРУПЯНЫЕ БЛЮДА



Рис с яблоками под абрикосовым соусом

Рис перебрать, всыпать в кипящую воду и варить 8—10 мин. Затем воду слить, рис залить горячим молоком, добавить сливочное масло или сливочный маргарин и, помешивая, варить на слабом огне до загустения, после чего кастрюлю закрыть крышкой, по-

ставить ее в большую посуду с водой и потомить в духовке 30—40 мин.

Изюм перебрать, промыть, положить в кастрюлю, добавить сахар, немного воды и, помешивая, нагреть до разбухания изюма и образования густого сиропа. Соединить его с готовым рисом, добавить сахар, ванильный порошок, нарезанные цукаты и кашу хорошо перемешать.

Из целых яблок выемкой удалить сердцевину, очистить от кожицы, положить целиком или разрезанные пополам в подкисленную лимонной кислотой воду, добавить сахар, лимонную цедру, гвоздику (на 1 л воды 150—200 г сахара, $\frac{1}{2}$ чайной ложки лимонной кислоты, 2—3 чайные ложки измельченной цедры, 3—5 шт. гвоздики) и варить до размягчения яблок. Готовые яблоки вынуть, сироп охладить, процедить, положить в него яблоки и хранить до подачи. На десертные тарелки положить горячую кашу, сверху положить яблоки и залить горячим абрикосовым соусом.

Приготовление соуса. Курагу перебрать, промыть, залить горячей водой и дать набухнуть. Затем в этой же воде курагу сварить до готовности, протереть, добавить сахар и при слабом кипении проварить до получения густого соуса.

Яблоки 4 шт., рис 3 ст. ложки, молоко 1 стакан, масло 1 ст. ложка, сахарный песок 2 ст. ложки, изюм 2—3 ст. ложки, цукаты (нарезанные) 2 ст. ложки, ванильный сахар 1 пакетик. Для соуса: курага 50 г, сахарный песок 2—3 ст. ложки.

Пудинг крупяной с изюмом и абрикосовым соусом

В молоко добавить сахар, $\frac{1}{8}$ чайной ложки соли, 1 ст. ложку масла, довести смесь до кипения, положить в нее замоченный в воде рис и сварить до готовности. В охлажденный до 70°C рис добавить желтки, растертые с сахаром, промытый изюм, ванильный порошок, быстро перемешать и соединить со взбитыми белками. Смесь выложить в формы, смазанные маслом и посыпанные сухарями. Поверхность пудинга выровнять, сбрызнуть маслом. Запечь пудинг в духовке. При подаче полить абрикосовым соусом.

Вместо риса можно сварить манную кашу на молоке с добавлением сахара, $\frac{1}{8}$ чайной ложки соли,

1 ст. ложки масла. Далее вышеуказанным способом приготовить манный пудинг.

Молоко $\frac{1}{2}$ л, рис $\frac{3}{4}$ стакана (или манная крупа 1 стакан), сахарный песок 5 ст. ложек, масло 2 ст. ложки, яйца 3 шт., изюм 2 ст. ложки, ванильный порошок $\frac{1}{4}$ пакетика, молотые сухари 2 ст. ложки. Для соуса: курага 9 ст. ложек, сахарный песок 4 ст. ложки.

Каша манная, запеченная с консервированными абрикосами

Сварить на молоке манную кашу с 1 ст. ложкой сахара и 1 ст. ложкой масла. В охлажденную до 70 °С кашу добавить ванильный порошок, взбитые с сахаром яйца и масло. Хорошо перемешать. Половину каши положить на смазанную маслом и посыпанную сухарями сковороду, на кашу — пенки из молока, затем оставшуюся кашу. Поверхность каши посыпать сахаром (1 ст. ложка). Запечь в духовке до появления на поверхности коричневатой корочки. При подаче положить на кашу прогретые в сиропе консервированные абрикосы и полить абрикосовым соусом, посыпать орехами.

Для получения пенок молоко налить на сковороду, нагреть до кипения и образовавшуюся пенку снять вилкой, затем нагреть следующую порцию и снова снять пенку. Так повторить еще раз.

Молоко 4 стакана, манная крупа 1 стакан, сахарный песок $\frac{1}{2}$ стакана, масло 3 ст. ложки, ванильный порошок $\frac{1}{4}$ пакетика, яйца 2 шт., рубленые ядра грецких орехов 2 ст. ложки, консервированные абрикосы 200 г, молотые сухари 1 ст. ложка. Для соуса: абрикосы 50 г, сахарный песок $\frac{1}{2}$ стакана, вода 1 стакан.

Пшениная каша с курагой и медом

Хорошо промытое пшено всыпать в кипящее молоко, добавить сахар, 1 ст. ложку масла и варить до загустения; затем добавить промытые абрикосы, вымешать, плотно закрыть крышкой и на 2—3 ч поставить в нежаркую духовку или на плиту. Подавать к столу с маслом. Отдельно подать мед.

Пшено 100 г, курага 150 г, молоко 200 г, сливочное масло 4 ст. ложки, сахар 1 ст. ложка, мед 50 г.

Чечевица с курагой

Перебранную чечевицу промыть, залить $2\frac{1}{2}$ стакана холодной воды и варить 1—1 $\frac{1}{2}$ ч. Затем мелко

нарезанный репчатый лук вместе с курагой (предварительно замоченной на 15 мин в теплой воде) поджарить с растопленным маслом, добавить соль, перец и переложить все это в кастрюлю с отваренной чечевицей. Туда же положить очищенные и пропущенные через мясорубку грецкие орехи. Всю эту массу варить 10—15 мин, после чего снять с огня. При подаче на стол посыпать мелко нарезанной зеленью кинзы.

Чечевица 1 стакан, курага 100 г, репчатый лук 1—2 головки, дробленые грецкие орехи 2 ст. ложки, растительное масло 2—3 ст. ложки.

Каша из кукурузной крупы с курагой и изюмом

Подготовленные курагу и изюм положить в кипящую воду, добавить соль и сахар. Довести вновь до кипения, засыпать кукурузную крупу и варить на слабом огне до загустения. Затем кастрюлю поставить в другую кастрюлю с водой и довести кашу до готовности в духовке. При подаче полить маслом.

Кукурузная крупа 1 стакан, сушеные фрукты 200 г, сахарный песок 2 ст. ложки, вода 3—4 стакана, масло 3—4 ст. ложки.

МУЧНЫЕ И ТВОРОЖНЫЕ БЛЮДА



Абрикосовые клецки

Картофель отварить, натереть на терке, добавить муку, яйцо и жир, замесить тесто. Доску хорошо посыпать мукой и раскатать на ней тесто толщиной 3 мм. Раскатанное тесто разделить на квадратики одинаковой величины с таким расчетом, чтобы на каждый квадратик можно было положить целый абрикос. А вместо косточки в каждый абрикос поместить кусочек сахара. Сформовать клецки и варить их в подсоленной воде под крышкой до тех пор, пока они не всплывут. Затем отбросить на дуршлаг и дать стечь воде. Обвалять клецки в толстом слое панировочных сухарей, посыпать сахаром и обжарить в большом

количестве жира. Затем снова посыпать сахаром и в горячем виде подать на стол.

Картофель 1 кг, яйцо 1 шт., сливочное масло или свиной жир 1 ст. ложка, мука 200—250 г. Для начинки: абрикосы, сахар-рафинад, панировочные сухари, сливочное масло или маргарин.

Суфле творожное с курагой и морковью

Морковь натереть на мелкой терке, промытую курагу мелко порубить, творог протереть через сито. Смешать творог, морковь, курагу, манную крупу, сахар до получения однородной массы и добавить взбитые белки. Формочку смазать маслом, положить в нее подготовленные продукты и сварить суфле на кипящей водяной бане. Подать со сметаной.

Творог 500 г, манная крупа 2 ст. ложки, сахарный песок 1 ст. ложка, яйца 3 шт., морковь 1 шт., курага 10 шт., сливочное масло 1 ст. ложка, сметана $\frac{1}{2}$ стакана.

Пудинг из урюка, брюквы и творога

Брюкву нашинковать «лапшой» и тушить со сливочным маслом и молоком; когда брюква будет готова, положить в нее манную крупу, сахар и размоченный, мелко нарезанный урюк; всю эту массу вымешать и охладить. Затем добавить протертый творог и взбитый белок, перемешать, выложить в смазанную маслом формочку, полить маслом и запечь в духовке. Подавать со сметаной.

Брюква 300 г, урюк 200 г, творог 200 г, яичные белки 4 шт., молоко 150 г, сливочное масло 50 г, сахар 50 г, манная крупа 50 г, сметана 150 г.

Пудинг из творога с изюмом и абрикосовым соусом

Творог протереть через сито. Желтки растереть с сахаром, ванильным порошком, добавить просеянную пшеничную муку, творог, промытый изюм и хорошо перемешать. Полученную массу соединить в два приема со взбитыми белками и уложить в формы, смазанные маслом и посыпанные сухарями или сахарным песком. Пудинг запечь в духовке или проварить на водяной бане. При подаче полить абрикосовым соусом.

Творог 500 г, пшеничная мука или манная крупа $1\frac{1}{2}$ ст. ложки, яйца 3 шт., сахарный песок 5 ст. ложек, изюм 3 ст. ложки, ванильный порошок $\frac{1}{4}$ пакетика, масло 2 ст. ложки, сухари молотые 2 ст. ложки, абрикосовый соус $\frac{1}{2}$ стакана.

Пудинг сухарный с изюмом и абрикосовым соусом

Ванильные сухари, нарезанные кубиками, замочить в смеси из желтков, сахара и молока и оставить для набухания на 1 ч. Изюм перебрать, хорошо промыть, удалить влагу и положить в набухшие сухари. Затем в два-три приема добавить взбитые белки. Массу выложить в формы, смазанные маслом и посыпанные сахарным песком. Форму с пудингом поместить в кипящую водяную баню и варить пудинг 25—30 мин. Консистенция готового пудинга плотная, поверхность желтоватая, блестящая; края пудинга отстают от стенок посуды. При подаче полить абрикосовым соусом.

Сухари ванильные 200 г, сливки или молоко 400 г, сахарный песок 4 ст. ложки, масло 1 ст. ложка, яйца 3 шт., изюм 3 ст. ложки. Для соуса: курага 9 ст. ложек, сахарный песок 4 ст. ложки.

Шарлотка из пшеничного хлеба с рисом и абрикосами

Пшеничный хлеб нарезать ломтиками, обмакнуть в молоко и уложить ряд ломтиков в форму, смазанную маргарином и посыпанную панировочными сухарями. На хлеб положить слой сваренного в молоке до полуготовности риса, затем слой свежих абрикосов (без косточек), посыпанных сахарным песком, и опять чередующимися слоями положить ломтики хлеба, рис, абрикосы. Выпечь в умеренно нагретой духовке. Выпеченную шарлотку поместить на блюдо, залить молочным кремом и подать на стол.

Приготовление молочного крема. Желтки растереть с сахарным песком, развести молоком, добавить ванилин и сварить на слабом огне при постоянном помешивании до загустения.

Пшеничный хлеб 400 г, молоко (для замачивания хлеба) 1 стакан, рис $\frac{1}{2}$ стакана (сварить в 0,5 л молока до полуготовности), сахарный песок $\frac{1}{2}$ стакана, абрикосы без косточек 2 стакана, маргарин 1 ст. ложка, панировочные сухари 1 ст. ложка, крем 1—1 $\frac{1}{2}$ стакана. Для крема: молоко 1 стакан, желтки 2 шт., ванилин, сахар по вкусу.

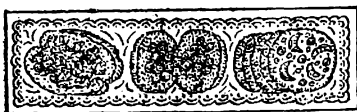
Запеканка из пшеничного хлеба с тыквой и курагой

Тыкву очистить от кожи и семян, нарезать кусочками, отварить в молоке, размять толкушкой, добавить хлеб, сваренную курагу или изюм и сахар. Дать

хлебу намочить и массу, тщательно перемешав, выложить на сковороду, смазанную маргарином и обсыпанную панировочными сухарями. Поверхность массы смазать яйцом, размешанным с 2 ст. ложками молока или воды. Запечь в духовке.

Пшеничный хлеб 200 г, тыква 1 кг, молоко 1 стакан, курага или изюм $\frac{1}{2}$ стакана, маргарин 1 ст. ложка, панировочные сухари 1 ст. ложка, сахарный песок 2 ст. ложки, яйцо 1 шт.

НАЧИНКИ ДЛЯ ПИРОГОВ, ПИРОЖКОВ, КУЛЕБЯК, ВАТРУШЕК, БЛИНЧИКОВ



Начинка из кураги

Курагу перебрать и промыть в теплой воде. Положить в кастрюлю, залить кипятком так, чтобы вода только покрыла курагу, и варить 10—15 мин. Сваренную курагу откинуть на решето, затем разложить на разделанном тесте и посыпать сахаром.

Отвар, полученный при варке кураги, можно использовать для приготовления киселя или же сладкой подливы.

Курага 400 г, сахарный песок $\frac{1}{2}$ стакана.

Мармелад абрикосовый

Спелые абрикосы вымыть, удалить косточки, сложить абрикосы в кастрюлю, прибавить 1 стакан воды, накрыть крышкой и поставить на огонь варить. Когда абрикосы сделаются мягкими, протереть их через сито. В полученное пюре добавить сахар, перемешать, поставить на огонь и, помешивая, варить до загустения.

Абрикосы 500 г, сахарный песок 400 г.

Фарш из абрикосов

Свежие абрикосы без косточек перемешать с грецкими орехами.

Абрикосы свежие 400 г, мелко нарубленные ядра грецких орехов 2 ст. ложки.



Абрикосовый торт

Шоколад растопить. Масло хорошо растереть вместе с сахаром, превратив в совершенно однородную массу, постепенно добавить 6 желтков. Влить в массу растопленный шоколад или какао, добавить сахарную пудру и сливки. Затем дважды добавить просеянную муку и взбитые с оставшимся сахаром белки. Белки добавлять постепенно, помешивая при этом основную массу. Хорошо смазанную жиром форму наполнить тестом. Печь торт ровно час при умеренной температуре. Вынуть из духовки, дать ему остыть, после чего осторожно переложить, ровно обрезать и намазать абрикосовым мармеладом.

Шоколад 150 г (или какао 30 г), сахарная пудра 30 г, сливки 2 ст. ложки, сливочное масло или маргарин 150 г, сахар 180 г, яйца 6 шт., мука 150 г, абрикосовый мармелад 2—3 ст. ложки.

Пирог из творога и кукурузных хлопьев с курагой

Творог вместе с курагой, очищенным от зерен лимоном провернуть через мясорубку. Яичные желтки растереть с сахаром, соединить с провернутой массой; добавить толченые кукурузные хлопья, дать постоять 10—15 мин, добавить взбитые яичные белки. Массу выложить ровным слоем на смазанную жиром и посыпанную толчеными кукурузными хлопьями сковороду, сверху смазать яйцом и испечь в духовке до появления румяной корочки. Затем пирог охладить, вынуть из сковороды, разрезать на порции и посыпать сахарной пудрой.

Творог 500 г, курага 100 г, кукурузные хлопья 50 г, лимон 1 шт., яйца 2—3 шт., сахарный песок 3 ст. ложки, масло 1 ст. ложка, сахарная пудра 1 ст. ложка.

Пирог с курагой

Яйца растереть с сахарным песком, добавить растертое ложкой растительное сало, хорошо взбить; блинную муку смешать с пшеничной и всыпать в эту

массу. Замесить тесто, накрыть его и поставить в холодильник на 40 мин. Разделить тесто на две части. Одну часть теста крошить на широкой терке на противень, выстланный пергаментной бумагой, обмазанный растительным маслом; на раскрошенное тесто положить начинку, поверх начинки таким же образом раскрошить вторую половину теста. Выпекать пирог 50 мин. Выпеченный пирог посыпать ванильным сахаром.

Приготовление начинки. Хорошо вымытую курагу положить в кастрюлю, засыпать сахарным песком и добавить 1 стакан воды. Варить, помешивая ложкой, до выкипания воды. Затем остудить и начинить этой массой пирог.

Блинная мука 400 г, пшеничная мука 400 г, яйца 3 шт., растительное сало 150 г, растительное масло (для смазывания противня), сахарный песок 1½ стакана, ванильный сахар 1 пакетик. Для начинки: курага 500 г, сахарный песок 1 стакан, вода 1 стакан.

Корзиночки с заварным кремом и абрикосами

Размешать дрожжи в 1½ стакана молока, добавить 3 чайные ложки сахарного песка и столько же муки, чтобы получилось тесто, как для оладьев. Поставить опару в теплое место. За 1 ч до готовности опары разбить 4 яйца, посолить, хорошо растереть и поставить постоять 1 ч, чтобы они пожелтели. Затем в подсоленные яйца всыпать сахарный песок и взбить смесь в пышную массу, добавить молоко. Подошедшее тесто выложить в приготовленную опару и все хорошо вымесить, чтобы не было комков. Всыпать столько муки, чтобы получилось тесто нормальной консистенции и, подливая растопленное растительное сало и 6 %-ный уксус, месить тесто руками в кастрюле до тех пор, пока на нем не появятся пузырьки и оно не станет гладким. Когда оно увеличится в объеме вдвое, выложить его на посыпанную мукой доску. Разделить тесто на небольшие шарики и разложить в смазанные растительным маслом маленькие гофрированные железные формочки (тарталетки) так, чтобы тесто заполнило только половину каждой формочки. Дать тесту подняться до краев, смазать яйцом, поставить формочки на противень и сейчас же поместить в духовку со средним жаром. Когда булочки будут готовы, срезать с каждой круглую верхушку и вырезать

часть мякиша. Заполнить булочку заварным кремом, в середину каждой положить половинку консервированного абрикоса. Вынутые мякиши смешать с этим же кремом и сформовать пирожные типа «картошка», обвалять их в какао и поставить на холод.

Приготовление крема. Растереть яйца с сахарным песком, добавить картофельную муку, хорошо растереть, затем добавить пшеничную муку и снова растереть. Молоко вскипятить и, непрерывно помешивая, влить в яичную массу; довести до кипения и добавить ванильный сахар.

Яйца 6 шт. (из них 2 яйца для смазывания теста), сахарный песок 1 1/2 стакана, молоко 3 стакана, растительное сало 200 г, дрожжи 1/2 палочки, мука (сколько потребуется), 6 %-ный уксус 2 чайные ложки, растительное масло (для смазывания формочек). Для крема: молоко 2 стакана, яйца 3 шт., картофельная мука 1 ст. ложка, сахарный песок 1 стакан, ванильный сахар (по вкусу), абрикосы консервированные 1 банка.

ДЕСЕРТ



Самбук абрикосовый

Из абрикосов удалить косточки, добавить 3 ст. ложки воды, варить до мягкости и протереть. Курагу замочить в двукратном количестве воды в течение часа и сварить до готовности. Вареные абрикосы или курагу протереть. В пюре добавить мед, яичные белки и взбить его до образования пышной массы. Самбук сразу разложить в порционную посуду и подать.

Если самбук нужно приготовить заранее, то замоченный в 8—10-кратном количестве воды желатин растворить в водяной бане, охладить до 40 °С и ввести тонкой струей при энергичном перемешивании во взбитую массу из абрикосов и белков. Массу быстро выложить в формы, смоченные водой, и поставить в холодильник. Перед подачей форму поместить на несколько секунд в теплую воду, закрыть тарелкой и перевернуть форму.

Абрикосы 400 г, мед 2 ст. ложки, яичные белки 2 шт., желатин 2 чайные ложки.

Мусс абрикосовый

Абрикосы протереть через сито. В горячую воду положить пюре из абрикосов, смесь довести до кипения, добавить набухший желатин, прогреть до растворения, охладить до 40 °С, ввести мед и тщательно перемешать. Подготовленную смесь взбить и разлить в формы для желирования.

Абрикосы 250 г, мед 2 ст. ложки, вода 1 1/2 стакана, желатин 2 чайные ложки, вода (для набухания желатина) 1/2 стакана.

Абрикосы, фаршированные морковью и творогом

Абрикосы промыть, разрезать пополам и удалить косточки. Очищенную морковь натереть на крупной терке, смешать с протертым через сито творогом, медом. Полученной массой нафаршировать абрикосы.

Абрикосы 20 шт., творог 100 г, морковь 2 шт., мед 2 ст. ложки.

Абрикосы, фаршированные творогом и орехами

Творог протереть через сито, добавить рубленые орехи, мед, сливки и перемешать массу. Промытые абрикосы разрезать пополам, удалить косточку, а половинки наполнить приготовленной массой.

Абрикосы 20 шт., творог 200 г, рубленые ядра грецких орехов 4 ст. ложки, мед 1 ст. ложка, сливки 1/2 стакана.

Абрикосы с рисом и сливками

Сварить в подсоленной воде рассыпчатый рис, охладить его. Мед смешать со сливками, корицей и залить этой смесью холодный рис. Рис выложить горкой в блюдо, вокруг разместить промытые и нарезанные дольками абрикосы.

Абрикосы 20 шт., рис 1 стакан, вода 2 стакана, мед 1 ст. ложка, корица (на кончике ножа), сливки 1/2 стакана.

ДОМАШНИЕ ЗАГОТОВКИ



Компоты из абрикосов

Для компотов берут зрелые плоды с плотной мякотью. Не следует брать абрикосы с пятнами, незрелые, их лучше использовать на джем.

Абрикосы — фрукты с малой кислотностью, поэтому при консервировании необходимо добавлять 2—3 г лимонной кислоты или сока кислых ягод ($\frac{1}{2}$ стакана) на 1 л сиропа.

Крупные плоды хорошо консервировать половинками. Мелкие абрикосы можно консервировать целыми, с косточкой и без косточек. В последнем случае косточку аккуратно выбивают тоненькой палочкой со стороны плодоножки. Для аромата можно положить в банку с компотом несколько абрикосовых зернышек. Если консервируют с косточкой, то абрикосы аккуратно накалывают вилкой из нержавеющей стали.

Сироп готовят различной концентрации. Для более кислых плодов на 1 л воды идет 400 г сахара, а для малоокислых — 250—300 г. Уложенные в банки плоды заливают горячим сиропом, прикрывают крышками и прогревают при температуре 85°C: литровые банки — 15 мин, двухлитровые — 25 мин, трехлитровые — 30 мин. В кипящей воде прогревают соответственно 5, 8 и 14 мин.

Компот трехкратным прогревом. Если хотят приготовить компот из плодов с косточками, то их надо наколоть в нескольких местах; если без косточек — разрезать по бороздкам на половинки. Плоды уложить в банки, залить кипящим сахарным сиропом (на 1 л воды — от 250 до 400 г сахара), накрыть крышками и через 3 мин сироп слить. Слитый сироп снова довести до кипения и второй раз залить им плоды на 3 мин. Затем снова слить сироп, нагреть его до кипения и разлить в банки так, чтобы он пролился через край, вытеснив из банки воздух, и немедленно закатать. При последнем заливе добавить в сироп кислоту.

Компот из абрикосов с вишней. Малоокислые плоды хорошо консервировать с вишней. Такой компот имеет аромат и вишни и абрикосов.

Половинки абрикосов уложить в банки в два ряда, затем положить ряд очищенной от косточек вишни, а сверху снова абрикосы. Если абрикосы консервируют с косточкой, то вишни также закладывают с косточкой. Сироп готовить из расчета 400 г сахара на 1 л воды.

Банки с плодами залить сиропом и прогревать при 85°C: литровые — 15 мин, двухлитровые — 25, трехлитровые — 30 мин.

Компоты из абрикосов с косточкой можно хранить не более трех лет.

Компот из абрикосов ассорти. Можно приготовить компот из абрикосов ассорти, добавить в банки в произвольных пропорциях вишню, сливу, груши и другие плоды и ягоды. Прогрев и состав сиропа те же, что указаны выше.

Абрикосы в собственном соку. Спелые крепкие плоды тщательно вымыть, разрезать на половинки, уложить в эмалированную посуду, послойно пересыпая сахаром (300—400 г сахара на 1 кг абрикосов). На следующий день абрикосы переложить вместе с соком в банки и поставить в кастрюлю с холодной водой на прогревание при 85 °С (литровые банки — до 20 мин) или в кипящей воде (10 мин).

Варенье из абрикосов

Отобрать и вымыть зрелые, плотные, без повреждений плоды. Крупные абрикосы разрезать по бороздке на половинки, удаляя косточки, опустить в горячий сироп, снять с огня и охладить.

Мелкие плоды варить целиком. Лучше брать плоды слегка недозрелые. В этом случае наколоть их, бланшировать в кипящей воде 1—2 мин и немедленно остудить в холодной воде.

Можно косточки из целых абрикосов вытолкнуть тоненькой палочкой со стороны плодоножки. Косточки разбить, ядрышки вынуть и положить внутрь абрикосов. Немного ядрышек можно положить и в варенье из половинок абрикосов.

Абрикосы лучше варить в три приема. Залить плоды горячим сиропом, довести до кипения и кипятить 5 мин. Затем снять с огня и выдержать 6—8 ч. Снова кипятить 5 мин и вновь выдержать 6—8 ч. Затем варить до готовности. В конце варки на 1 кг абрикосов добавить 3 г лимонной кислоты.

Абрикосы 1 кг, сахар 1,2 кг, вода 1 стакан.

Джем из абрикосов

Для джема можно брать абрикосы мятые и перезрелые, которые не пригодны для варенья.

Очищенные от косточек плоды залить водой и поставить варить. Через 10 мин добавить сахар и варить

до готовности. Готовый джем должен быть густым, желеобразным. Разливать его в банки горячим.

Абрикосы 1 кг, сахар 1 кг, вода 1 стакан.

Мармелад из абрикосов

Приготавливают как из свежих, так и из сушеных плодов.

Плоды вымыть, очистить от косточек и, добавив воду, варить, постоянно помешивая, пока не образуется каша, которую затем протереть через сито и отделить от косточек. Кашицу варить с сахаром до полного сгущения. Готовую массу выложить на блюдо или в формочки и подсушить на воздухе.

Абрикосы 1 кг, сахар 600 г, вода 200 г.

Мармелад из абрикосов и яблок

Подготовленные плоды разварить по отдельности и протереть через сито или дуршлаг, затем смешать, добавить сахар и варить до сгущения. Готовую массу выложить на блюдо или в формочки и подсушить на воздухе.

Абрикосы 3 кг, яблоки 1 кг, сахар 2 кг, вода 300 г.

Цукаты из абрикосов

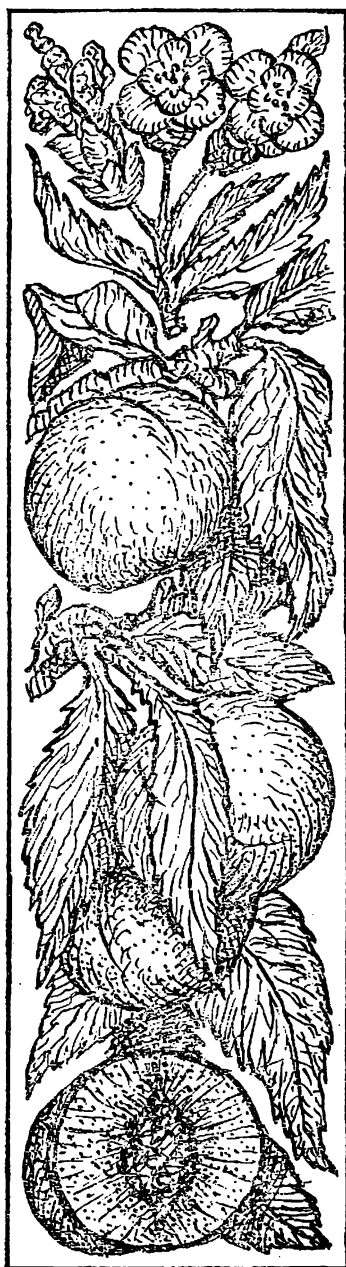
Из абрикосов удалить косточки. Из сахара и воды приготовить сироп. В кипящий сироп опустить абрикосы и снять с огня. Выстаивать 10—12 ч. Затем поставить на огонь, дать закипеть, кипятить 5—7 мин и опять выстаивать. Так повторять 3—4 раза. Уваренные абрикосы откинуть на дуршлаг, давая сиропу стечь, разложить на блюдо или тарелки и подсушить на воздухе. Подсушенные абрикосы хранить в стеклянных банках или коробках.

Абрикосы 1 кг, сахар 1 кг, вода 2 стакана.

ПЕРСИКИ

С незапамятных времен персик культивировался в Китае. Его объявили здесь первым из пяти лучших плодов Небесной империи (персик, абрикос, слива, каштан, мушмула). Прославлением персика в изысканных стихах занималось множество китайских поэтов. Цветы персика считались символом любви, а фантастический плод «персика бессмертия», созревающий будто бы раз в три тысячи лет — символом бесконечной жизни.

Из Китая персик попал в Персию, отсюда во времена походов Александра Македонского — в Грецию, а затем, лишь в I веке новой эры, в Рим. Из Рима персик попал в Галлию. К этому времени его плоды достигали размеров крупного яблока. Но после нашествия варваров персик одичал, измельчал, и его дальнейшим культивированием европейцы занялись лишь с XVI века. Причем понадобилось около трех столетий, чтобы снова «укрупнить» персик.



Параллельно возрастал и интерес европейцев к персиковым косточкам. Из них получали персиковое масло, широко используемое в тогдашней медицине. Кстати, целебные свойства персикового масла подтверждает и современная медицина, особенно косметология.

Из персиковых косточек в ряде стран готовили ликеры. Особенно славились этим французы и англичане. Знаменитый ликер «Абрикотин» не утратил своей популярности и в наши дни.

В Америку персик был завезен европейцами. Он так разросся на этом материке, что путешественники принимали его за туземное растение и восхищались красотой рощ из одичавшего персика.

В России первые персики стали культивировать лишь в XVIII веке, исключительно в южных областях.

В СССР насаждения персиков сосредоточены в республиках Средней Азии и Закавказья, в Молдавской ССР, Дагестанской АССР, на Черноморском побережье Северного Кавказа и в Крыму. Урожайность деревьев до 40 тонн с гектара. Районировано свыше 50 сортов, в том числе декоративные формы персика с пирамидальной и плакучей кроной, интенсивной темной окраской листьев, махровыми цветками.

У персиков одних сортов кожица с пушком, у других без пушка. У одних — с легко отделяющейся от мякоти косточкой, у других — с трудно отделяющейся. Персики с отделяющейся косточкой сочнее и нежнее, мякоть у них рыхлая, с небольшим содержанием пектиновых (желирующих) веществ — эти персики лучше использовать в свежем виде, для получения соков или для сушки. Персики с трудно отделяющейся косточкой, с более плотной мякотью, можно использовать для компотов, варенья и других изделий.

САЛАТЫ И БУТЕРБРОДЫ



Салат фруктовый с персиками

Яблоки и груши (без кожицы и семян) нарезать тонкими ломтиками, мякоть персиков — дольками. Все соединить, добавить виноград и залить соусом

сметанным для фруктовых салатов. Салат украсить дольками персиков.

Яблоки 2 шт., груши 2 шт., персики 4 шт., виноград 1 стакан, соус сметанный для фруктовых салатов $\frac{1}{2}$ стакана.

Салат из консервированных персиков и свежих огурцов

Огурцы и персики крупно нарезать, добавить дробленые грецкие орехи, посолить и перемешать. Украсить орехами и листьями салата. Подавать холодным, заправив салатными сливками.

Персики консервированные 1 большая банка, огурцы 3 шт., дробленые грецкие орехи $\frac{1}{2}$ стакана, салатные сливки $\frac{1}{2}$ стакана.

Бутерброды с персиками

Ломтики белого хлеба намазать сливочным маслом, а затем — медом. Сверху положить ломтики персиков.

супы



Суп персиковый с ромашкой

Цветочные корзинки свежей аптечной ромашки промыть, мелко порубить, залить горячей водой, довести до кипения и дать настояться 10 мин. Отвар процедить, добавить в него мед и половинки персиков без косточек. Еще раз довести до кипения.

Персики 5 шт., цветочные корзинки аптечной ромашки 5 шт., мед 1 ст. ложка, вода 4 стакана.

Суп-пюре из персиков

Спелые персики вымыть, залить 6 стаканами воды, сварить, после чего протереть через сито вместе с отваром. В подготовленное пюре прибавить сахар, нагреть до кипения и влить картофельную муку, предварительно разведенную $\frac{1}{2}$ стакана холодной воды, дать закипеть, снять с огня и охладить. В охлажденное

фруктовое пюре положить отваренный рис, сметану или сливки.

Персики свежие или консервированное персиковое пюре 400 г, сахарный песок $\frac{1}{2}$ стакана, картофельная мука 1 ст. ложка, рис $\frac{1}{2}$ стакана, сметана 4 ст. ложки, вода 6 стаканов.

Холодный суп из персиков с яблочным соком или молоком

Персики очистить от кожицы, удалить косточки. Нарезать персики тонкими ломтиками, поместить в глубокую миску и засыпать сахарным песком, а затем молотыми или панировочными сухарями, которые по желанию можно предварительно прокипятить в воде и охладить. Приготовленную смесь залить охлажденным яблочным соком или молоком.

Персики 6 шт., молотые или панировочные сухари из пшеничного хлеба 200 г, сахарный песок 2—3 ст. ложки, яблочный сок или молоко 1 л.

МЯСНЫЕ БЛЮДА



Ветчина с персиками

Ветчину нашить гвоздикой, положить на сковороду, добавить немного воды, слегка посыпать сахаром (или смесью 1 ст. ложки сухой горчицы и 2 ст. ложек сахара). Подготовленное мясо поставить в предварительно разогретую духовку со средним жаром и запекать в течение 1 ч. Время от времени поливать выделившимся при жарении соком. С мясом запечь разделенные пополам персики, которые придадут блюду утонченный вкус. Сок от жарения можно немного разбавить водой.

Горох поставить тушить в небольшом количестве воды, смешав с обжаренными кубиками шпика, жир от которых слить. Затем добавить сливки и приправить солью и перцем. К этому можно подать жареный картофель.

Ветчина 750 г, персики 3 шт., сахарный песок 1—2 ст. ложки, гвоздика 8 шт., горох 2 стакана, шпик 2 ломтика, сливки $\frac{1}{2}$ стакана.

Бифштекс из баранины с начинкой из хлеба, лука и персиков

Пшеничный хлеб нарезать мелкими кубиками. Куски баранины посыпать солью и перцем, обжарить с обеих сторон на разогретом сале. Обжаренный лук и сельдерей соединить с хлебными кубиками, изюмом и фруктовым соком. Поместить на сковороду или противень подготовленные куски баранины, положить начинку и половинки персиков, полить сахарным сиропом и выпечь в умеренно нагретой духовке.

Баранина 400 г, персики 5 шт., пшеничные хлебные кубики 2 стакана, сало (лучше курдючное) 2 ст. ложки, мелко нарезанные лук и сельдерей по 3 ст. ложки, изюм (размоченный) $\frac{1}{4}$ стакана, фруктовый сок (яблочный, сливовый) 1 стакан, сахарный песок $\frac{1}{2}$ ст. ложки, персики 5 шт., вода 3 ст. ложки.

ГОРЯЧИЕ ФРУКТОВО-ОВОЩНЫЕ И КРУПЯНЫЕ БЛЮДА



Рулет из риса с персиками

Рис промыть, высушить, смолоть на кофейной мельнице и на молоке с водой сварить кашу; затем добавить сахар, яйца, столовую ложку масла, хорошо вымешать и охладить. Разложить рисовую кашу слоем 1 см на марле, смоченной водой, на середину уложить мелко нарезанные персики, завернуть рулетом, выложить на смазанную маслом сковороду и на пару довести до готовности. Подать к столу с маслом.

Рис 100 г, молоко 1 стакан, яйцо 1 шт., масло сливочное 4 ст. ложки, сахарный песок 2 ст. ложки, персики 100 г, вода 50 г.

Суфле из персиков

У персиков удалить косточку, добавить $\frac{1}{2}$ стакана воды и припустить плоды до мягкости. Протереть через сито. К пюре добавить сахар и уварить до консистенции повидла.

Для отделения белков от желтков тупой стороной ножа разбить скорлупу и слить белок в чистую посуду, перекладывая желток из одной половинки скорлупы

пы в другую. Перед взбиванием белки охладить, поставив их в холодильник на 1 ч. Сначала белки взбивать медленно до появления на поверхности пены, затем более энергично.

Горячую основу для суфле влить при помешивании во взбитые белки, перемешать, смесь выложить в смазанную маслом форму и запечь при 180—200 °С в течение 10—15 мин.

Суфле подать сразу после выпечки, так как изделие плохо хранится и оседает. Суфле посыпать сахарной пудрой, отдельно подать к нему холодное молоко или сливки.

ДЕСЕРТ



Персики в желе

Приготовить лимонное желе (см. рецепт на с. 188). Мелко нарезать персики, сложить их в формочку, залить слегка остывшим желе и охладить. Остывшее желе вынуть из формочки и полить сиропом.

Лимон 1 шт., персики 2 шт., сахарный песок 50 г, желатин 1 ст. ложка.

Желе из консервированных персиков

В сироп из консервированных персиков добавить воду, нагреть смесь до кипения, внести набухший желатин и при помешивании снова нагреть до кипения. Половину сиропа налить в порционную посуду и оставить для желирования. Затем красиво уложить консервированные персики, слегка смочив их сахаро-желатиновым сиропом, и снова охладить.

Персики консервированные 250 г, желатин 2 чайные ложки, вода 2 стакана.



Компоты из персиков

Компоты, приготовленные из персиков с косточкой, имеют горьковато-миндальный привкус, поэтому лучше всего готовить компоты без косточек, из сортов с легко отделяющейся косточкой и без кожицы. Чтобы очистить плоды от кожицы, их помещают в марлю или дуршлаг и погружают на 5—10 сек в кастрюлю с кипящей водой. Затем быстро охлаждают в холодной проточной воде. Сняв кожицу, плоды разрезают по бороздке на половинки, удаляют косточки, вновь помещают в марлю или дуршлаг и бланшируют в горячей воде 3—4 мин, снова быстро охлаждают в холодной воде и укладывают в банки.

Небольшие персики с трудно отделяющимися кожицей и косточками бланшируют 3—5 мин. У таких плодов кожицу очищают острым ножом, надрезают плод на четыре части и снимают с косточки.

Для приготовления сиропа берут 300—400 г сахара (в зависимости от кислоты плодов) на 1 л воды. В компот из малоокислых плодов рекомендуется класть 2—3 г лимонной кислоты на 1 л сиропа.

Банки с персиками прогревают при температуре 85°C: литровые — 15 мин, двухлитровые — 25 и трехлитровые — 30 мин. В кипящей воде — соответственно 3, 5 и 10 мин. Компот из целых плодов прогревают на 5 мин дольше.

Персики натуральные. Сортировать персики по степени зрелости и окраске, вымыть в холодной воде, разрезать на половинки по бороздкам, удалить косточки и уложить плоды, подбирая одинаковые, в подготовленные банки. Залить кипящей водой, накрыть ошпаренными крышками, поставить банки в кастрюлю с подогретой до 55—60°C водой и в дальнейшем проделывать все так, как указано выше.

Компот ассорти с персиками. Подготовленные и разрезанные на половинки (как указано выше) персики уложить в один ряд в банку, сверху поместить ряд слив, разделенных на половинки, затем ряд яблок,

очищенных и разрезанных на дольки, а сверху снова персики. Можно яблоки заменить грушами. Если груши твердые, перед укладкой их бланшируют при 90 °С в течение 10—15 мин. Вкусный компот получается из персиков с яблоками.

Для приготовления сиропа берут на 1 л воды 400 г сахара. Банки прогревают при 85 °С: литровые — 15 мин, двухлитровые — 25, трехлитровые — 30 мин. Или прогревают в кипящей воде соответственно 8, 12 и 15 мин.

Варенье из персиков

Варенье из персиков можно варить с кожицей и без кожицы, с косточкой и без косточки. Как удаляется косточка и кожица, указано выше. Чтобы персики не потемнели после снятия кожицы, их надо выдерживать в растворе лимонной кислоты (3 г кислоты на 1 л воды). Крупные персики разрезать на дольки или половинки. Если мякоть персиков очень плотная, перед опусканием в сироп проварить их в кипящей воде 2—3 мин. Опустить персики в кипящий сироп, снять с огня и выдержать 6—8 ч. Затем варить в три приема с выстаиванием. Под конец варки добавить 3 г лимонной кислоты на 1 кг плодов.

Персики 1 кг, сахар 1—1,2 кг, вода 2 стакана.

Джем из персиков

Очищенные от кожицы и косточек персики, нарезанные кусочками или дольками, проварить в небольшом количестве воды на сильном огне при помешивании 5—8 мин с момента закипания массы. Затем добавить сахар и варить, помешивая, до готовности. Длительность варки на сильном огне 25—30 мин с момента закипания массы.

Персики 1 кг, сахар 1,2 кг, вода 1 стакан.

Мармелад из персиков

Очищенные от кожицы и косточек персики положить в холодную воду, варить около 30 мин, добавить сахар, истолченные в ступке ядра из косточек и сок из половины лимона. Варить до густоты, постоянно помешивая. Выложить горячий мармелад на блюдо, смоченное холодной водой, и оставить на 1—2 дня для подсушивания.

Персики 1 кг, сахар 0,5 кг, вода 1 стакан, ядра из персиковых косточек 20 шт., сок 1/2 лимона.

СЛИВА

Древние писатели считают, что слива попала в Европу из Дамаска — была привезена в Древний Рим римским полководцем Помпеем. Задолго до новой эры сирийцы умели готовить чернослив, отправляли его в другие страны.

Происхождение сливы точно не установлено. Предполагают, что она получилась в результате естественных скрещиваний терна и алычи и последующего отбора в культуре.

Описывая 11 сортов слив, произраставших в Древнем Риме, Плиний Старший в числе лучших называет дамасскую и «ореховую», которая будто бы прививалась к подвою из грецкого ореха и походила на орех по форме.

Во время Крестовых походов были завезены в Европу еще несколько прекрасных разновидностей слив, в том числе знаменитые до сих пор ренклоды, названные так в честь Клод — дочери французского короля Людовика XII.



В наши дни число культивируемых сортов сливы достигает нескольких тысяч. Плоды используются в свежем виде и для переработки (чернослив, компот, варенье, сок, наливки).

На территории нашей страны, на Кавказе, обнаружен в диком виде один из сортов сливы Домашняя. Предполагают, что Кавказ — его родина. У нас культивируются несколько десятков разновидностей этой сливы. Лучше всего она плодоносит на Кавказе, в Средней Азии, в Молдавии, на Украине и Южной Белоруссии. При благоприятных условиях урожайность одного деревца достигает 100 кг. Выведены и морозостойкие, отличающиеся особой выносливостью сорта слив — Карзинская (для Сибири), Уссурийская (для Дальнего Востока и Казахстана).

Прекрасным продуктом является сушеная слива — чернослив, особо ценная в диетической кухне. Для сушки используются специальные сорта темно-фиолетовых слив из группы венгрок.

САЛАТЫ И ГРЕНКИ



Салат из сливы со сметаной

Очищенные яблоки и сливы (без косточек) нарезать брусочками и перемешать. Выложить в стеклянную вазу, посыпать сахаром и украсить сливами. Залить сметаной.

Слива 300 г, яблоки 100 г, сахар и сметана (по вкусу).

Салат из маринованной сливы

Сливы помыть в дуршлаге, надсечь кожицу пластмассовой или деревянной палочкой, положить плоды в миску или банку. Сварить маринад из уксуса или раствора лимонной кислоты, сахара и пряностей. Залить сливы горячим маринадом, банку или миску накрыть крышкой. На следующий день маринад слить, варить 15—20 мин, затем снова залить им сливы. Остывший салат можно подавать сразу.

Для длительного хранения маринад нужно проки-

пятить в третий раз, залить им сливу и наглухо закрыть банку.

Слива 1 кг, столовый уксус или раствор лимонной кислоты 2 стакана, сахар 1 1/2 стакана, гвоздика 6—8 шт., корица, тертая апельсиновая или лимонная цедра.

Салат из сливы и яблок с земляникой

Сливы вымыть, вынуть косточки, разрезав плоды пополам или на четыре части. Яблоки нарезать брусочками, большие ягоды земляники разделить пополам. Фрукты выложить в стеклянную вазу и залить сливками, в которые добавить сахар по вкусу.

Слива 300 г, яблоки 200 г, земляника 100 г, сливки 1/2 стакана, сахар.

Салат из сливы и дыни

Дыню очистить, нарезать тонкими ломтиками и положить на блюдо. Из слив удалить косточки, разрезать плоды пополам. Сливы и толченые орехи положить на кусочки дыни. Сбрызнуть соком, в который предварительно добавлен мед. При желании залить густым сладким сметанным соусом или взбитыми сливками с небольшим количеством сахара. Соус или сливки можно подать и отдельно.

Дыня (маленькая) 1 шт., слива 1 1/2 стакана, толченые орехи 2 ст. ложки, мед 2—3 ст. ложки, кислый сок 2 ст. ложки или сладкий сметанный соус (или взбитые сливки) 3/4 стакана.

Салат из дыни, арбуза и сливы

Мякоть арбуза, дыни нарезать равными ломтиками или кубиками, мякоть слив — дольками, салат — соломкой. Подготовленные продукты соединить, положить в салатник, полить соусом сметанным для фруктовых салатов и украсить листиками салата.

Арбуз 100 г, дыня 100 г, слива 1 стакан, салат зеленый, соус сметанный для фруктовых салатов 100 г, специи.

Салат из белокочанной капусты и сливы

Капусту нарезать соломкой, перемешать с солью и сахаром, потереть руками до появления сока (острый сок отжать). Добавить натертые морковь и яблоки, вымытый изюм, нарезанную сливу, зеленый лук и заправить смесью майонеза и кефира. Хорошо пе-

ремешать и выложить в салатницу. Посыпать мелко нарезанным зеленым луком.

Капуста 300 г, морковь 1 шт., слива 200 г, изюм $\frac{1}{2}$ стакана, мелко нарезанный зеленый лук 2 ст. ложки, майонез 2 ст. ложки, кефир 3 ст. ложки.

Салат из белокочанной капусты и чернослива

Свежую капусту нарезать соломкой, посыпать сахаром, потереть руками до появления сока (острый сок отжать). Положить в воду чернослив, дать ему набухнуть, затем вынуть косточки, сливы нарезать брусочками. Очищенную и вымытую морковь натереть на крупной терке. Все компоненты перемешать в посуде, добавить специи и разбавленную в небольшом количестве воды лимонную кислоту. Выложить салат в высокую стеклянную вазу и украсить целыми сливами, морковью и капустой.

Капуста 400 г, чернослив 1 стакан, морковь 1 шт.

Салат из зеленого лука и сливы

Промытый, сухой зеленый лук мелко нарезать. Свежие, маринованные или взятые из компота сливы, из которых удалены косточки, разрезать на четыре части. Все продукты перемешать с зеленью и заправить.

Зеленый лук 150 г, слива 1 стакан, мелко нарезанный укроп и зелень петрушки 1 ст. ложка, лимонный или яблочный сок 1 ст. ложка, растительное масло 2 ст. ложки или майонез $\frac{1}{2}$ стакана.

Салат из сливы с сельдереем

Сливу разрезать пополам или на четыре части, вынуть косточки. Вымытый и очищенный сельдерей натереть на крупной терке. Все компоненты салата перемешать и залить майонезом, в который осторожно замешаны взбитые сливки. Выложить в салатницу и украсить сливами или другими фруктами.

Слива 300 г, сельдерей 100 г, майонез $\frac{1}{2}$ стакана, взбитые сливки $\frac{1}{3}$ стакана.

Салат из алычи, моркови и капусты

Алычу обдать кипятком, снять кожицу, а плоды нарезать дольками. Морковь натереть на крупной терке, смешать с мелко нарезанной капустой, алычой,

заправить молотым перцем и майонезом, украсить алычой и посыпать зеленью чабера.

Алыча 1 стакан, морковь 1 шт., белокочанная капуста 200 г, майонез 4 ст. ложки, мелко нарезанная зелень чабера 2 ст. ложки.

Салат из свеклы и сливы

Вымытую свеклу очистить и натереть, перемешать со сливой, предварительно удалив косточки, добавить сок и сахар по вкусу, придать салату кислый вкус (например, добавить сметану).

Свекла 2 шт., слива 1 стакан, клюквенный сок, сметана.

Салат из свеклы с черносливом и редькой

Чернослив промыть, залить водой (1 : 1), довести до кипения и оставить для набухания на 20—25 мин. Свеклу и редьку натереть на крупной терке. Редьку, свеклу, рубленый чеснок, набухший чернослив, лимонный сок и майонез перемешать и посыпать зеленым луком.

Свекла 4 шт, чернослив $\frac{1}{2}$ стакана, редька 1 шт., майонез 3 ст. ложки, лимонный сок 1 ст. ложка, чеснок 4 зубчика, мелко нарезанный зеленый лук 1 ст. ложка.

Салат из сыра с мясом и маринованной сливой

Сыр, вареное мясо, маринованную сливу (без косточек) нарезать брусочками, добавить консервированный зеленый горошек, майонез, все перемешать и выложить в салатницу. Украсить зеленым горошком и сливой.

Сыр 200 г, вареное мясо 100 г, маринованная слива 100 г, растительное масло 150 г, зеленый горошек $\frac{1}{2}$ стакана, майонез $\frac{1}{2}$ стакана.

Салат из мяса с маринованной сливой

Мясо и сыр нарезать брусочками. Маринованную сливу (без косточек) также нарезать брусочками. Все осторожно перемешать и залить сметанным соусом. Выложить в салатницу и украсить розочками, сделанными из листьев салата, и сливами.

Вареное мясо 200 г, маринованная слива 150 г, сыр 100 г, сметанный соус $\frac{1}{2}$ стакана, листья салата.

Салат из рыбы со сливой

Вареную рыбу очистить от костей, разделить на кусочки и смешать с нарезанной сливой и рубленым яйцом. Все выложить в салатницу и залить смесью соусов, заправленных специями. Украсить яйцом и зеленью.

Вареная рыба 400 г, слива 200 г, сметана 2 ст. ложки, майонез 2 ст. ложки, хрен, соль, сахар, зелень (по вкусу).

Салат из крабов с маринованной сливой

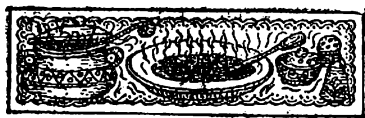
Вынуть крабов из банки, удалить у них твердые чешуйки, разделить на кусочки. В стеклянную посуду выложить маринованную сливу, отваренные в солевой воде овощи (цветная капуста, морковь, сельдерей) и все залить сметанным соусом. Сверху положить кусочки краба и сбрызнуть лимонным соком. Украсить листьями салата и дольками сваренного вкрутую яйца.

Консервированные крабы 1 банка, маринованная слива 150 г, овощи 50 г, яйцо 1 шт., листья салата, сметанный соус $\frac{1}{2}$ стакана.

Гренки со сливой

Ломтики пшеничного хлеба намазать с одной стороны сливочным маслом, поместить на каждый ломтик по несколько половинок сливы без косточек, кожурой вниз. В ямки от косточек на каждую половину сливы положить по кусочку сливочного масла и $\frac{1}{4}$ чайной ложки сахарного песка. Ломтики хлеба со сливой уложить на противень, смазанный маслом, и поставить в нагретую духовку примерно на 10—15 мин. Ломтики хлеба должны подрумяниться, а слива стать мягкой и сочной.

Пшеничный хлеб 10 ломтиков (толщиной примерно 1 см), сливочное масло 2 ст. ложки, слива 30 шт., сахарный песок 1—1 $\frac{1}{2}$ ст. ложки.



Суп кефирный с яблоками и черносливом

Яблоки очистить и удалить сердцевину. Отходы яблок проварить в течение 6—7 мин, отвар процедить, добавить в него промытый чернослив, проварить в течение 5 мин, дать настояться 30 мин, после чего чернослив вынуть. Отвар процедить, соединить с кефиром, добавить дольки яблок, чернослив без косточек.

Кефир 4 стакана, вода 2 стакана, яблоки 4 шт, чернослив 4 ст. ложки.

Суп молочный с творогом, шпинатом и черносливом

Промытый чернослив залить водой, довести до кипения, отвар процедить, из чернослива удалить косточки. Отвар чернослива соединить с протертым творогом, добавить молоко, листья шпината, сахар. Хорошо перемешать.

Творог 200 г, чернослив 20 шт., мелко нарезанные листья шпината 2 ст. ложки, молоко 3 стакана, сахарный песок 1 ст. ложка.

Суп молочный с тыквой и черносливом

Промытый чернослив замочить в воде на 10—15 мин и, не сливая воду, проварить 2—3 мин. Отвар процедить, из чернослива удалить косточки. В отвар положить чернослив, сахар, ванилин, нарезанную соломкой тыкву, добавить молоко, перемешать и довести до кипения.

Тыква 200 г, чернослив 20 шт., сахарный песок 1 ст. ложка, вода 1 стакан, молоко 4 стакана, ванилин (на кончике ножа)

Суп молочный с овсяными хлопьями и черносливом

Овсяные хлопья залить $\frac{1}{2}$ стакана кипящей подсоленной воды, проварить 12—15 мин, протереть кашу вместе с отваром. Чернослив промыть, залить $\frac{1}{2}$ стакана воды, довести до кипения. Отвар процедить через марлю, а из чернослива удалить косточки. Пюре из овсяных хлопьев соединить с отваром чернослива,

добавить молоко, мед, хорошо перемешать, довести до кипения. При подаче добавить чернослив.

Овсяные хлопья 4 ст. ложки, чернослив 20 шт., молоко 4 стакана, вода 1 стакан, мед 1 ст. ложка.

Суп из овсянки с черносливом

Овсянку промыть в холодной воде, залить 2 л кипятка, положить масло (1 ст. ложку) и варить до готовности. Затем крупу протереть через сито и положить в нее еще ложку масла. Очищенный от косточек чернослив залить водой, положить в него сахар и варить. Когда чернослив разварится, смешать его с овсянкой. Суп прокипятить и подавать.

Овсянка $\frac{1}{2}$ стакана, сливочное масло 2 ст. ложки, чернослив 1 стакан, сахарный песок $\frac{1}{2}$ стакана.

Суп из овсяных хлопьев с черносливом

Всыпать овсяные хлопья в подсоленную кипящую воду и снова довести до кипения. К хлопьям добавить сливочное масло, томатную пасту, мелко нарезанные лук и морковь и довести смесь до кипения. Чернослив промыть, залить водой и проварить 5—7 мин. Отвар слить, из чернослива удалить косточки. Добавить чернослив вместе с отваром к смеси хлопьев и овощей. При подаче положить в суп сметану.

Овсяные хлопья 200 г, сливочное масло 80 г, репчатый лук 2 головки, чернослив $\frac{1}{2}$ стакана, морковь 1 шт., томатная паста 1 ст. ложка, вода 2 л, сметана 4 ст. ложки.

Суп свекольно-сливовый

Сырую свеклу натереть на крупной терке, добавить половинки слив без косточек, сахар, залить смесь горячей водой, довести до кипения. Дать настояться 10—15 мин.

Слива свежая 20 шт., свекла (мелкая) 2 шт., вода 4 стакана, сахарный песок 2 ст. ложки.

Суп из яблок, свеклы и чернослива

Промытый чернослив залить 2 стаканами воды, проварить 3 мин, отвар слить, из чернослива удалить косточки. В горячий процеженный отвар из кожицы и сердцевин яблок добавить отвар из чернослива, чернослив, нарезанные дольками яблоки, сахар, натер-

тую на крупной терке свеклу и довести смесь до кипения.

Яблоки 2 шт., свекла (маленькая) 1 шт., чернослив 20 шт., сахар 1 ст. ложка, вода 4 стакана.

Суп по-азербайджански

Грудинку, шею, голяшку баранины с костью варить 30—40 мин, вместе с предварительно замоченным горохом. За 20 мин до готовности добавить в суп нарезанный дольками лук, специи, одинакового размера некрупный картофель, алычу, рубленое курдючное сало и крепкий настой шафрана или томат (помидоры).

Баранина 400 г, вода 3 л, горох 80 г, картофель 500 г, курдючное сало 80 г, репчатый лук 1 головка, свежая алыча 100 г, сушеная алыча 50 г, томат-пюре 2 неполные ст. ложки (или свежие помидоры 4—5 шт.) перец, имбирь, шафран (по вкусу).

Суп из баранины с рисом и черносливом

Жирную баранину нарезать кусками, промыть, положить в кастрюлю, залить 8 стаканами холодной воды и поставить варить. Пену удалять шумовкой. Через 20 мин снять с бульона жир и поджарить на нем мелко нарезанный репчатый лук. Поджаренный лук опустить в кипящий бульон, добавить мелко нарезанную зелень кинзы, промытый рис, соль и варить до готовности мяса. К концу варки добавить чернослив, предварительно вынув косточки. Перед подачей суп посыпать зеленью петрушки.

Баранина 500 г, репчатый лук 2—3 шт., рис 100 г, чернослив 200 г, зелень кинзы 2—3 веточки, зелень петрушки.

Суп из баранины с фрикадельками и алычой

Мякоть баранины отделить от костей. Из костей сварить бульон и процедить. Мякоть вместе с жиром пропустить два раза через мясорубку, добавить рис, сырое яйцо, соль и черный молотый перец. Полученную массу тщательно размешать, разделить на шарики (фрикадельки) величиной с грецкий орех. В кипящий процеженный бульон опустить нарезанный мелкими кубиками картофель и варить 10 мин. Затем опустить приготовленные фрикадельки и варить еще 10—15 мин, добавив очищенную от косточек алычу и пас-

серованный репчатый лук. Перед подачей добавить зелень кинзы и петрушки.

Баранина 500 г, картофель 3 шт., яйцо 1 шт., рис $\frac{1}{4}$ стакана, репчатый лук 3 головки, алыча 1 стакан, зелень кинзы 4 веточки, зелень петрушки, перец (по вкусу).

Суп-харчо со сливой

Говяжью или баранью грудинку обмыть, нарезать небольшими кусками из расчета 3—4 куска на порцию, положить в кастрюлю, залить холодной водой и поставить варить. Появляющуюся на поверхности пену снимать шумовкой. Через 1,5—2 ч положить мелко нарезанный лук, толченый чеснок, рис, кислую сливу, соль, перец и варить еще 20—30 мин. Томат слегка поджарить на масле или жире, снятом с бульона, и за 5—10 мин до окончания варки добавить в суп. При подаче добавить толченый чеснок, мелко нарезанную зелень кинзы, петрушки или укропа.

Мясо 500 г, лук репчатый 2 головки, чеснок 2—3 дольки, томат-пюре 2 ст. ложки, рис $\frac{1}{2}$ стакана, кислая слива 1 стакан.

Суп-харчо с яйцами и сливой

Репчатый лук мелко нарезать, положить в кастрюлю и поджарить на масле (30 г), затем залить кипятком (6 стаканов), всыпать рис и варить 15—20 мин. Очищенные грецкие орехи вместе с зеленью кинзы, чесноком, перцем и солью хорошо растолочь, развести 2 стаканами кипятка и добавить в кипящий суп. Через 5—10 мин добавить в суп сливу и дать закипеть. Затем разбить над кастрюлей и опустить в суп одно за другим 4—5 яиц. Как только яйца сварятся (надо, чтобы яйца сварились целиком), снять суп с огня. При подаче можно посыпать суп мелко нарезанной зеленью петрушки и заправить маслом.

Репчатый лук 4 шт., сливочное масло 60 г, яйца 4—5 шт., рис $\frac{1}{2}$ стакана, очищенные грецкие орехи $\frac{3}{4}$ стакана, слива 1 стакан, зелень, перец и чеснок (по вкусу).

Грибной бульон с черносливом

Промытые в теплой воде сухие грибы положить в кастрюлю, добавить очищенную и нарезанную пополам луковичу, залить холодной водой и варить при слабом кипении 2—2,5 ч. Для ускорения варки грибы можно предварительно замочить на 1—2 ч в холодной

воде, в которой их потом и варить. Готовый бульон процедить, грибы промыть холодной водой, мелко нашинковать и положить обратно. Добавить чернослив и варить до готовности чернослива.

Сухие грибы 50 г, вода 2—3 л, чернослив 1 стакан.

Грибной борщ с черносливом

Сварить грибной бульон. Свеклу, морковь, петрушку и лук нарезать соломкой, положить в суповую кастрюлю, добавить помидоры или томат-пюре, уксус, сахар, 1—2 ст. ложки масла, закрыть крышкой и поставить овощи тушить. Овощи перемешивать, чтобы не пригорели, прибавляя, если нужно, немного бульона. Через 15—20 мин добавить нашинкованную капусту, все перемешать и тушить еще 20 мин. Затем овощи залить подготовленным бульоном, положить чернослив, соль, добавить по вкусу немного уксуса и варить до полной готовности овощей. При подаче положить в борщ сметану.

В борщ при варке можно добавить картофель в целом виде или нарезанный дольками.

Сухие грибы 50 г, свекла 300 г, свежая капуста 200 г, коренья и лук 200 г, томат 2 ст. ложки, помидоры 2 шт., уксус 1 ст. ложка, сахар 1 ст. ложка, вода 3 л, чернослив 1 стакан.

Суп с чечевицей и черносливом

В кипящий мясной бульон положить отобранную, промытую, вымоченную чечевицу и варить до тех пор, пока она не станет мягкой, затем добавить картофель, нарезанный кубиками, пассерованные репчатый лук и пшеничную муку, чернослив, жареные протертые орехи и варить до готовности. При подаче положить в суп отварную говядину и посыпать укропом и молотым черным перцем.

Говядина 400 г, чечевица 100 г, картофель 300 г, орехи грецкие $\frac{1}{2}$ стакана, лук репчатый 1—2 шт., чернослив 100 г, сало топленое 2 ст. ложки, мука пшеничная 2—3 ст. ложки, перец и укроп (по вкусу).

Суп из стручковой фасоли с алычой (холодный)

Стручковую фасоль вымыть, почистить, нарезать мелкими квадратиками. Морковь и петрушку очис-

тить, нарезать мелкими кубиками. Помидоры натереть на крупной терке. Фасоль и корниья сложить в кастрюлю, влить масло и тушить на слабом огне до мягкости. Залить горячей водой, посолить, дать немного покипеть, добавить подготовленные помидоры и очищенную от косточек алычу, поварить 15 мин. Подавать суп холодным.

Стручковая фасоль 300 г, морковь 1 шт., петрушка 1 шт., помидоры 3 шт., алыча 1 стакан, рис 2 ст. ложки, масло подсолнечное 4 ст. ложки, вода 2 л, соль по вкусу.

Кюфта-бозбаш с алычей (по-азербайджански)

Сварить гороховый суп с картофелем на костном бульоне, за 15 мин до окончания варки добавить фрикадельки (по 2 шт. на порцию), пассерованный лук, настой шафрана и зелень.

Для приготовления фрикаделек мякоть баранины нарезать на куски, пропустить через мясорубку, добавить рис, специи, перемешать, разделить в виде шариков и начинить их кусочками алычи.

Баранина 500 г, курдючное сало 100 г или топленое масло 3—4 ст. ложки, рис $\frac{1}{2}$ стакана, алыча свежая 1 стакан, горох 100 г, картофель 500 г, репчатый лук 2 головки, шафран $\frac{1}{2}$ чайной ложки или томат-пюре 2 ст. ложки, перец и зелень (по вкусу).

Суп-пюре из риса, замороженной сливы и яблок

Рис разварить до готовности. Свежие яблоки нарезать, положить в кастрюлю, добавить сахар, сливу, залить водой и варить на слабом огне, периодически помешивая, до тех пор, пока яблоки не станут мягкими. Все сваренные продукты вместе с отваром в горячем виде протереть через сито, довести до кипения и проварить 3—5 мин. Суп по вкусу заправить сахаром, солью, маслом. Отдельно к супу подать гренки.

Рис 150 г, яблоки 5 шт., замороженная слива 5—6 шт., сахарный песок 2—3 ст. ложки, масло 2—3 ст. ложки, пшеничный хлеб 150—200 г.



Плов из баранины с черносливом

Баранину разрезать на куски, поджарить на масле с мелко нарезанным луком, сложить в невысокую кастрюлю, залить мясо до половины бульоном или кипятком, добавить лавровый лист и тушить под крышкой до полуготовности, затем добавить рис, промытый чернослив, залить все бульоном и под крышкой тушить до готовности риса (тушить на слабом огне или в духовом шкафу).

Баранина 500 г, сливочное масло 100 г, рис 150 г, чернослив 1 стакан, репчатый лук 1 головка, лавровый лист 2 шт.

Говядина, тушенная с ржаными корками и черносливом

Говядину нарезать на куски по 50—60 г, посолить, обжарить в сковороде на сале или маргарине, перенести в кастрюлю, смыть в нее со сковороды мясной сок и сало горячей водой или бульоном, добавить мелко нарезанные корки ржаного хлеба, чернослив и тушить на слабом огне, добавляя по мере надобности воду или бульон. Подавать с вареными овощами (картошка, морковь, репа и брюква), со свежими овощами и зеленью (огурцы, помидоры, редис, салат, зелень).

Говядина 400 г, ржаные корки 200 г, чернослив 1½ стакана, сало или маргарин 2 ст. ложки.

Баранина с черносливом

Мясо нарезать узкими кусочками (1×5 см). Лук мелко нарезать и слегка обжарить, затем добавить к нему мясо и тоже обжарить. Посыпать мукой, добавить специи и все хорошо перемешать. Затем залить горячей водой так, чтобы она покрыла мясо, и поставить тушить на слабом огне, под крышкой. Незадолго до готовности добавить чернослив, который предварительно должен быть замочен на 12 ч (из чернослива

удалить косточки), а также сахар. Подать с рассыпчатым рисом.

Баранина (грудинка или шейная часть) 750 г, репчатый лук 1 головка, сливочное масло 1½ ст. ложки, мука 1 ст. ложка, корица (на кончике ножа), чернослив ⅔ стакана, сахарный песок 1 чайная ложка.

Утка с рисом, изюмом и черносливом

Утку опалить, удалить внутренности, срезать ножки, голову. Вымыть, разрубить на равные части. Обжарить с обеих сторон до румяного цвета.

Морковь нарезать кубиками, лук репчатый нашинковать и пассеровать до полуготовности. В утятницу положить попеременно подготовленную утку, промытый рис, чернослив, изюм, овощи. Залить горячей водой, довести до кипения и на слабом огне довести до готовности. При подаче полить маслом.

Утка (большая) ½ шт., рис 1—1½ стакана, чернослив 1 стакан, изюм 50 г, масло 3 ст. ложки, репчатый лук 2—3 головки, морковь 1 шт., вода 4 стакана, зелень.

Форель с черносливом

Форелей очистить, промыть и наполнить предварительно размягченным черносливом, затем залить кипящей водой. Половину зелени петрушки и мелко нарубленный чеснок (1 долька) потушить в растительном масле, затем добавить рыбу, оставшееся растительное масло, уксус и несколько позднее — немного воды. Приправить солью и перцем. Запекать форелей в горячей духовке 20—30 мин, а затем быстро переложить на подогретое блюдо. Яйца взбить, осторожно смешать с мелко нарубленным чесноком (1 долька) и петрушкой и прибавить сок лимона. Яйца влить на сковороду, где жарились форели, осторожно помешивая. Когда яичница загустеет, выложить ее на украшенных ломтиками лимона форелей и сейчас же подать к столу с белым хлебом.

Форели 2 шт., петрушка 200 г, чеснок 2 дольки, чернослив ⅓ стакана, растительное масло ½ стакана, уксус, яйца 4 шт., лимоны 2 шт.



Фасоль с черносливом и медом

Фасоль отварить. Морковь мелко нарезать и тушить в масле с добавлением небольшого количества воды. Тушеную морковь соединить с вареной фасолью, добавить предварительно замоченный чернослив, мед и тушить 15 мин. При подаче посыпать измельченными жареными орехами.

Фасоль 200 г., морковь 200 г, чернослив 1 стакан, мед 200 г, сливочное масло 100 г, очищенные орехи 100 г.

Свекла с черносливом

Свеклу испечь, очистить, нарезать лапшой, полить оливковым маслом. Чернослив вымыть, залить крутым кипятком так, чтобы вода покрыла чернослив, и добавить сахарный песок. Как только чернослив станет мягким, вынуть и положить в свекольную лапшу, хорошо перемешать, добавить по вкусу горячий черносливовый отвар.

Свекла 300 г, чернослив 1 стакан, оливковое масло 3 ст. ложки, сахарный песок 2 ст. ложки, кипяток 1 стакан.

Морковь, тушенная с черносливом и медом

Очищенную морковь нарезать мелкими кубиками и тушить в молоке с маслом до полуготовности, затем добавить в нее изюм, замоченный чернослив, мед и тушить до полной готовности.

Морковь 300 г, молоко 50 г, сливочное масло 2 ст. ложки, изюм 2 ст. ложки, чернослив $\frac{1}{2}$ стакана, мед 3—4 ст. ложки.

Каша жидкая рисовая со свежими яблоками и сливой

Яблоки очистить от кожи, удалить сердцевину. Сливу разрезать пополам и удалить косточки. Положить яблоки и сливу в широкую кастрюлю или глубокую сковородку, сахар, масло и на слабом огне, помешивая, прогреть до мягкости яблок.

В воду добавить сахар, соль, довести до кипения, всыпать рис и варить до полуготовности. Незадолго

до готовности в кашу положить припущенные свежие яблоки и сливы. При подаче кашу полить маслом.

Рис 1 стакан, вода 2—3 стакана, молоко 0,7 л, яблоки свежие 3 шт., слива 8—10 шт., сахарный песок 2—3 ст. ложки, масло 3—4 ст. ложки.

Плов с черносливом и овощами

Рис перебрать, промыть и засыпать в кипящую воду, добавив масло и сахар. Довести до кипения и варить до готовности на водяной бане. Готовый рис выложить на сковороду, смешать с промытым черносливом, тушеной морковью и вареной цветной капустой, сложить все в кастрюлю, накрыть крышкой и тушить до готовности.

Рис 100 г, чернослив $\frac{1}{2}$ стакана, морковь 50 г, цветная капуста 100 г, сливочное масло 50 г, вода 200 г.

Плов с изюмом и черносливом

Замоченный рис засыпать в горячую подсоленную воду, добавить промытые изюм и чернослив и варить до тех пор, пока рис не впитает всю воду. Кастрюлю с пловом плотно закрыть крышкой и поставить в нагретую духовку на 15—20 мин. При подаче полить плов растопленным сливочным маслом.

Рис 300 г, вода 3 стакана, изюм 3 ст. ложки, чернослив $\frac{1}{2}$ стакана, сливочное масло 3 ст. ложки.

Плов с черносливом и чесноком

В кипящую воду добавить соль, рубленый лук, засыпать замоченный рис и довести смесь до кипения, а затем нагрев уменьшить. Варить плов, не мешая, до тех пор, пока рис не впитает всю воду, затем проткнуть его в нескольких местах, добавить промытые изюм и чернослив, растительное масло, чеснок, плотно закрыть крышкой и довести плов до готовности в течение 15—20 мин.

Рис 400 г, вода 5 стаканов, репчатый лук 3 головки, растительное масло 5 ст. ложек, изюм 3 ст. ложки, чернослив 20 шт., чеснок 20 зубчиков.

Пудинг из манной крупы с морковью, яблоками и сливой

Морковь натереть на терке и припустить до готовности с добавлением воды и масла. За 15—20 мин до готовности добавить сахар, очищенные от сердцевины

и кожицы мелко нарезанные яблоки и свежую сливу без косточек и довести яблоки и сливы до готовности. В кипящее молоко или молоко, разбавленное водой, помешивая, всыпать манную крупу и заварить жидкую кашу. Кашу проварить на слабом огне до загустения, снять с плиты; добавить подготовленную морковь с яблоками и сливой, растертый с сахаром яичный желток, соль, хорошо размешать. Добавить взбитый в густую пену яичный белок и осторожно помешать. Массу выложить на смазанный жиром и посыпанный сухарями противень, сверху посыпать сахаром. Запечь в хорошо нагретой духовке. При подаче разрезать на порции и полить фруктово-ягодным сиропом.

Манная крупа 1 1/2 стакана, молоко 1—1,2 л, яблоки 2 шт., сливы 5—6 шт., морковь 1—2 шт., масло 2 ст. ложки, сахарный песок 5 ст. ложек, молотые сухари 1/2 ст. ложки, фруктово-ягодный сироп 1 стакан.

ПИРОГИ



Пирог из ржаного хлеба со свеклой и черносливом

Вареную свеклу очистить и натереть на крупной терке. Чернослив промыть и, удалив косточки, сварить до мягкости в воде. В воде от чернослива слегка замочить ломтики ржаного хлеба. Сковороду или противень смазать маргарином, обсыпать панировочными сухарями и положить сначала слой хлеба, затем слой свеклы, смешанной с черносливом и сахарным песком. Наверх снова положить слой хлеба, все залить яйцом, смешанным с 2 ст. ложками подслащенной воды. Запечь в духовке. Подавать в холодном виде к чаю или молоку.

Ржаной хлеб 400 г, свекла 2 шт., чернослив 10 шт., маргарин 2 ст. ложки, сахарный песок 2—3 ст. ложки, панировочные сухари 1 ст. ложка, яйцо 1 шт.

Начинка из сливы и орехов (для пирогов, кулебяк, блинчиков)

Свежую сливу разрезать по бороздке и удалить косточку. Сливу без косточек смешать с сахаром, грецкими орехами.

Слива 400 г, сахар 4 ст. ложки, рубленые ядра грецких орехов 2 ст. ложки.

ДЕСЕРТ



Самбук из сливы

Сливу после удаления косточек сварить в небольшом количестве воды и протереть. В пюре добавить мед, яичные белки и взбить до образования пышной массы. Самбук сразу же разложить в порционную посуду и подать.

Если самбук нужно приготовить заранее, то замоченный в 8—10-кратном количестве воды желатин растворить в водяной бане, охладить до 40°C и ввести тонкой струей при энергичном перемешивании во взбитую массу из слив и белков. Массу быстро выложить в формы, смоченные водой, и поставить в холодильник для желирования. Перед подачей форму (нижнюю часть) поместить на несколько секунд в теплую воду, закрыть тарелкой, перевернуть форму и выложить самбук на тарелку.

Слива 400 г, мед 3 ст. ложки, белки яичные 2 шт., желатин 2 чайные ложки, вода $\frac{1}{2}$ стакана.

Чернослив, фаршированный творогом и орехами

Чернослив размочить в холодной кипяченой воде и удалить косточки. Творог протереть через сито, смешать с манной крупой, желтком, сахаром и мелко нарубленными поджаренными орехами. Этой массой нафаршировать чернослив, положить на сковороду, смазанную маслом, подлить немного воды и запечь в

духовке. Сметану наполовину выпарить, полить ею чернослив и подать к столу.

Чернослив 60 г, творог 60 г, яичный желток 1 шт., манная крупа 5 г, сахар 10 г, орехи грецкие очищенные 25 г, сметана 50 г, сливочное масло 3 г.

Чернослив со сметаной и сливками

Промытый чернослив залить стаканом кипятка, добавить сахар, довести смесь до кипения, закрыть крышкой и настаивать 1 ч. Из чернослива удалить косточки, разложить его в порционную посуду, добавить отвар, а сверху положить взбитую с сахарной пудрой сметану или сливки.

Чернослив 1 стакан, сахарный песок 1 ст. ложка, сметана или сливки 1 стакан, сахарная пудра 1 ст. ложка, вода 1 стакан.

ДОМАШНИЕ ЗАГОТОВКИ



Маринованная слива

Первый способ. Спелые сливы вымыть, наколоть в нескольких местах, заполнить ими банки. Предварительно приготовить маринад (на 1 л маринада—450 г воды, 400 г сахара, 100 г уксуса 9 %-ного, по 5—6 шт. гвоздики и душистого перца, кусочек корицы): воду, сахар и специи прокипятить, остудить, процедить, влить в раствор уксус. Залить маринадом сливу в банках, прогреть в кипящей воде 3 мин и закатать крышками.

Второй способ. Сливу более сладких сортов можно готовить и с другим маринадом (на $\frac{1}{2}$ л воды—250 г сахара, 160 г уксуса 9 %-ного). Воду, сахар и специи прокипятить, остудить, процедить, добавить уксус и залить этим маринадом сливу. Прогреть, как указано выше, и закатать.

Заготовка из сливы

Первый способ. Из сливы удалить косточки, пересыпать сливу сахаром (200—300 г сахарного песка на 1 кг очищенных слив), уложить в банки, накрыть

крышками и поместить в кастрюлю с холодной водой, которую медленно нагревать до 85 °С. При этой температуре прогревать пол-литровые банки 20 мин, литровые — 30 мин; в кипящей воде — соответственно 10 и 15 мин.

Второй способ. Очищенную от косточек и пересыпанную сахаром сливу (200—300 г сахарного песка на 1 кг слив) поместить в кастрюлю, добавить $\frac{1}{4}$ стакана воды, поставить на огонь, непрерывно помешивая, медленно довести температуру до 85 °С и выдержать при этой температуре 5 мин. Затем снять кастрюлю с огня, разлить содержимое в горячие стерильные банки и закатать крышками.

Компоты из сливы

Мелкую сливу наколоть, а крупную разрезать пополам и удалить косточки. Сливу уложить в банки, залить горячим сахарным сиропом (200—300 г сахара на 1 л воды), прогреть при температуре 85 °С (пол-литровые банки — 10 мин, литровые — 15 мин, трехлитровые — 30 мин) или в кипящей воде (соответственно 3, 5 и 10 мин).

Компот без сахара. Подготовленную, как указано выше, сливу уложить в банки, залить кипятком или еще лучше соком из каких-либо других ягод и прогреть при температуре 85 °С (пол-литровые банки — 10 мин, литровые 15 мин) или в кипящей воде (соответственно 3 и 5 мин).

Компот с трехкратным прогревом. Подготовленную сливу уложить в двух- и трехлитровые банки и залить кипящим сахарным сиропом (200—300 г сахара на 1 л воды), накрыть крышками и выдержать 3 мин. Затем сироп слить, снова нагреть до кипения и залить им сливу в банках на 3 мин. В третий раз нагреть сироп до кипения и залить сливу под самую крышку, немедленно закатать и перевернуть вверх дном или положить на бок до остывания.

Компот из терна. Терн бланшировать в кипятке 5 мин, сразу остудить в холодной воде и, переложив в банки, залить горячим сиропом. Для приготовления сиропа использовать воду из-под бланшировки (400 г сахара на 1 л воды). Режим прогревания компота из терна тот же, что и для компота из слив.

Компот из алычи. Плоды вымыть, дать стечь воде,

каждый плод наколоть, уложить в банки до плечиков, залить холодным сахарным сиропом (400 г сахара на 1 л воды) и поставить в кастрюлю с холодной водой, которую медленно нагревать до 85°C. При этой температуре прогревать пол-литровые банки 10 мин, литровые — 15 мин; в кипящей воде прогревать соответственно 3 и 5 мин.

Варенье из сливы

Варенье из сливы можно варить с косточками и без косточек.

Первый способ. Крупную сливу с хорошо отделяющейся косточкой разрезать пополам, вынуть косточки, опустить сливу в кипящий сахарный сироп (1,2 кг сахара, 2 стакана воды на 1 кг очищенных плодов), встряхнуть таз несколько раз и выстаивать сливу 3—4 ч. Затем снова поставить на огонь, дать закипеть и вновь выстаивать до полного охлаждения. Так повторить 3—4 раза, после чего варить варенье до готовности.

Если плоды очень нежные, то варенью после первой 5-минутной варки дать выстояться 8—10 ч. Затем плоды отделить от сиропа на дуршлаге, сироп уварить до требуемой густоты и снова плоды поместить в уваренный сироп и варить до полной готовности. Готовность определяется термометром (107°C).

Второй способ. Сливу вымыть, наколоть или бланшировать в кипящей воде 2—4 мин, опустить в кипящий сахарный сироп (1,2 кг сахара на 2 стакана воды), встряхнуть таз, чтобы слива погрузилась в сироп, и снять с огня. После этого варить варенье в 3—4 приема с выстаиванием. В варенье из слабокислых плодов при последней варке добавить лимонную кислоту (3—4 г на 1 кг сливы).

Третий способ. Сливу наколоть и опустить в воду при температуре 80—85°C на 3—5 мин. Затем воду слить и использовать для приготовления сиропа (1,2 кг сахара на 3 стакана воды). Залить сиропом сливу и дать ей выстояться 3—4 ч. После этого поставить таз на огонь, довести содержимое до кипения и снова выстаивать 10—12 ч, после чего варить до готовности.

Варенье из терна. Терн вымыть, наколоть, залить горячим сахарным сиропом (1,5 кг сахара на 2 стакана воды) и оставить до полного остывания. Затем поста-

вить на огонь, довести до кипения, кипятить 10 мин и оставить до полного остывания. Так повторить 3—4 раза, после чего варить до готовности.

Варенье из алычи. Алычу вымыть, наколоть, залить горячим сахарным сиропом (1,5 кг сахара на 2 стакана воды) и оставить до полного остывания. Так повторить 3—4 раза, затем варить до готовности.

Джем из сливы

Для приготовления джема можно брать мягкую и перезрелую сливу, у которой хорошо отделяется косточка. Для лучшего желирования вместо воды можно взять сок крыжовника, красной смородины или яблочный.

Очищенную от косточек сливу проварить с водой или соком 6—8 мин. Затем добавить сахар и варить в один прием до готовности. Чтобы джем не пригорел, массу часто помешивать. При желании в джем добавить раздробленные ядра из косточек (20 шт. на 1 кг сливы).

Слива 1 кг, сахар 1 кг, вода 1 стакан.

Повидло из сливы

Очищенную от косточек сливу варить в небольшом количестве воды или прошпарить на пару. Затем протереть через сито или дуршлаг. В полученное пюре добавить сахар и варить до готовности, постоянно помешивая. Масса должна увариться примерно на треть. Готовое повидло разлить в горячие банки и накрыть марлей. Через 2 суток, когда на поверхности повидла образуется корочка, банки обернуть пергаментом и завязать.

Слива 1 кг, сахар 800 г, вода 1½ стакана.

Повидло из яблок и сливы

Яблоки, нарезанные дольками, и сливу без косточек положить в кастрюлю, залить водой, накрыть крышкой и варить до мягкости. Затем, не давая остыть, протереть через сито. В полученное пюре добавить сахар, тщательно размешать и варить, часто помешивая, на слабом огне до нужной густоты, примерно 1,5 ч.

Яблоки 1 кг, слива 1 кг, сахар 1 кг, вода 1 стакан.

Мармелад из сливы

Для мармелада можно использовать менее ценные, непривлекательные на вид, недозрелые и перезрелые плоды, а также отходы, образующиеся при изготовлении джемов.

Первый способ. Сливу вымыть, очистить от косточек, размять; добавить воду ($\frac{1}{2}$ стакана на 1 кг плодов), разварить на слабом огне, протереть через сито или дуршлаг. В полученное пюре добавить сахар (500—600 г на 1 кг пюре) и уварить, все время помешивая.

Варить мармелад в алюминиевой кастрюле, еще лучше в тазу, до тех пор, пока масса не будет отставать от дна кастрюли или таза. Готовую массу выложить на противень, покрытый пергаментной бумагой, или на блюдо, или в эмалированные формочки, смоченные холодной водой. Когда масса застынет, ее можно разрезать на кусочки.

Второй способ. Взять две части сливы и одну часть яблок. Сливу очистить, вымыть, разрезать на половинки. Яблоки вымыть, нарезать дольками, удаляя сердцевину. Приготовленную массу разварить на слабом огне или прошпарить на пару, протереть через сито или дуршлаг, пересыпать сахаром (500 г на 1 кг подготовленных плодов), добавить мелко натертую цедру одного лимона и варить до загустения. Когда масса будет отставать от дна таза и тянуться за лопаточкой, мармелад готов. Готовую массу выложить на блюдо или в эмалированные формочки и подсушить на воздухе.

Цукаты из сливы

Из сливы удалить косточки. Сварить сахарный сироп (1 кг сахара и 2—3 стакана воды на 1 кг плодов). Опустить сливу в кипящий сироп и кипятить 5 мин, затем выстаивать 10—12 ч. Так повторить 3—4 раза, после чего варить до готовности. Уваренную сливу откинуть на дуршлаг, дать стечь сиропу и подсушить. Подсушенные цукаты пересыпать сахарным песком и уложить в банках или коробках на хранение.

Если цукаты в подсушенном виде хранятся недолго, то лучше готовить их с косточкой (у таких цукатов

более привлекательный вид). По желанию каждую сливу, из которой удалена косточка, можно начинить грецким орехом.

Конфеты из чернослива с сухарной начинкой в шоколаде

Чернослив замочить в горячей воде, удалить косточки и сварить в сахарном сиропе, приготовленном на отваре из чернослива. Заполнить чернослив начинкой из поджаренных в сливочном масле молотых сухарей из ржаного или бородинского хлеба и обвалить в тертом или расплавленном шоколаде.

Чернослив 30 шт., сахарный песок 5 ст. ложек, вода 2 стакана, молотые сухари из ржаного хлеба 14 чайных ложек, сливочное масло 2 ст. ложки, плитка шоколада (50—100 г).

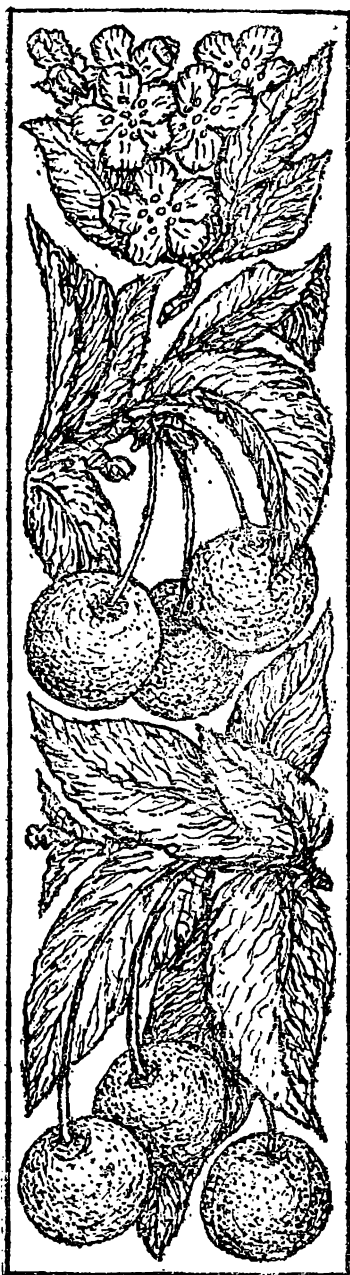
ВИШНЯ И ЧЕРЕШНЯ

Косточки вишен встречаются в жилищах бронзового века. Очевидно, люди ознакомились с этими плодами позднее, чем с яблоками и грушами.

Кислые сорта вишни попали в Европу из Малой Азии, а сладкие, в том числе черешня, из Персии. Однако в Поволжье, на Северном Кавказе, на Урале и в Западной Сибири до сих пор встречается в диком виде вишня Лесостепная, растущая здесь с незапамятных времен. Собственные виды дикой вишни имеют Япония, Северная Америка.

Культурой вишни занимались древние греки, а вслед за ними — римляне. По свидетельству Плиния Старшего, его современники (в I веке до новой эры) знали только 8 сортов вишни, из которых один под названием «плиниевая вишня» был разведен предком самого Плиния.

Постепенно вишневые деревья распространились по всей Европе. У древних славян существо-



вал даже бог вишен Кирнис, якобы способствовавший плодоношению этих деревьев. Чтобы умиловить божество, на вишнях зажигали свечи. Сходный обычай был и у древних германцев. Интересно, что в Германии вплоть до прошлого столетия в ряде местностей при встрече Нового года в дом вносили не ель, а вишню. Для этого вишневое деревце заранее высаживалось в отдельную кадку и подгонялось к цветению, а в праздник оно украшалось в доме зажженными восковыми свечами.

В нашей стране вишня широко распространена и на юге, и в центральных районах страны, и в Сибири. В отличие от нее черешня (дерево рода вишня) растет только на юге. Черешня значительно слаще вишни, разнообразнее по цвету и форме плодов: от желтой до черной, от круглой до сердцевидной.

И вишня и черешня — прекрасные продукты для переработки, особенно в консервной промышленности.

САЛАТЫ И ГРЕНКИ



Салат из вишни

Вишню помыть, при желании удалить косточки, положить в банку или миску, залить столовым уксусом и держать 12 ч в холодном месте. Затем слить уксус, варить его с сахаром и пряностями, залить им вишни и остудить.

Для длительного хранения маринад нужно прокипятить в третий раз и наглухо закрыть банку.

Вишня 1 кг, столовый уксус или раствор лимонной кислоты 2 стакана, сахарный песок 1 1/2 стакана, гвоздика 6—8 шт., корица, тертая апельсиновая или лимонная цедра.

Салат из вишни с творогом

Творог растереть, добавить сливки, немного соли и сахара, массу хорошо размять до густоты сметаны. Если масса слишком густая, разбавить молоком или вишневым соком. Изюм вымыть в теплой воде, дать набухнуть и высушить. Маринованные яблоки нарезать кусочками. Из вишни удалить косточки. Все ком-

поненты салата смешать с творожным соусом и выложить в салатницу. Украсить вишней.

Свежая или маринованная вишня 300 г, изюм 100 г, маринованные яблоки 100 г, творог 250 г, сливки 150 г, сахар, соль.

Салат из черешни с яблоками

Из черешни удалить косточки. Яблоки очистить и нарезать тонкой соломкой. Все перемешать. Сметану, хорошо охладив, взбить в густую пену, перемешать с сахарным песком и ванильным сахаром, соединить с фруктами. Положить в салатницу горкой.

Яблоки 4 шт., черешня 4 стакана, сметана 200 г, сахарный песок 3 ст. ложки, ванильный сахар 1 чайная ложка.

Салат из сельдерея и картофеля с вишней

Очищенный сырой сельдерей нашинковать соломкой. Жареный картофель нарезать ломтиками. Из вишни удалить косточки. Продукты полить майонезом, перемешать, положить в салатницу горкой, украсить веточкой салатного сельдерея.

Так же можно приготовить салат без картофеля, заменив его свежими огурцами.

Сельдерей (корень) 100 г, картофель 200 г, вишня 100 г, майонез 100 г.

Салат из вишни с луком

Кислую вишню вымыть, откинуть на сито, чтобы стекла вода, удалить косточки, ягоды смешать с мелко нарезанным репчатым луком. Выложить в стеклянную посуду. Подавать к жирным мясным блюдам.

Вишня 300 г, репчатый лук 1 головка.

Салат фруктовый с сыром

Вымытыми и обсушенными листьями салата выложить салатницу, посредине ее положить тосты, сверху — ломтики фруктов и залить творожным соусом, к которому добавлены сливки. Посыпать тертым сыром. Украсить фруктами.

Вместо свежих фруктов можно использовать консервированные (зимой).

Вишня 200 г, груши 100 г, яблоки 100 г, сыр 100 г, тосты 4 шт., творожный соус $\frac{1}{2}$ стакана, сливки 2 ст. ложки, листья салата.

Салат из капусты с маринованной вишней

Белокочанную капусту нашинковать, положить в посуду, залить уксусом и процеженным ягодным маринадом, посолить и, помешивая, нагревать. Как только капуста осядет, снять ее с плиты и быстро охладить. В капусту добавить часть мелко нарезанного лука, маринованную вишню, растительное масло, сахар и осторожно перемешать. При подаче посыпать мелко нарезанным луком.

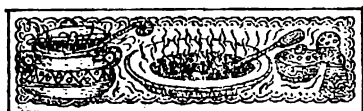
Белокочанная капуста 200 г, вишня маринованная 50 г, 3 %-ный уксус 1 ст. ложка, жидкость из-под маринованных ягод 2 ст. ложки, сахарный песок 1 ст. ложка, растительное масло 1 ст. ложка, мелко нарезанный зеленый лук 1 ст. ложка, специи 1 ст. ложка.

Гренки, запеченные с вишней

Хорошо вымытую вишню размять, смешать с сахарным песком и панировочными сухарями до получения густой массы. Намазать этой массой ломтики пшеничного хлеба, смазанного сливочным маслом или маргарином с нижней стороны. Приготовленные ломтики запечь в духовке или зажарить в сильно разогретом маргарине до образования хрустящей румяной корочки. Подавать к чаю, молоку, простокваше.

Пшеничный хлеб 200 г, вишня 1 стакан, сахарный песок 2 ст. ложки, панировочные сухари 1 ст. ложка, сливочное масло или маргарин 4 ст. ложки.

супы



Суп из вишни с варениками

Вишню, предназначенную для супа, разделить пополам. Из одной половины вишни удалить косточки, вторую — размять, добавить косточки от первой половины, залить 5 стаканами горячей воды, положить сахар, довести до кипения и процедить. Приготовить тесто, как для пельменей, тонко раскатать и вырезать кружочки. На каждый кружочек положить 1—2 очищенные вишни и защипать края теста. Перед самой по-

дачей на стол вареники положить в горячий вишневый отвар и варить 5—10 мин.

Вишня 600 г, мука пшеничная 1 стакан, сахарный песок $\frac{1}{2}$ стакана, яйца 2 шт., вода 5 стаканов.

Суп из вишни с рисом

Вишню промыть, удалить косточки. Косточки залить 5 стаканами горячей воды, добавить сахар, вскипятить и процедить. В полученный отвар засыпать рис и варить 30 мин. За 5 мин до окончания варки прибавить очищенную вишню.

Вишня 300 г, рис 4—5 ст. ложек, сахарный песок $\frac{1}{2}$ стакана, вода 5 стаканов.

Суп из вишни с огурцами

Вишню перебрать, промыть, хорошо размять и отжать сок. Если сок окажется слишком сладким, добавить воду. Сок заправить толченым чесноком, мелко нарезанной зеленью кинзы, укропом, все это посолить, перемешать и поставить на холод. При подаче положить в суп мелко нарезанный зеленый лук, нарезанные мелкими кубиками очищенные свежие огурцы.

Вишня 1 кг, чеснок, зеленый лук, огурцы, зелень кинзы, соль (все по вкусу).

Суп из вишни с манником

Вишню промыть в кипяченой воде, удалить косточки. Самые хорошие ягоды отобрать, положить в кастрюлю, добавить сахарный песок (половину нормы) и дать постоять в холодном месте до полного растворения сахара. Мятые ягоды залить холодной водой, довести до кипения и все вместе с жидкостью протереть. В отвар добавить сахар, вновь довести до кипения, охладить и смешать с ягодами, ранее пересыпанными сахаром.

Вишневые косточки залить водой, довести до кипения, процедить, добавить сахар, вновь довести до кипения и, помешивая, всыпать манную крупу и заварить густую манную кашу. Фарфоровое блюдо смочить кипяченой водой, разложить на нем слоем толщиной 2—3 см манную кашу, сверху разровнять, после чего охладить. Манник нарезать на кусочки, положить в та-

релки, залить охлажденным отваром; положить вишни, сливки или сметану.

Вишня 500—600 г, сахарный песок 1 стакан, манная крупа $\frac{1}{2}$ стакана, сливки или сметана 3 ст. ложки.

**ГОРЯЧИЕ
ФРУКТОВО-ОВОЩНЫЕ
И КРУПЯНЫЕ
БЛЮДА**



Тыква с черешней в молочном соусе

Тыкву очистить, нарезать мелкими кубиками и обжарить на масле. Из черешни удалить косточки, нашинковать, смешать с тыквой, сложить горкой на сковороду, смазанную маслом, залить молочным соусом и сахаром, сверху засыпать толчеными сухарями, сбрызнуть маслом и запечь.

Тыква 300 г, черешня 150 г, сливочное масло 2 ст. ложки, сахар 2 ст. ложки, молоко 100 г, мука пшеничная 1 ст. ложка, сухари белые толченые 1 ст. ложка.

Оладьи манные с черешней

На молоке с сахаром и 1 ст. ложкой сливочного масла сварить кашу, слегка охладить и ввести яйцо. Черешню освободить от косточек, порубить, добавить в кашу и вымешать. Ложкой выкладывать массу на сковороду с хорошо разогретым маслом. Жарить оладьи на слабом огне. К оладьям можно подать вишневый сироп.

Черешня 100 г, манная крупа 100 г, молоко 150 г, яйцо 1 шт., сливочное масло 4 ст. ложки, сахар 1 ст. ложка.

Вишневый пудинг

Сварить на пахте манную кашу, добавить цедру лимона, ванильный сахар и сахар по вкусу. Снять с огня, добавить желток, а когда каша слегка остынет, и взбитый белок. Форму смазать маслом и на $\frac{3}{4}$ заполнить кашей. На кашу выложить половину подготовленной вишни, на вишню снова кашу, потом снова вишню и последний слой — каша. Вишню слегка посыпать сахаром. На поверхность пудинга положить кусочки сли-

вочного масла и поставить пудинг ненадолго в духовку.

Вишня 500 г, пахта 1 л, манная крупа 1 ст. ложка, сливочное масло 1 ст. ложка, яйца 2 шт., ванильный сахар 1 пакетик, цедра лимона.

БЛЮДА МУЧНЫЕ И ТВОРОЖНЫЕ



Омлет с вишней

Муку размешать с молоком, вбить в эту массу яйца, добавить соль и замесить тесто (негустое, как сметана). Половину полученного теста влить в разогретую и смазанную жиром сковороду. На него положить слой вишни, освобожденной от косточек и посыпанной сахаром, и залить тестом. Запекать в умеренно нагретой духовке 40 мин, вынуть, разрезать на части и посыпать сахаром.

Вишня 750—1000 г, молоко 1 стакан, мука 1 стакан (с верхом), яйца 2 шт., соль (щепотка).

Шарлотка с вишней (по-польски)

Пшеничный хлеб нарезать ломтиками. Вишню промыть, удалить косточки, пересыпать ягоды сахарным песком, дать им постоять и слить отдельно сок. Яйцо размешать с сахаром и молоком. Форму смазать маргарином, обсыпать панировочными сухарями, положить ломтики хлеба, смоченные в подслащенной молочно-яичной смеси, на них слой вишни (и так 3—4 раза). Прикрыть ломтиками хлеба, залить оставшейся молочно-яичной смесью, поставить в горячую духовку и запекать 30—35 мин. Когда шарлотка сверху подрумянится, выложить на круглое блюдо, полить ягодным соком с сахаром.

Вишня 1—1½ стакана, пшеничный хлеб 400 г, сахарный песок ½ стакана, молоко 2 стакана, яйцо 1 шт., панировочные сухари 1 ст. ложка, маргарин 1 ст. ложка.

Королевский пудинг с вишней

Натереть лимонную цедру, мелко нарезать вишню и изюм. Опустить масло в молоко, вскипятить и залить им хлеб. Добавить сахар, лимонную цедру, вишню

и изюм. Отделить желтки от белков. Взбить желтки и добавить в хлебную смесь. Выложить смесь для выпечки в форму, смазанную жиром, и оставить для расстойки на 30 мин. Выпекать в умеренно нагретой духовке при 17 °С в течение 30 мин. Белки взбить в крепкую пену, растереть с половиной нормы сахара, смесь взбить, постепенно ввести остальной сахар и снова взбить. Равномерно покрыть пудинг тонким слоем джема. Сверху выложить смесь и отделать поверхность сахарной пудрой. Поместить пудинг в умеренно нагретую духовку (170 °С) и выдержать до светло-коричневого цвета. Подавать горячим.

Мякиш свежего белого хлеба 55 г, молоко 2 стакана, сливочное масло 25 г, яйца 2 шт., сахарный песок 2 ст. ложки, цедра 1 лимона, сахарная пудра 2 ст. ложки, глазированная вишня и изюм без косточек, джем.

ИЗДЕЛИЯ ИЗ ТЕСТА



Шоколадный торт с вишней

Приготовление торта. Просеять вместе муку и какао. Взбить яйца, растертые с сахаром, в густую пену (эта операция должна занять 4—5 мин). Ввести в яичную смесь просеянную муку и все хорошо перемешать. Смазать маслом и посыпать мукой форму диаметром 175 мм, вылить в нее подготовленную смесь. Выпекать в хорошо нагретой духовке при 230 °С в течение 5 мин, затем снизить температуру до 200 °С и выпекать еще 20 мин. Торт охладить и разделить на 3 пласта по горизонтали.

Приготовление начинки и покрытия. Вишню обсушить, удалить косточки. Размешать кукурузную муку в 120 мл вишневого сиропа, поставить на огонь и, не прекращая помешивать, варить до сгущения. Добавить густую сиропную смесь вишни, оставив несколько штук для украшения, лимонный сок, несколько капель морковного сока (немного сахара по вкусу) и охладить. Оставшийся вишневый сироп вылить в стакан, добавить $\frac{1}{3}$ стакана воды. Сбрызнуть сиропом пласты торта. Сливки с сахарной пудрой взбить в густую

кремовую массу, намазать ею поверхность одного из пластов, сверху ровным слоем уложить половину вишни и покрыть вторым пластом. Таким же образом прослоить третий пласт. Поверхность торта покрыть кремом и украсить тертым шоколадом и вишней. Торт хорошо охладить, нарезать ломтиками и подать на стол.

Для торта: яйца 3 шт., сахарный песок 5 ст. ложек, мука $\frac{1}{2}$ стакана, какао 1 ст. ложка. Для начинки: вишня 1 банка, кукурузная мука 2 чайные ложки, морковный сок 2—4 капли, лимонный сок $\frac{1}{2}$ чайной ложки. Для покрытия поверхности: сливки 200 г, сахарная пудра 4—5 ст. ложек, тертый шоколад 1 ст. ложка.

ДЕСЕРТ



Дыня, начиненная черешней

Маленькую дыню разрезать пополам, удалить из нее мякоть и семена. Извлеченную мякоть мелко порезать и смешать с черешней, из которой предварительно удалить косточки. Все еще раз мелко порубить, можно посыпать сахарным песком. Приготовленной массой наполнить обе половинки дыни. Перед подачей к столу охладить.

Дыня 1 шт., черешня 2 стакана, сахарный песок 2 ст. ложки.

Слоеное желе из хлеба с вишней

Из подготовленной вишни удалить косточки. В кипящую воду положить сахар, сварить сироп, опустить в него вишню, слегка проварить ее и вынуть. Желатин, предварительно замоченный в $\frac{3}{4}$ стакана холодной воды, растворить в горячем сиропе. Пшеничный или ржаной хлеб нарезать кубиками 3×3 см, обмакнуть в сироп и выложить в глубокую эмалированную миску. На хлеб положить слой вишни, затем опять хлеб и т. д. Полить оставшимся сиропом и поставить на холод. Перед подачей на стол миску с застывшим желе опустить на несколько секунд в горячую воду, вынуть из воды и опрокинуть на блюдо. По желанию желе можно полить подслащенной сметаной или разбавленным сгущенным молоком. При приготовлении сиропа из вишни можно добавить в него корицу, гвоздику.

Пшеничный хлеб можно предварительно подсушить в духовке и затем уже делать желе из сухариков. Вишню можно заменить другими ягодами.

Пшеничный или ржаной хлеб 200 г, вода 2 стакана, вишня 500 г, сахарный песок $\frac{1}{2}$ стакана, желатин $1\frac{1}{2}$ ст. ложки. По желанию: корица $\frac{1}{2}$ чайной ложки, гвоздика 2—3 шт., сметана или сгущенное молоко 3 ст. ложки.

ДОМАШНИЕ ЗАГОТОВКИ



Маринованная вишня

Первый способ. Крупную вишню вымыть, заполнить ею банки до плечиков и залить холодным маринадом. Заполненные банки поставить в кастрюлю с холодной водой на подготовку, постепенно довести воду до кипения и прогревать банки 3 мин. Можно прогревать при температуре 85 °С: пол-литровые банки — 10 мин, литровые — 15 мин.

Для приготовления 1 л маринадной заливки взять 450 г воды, 400 г сахара, 100 г уксуса 9 %-ного, по 5 горошин душистого перца, гвоздики и кусочек корицы. Воду, сахар и специи прокипятить, охладить, процедить, добавить уксус и залить этим маринадом ягоды в банках.

Второй способ. Вишню вымыть, косточки удалить или оставить. Вишню уложить в пол-литровые банки до плечиков. Приготовить маринад из 250 г воды, 500 г сахара, 200 г чистого сока вишни, 40 г уксуса 9 %-ного (для запаха) и специй (душистый перец, гвоздика и корица). Маринад охладить, процедить и залить им вишню в банках. Накрыть банки крышками и прогреть в кипящей воде 3 мин (или при температуре 85 °С — 10 мин), после чего закатать.

Варенье из вишни

Вишню без косточек опустить в кипящий сироп (1 кг сахара и 1 стакан воды на 1 кг ягод). Варить варенье в один прием до готовности, снимая пену. Готовность варенья определять по густоте сиропа или термометром при температуре 105—106 °С.

Варенье из вишни без косточек считается более качественным и деликатесным. Варенье можно варить и с косточками. Оно получается более ароматным со специфическим миндальным привкусом. Но при варке варенья с косточками затрачивается несколько больше времени, так как целые ягоды пропитываются сиропом медленнее.

Варенье из вишни с косточками варят в три приема с выстаиванием по 5—6 ч между варками. Сироп варить из расчета 1—1,2 кг сахара и 1—1 1/2 стакана воды на 1 кг вишни. Варенье с косточками можно хранить не более трех лет.

Варенье из черешни

Первый способ. Варенье можно варить из черешни любого цвета. Самое красивое варенье получается из белой черешни.

Черешню очистить от косточек, залить сахарным сиропом (1,2 кг сахара и 2 стакана воды на 1 кг ягод), варить в один прием. В конце варки добавить 2—3 г лимонной кислоты и для аромата можно ванилин.

Второй способ. Для варенья с косточками отобрать черешню крупнее. Ягоды опустить в кипящий сироп (1 кг сахара и 2 стакана воды на 1 кг ягод) и варить в три приема выстаиванием между варками по 4—5 ч. После каждой выстойки кипятить варенье по 5 мин. Последний раз варить до готовности.

ЛИМОНЫ

Родина лимона — Юго-Восточная Азия. Из Персии с войском Александра Македонского это субтропическое растение попало в Грецию, где дали ему название «цитрон» (отсюда «цитрусовые»).

В I веке новой эры разведением лимонов занялись римляне. Лимон становится обязательным компонентом многих супов. Лимонный сок добавляется в вино и мед. Сырой лимон жуют, чтобы придать дыханию приятный запах. Однако нашествие варваров прервало распространение лимона в Европе.

В X веке лимонные деревья культивируются арабами на территории Палестины и Египта. Лишь в XIII веке крестоносцы повторно привозят лимоны в Европу и снова разводят в Италии.

Из Италии лимоны попадают во Францию. При дворе Людовика XIV возрождается древнеримский обычай носить с собой лимоны. Более всего нравится дамам, что кислый сок лимона усиливает яркость губ.



В России лимоны были известны в конце XVII века. При описании кушаний, подававшихся за свадебным пиром в день бракосочетания Алексея Михайловича с Натальей Нарышкиной, упоминается «куря в колье с лимоны».

В Советском Союзе выращивание лимонов возможно на сравнительно небольшой территории — Черноморском побережье Кавказа и в Азербайджане. Здесь их выращивают в виде стелющихся или полукарликовых деревьев. В Средней Азии лимоны разводят в траншеях. Распространена также культура лимона в комнатных условиях.

САЛАТЫ



Салат из лимонов и яблок

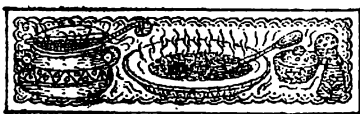
Яблоки очистить от кожицы и сердцевины, нарезать тонкими ломтиками. Лимоны очистить, удалить зерна, мякоть мелко нарезать. Яблоки и лимоны положить слоями в салатницу, посыпав каждый лимонный слой сахаром. На 2—3 ч поставить в холодное место.

Лимоны 2 шт., яблоки 4 шт., сахар 150 г.

Салат из тыквы и дыни с лимоном

Очищенную тыкву натереть на крупной терке и смешать с медом. Дыню и часть лимона нарезать небольшими тонкими ломтиками и вместе с тыквой положить в салатницу. Вокруг салата разложить тонкие ломтики лимона.

Тыква 100 г, дыня 100 г, лимон 1 шт., мед 2 ст. ложки.



Суп из консервированных фруктов с лимоном

Фрукты вынуть из сиропа, освободить от косточек и семечек, положить в тарелку, залить сиропом, добавить сливки, нарезанный дольками лимон и пищевой лед. К фруктовому супу подать кусочки бисквита.

Фрукты консервированные с сиропом 250 г, сливки 50 г, бисквит 75 г, лимон (крупный) 1 шт., пищевой лед 20 г.

Солянка мясная

Нарезать репчатый лук тонкой соломкой, слегка обжарить его и тушить с томат-пюре и маслом в течение 10 мин. Очистить соленые огурцы от кожицы и семян, мелко нарезать, добавить поджаренный лук, каперсы и залить все предварительно сваренным и процеженным мясным бульоном, вскипятить и добавить отваренные и поджаренные мясные продукты, нарезанные мелкими тонкими кусочками. Проварить все при слабом кипении 8—10 мин. При подаче солянку заправить сметаной, положить в каждую тарелку ломтик лимона, очищенный от кожуры, маслины и измельченную зелень укропа.

Вода 2 л, мясо 500 г, вареные или жареные продукты (мясные — мясо из бульона, ветчина, сосиски и др.), репчатый лук 2 головки, соленые огурцы 3—4 шт., томат-пюре 1—2 ст. ложки, масло сливочное 3 ст. ложки, сметана 1/2 стакана, каперсы 1 ст. ложка, маслины 10 шт., лимон 1 шт.

Солянка рыбная

Нарезать порционными кусками подготовленную рыбу, залить холодной водой, довести до кипения, снять пену, посолить и варить на маленьком огне до готовности, затем рыбу осторожно извлечь из бульона. Нарезать тонкими ломтиками репчатый лук, слегка обжарить его на сливочном масле, добавить за 2—3 мин до окончания жаренья томат-пюре. Соленые огурцы очистить от кожицы (если они крупные — освободить от семян), нарезать тонкими ломтиками. Опустить в кипящий бульон подготовленные овощи, специи, проварить 10 мин, а затем положить отварную

рыбу и довести до кипения. Нарезать тонкими кружочками лимон, зерна удалить. При подаче в каждую тарелку положить кусок рыбы и несколько кружочков очищенного от кожицы лимона. Посыпать зеленью петрушки.

Вода 3 л, рыба 600—800 г, репчатый лук 2 головки, соленые огурцы 2 шт., томат-пюре 2 ст. ложки, сливочное масло 1—2 ст. ложки, лавровый лист 1—2 шт., перец черный 3 горошины, соль, лимон 1—2 шт.

Похлебка по-суворовски

Филе осетрины (или другой рыбы) нарезать на куски, слегка обжарить на сливочном масле с обеих сторон, положить в глиняный горшочек, налить рыбный бульон, добавить нарезанный ломтиками сырой картофель, обжаренные лук, грибы и морковь и варить еще 10 мин. Порубить зелень и чеснок, порезать свежие помидоры и лимон и положить все это в похлебку, перед тем как подавать ее на стол. Подать к похлебке кулебяку.

Осетрина свежемороженая 200 г, бульон рыбный 450 г, картофель 2 шт., репчатый лук 1 головка, морковь 1 шт., свежие грибы 80 г, томат-паста 4 чайные ложки, помидор 1 шт., чеснок 4 зубчика, масло сливочное 2 ст. ложки, лимон 1 шт., зелень.

Перловый суп с лимонным соком

Перловую крупу сварить на воде и воду слить. Овощи для супа очистить, мелко нарезать, положить в мясной бульон. Лук и грибы нарезать ломтиками (сухие грибы предварительно отварить), слегка обжарить в сливочном масле и прибавить в бульон. Желтки смешать со сметаной и небольшим количеством бульона и влить в снятый с огня суп. Добавить перловую крупу. Еще раз разогреть, но не кипятить. Приправить соком лимона и посолить. Подать в горячем виде.

Перловая крупа 200 г, зелень 1 пучок, лук репчатый 1 шт., сушеные грибы 2 ст. ложки, сливочное масло 1 ст. ложка, желтки 2—3 шт., сметана или йогурт $\frac{1}{4}$ стакана, мясной бульон $2\frac{1}{4}$ л, сок лимона 3 ст. ложки, соль.

Суп из баранины с лимонным соком

Мясо отварить с очищенной и мелко нарезанной зеленью в 1,25 л слегка посоленной воды. Рис промыть и отварить в процеженном бульоне. Желтки, йогурт

и лимонный сок осторожно взбить и добавить, постоянно помешивая, в снятый с огня горячий суп.

Мясо молодого барашка или баранина 500 г, рис $\frac{1}{2}$ стакана, зелень 1 пучок, желтки 2 шт., йогурт 1 стакан, сок 1 лимона.

МЯСНЫЕ И РЫБНЫЕ БЛЮДА



Рубленое мясо с лимоном

Говядину нарезать кубиками, разогреть в жире и помять. Нарезанные кубиками картофель, стручки сладкого перца и томатную пасту добавить к мясу и все вместе тушить на небольшом огне. Приправить лимоном, растертым по вкусу с сахаром, посолить и поперчить. Подать с белым хлебом.

Говядина 250 г, вареный картофель 250 г, сладкий перец 3 шт., томатная паста 2 ст. ложки, лимон 1 шт., жир для жарения.

Цыплята в лимонном соке

Подготовить цыплят, разделить каждого на 8 частей и оставить в маринаде на 2 ч. Маринад приготовить из сока лимона, мелко нарезанного репчатого лука, черного молотого перца и растертого с солью чеснока. Затем обжарить цыплят в сильно разогретом жире до золотисто-желтого цвета, добавить очищенные от кожи размятые или нарезанные кубиками помидоры, зеленый лук и петрушку и тушить до тех пор, пока куриное мясо не станет мягким, а сок не выкипит наполовину. Затем добавить немного сливочного масла и отваренный сладкий перец. Слегка обжарить и загустить соус с помощью пшеничной муки. К этому блюду подать зеленый салат или рассыпчатый рис.

Цыплята 2 шт., репчатый лук 2 головки, лимон 2 шт., чеснок 2 дольки, помидоры 3—4 шт., мелко нарезанные зеленый лук и зелень петрушки по 2 ст. ложки, сладкий перец 1 шт., масло или маргарин 2 ст. ложки, соль $\frac{1}{2}$ ст. ложки.

Курица в лимонном соке

Курицу разделить на порции. Из сока лимона, нарезанного ломтиками репчатого лука, чеснока, лаврового листа, тимьяна, соли и черного перца приготовить маринад, залить им мясо и оставить на ночь. Затем вынуть мясо из маринада, обсушить и обжарить с обеих сторон вместе с ломтиками лука. Добавить небольшое количество теплой воды и тушить мясо до готовности. Затем вылить остатки маринада в мясо и прокипятить еще 5 мин. Подать с рассыпчатым рисом.

Курица, репчатый лук 2 головки, чеснок 2 дольки, лимон 2 шт., лавровый лист 2 шт., тимьян, соль, черный перец, жир для жарения.

Рыба, тушенная на пару с лимонным соком

Если нет специальной кастрюли для приготовления рыбы на пару, такую кастрюлю легко смастерить самим. В кастрюлю, которая прикрывается крышкой, налить немного жидкости, а на дно установить две керамические чашки. На них положить небольшое керамическое блюдо с кусочками рыбы. Пар в кастрюле должен циркулировать свободно. Жидкость на дне кастрюли быстро разогревается, поэтому приготовление не отнимает много времени. Украшенную гарниром рыбу подают к столу на том же блюде. Таким способом можно готовить любую рыбу. Для обработки рыбу лучше класть на пластик, так как доска впитывает запах.

Острым ножом распороть брюшко рыбы. Внутренности по возможности вынуть одним движением. Посолить рыбу изнутри, сбрызнуть лимонным соком, натереть перцем. Для тушения смешать 2 чашки овощного отвара с соком небольшого лимона. Добавить крупно нарезанную луковицу и все вылить в кастрюлю. Тушить вышеописанным способом в закрытой кастрюле около 40 мин. Если плавники легко отделяются от спинки, рыба готова. Подать ее с укропным соусом.

Рыба 1 кг, лимон 1 шт., репчатый лук 1 головка. Для укропного соуса: жидкость (в которой тушилась рыба) 1 стакан, мелко нарезанный укроп 2 ст. ложки, сливки 4 ст. ложки, лимон (для сока) 1 шт., сахар (по желанию).



Цветная капуста с лимонным соком

Отварить цветную капусту. Приготовить соус: сливочное масло растереть с мукой в кастрюле, прибавить сливки, соль, сахар и растертый на терке лимон, прокипятить, помешивая. Залить соусом отварную цветную капусту.

Цветная капуста 1—2 кочана, сливочное масло 2 ст. ложки, пшеничная мука 1 ст. ложка, сливки 1 стакан, лимон 1 шт.

ПИРОГИ И ТОРТЫ



Лимонный пирог

На подпыленной мукой доске раскатать из песочного теста пласт размером, соответствующим форме для выпечки, диаметром 175 или 200 мм. Уложить пласт на обезжиренный противень указанного размера и проколоть в нескольких местах вилкой. Выпекать в горячей духовке при 230 °С в течение 10—12 мин, после чего пласт охладить. Тщательно размешать желатин с 1 стаканом теплой воды, ввести в смесь лимонный сок и 3 ст. ложки сахарной пудры, подогреть ее на паровой бане до полного растворения сахара и желатина. Размешать кукурузную муку с 2 ст. ложками холодной воды и добавить в раствор желатина. Отделить яичные белки от желтков. Взбить желтки и постепенно ввести в желатинную смесь. Варить смесь до тех пор, пока она не перестанет оседать на обратной стороне ложки. Добавить лимонную цедру и охладить смесь. Белки взбить в крепкую пену, добавить остальную сахарную пудру и все хорошо растереть. Осторожно ввести взбитые белки в желатиновую смесь. Вылить смесь на пласт. Пирог тща-

тельно охладить, разрезать на пласты и подать на стол.

Песочное тесто 115 г, желатин 11 г, сок 3 лимонов, сахарная пудра 6 ст. ложек, кукурузная мука 2 чайные ложки, лимонная цедра $\frac{1}{2}$ чайной ложки, яйца 3 шт.

Пирожки с лимонной начинкой

Приготовление лимонной начинки. Хорошо взбить яйца. Подогреть на паровой бане масло, сахар, лимонный сок и тертую цедру. В горячую смесь ввести взбитые яйца. Непрерывно помешивать смесь до тех пор, пока она не перестанет оседать на обратной стороне ложки.

Приготовление пирожков. Просеять муку, добавить соль, охлажденный и натертый на терке маргарин и растереть с мукой. Постепенно влить в смесь ледяную воду (2—3 ст. ложки), замесить тесто такой консистенции, которая позволит его раскатать. Слегка посыпать мукой скалку и доску. Раскатать тесто в пласт требуемой толщины, сформовать, поднимая и переворачивая его, чтобы изделие после выпечки получилось легким, воздушным. Из раскатанного в пласт теста вырезать кружочки. Вдавить кружочки в углубления специальной формы для выпечки пирожков. Форму не смазывать жиром, если она не новая. Проколоть изделия в нескольких местах вилкой. Выпекать без начинки в горячей духовке при 230°C в течение 10—15 мин. Изделия охладить, заполнить начинкой. Начинку можно приготовить заранее и хранить в банках.

*Для начинки: сливочное масло 85 г, сахарный песок 115 г, сок 2 лимонов, тертая лимонная цедра, яйца 2 шт.
Для теста: мука 225 г, маргарин 115 г, соль (щепотка).*

Лимонный торт

Желтки и сахар взбить на паровой бане, добавить сок лимона, цедру, крахмал и продолжать сильно взбивать до образования довольно густого крема. Крем влить в подготовленную (выпеченную) форму из теста. Белки взбить с 2 ст. ложками сахарной пудры. Этой массой намазать поверхность лимонного торта. Торт поставить в разогретую духовку на 8—10 мин.

Этот торт хорошо украсить кремом из сливок или взбитой сметаной.

Для теста: мука 1½ граненого стакана, соль (щепотка), разрыхлитель 1 чайная ложка, маргарин 100 г, вода 1—2 ст. ложки. Для начинки: яйца 4 шт., сок 3 лимонов, цедра 1—2 лимонов, сахар 200 г, картофельная мука 2 ст. ложки, сахарная пудра 3 ст. ложки.

ДЕСЕРТ



Желе лимонное

В кастрюлю влить 3 стакана воды, всыпать сахар, размешать и вскипятить. В горячий сироп положить цедру, срезанную с половины лимона, и желатин, предварительно замоченный и отжатый. Все время помешивая ложкой, сироп снова довести до кипения и влить лимонный сок. Горячий сироп процедить через полотно, слегка охладить и разлить в формы или вазочки. Дать застыть на холоде.

Лимон 1 шт., сахарный песок 1 стакан, желатин 25 г.

Желе лимонное с консервированными фруктами

Приготовить лимонное желе, как указано в предыдущем рецепте, слегка охладить его, разлить в вазочки или формы слоем 1—2 см и дать застыть. На застывший слой желе уложить различные фрукты и снова залить их полузастывшим желе так, чтобы оно покрыло поверхность фруктов, и снова охладить.

Лимон 1 шт., сахарный песок 1 стакан, желатин 25 г, фрукты консервированные 200 г.

Желе лимонное с медом

Лимон очистить от кожицы. Кожицу тонко нашинковать, ошпарить кипятком, а затем проварить и отвар процедить. В отвар добавить сок лимона, нагреть до кипения, ввести в него набухший желатин и снова нагреть до кипения при помешивании, затем охладить до 40 °С, добавить мед и перемешать. Сироп разлить в порционную посуду для желеирования.

Лимоны 150 г, мед 3 ст. ложки, желатин 2 чайные ложки, вода 2 стакана.

Мусс лимонный

Приготовить смесь так же, как для лимонного желе, влить ее в кастрюлю, поставить в холодную воду или на лед и взбивать металлическим венчиком до образования однородной пенистой массы. Когда масса начнет густеть, взбивание прекратить, быстро разлить мусс в формы и охладить. На стол к лимонному муссу отдельно в соуснике можно подать ягодный сироп.

Лимон 1 шт., желтки 15 г, сахарный песок $\frac{3}{4}$ стакана, вода 2 стакана.

Суфле лимонное

Развести желатин в 4 ст. ложках холодной воды и подогреть на слабом огне до растворения. Раствор охладить. Отделить желтки от белков. Взбить желтки с сахаром до образования воздушной массы, по консистенции похожей на сливки. Вылить в кастрюльку молоко и поставить эту кастрюльку в большую кастрюлю, заполненную ледяными кубиками. Взбить молоко венчиком в течение нескольких минут. Не прекращая энергично взбивать, в молоко постепенно добавить лимонный сок. Медленно, продолжая взбивать и не допуская образования комков, вылить в смесь раствор желатина. Продолжая взбивать, добавить смесь из яичного желтка. Взбить яичные белки до образования крепкой пены и добавить в смесь, перемешав все. Приготовленную смесь вылить в охлажденную чашу и поставить для застывания в морозильную камеру. Украсить взбитыми сливками.

Молоко $\frac{1}{4}$ л, сахарная пудра 115 г, сок 2 лимонов, желатин 11 г, взбитые сливки (для украшения).

Пудинг лимонно-персиковый

Ополоснуть водой кольцообразную форму для выпечки, уложить на дно несколько половинок персиков, вылить на них немного лимонного желе и поставить для затвердевания в холодильник. Вылить остальную часть желе в кастрюлю и поставить в холодильник. Когда содержимое кастрюли слегка затвердеет, вынуть его и измельчить. Взбить сливки. В измельченное желе ввести лимонный сок, сахарную пудру, взбитые сливки, 1 стакан мелко нарезанных персиков и все перемешать. Приготовленную массу влить в кольцообразную форму и снова поставить ее в холодильник.

Когда масса затвердеет, погрузить форму в горячую воду на несколько секунд и сразу же выложить пудинг на тарелку. Украсить оставшимися персиками, сливками и до подачи хранить в холодильнике.

Лимонное желе 100 г, консервированные персики 1 банка, сливки 200 г, сок 1 лимона, сахарная пудра 1—2 ст. ложки.

ДОМАШНИЕ ЗАГОТОВКИ



Варенье из моркови с лимоном

Морковь вымыть, сварить, очистить, красиво нарезать и посыпать сахаром. С лимона острым ножом снять цедру, обварить ее кипящей водой (воду слить). Обваренную цедру нарезать и варить в сахарной воде 1 ч (до мягкости). Мякоть лимона, нарезанную тонкими кружками, положить в приготовленную морковь, туда же положить отваренную лимонную цедру. Все это варить, пока сироп не сделается густым, а морковь прозрачной.

Морковь 1 кг, сахар 1 кг, лимон 1 шт.

Варенье из лимонов

Срезав с лимонов цедру, опустить их на 20 мин в кипятки, затем промыть холодной водой и нарезать дольками, осторожно удалив зерна. В тазу для варенья приготовить густой сироп, положить в него подготовленные лимоны, довести до кипения и снять с огня. Через час остывший сироп слить в посуду, прокипятить 10—15 мин и опять залить лимоны. Через час сироп снова слить, еще раз прокипятить в течение 10—15 мин, залить лимоны горячим сиропом и варить 15—20 мин.

Лимоны 1 кг, сахар 1,5 кг, вода 2 стакана.

Лимоны в сахаре

Вымытые лимоны нарезать тонкими ломтиками, удалить зерна, уложить рядами в стеклянную банку, пересыпав каждый ряд сахаром. В таком виде лимоны оставить в теплой комнате на 3 дня, чтобы сахар

растворился и обратился в сироп. Хранить лимоны в сахаре в холодном месте.

Лимоны 1 кг, сахар 1,5 кг.

Цукаты из лимонов

Снятую с толстокожих лимонов кожуру вымачивать 2—3 дня в холодной воде, меняя воду 3 раза в день. Затем проварить кожуру 20—25 мин, воду слить, кожуру опустить в кипящий сироп (1,3 кг сахара и 3 стакана воды на 1 кг кожуры), снять с огня и выстаивать 5—6 ч. Затем варить 3—4 раза по 5—7 мин с выстаиванием по 10—12 ч. В конце варки добавить 3 г лимонной кислоты. Разложить корочки на блюде и подсушить.

Лимоны 1 кг, сахар 1,3 кг, вода 3 стакана.

Лимонные кружочки в сахаре

Для заготовки используют лимоны только хорошего качества, зрелые, не поврежденные плесенью и не имеющие механических повреждений.

Плоды тщательно вымыть, подсушить в теплом помещении (для удаления капель воды с поверхности плодов). Нарезать лимоны ножом из нержавеющей стали на кружочки толщиной 5—6 мм. Если лимоны крупные, разрезать кружочки еще поперек, стараясь не повредить мякоть плода; тем же ножом или заостренной деревянной палочкой вынуть из лимона семечка. Кружочки лимонов уложить в чистые сухие банки, на дно которых насыпать немного сухого сахарного песка. Кружочки положить горизонтально в 3—4 слоя, стараясь распределить его равномерно. Так наполнить банку доверху. Верхний слой лимонов как следует хорошо засыпать сахарным песком. На 1 кг нарезанных кружков расходуется 1 кг сахара. Заполненные банки закрыть и оставить при комнатной температуре на 5—7 дней. Чтобы сахар растворился быстрее, банку надо ежедневно 2—3 раза переворачивать. Когда сахар полностью растворится и объем уменьшится, нужно добавить лимонные кружочки или досыпать сахарный песок. Хранить такие лимоны на холоде или в домашнем холодильнике.

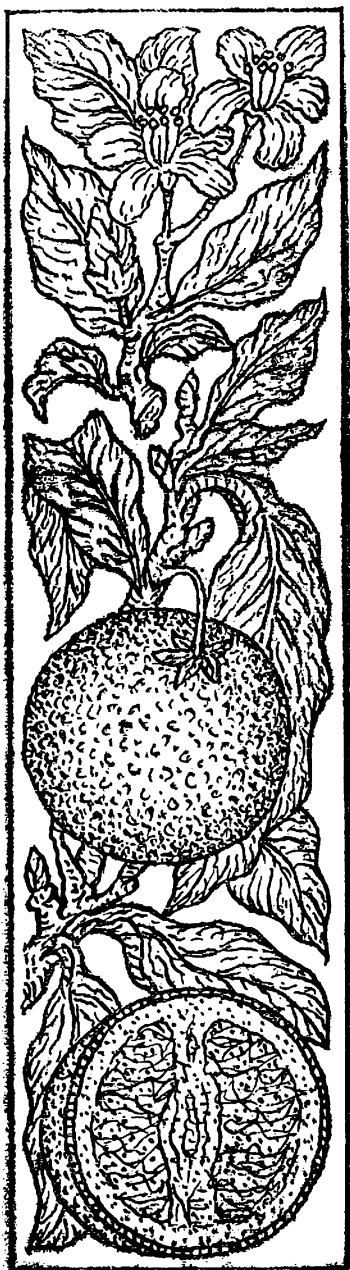
При правильном хранении лимонные кружочки сохраняются 5—6 месяцев.

Лимоны 1 кг, сахар 1 кг.

АПЕЛЬСИНЫ

Апельсин не был знаком древним грекам и древним римлянам. Он появился в Европе лишь в начале XVI века. Возможно, португальцы привезли апельсины из Индии в 1498 году, а может быть, они же привезли апельсины из Китая в 1518 году. Как бы там ни было, первое в Европе апельсиновое дерево было выращено в Лиссабоне, после чего апельсины быстро распространились в Сицилии и в Сардинии, где некоторые деревья-гиганты приносят ежегодно до пяти тысяч плодов. Стволы таких деревьев невозможно обнять человеку, высота их достигает 12 метров, а крона не уступает кроне старого дуба. На территории Италии, близ города Милиса, есть громадный апельсиновый лес, насчитывающий около 500 тысяч деревьев.

В России апельсины были редкостью до середины XIX века. В настоящее время их выращивают на Черноморском побережье Кавказа. Уро-



жайность одного апельсинового дерева 100—150 килограммов.

Апельсины отличаются не только высокими вкусовыми свойствами и пищевой ценностью. В большом количестве в апельсинах содержатся эфирные масла, обуславливающие их приятный аромат. Эфирные масла сосредоточены в основном в кожуре, которая может составлять четвертую часть плода. Получаемые из кожуры эфирные масла используются в парфюмерной промышленности и кондитерском производстве.

САЛАТЫ И БУТЕРБРОДЫ



Салат из капусты с апельсином

Подготовленную капусту нашинковать, размять или подогреть до мягкости. Сбрызнуть капусту апельсиновым соком, подержать 1 ч в прохладном месте. Добавить нарезанный кусочками апельсин и тертое яблоко, перемешать с майонезом.

Белокочанная или краснокочанная капуста 250 г, апельсиновый сок $\frac{1}{3}$ стакана, апельсин 1 шт., крупное кислое яблоко 1 шт., майонез $\frac{1}{2}$ стакана.

Салат из моркови с апельсином и чесноком

Морковь натереть на крупной терке, добавить рубленый чеснок, лимонный сок, дольки очищенного апельсина. Посолить, полить майонезом и украсить дольками апельсина.

Морковь 5 шт., апельсин 1 шт., лимонный сок 1 ст. ложка, майонез 4 ст. ложки, чеснок 4 зубчика.

Салат из моркови с изюмом и апельсинами

Опустить тертую морковь в ледяную воду на 30 мин, затем обсушить. Положить изюм в стакан, залить кипятком, оставить на 10 мин, а затем обсушить. Очистить апельсины и разделить на дольки. Смешать майонез со свежими сливками, лимонным соком, добавить сахар и соль. Смешать морковь с изюмом и апельсинами, заправить майонезной смесью. Все тщательно

перемешать и охладить. Подавать салат охлажденным, украсив ломтиками моркови.

Апельсины 2 шт., изюм 75 г, тертая сырая морковь 2 стакана, майонез $\frac{1}{2}$ стакана, сливки $\frac{1}{2}$ стакана, лимонный сок 1 чайная ложка, сахарная пудра 1 чайная ложка.

Салат из редьки и апельсинов

Апельсины очистить и разделить на дольки. Редьку, натертую на крупной терке, смешать с мелко нарезанным репчатым луком, апельсинами и посолить. Украсить салат дольками апельсинов, полить сметаной, посыпать зеленью.

Редька 2 шт., апельсины 2 шт., репчатый лук 1 головка, сметана 4 ст. ложки, мелко нарезанный укроп 2 ст. ложки, соль.

Салат из свеклы с черносливом и апельсином

Чернослив промыть, залить водой (1 : 1), довести до кипения и оставить для набухания на 20—25 мин. Свеклу натереть на крупной терке, добавить лимонный сок, чернослив, соль, дольки лимона и апельсина. Полить салат майонезом и посыпать зеленью сельдерея.

Свекла 4 шт., апельсин 1 шт., чернослив 10 шт., лимон 4 дольки, майонез 4 ст. ложки, мелко нарезанная зелень сельдерея 2 ст. ложки.

Салат из дыни и апельсинов

Апельсины очистить, разделить на дольки. Рассыпчатый рис смешать с нарезанной кубиками дыней, дольками апельсинов, посыпать грецкими орехами и полить майонезом.

Дыня 600 г, апельсины 3 шт., отварной рассыпчатый рис $\frac{1}{2}$ стакана, рубленые ядра грецких орехов 2 ст. ложки, майонез 4 ст. ложки.

Салат из риса с мясом и апельсинами

Рис вымыть и сварить. Откинуть на дуршлаг и облить холодной кипяченой водой. Желток, горчицу, сахар, уксус, соль взбить хорошенько венчиком, прибавить постепенно растительное масло. Сок апельсина развести водой (1 ложку сока в 7 ложках воды), в этой апельсиновой воде развести кукурузную муку, вскипятить и сейчас же смешать с майонезом. Рис, кубики мяса и измельченные дольки апельсина переме-

шать, салат сбрызнуть соком лимона. Подавать в холодном виде.

Рис 1 стакан, вода 2 стакана, немного соли, говядина жареная или вареная 250 г, апельсины 1—2 шт. Для соуса: желток 1 шт., горчица и сахар по 1 чайной ложке, уксус 1 ст. ложка, растительное масло 125 г, апельсин 1 шт., кукурузная мука 1 ст. ложка, сок 1 лимона, соль $\frac{1}{2}$ чайной ложки.

Салат из дичи с апельсинами

Яблоки и апельсины очистить, удалить семена. Фрукты и дичь нарезать тонкими ломтиками или кубиками и смешать. К майонезу добавить острый соус и сок лимона. Этой смесью осторожно заправить фрукты и дичь.

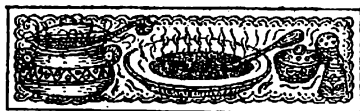
Мясо вареное 300 г, апельсины 2 шт., яблоки 1—2 шт., майонез 50 г, острый соус, сок лимона.

Бутерброды с творогом и апельсинами

Изюм перебрать, промыть, залить кипящей водой. Через 5 мин воду слить, изюм обсушить, смешать с творогом и медом. На кусочки хлеба уложить творожную массу, сверху украсить дольками апельсина.

Пшеничный хлеб 4 ломтика, жирный творог 100 г, изюм 1 ст. ложка, мед 1 ст. ложка, апельсин 1 шт.

супы



Суп апельсиновый с тыквой и орехами

Тыкву очистить и натереть на крупной терке. Орехи очистить от скорлупы, обдать кипятком, снять коричневую пленку, а ядра потолочь. Апельсины с цедрой нарезать тонкими ломтиками. Подготовленные продукты соединить, залить кипящей водой и кипятить 5 мин. Охладить и добавить мед.

Апельсины 2 шт., тыква 300 г, миндальные орехи 20 шт., мед 2 ст. ложки, вода 4 стакана.

Суп из консервированных фруктов со свежим апельсином

Фрукты вынуть из сиропа, освободить от косточек и семечек, положить в тарелку, залить сиропом, добавить сливки, свежий апельсин, порезанный на дольки, пищевой лед. К фруктовому супу подать кусочки бисквита.

Фрукты консервированные с сиропом 250 г, сливки 100 г, бисквит 100 г, апельсин (крупный) 1 шт., пищевой лед 20 г.

Суп кефирный со сливками и апельсинами

Апельсины очистить от кожицы, удалить белый слой, разделить на дольки. Кефир смешать со сливками и взбить смесь в течение 2 мин. Разлить в тарелки, опустив в них дольки апельсина.

Апельсин 2 шт. кефир 4 стакана, сливки 1 стакан.

Апельсиновый суп-пюре

С апельсинов снять тонкую кожицу (цедру) и проварить в крепком мясном бульоне. Цедру вынуть, а в бульон ввести разведенный крахмал. Довести до кипения. Снять с огня. Яичные желтки растереть с апельсиновым соком, постепенно ввести в загустевший бульон, добавить подогретое сливочное масло, по вкусу добавить соль и сахар и подать, положив в каждую тарелку кружок очищенного апельсина.

Бульон (мясной) 2 стакана, апельсины 3 шт., крахмал (картофельный) 1 ст. ложка, желтки 2 шт., масло сливочное 2 ст. ложки.

**ГОРЯЧИЕ
ФРУКТОВО-ОВОЩНЫЕ,
КРУПЯНЫЕ
И МУЧНЫЕ БЛЮДА**



Свекла с апельсинами

Сырую свеклу очистить, натереть на крупной терке, добавить лимонный сок. Морковь нашинковать соломкой, смешать со свеклой, залить горячей водой, довести до кипения, а затем охладить. Подавать свеклу

с апельсинами, сметаной, рубленным чесноком и укропом.

Свекла 4 шт., морковь 1 шт., чеснок 4 зубчика, вода 0,3 л, апельсин 1 шт., лимонный сок 1 чайная ложка, сметана 1 ст. ложки, рубленный укроп 2 ст. ложки.

Биточки пшениные под соусом с апельсином

Пшено тщательно промыть, положить в кипящую воду и варить 8—10 мин, после чего воду слить.

В кипящую воду положить соль, сахар, всыпать пшено и варить 5—7 мин, затем влить горячее молоко и продолжать варить до готовности. Готовую густую кашу охладить до 60—70 °С, добавить мелко нарезанные дольки апельсина, сырые яйца. Хорошо перемешать и, смочив руки яйцом, сформовать биточки, запанировать в сухарях и обжарить с обеих сторон. При подаче биточки полить сладким молочным соусом, добавив в него нарезанные дольки апельсина.

Приготовление молочного соуса. Пшеничную муку просеять, обжарить с жиром до светло-желтого цвета, охладить, постепенно развести горячим молоком, довести до кипения, добавить сахар.

Пшеничная крупа 1 стакан, молоко 1—1½ стакана, сахарный песок 1½ ст. ложки, дольки апельсина 5—8 шт., яйцо 1 шт., панировочные сухари 2—3 ст. ложки, масло 2—3 ст. ложки. Для молочного соуса: молоко 2 стакана, масло 1 ст. ложка, мука 1 ст. ложка, сахарный песок 1½ ст. ложки, дольки апельсина 2—3 шт.

Пикантный рис с апельсиновым соком

Рис отварить в 3 стаканах воды до полуготовности. Лук и сельдерей обжарить на сливочном масле. Как только лук станет золотисто-желтым, добавить рис, соль, сахар и апельсиновый сок. Прокипятить на слабом огне в течение 10 мин. Готовый рис можно посыпать тертой лимонной цедрой. Этот рис подать на гарнир к дичи или свинине.

Рис 1½ стакана, сливочное масло 1 ст. ложка, мелко нарезанный лук и сельдерей по 3 чайные ложки, апельсиновый сок 1 стакан.

Блинчики по-французски с апельсиновым соусом

Приготовление блинов. Просеять муку, добавить соль, молоко, жир и яйцо. Все размешать и оставить на 30 мин. Выпечь тонкие блины в сковороде диамет-

ром 150 мм. Во время выпечки сковороду слегка смазывать топленным маслом.

Приготовление начинки. Хорошо взбить масло с сахаром. Смешать фруктовые соки. Не прекращая взбивать масло, понемногу добавлять сок. Так же мелкими порциями ввести ликер, продолжая взбивать. Затем добавить апельсиновую цедру.

Приготовление апельсинового соуса. Смешать апельсиновый сок с сахаром и кукурузной мукой, вскипятить и варить до загустения. Затем охладить. Укладывать начинку тонким слоем на блины и сложить каждый блин вчетверо. Подогреть апельсиновый соус на большой сковороде. Положить на нее одновременно несколько блинов и обжарить их в течение 2 мин. Блины выложить на большую тарелку. Также обжарить остальные блины. Затем вылить оставшийся соус на блины. Сразу же подать к столу.

Мука 115 г, яйцо 1 шт., молоко 1½ граненого стакана, топленое или сливочное масло 2 чайные ложки, соль (щепотка), масло топленое для жарения. Для начинки: сливочное масло 55 г, сахарная пудра 85 г, лимонный сок 2 чайные ложки, апельсиновый сок 2 чайные ложки, апельсиновая цедра (тертая) ½ чайной ложки. Для соуса: апельсины 6 шт., сахар 3—4 чайные ложки, кукурузная мука 1 чайная ложка.

Начинка из апельсинов (для вареников, пирожков, кулебяк)

Апельсины очистить, разделить на дольки и добавить сахар, смешанный с промытым изюмом.

Апельсины 5 шт., сахар 2 ст. ложки, изюм 2 ст. ложки.

ДЕСЕРТ



Апельсины, фаршированные мороженым

Крупные апельсины острым ножом разрезать зигзагообразно на две половинки и вынуть середину. Очистить ее от семян и пленок, перемешать со сливочным мороженым и толчеными грецкими орехами.

Наполнить этим фаршем половинки апельсинов и до подачи положить в холодильник.

Апельсины 4 шт, сливочное мороженое 4 шарика, грецкие орехи 2 ст. ложки.

Желе из апельсинов

Апельсины очистить, нарезать тонкими кружочками, отделить зерна, пересыпать ломтики апельсина сахаром ($\frac{1}{4}$ стакана) и оставить на 30 мин, чтобы образовался сок. В кастрюлю всыпать $\frac{1}{4}$ стакана сахара, залить $1\frac{1}{2}$ стакана воды и вскипятить. В приготовленный сироп положить предварительно замоченный и отжатый желатин и апельсиновую цедру. Все время помешивая сироп, дать ему еще раз вскипеть и снять с огня. Влить в сироп сок из апельсина. Можно добавить также разведенную лимонную кислоту. Горячий сироп процедить, слегка охладить, разлить в вазочки или формы слоем 1 см и поставить в холодное место. На застывший слой желе положить ломтик апельсина, залить второй половиной желе и снова охладить.

Апельсин 1 шт., сахар $\frac{1}{2}$ стакана, желатин 15 г.

ДОМАШНИЕ ЗАГОТОВКИ



Варенье из апельсинов

Апельсины разрезать вдоль пополам и, отделив горбушки, каждую половину нарезать тонкими ломтиками, удалить косточки, которые придают варенью горечь. Подготовить сироп, положить в него нарезанные ломтики апельсина и варить 1,5—2 ч на слабом огне, не допуская сильного кипения.

Апельсины 1 кг, сахар 1,5 кг, вода 2 стакана.

Варенье из очищенных апельсинов

Апельсины очистить от кожуры, разрезать на дольки, осторожно удалить зерна. В тазике для варенья приготовить сироп, в который положить дольки апельсина, довести до кипения и снять с огня. Через час сироп слить в другую посуду, прокипятить 10—15 мин и залить им апельсины. Через час сироп вторично

слить и еще раз прокипятить в течение 10—15 мин, т. е. до определенной густоты. Залить апельсины сиропом и варить 10—15 мин на слабом огне. Для аромата положить в горячее варенье 1—2 ст. ложки тонко нарезанной и ошпаренной апельсиновой цедры.

Апельсины 1 кг, сахар 1 кг, вода 2 стакана.

Цукаты из апельсинов

Снятую с толстокожих апельсинов кожуру в виде корок вымачивать 2—3 дня в холодной воде, меняя воду 3 раза в день. Вынутые из воды корки проварить в течение 15—20 мин, воду слить, корки опустить в приготовленный кипящий сахарный сироп, снять с огня и выстаивать 5—6 ч. Затем опять поставить на огонь, довести до кипения и варить 5—7 мин. Снова снять с огня и выстаивать 10—12 ч. Так повторять 3—4 раза. В конце последней варки добавить 3 г лимонной кислоты, затем выдержать 2—3 ч, откинуть на дуршлаг, дать стечь жидкости. Корки разложить на блюде или тарелках и подсушить.

Апельсиновые корки 1 кг, сахар 1,2 кг, вода 3 стакана.

МАНДАРИНЫ

Лишь в начале XIX века появляется в Европе мандарин. Первые два деревца были привезены из Индокитая в подарок Наполеону I и посажены одно в Париже, другое в Мальмезоне — любимом имении императрицы Жозефины.

В середине XIX века мандарины все еще были редкостью и культивировались на острове Мальта.

В России мандарины вошли в употребление в конце XIX века. Их начали разводить на Кавказе, в Новом Афоне, главным образом один из видов мандарина, так называемый «уншиу». Впрочем, о видах мандарина до сих пор ведутся споры среди ученых. Некоторые считают, что все мандарины одного вида и различаются только по сортам, другие выделяют тринадцать видов этих плодов.

В СССР посадки мандаринов сосредоточены во влажных субтропических районах Черноморского побережья Кавказа, есть они в Средней Азии. В ос-



новном разводят «уншиу» — деревья трехметровой высоты с ветвями без колючек и крупными кожистыми листьями. Мандарины «уншиу» устойчивы к заморозкам. Обмерзание листьев наблюдается лишь при температуре ниже минус 6 °С. Кроме «уншиу» на Черноморском побережье выращивают мандарин Итальянский — кустарник с очень густой кроной и множеством колючек на ветвях.

Плоды мандарина используются преимущественно в свежем виде. Довольно редко готовят из них соки, джем, варенье, компоты.

Кожура мандарина (цедра) богата пектинами и эфирными маслами.

САЛАТЫ



Салат из мандаринов с яблоками

Очищенные мандарины и яблоки нарезать ломтиками и смешать со сметаной и специями. Выложить в салатницу и сразу же подать к столу.

Мандарины 250 г, яблоки 200 г, сметана 1/2 стакана, сахар, лимонная кислота по вкусу.

Салат из мандаринов и винограда

Подготовленные мандарины и яблоки нарезать тонкими ломтиками, соединить с виноградом, горькой положить в салатницу или вазу и полить сметанным соусом.

Мандарины 250 г, яблоки 200 г, сметана 1/2 стакана, сметанный 1/2 стакана.

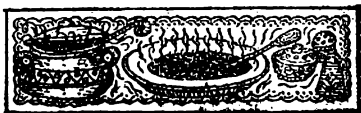
Пестрый салат с мандаринами

Сыр и очищенные от кожицы и сердцевинки яблоки нарезать небольшими кубиками. Молодые шампиньоны потушить и разрезать пополам, более крупные — на несколько частей. Очищенный от сердцевинки перец нарезать кольцами и смешать с дольками мандари-

пов. Из йогурта, горчицы, меда, сока лимона приготовить соус и полить им салат. Все хорошо смешать.

Сыр костромской 200 г, шампиньоны 100 г, сладкий стручковый перец 2 шт., яблоки 2 шт., мандарины 2 шт., йогурт 1 стакан, горчица 1 чайная ложка, лимонный сок 2 ст. ложки.

супы



Суп-пюре из курицы с мандаринами

Сварить курицу, отделить мясо от костей, оставить одно филе для гарнира, а остальное мясо пропустить два-три раза через мясорубку и, добавив 2—3 ст. ложки холодного бульона, протереть через сито.

Муку поджарить с 2 ст. ложками масла, развести 4 стаканами горячего бульона, довести до кипения и кипятить 1—3 мин. Полученный соус процедить, положить в него приготовленное из курицы пюре, перемешать и, если суп получился очень густой, разбавить горячим бульоном и довести до кипения. Затем снять с огня, посолить, заправить сливочным маслом и яичными желтками, смешанными с молоком. При подаче к столу положить в суп мелко нарезанное филе и свежие мандариновые дольки. Отдельно подать гренки.

Так же можно приготовить суп-пюре из кролика.

Курица 1 шт., масло сливочное 4 ст. ложки, мука 2 ст. ложки, мандарины 4 шт. Для заправки: яйца 2 шт., сливки или молоко 1 стакан.

Суп морковно-мандариновый

Мандарины нашинковать тонкими пластинками вместе с цедрой, залить ромашковым настоем (сухие цветки ромашки залить кипящей водой, дать настояться 20 мин, процедить), добавить мед, натертую на мелкой терке морковь и снова довести до кипения.

Мандарины 6 шт., мед 3 чайные ложки, вода 4 стакана, сухие цветки ромашки 1 ст. ложка, морковь 3 шт.



Печень с мандаринами по-японски

Отварить рис. Горошек потушить и смешать с рисом, добавить соевый соус и поставить в теплое место. Печень посыпать солью и красным перцем, обвалять в муке, обжарить с обеих сторон в сильно разогретом растительном масле. Мандарины также слегка обжарить и уложить сверху на рис и печень.

Рис 1 стакан, вода 2 стакана, зеленый горошек $\frac{1}{2}$ стакана, печень 300 г, растительное масло, мука, соль, красный молотый перец, соевый соус (вместо него можно использовать зелекэ), мандарины 2 шт., консервированные мандарины 1 стакан.

Рыба, запеченная с сыром и мандаринами

Рыбное филе сбрызнуть соком лимона. Тем временем нарезать зелень и потушить в разогретом маргарине. Рыбу посолить и поперчить и вложить в кастрюлю с тушеными овощами, облить сметаной и сверху уложить мандариновые дольки. Все посыпать тертым сыром и поставить запекать в духовку на 20 мин. К этому подать рассыпчатый рис.

Рыбное филе, сок лимона, маргарин 75 г, сметана $\frac{1}{2}$ стакана, зелень, мандарины свежие 1—2 шт., тертый сыр 1—2 ст. ложки.

ДЕСЕРТ



Желе из мандаринов

Мандарины очистить от кожицы. Кожицу тонко нашинковать, ошпарить кипятком, а затем проварить и отвар процедить. В отвар добавить сок лимона, нагреть до кипения, ввести в него набухший желатин и снова нагреть до кипения при перемешивании, затем охладить до 40 °С, добавить мед и перемешать. Сироп разлить в порционную посуду для желеирования.

Мандарины 200 г, мед 3 ст. ложки, желатин 2 чайные ложки, вода 2 стакана.

ГРАНАТЫ

Древняя Индия и Древняя Персия издавна славилась гранатовыми лесами. Высота гранатовых деревьев не превышала пяти метров, но во время цветения такой лес походил на сказочный райский сад. До сих пор гранат ценится в декоративном садоводстве. Известны садовые формы с простыми и махровыми цветами удивительной красоты и разнообразнейших оттенков, от снежно-белых до ярко-желтых и темно-красных.

Еще до новой эры гранатовые деревья из Персии были доставлены в Египет. Гранат был известен и финикиянам, верившим, что первое дерево посажено богиней любви и красоты.

Однако в Европу гранат попал через римлян, которые привезли его в эпоху пунических войн из Карфагена и потому называли «пуническим яблоком».

Гранат разросся по всему побережью Средиземного моря. Его считали символом плодородия



и долголетия. Причем ценились не только плоды граната, но и его прекрасные цветы. Гранат выращивали как горшечно-кадочное растение и украшали им жилища.

В период средневековья гранатовые рощи усиленно культивировались арабами. Из гранатового сока арабы готовили род варенья — помаду «шербет», который подавали для питья с водой. Шкурка граната шла на дубление лучших кож (так выделялся знаменитый сафьян).

У нас гранат до сих пор встречается в диком виде (в горных районах Средней Азии и в Закавказье).

Культивировать гранат Россия начала на Кавказе, а теперь этот плод широко распространен во всех республиках Закавказья и Средней Азии, в Дагестане и в Крыму. Урожайность одного дерева 50—60 килограммов.

Плоды граната используют в свежем виде, из сока готовят напитки, сиропы, приправы.

В листьях гранатового дерева, в его корнях, коре стволов и кожуре плодов содержатся в большом количестве (до 32 %) дубильные вещества, употребляемые для дубления тонких кож, а также для изготовления ценных красок.

САЛАТЫ



Салат из лука-порей с гранатом

Лук-порей отварить, отжать каждую луковицу рукой, стараясь не помять. Положить на чистую деревянную доску и мелко порубить. Очищенные грецкие орехи, чеснок, стручковый перец, соль хорошо истолочь и все это развести по вкусу гранатовым соком. В эту массу замешать подготовленный лук-порей, аккуратно уложить на тарелку и посыпать зернами граната.

Лук-порей 500 г, очищенные грецкие орехи $\frac{1}{2}$ стакана, чеснок 2 дольки, зерна граната $\frac{1}{2}$ стакана, гранатовый сок, стручковый перец и соль (по вкусу).

Салат из баклажанов с гранатами

Выжать из граната сок и смешать его с чесноком, истолченным с солью. Баклажаны испечь без жира, снять кожицу, мякоть изрубить, добавить подготовленную приправу с гранатовым соком и очень мелко нарезанный стручковый перец. Затем все перемешать, переложить на тарелку и посыпать зернами граната.

Баклажаны 600 г, гранаты 4 шт. (для сока), чеснок 4 дольки, зерна граната $\frac{1}{2}$ стакана, стручковый перец и соль (по вкусу).

Салат из свеклы с гранатами

Свеклу вымыть, испечь, очистить и потереть на терке. Соединить с соком граната, чтобы получилась масса средней густоты. Добавить очень мелко нарезанный репчатый лук, мелко нарезанную зелень петрушки, соль. Все хорошо перемешать и посыпать зернами граната.

Свекла 500 г, гранаты 4 шт. (для сока), репчатый лук 2 головки, петрушка 1—2 веточки, зерна граната $\frac{1}{2}$ стакана.

СУПЫ



Суп из красной фасоли с гранатовым соком

Фасоль (в зернах) перебрать, вымыть несколько раз в холодной воде, положить в кастрюлю, залить кипящей водой (8 стаканов) и поставить варить. Когда фасоль разварится, размять ее хорошенько, чтобы не осталось целых зерен, всыпать толченые грецкие орехи, мелко нарезанный репчатый лук, толченый перец, соль, размешать и продолжать варить еще 5 мин. Затем добавить в суп мелко нарезанную зелень петрушки, кинзы, сельдерея, укропа и мяты и варить еще 3 мин, затем влить гранатовый сок, размешать и снять с огня.

Фасоль 300 г, очищенные грецкие орехи 100 г, репчатый лук 1—2 головки, вода 8 стаканов, гранатовый сок 2 стакана, перец, зелень и соль (все по вкусу).

Суп из зелени с гранатовым соком

Лук-порей, укроп, сельдерей и петрушку, кинзу и мяту очень мелко нарезать и положить в кастрюлю с кипящей подсоленной водой, добавить мелко нарезанный репчатый лук и варить. Во время варки добавить пшеничную муку, разведенную в холодной воде, толченые грецкие орехи, гранатовый сок и посолить.

Лук-порей 2 шт., укроп 3 веточки, сельдерей и петрушка по 2 веточки с корнями, кинза и мята 3 веточки, репчатый лук 1 головка, пшеничная мука 2 ст. ложки, толчение грецкие орехи 2 ст. ложки, гранатовый сок 1 стакан.

Суп холодный с гранатовым соком

Разделанную на дольки и очищенную головку чеснока мелко порубить и растереть с солью и орехами в однородную массу, постепенно прибавляя подсолнечное масло. Осторожно подливая воду, развести массу, добавить гранатовый сок. В суповой миске истолочь укроп, зелень петрушки и зеленый лук, добавить мелко нарезанные свежие огурцы, залить приготовленным супом, хорошо размешать и подавать.

Очищенные грецкие орехи $\frac{1}{2}$ стакана, свежие огурцы 2 шт., чеснок 1 головка, мелко нарезанная зелень петрушки, укропа и зеленого лука по 1 ст. ложке, подсолнечное масло 2 ст. ложки, вода 1 л, гранатовый сок, соль по вкусу.

МЯСНЫЕ БЛЮДА



Плев с бараниной и гранатами

Баранину разрубить на небольшие куски, посыпать солью и перцем, обжарить на масле или сале вместе с мелко нарезанным луком. Как только лук и баранина поджарятся, залить их водой настолько, чтобы только покрыть водой баранину; прибавить зерна граната, кастрюлю закрыть и тушить мясо, пока оно не сделается мягким. При подаче на стол на тарелки или на блюдо положить куски баранины вместе с соком,

и котором они тушились, и засыпать их горячим рисом, сваренным в слегка подсоленной воде.

Рис 1½ стакана, баранина 500 г, репчатый лук 2 головки, гранаты 2 шт., топленое масло ½ стакана.

ДЕСЕРТ



Крем гранатовый

Растереть добела желтки, добавить к ним яйца, сахар и муку. Развести гранатовым соком и мешать на огне или над паром, пока не загустеет. Снять с огня, перелить в фарфоровую посуду и мешать, пока не остынет. Потом прибавить взбитые в крутую пену сливки. Положить в вазочки или стаканы и поставить на лед.

Яйца 3 шт., желтки 6 шт., сахарный песок 1 стакан, мука пшеничная 1 ст. ложка, сок гранатовый ½ л, сливки 150 г.

БАНАНЫ

Банан — многолетнее травянистое растение тропических стран, требующее большой влажности воздуха. Плоды отличаются высокой питательностью. В экваториальных странах они до сих пор служат местному населению главным средством к пропитанию и главной статьей сельскохозяйственного экспорта.

Плод состоит на 40 % из кожуры, а на 60 % — из ароматной мучнистой сладковатой мякоти.

Бананы употребляют в пищу в свежем и сушеном виде, из них готовят банановую муку, консервы, мармелад, сироп, вино. У некоторых видов бананов — мякоть несладкая. Такие бананы, неизвестные европейцам, местные жители варят и жарят на обед, а также скормливают скоту.

Существуют и совершенно несъедобные виды бананов, например, японский декоративный. Его то и выращивают в СССР на Черноморском побережье Кавказа и Крыма, так как он отличается наибольшей неприхотливостью.



Особое место среди несъедобных бананов занимает текстильный или прядильный, из листьев которого добывают легкое и прочное волокно, так называемую манильскую пеньку или абаку. Родина абаки — Филиппинские острова, где текстильные бананы разводят в окрестностях города Манилы, отсюда и название пеньки — манильская. Изделия из такой пеньки не боятся разрушений, причиняемых морской водой. Поэтому пенька широко используется для приготовления морских канатов и рыболовных снастей. В настоящее время текстильный банан культивируется и в других тропических областях Африки, Азии и Южной Америки.

САЛАТЫ



Салат из бананов и яблок

Фрукты помыть. Яблоки натереть на крупной терке, бананы очистить и нарезать ломтиками, очищенные апельсины разделить и затем разрезать на 3—4 кусочка. Положить на блюдо или в миску вперемежку, залить соусом. Для приготовления соуса желтки взбить с сахаром и лимонным соком, добавить сливки (при желании взбитые). Посыпать орехами.

Бананы 5 шт., яблоки 3 шт., лимон 1 шт., сахарный песок 2 ст. ложки, сметана или сливки $\frac{1}{2}$ — $\frac{3}{4}$ стакана, очищенные толченые грецкие орехи 1 ст. ложка.

Салат из бананов и дыни

Бананы очистить и нарезать круглыми ломтиками, а дыню четырехугольными ломтиками и вперемежку положить на блюдо. Залить смесью меда с кислым соком, посыпать толчеными орехами, при желании добавить майонез.

Бананы 4 шт., дыня (небольшая) 1 шт., мед 2 ст. ложки, кислый сок 2 ст. ложки, толченые орехи 2 ст. ложки.

Салат из бананов и свежих огурцов

Огурцы и бананы нарезать мелкими кубиками, добавить дробленые грецкие орехи, посолить. Украсить

орехами и листьями салата. Подавать холодным, заправив салатными сливками.

Бананы (крупные) 6 шт., огурцы 3 шт., дробленые грецкие орехи $\frac{1}{2}$ стакана, салатные сливки $\frac{1}{2}$ стакана.

Африканский салат из бананов

Изюм замочить в воде. Бананы нарезать ломтиками толщиной 0,5 см и смешать с орехами, натертыми на крупной терке, мелко нарезанной ветчиной и изюмом. Затем добавить сливки, сок и тертую цедру половины лимона. Все осторожно перемешать. Дать постоять 30 мин и подать на стол, украсив листьями салата и поджаренными ломтиками белого хлеба.

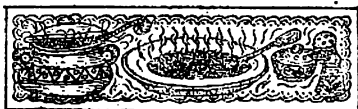
Бананы 2 шт., изюм 2 ст. ложки, грецкие орехи 2 ст. ложки, ветчина 1 ст. ложка, сливки 3 ст. ложки, лимон (цедра) $\frac{1}{2}$ шт., листья салата.

Салат из бананов с орехами и сметаной

Бананы очистить, разрезать вдоль, посыпать орехами и нанести узор из взбитой сметаны.

Бананы 5 шт., измельченные орехи (миндаль, фундук или грецкие) 3 ст. ложки, сметана $\frac{1}{2}$ стакана.

супы



Суп-пюре из консервированной кукурузы с бананами

Кукурузу пропустить через мясорубку, положить в кастрюлю, добавить 3 стакана воды и вскипятить. Отдельно слегка поджарить муку с 2 ст. ложками сливочного масла, развести ее горячим молоком, вскипятить и, смешав с кукурузой, варить 15—20 мин. Суп протереть через сито, добавить мелко нарезанные бананы, прогреть, посолить, подсластить и заправить маслом. К супу подать гренки или кукурузные хлопья.

Консервированная кукуруза 1 банка, бананы 2 шт., мука 2 ст. ложки, масло сливочное 4 ст. ложки, молоко 3 стакана.



Печень с бананами и лимоном

Приготовить маринад из вина, сока 1 лимона, натертой луковицы, майорана, лаврового листа, молотого черного перца и соли. Печень нарезать тонкими ломтиками и оставить на один день в приготовленном маринаде. Затем ломтики печени обжарить в горячем растительном масле, добавить маринад и жарить на небольшом огне в течение 3—4 мин. В конце жарения добавить размятый банан, сбрызнуть лимонным соком, осторожно перемешать и сейчас же подать на стол с белым хлебом или отварным рассыпчатым рисом.

Телячья печень 500 г, белое вино 1 рюмка, лимон 2 шт., репчатый лук 2 головки, майоран 1 чайная ложка, лавровый лист 1 шт., растительное масло 6 ст. ложек, бананы 2 шт., соль 1 чайная ложка.

Рис с бананами и рыбой

В подсоленной воде отварить рис, не разваривая его. Из марли сделать небольшой мешочек, вложить в него гвоздику и горошины перца, мешочек опустить в кастрюлю с рисом. Сварить рис до готовности, остудить и выложить на него кусочки отварной рыбы, ломтики банана. Все это полить соком лимона. Каперсы нарезать, смешать с йогуртом и вылить на рис. Дать постоять блюду некоторое время.

Рис 2 стакана, вода 4 стакана, гвоздика 3 шт., перец горошком 6—8 шт., отварная охлажденная рыба 250 г, бананы 2 шт., йогурт 1 стакан, каперсы 1 чайная ложка.

Банановый рис

Рис отварить в большом количестве подсоленной воды, не разваривая. Воду слить и обсушить рис. Бананы нарезать не слишком тонкими ломтиками и обжарить ломтики в горячем жире с обеих сторон. Осторожно смешать поджаренные ломтики с рисом. Перед

подачей на стол посыпать черным перцем и мелко нарезанной зеленью петрушки. Подать на гарнир к рыбе или мясу.

Рис 1 стакан, сливочное масло 2 ст. ложки, черный перец 1 щепотка, бананы 2—3 шт.

ДЕСЕРТ



Банановый пудинг

Взбить масло, сахар и желтки. Бананы очистить, раздавить вилкой и, добавив лимонный сок, смешать (взбить в смесителе) с ранее взбитыми желтками. Непрерывно помешивая, добавить сок ананаса и панировочные сухари. Взбить белки с сахаром и осторожно добавить в общую массу. Поместить все в специальную форму, смазанную маслом, поставить в разогретую духовку и запекать 30—40 мин при средней температуре. Подать в горячем или холодном виде.

Сливочное масло 5 ст. ложек, сахарный песок 5 ст. ложек, яйца 2 шт., бананы (спелые) 4 шт., лимонный сок 1 ст. ложка, панировочные сухари 1 стакан, ананасовый сок 1 стакан, сливочное масло или маргарин для запекания.

АНАНАС

Ананас — единственный плод, который дала нам Америка. Особенно много их в Бразилии и на острове Ямайка, где из них готовят ром.

В 1518 году ананас был привезен в Европу. Когда диковину поднесли Карлу V, он отказался ее попробовать, боясь отравления. Тогда же этот плод начинают культивировать в Африке, Индии и Китае, где удается выращивать гигантские ананасы — весом до пятнадцати килограммов каждый.

Первой европейской страной, научившейся разводить ананасы в теплицах, была Англия. Полагают, что первый ананас был выращен садовником Карла II. На одном из последних его портретов (Карл умер в 1685 г.) король изображен с двумя собаками в саду дворца Хем в тот момент, когда садовник подносит ему ананас.

В 1690 году англичанин сэр Маттью Деккер в своей теплице также вырастил ананас, посмотреть на который приез-



жали знаменитые вельможи Франции, Германии, Голландии.

В России ананасы появились лишь в конце XVIII века. Так позволяет думать приводимый Мельниковым-Печерским в его повести «На Горах» рассказ про муромского богача Андрея Паташева. Этот богач прислал на именины Потемкину в Москву посыльного с ананасом и при этом записку: «Сии ананасы тамо родятся, где дров в изобилии, а у меня лесу не занимать, потому и сей дряни довольно». Сюрприз привел князя Потемкина в восторг. Попробовав, он крикнул при гостях: «Уважил! Спасибо! Захотел бы Паташев ремень из спины у меня выкроить, я бы сейчас».

В XIX веке в поместьях русских вельмож уже настолько распространилось тепличное производство ананасов, что некоторые сделали плод своей повседневной пищей. Так, в имении графа Завадского ананасы рубили в кадушках, как капусту, и квасили, а из квашеных готовили борщ и щи. У Строганова ананасы, маринованные в уксусе, ежедневно подавались вместо салата.

В наше время выращивание ананасов в теплицах не практикуется из-за нерентабельности: их доставка из тропических стран обходится значительно дешевле.

Чаще всего ананасы экспортируются в консервированном виде: соки, компоты, варенье.

В нашем веке из листьев ананаса научились получать ценное прядильное волокно. Поставщиками такого волокна стали Филиппинские острова и Тайвань.

САЛАТЫ И БУТЕРБРОДЫ



Салат из ананаса и помидоров

Мякоть помидоров протереть через сито и смешать с нарезанными листьями сельдерея и ананасом. Заправить массу солью и перцем по вкусу, добавить майонез и перемешать. Украсить листьями салата латук.

Помидоры 6 шт., ананас 200 г, сельдерей 100 г, майонез 3 ст. ложки, салат латук 100 г.

Салат из ананаса и сельдерея

Сельдерей (ботву, корень) и ананас нарезать соломкой. Заправить уксусом, растительным маслом, солью, перцем и сахарной пудрой. Положить в салатницу из листьев зеленого салата и украсить ломтиками ананаса.

Листовой сельдерей 300 г, свежий ананас 400 г, салат латук 50 г, 3 %-ный уксус 50 г, масло растительное 3 ст. ложки, сахарная пудра 50 г.

Салат из ананаса, свеклы и сельдерея

Свежие очищенные ананасы, корень и зелень сельдерея, зеленый салат нарезать соломкой, соединить с печеной или консервированной свеклой, добавить масло, столовый уксус, сахарную пудру, соль и перемешать. При подаче украсить ананасом и веточками зелени.

Ананас 100 г, сельдерей (корень) 1 шт., нарезанные сельдерей (зелень) 1 ст. ложка, салат зеленый 1 ст. ложка, свекла печеная или консервированная 1 шт., масло растительное 1 ст. ложка, сахарная пудра 1 ст. ложка, 3 %-ный уксус 1 ст. ложка.

Салат с ананасами по-японски

Помидоры и апельсины очистить, нарезать ломтиками или разделить на дольки и поставить в холодное место. Перед подачей все продукты и консервированные ананасы положить на листья салата, разложить на тарелке и залить смесью сливок, лимонного сока, соли и сахара. Сливки лучше взбить.

Консервированные ананасы 1 банка, помидоры 3 шт., апельсины 2 шт., сливки 3 ст. ложки, листья салата, лимонный сок, соль, сахар (все по вкусу).

Салат из ананасов и овощей

Мелко нарезать овощи и поставить кипятить. Подготовить фрукты. Смешать овощи с макаронами и фруктами. Смешать сливки с майонезом и добавить по вкусу соль, перец и сахар. Заправить салат майонезной смесью. Охладить. Украсить ломтиками моркови и кусочками ананаса.

Фасоль сахарная 100 г, морковь 100 г, огурцы 2 шт., яблоки 3 шт., консервированные ананасы 1 банка, отварные макароны 1 стакан, майонез, сливки 1 стакан.

Капустный салат с ананасом

Мелко нашинковать капусту. Тонко нарезать сельдерей и перец. Мелко нарезать ананас, оставив один ломтик для украшения, и охладить. Сироп сохранить. Погрузить капусту, сельдерей и перец в ледяную воду на 30 мин. Перед подачей смешать капусту с кусочками ананаса, добавить сельдерей, перец, сахар и соль по вкусу. Все перемешать. Заправить салат 2 ст. ложками ананасового сиропа. Нарезать ломтиками свеклу и посыпать солью и перцем. Уложить смесь на листья салата, украсить ломтиками свеклы, а в центре положить ломтик ананаса. Подавать салат охлажденным.

Капуста 450 г, консервированные ананасы 1 банка, сельдерей 1 веточка, стручковый перец 1 шт., вареная свекла 1 шт., листья салата.

Сандвичи с ананасом и сыром

Обжарить ломтики белого хлеба, намазать маслом, положить на каждый по куску мяса, половине ломтика ананаса и по ломтику сыра. Все поставить в духовку и запекать до тех пор, пока сыр не начнет плавиться. Каждый сандвич украсить половинкой ломтика ананаса, веточкой петрушки и маленькой горкой томатной пасты.

Белый хлеб 4 ломтика, мясо 4 ломтика, ананас 4 ломтика, сыр 4 ломтика, масло.

Блюда из курицы



Курица с ананасом

Приготовить маринад из смеси зелени с 1 чайной ложкой крахмала, 1 ст. ложкой растительного масла, щепоткой соли и перца. Мясо курицы нарезать тонкими полосками и смешать с полученным маринадом. Когда мясо хорошо пропитается этой смесью, разогреть остатки масла в сковороде и обжарить в нем куриное мясо. Затем прибавить к мясу ананас. Потушить все на слабом огне под крышкой. Для приготовления соуса взять оставшийся крахмал, сок ананаса, имбирь

на кончике ножа, все смешать и влить в кипящий куриный бульон и полученным соусом облить куриное мясо. Подать с рассыпчатым рисом.

Отварное куриное мясо 300 г, ананас $\frac{1}{2}$ круглого ломтика, зелень (или соевый соус) $\frac{1}{2}$ ст. ложки, порошок имбиря на кончике ножа, крахмал 2—3 чайные ложки, куриный бульон.

Курица с ананасом по-китайски

Приготовить 4 вазочки-бокала, выложить их изнутри листьями салата. Мясо курицы мелко нарезать, так же мелко нарезать ананас и шампиньоны. Равномерно распределить по вазочкам. Приготовить смесь из йогурта, майонеза, белого вина и горчицы и влить эту смесь в вазочки.

Отварное куриное мясо 400 г, ананас 120 г, тушеные шампиньоны 120 г, майонез 120 г, йогурт 1 бутылка, белое вино 4 ст. ложки, горчица 20 г, листья зеленого салата.

ПИРОЖНЫЕ И ДЕСЕРТ



Ананасовые пирожные

Готовые или приготовленные домашним способом песочные пирожные посыпать сухарями, сверху уложить дольки предварительно обсушенного ананаса. Из сока ананасов и желатина (6 г желатина, $\frac{1}{4}$ л сока) приготовить желе и полить им пирожные.

Песочные пирожные 8 шт., панировочные сухари 3 ст. ложки, ананасы 1 банка.

Жареные дольки ананаса

Дольки консервированного ананаса хорошо обсушить. Приготовить из указанных продуктов жидкое тесто. Обмакнуть дольки ананаса в жидком тесте и жарить в жире (дольки должны целиком погрузиться в жир) до появления золотисто-желтой корочки. Посыпать сахарной пудрой и еще теплыми подать к кофе.

Ананас 8 долек, пшеничная мука 1 стакан, яйцо 1 шт., сахарная пудра 1 ст. ложка, питьевая сода (на кончике ножа), молоко $\frac{1}{2}$ стакана, жир.

Суфле из взбитых белков с ананасом

Взбить в очень крутую пену белки с сахаром. Прибавить, продолжая взбивать, мелко нарезанные ломтики ананаса. Положить горкой в огнеупорное блюдо. Сделать в пене углубление с помощью венчика. Посыпать немного сахаром и запечь при открытой дверце духовки.

Белки 5 шт., сахарный песок 2 стакана, ананас 200 г.

Желе из ананасов и огурцов

Свежие огурцы и свежие (или консервированные) ананасы порезать кубиками. В кипяченой воде развести винный уксус, сок лимона, ананаса и репчатого лука. Насыпать туда нарезанные кубики и подогреть полученную смесь, но не кипятить. Желатин развести в воде, дать ему полностью раствориться, поставить на небольшой огонь и, как только желатин начнет сгущаться, влить его в теплую смесь. Подавать охлажденным.

Огурцы и ананасы, нарезанные кубиками, — по 1 стакану, вода 1 стакан, сок ананаса 1 стакан, лимонный сок 2 ст. ложки, винный уксус 1 ст. ложка, сок репчатого лука $\frac{1}{2}$ чайной ложки, желатин 25 г.

Мусс из консервированных ананасов

Ананасы протереть через сито. Полученное пюре залить горячей водой, всыпать сахар, ввести замоченный в холодной кипяченой воде желатин и, непрерывно помешивая, довести до кипения. Добавить лимонную кислоту, охладить, поставить в посуде на лед и взбивать до образования густой однородной пены. Полученную массу разлить в формочки и поместить в холодильник.

Ананасы консервированные 100 г, сахар 50 г, желатин 15 г, щепотка лимонной кислоты.

ВИНОГРАД

Виноград — одно из древнейших растений. Отпечатки листьев, побегов, семян, найденные при раскопках, свидетельствуют о том, что уже в верхнемеловой период существовали растения, близкие к современным представителям семейства виноградных.

Культивировать виноград начали уже в медном и бронзовом веках. Виноградные зернышки попадают в древних озерных постройках, а Библия говорит, что первым растением, посаженным после потопа, был виноград.

Уже за 4000 лет до новой эры его возделывали египтяне, от которых он перешел к финикиянам, от финикиян — к грекам, от греков — к римлянам. Во времена Плиния в Древнем Риме культивировалось свыше сотни сортов. Знаменитые бордосские вина Франции ведут свое начало от лоз, привезенных в Галлию Юлием Цезарем. Эти же лозы, выращенные на берегах Рейна, дали миру рейнские вина.



Величайшая в Европе лоза до недавнего времени существовала в королевской теплице Лондона. Она была посажена в 1768 году и давала ежегодно до 3000 виноградных кистей, весом не менее килограмма каждая.

Любопытно, что под Москвой, в селе Измайлово, отцу Петра I Алексею Михайловичу удалось вырастить виноград без теплицы. Это навело Петра на мысль попробовать разводить виноград если не под Москвой, то, по крайней мере, в Астраханской губернии и на Дону, что и было сделано. А под Москвой и Петербургом началось строительство гигантских теплиц. Особенно славились виноградные оранжереи русского миллионера Демидова, сооруженные в 1756 году на берегу Москвы-реки.

В настоящее время известно около 70 видов винограда, распространившегося главным образом в Северном полушарии, в зонах теплого и умеренного климата.

Виноград неприхотлив. Его можно возделывать на землях, непригодных под другие культуры, например на каменистых почвах и крутых склонах, на известняках и слабо засоленных почвах, а также на песках, где он выполняет роль мелиоративной культуры. Виноград дает отличные гроздья и в комнатных условиях — на окнах, выходящих на юг.

Зимой большинство сортов выдерживают морозы до минус 18 °С, а некоторые сорта — даже до минус 28 °С. Но растение требует теплой весны и теплой осени. Для нормального развития винограда весной желательна температура свыше 15 °С, а при снижении температуры до 8 °С рост и развитие растения прекращаются. Но и жары виноград не любит. Температура выше 40 °С вызывает ожоги листьев и молодых побегов.

В Европе северная граница возделывания винограда в открытом грунте проходит через Париж, Дюссельдорф и Саратов. В СССР промышленное виноградарство развито в Молдавии, на юге Украины и РСФСР, в Закавказье и Средней Азии. Из двух тысяч сортов винограда, выращиваемого в нашей стране, полторы тысячи являются сортами местными, приспособленными к соответствующему климату и почвам.

Лечебные свойства винограда были известны до

новой эры. С первого века новой эры у греков и римлян широко применялась ампелотерапия, то есть виноградное лечение, восстанавливающее силы ослабленного организма, улучшающее обмен веществ.

Свежий виноград — один из лучших десертных фруктов.

Сушеный виноград находит широкое применение в кулинарии, особенно изюм (крупный сушеный виноград с семенами, в отличие от кишмиша, — мелкого сушеного винограда без семян).

САЛАТЫ



Салат из винограда

Спелые твердые ягоды винограда вымыть в проточной воде. Если у ягод большие косточки, их нужно вынуть, сделав боковой разрез. Разложить в стеклянной посуде и залить сметанным соусом или слабым маринадом. Украсить гроздьями винограда.

Виноград 400 г, сметанный соус 1/2 стакана.

Салат из овощей с виноградом

На десертную тарелку уложить горкой дыню, нарезанную соломкой, кубиками или ломтиками, вокруг расположить букетики салата из белокочанной капусты, свеклу маринованную с маринадной жидкостью, виноград. Изделие украсить листиками салата. При подаче полить заправкой.

Салат из белокочанной капусты 100 г, свекла маринованная (консервы) 50 г, виноград 1 стакан, салат зеленый 1 ст. ложка, заправка из соуса майонеза со сметаной и фруктовым соком 50 г, специи.

Салат из цветной капусты с виноградом

Капусту цветную отварить и охладить. Помидоры нарезать кружочками, свежие огурцы и зеленый салат — соломкой. Подготовленные продукты соединить,

добавить виноград и заправить соусом сметанным для фруктовых и овощных салатов.

Цветная капуста (вареная) 100 г, помидоры 1 шт., огурцы свежие 1 шт., виноград 1 стакан, соус сметанный для овощных и фруктовых салатов 50 г, салат зеленый (нарезанный) 2 ст. ложки.

Салат из дыни и винограда

Дыню очистить и разрезать на ломтики толщиной 1—1,5 см, положить их на листья салата, сбрызнуть лимонным соком. Крупный виноград разрезать пополам и, удалив косточки, положить порциями на каждый ломтик дыни. Сверху положить взбитые с сахаром сливки и кусочки грецкого ореха. При желании можно все перемешать.

Дыня (небольшая) 1 шт., виноград 2 стакана, листья салата 4—5 шт., лимонный сок, сметана или взбитые сливки $\frac{1}{2}$ — $\frac{3}{4}$ стакана, сахарный песок 1—2 чайные ложки, грецкие орехи 3 шт.

Салат из изюма и свеклы со сметаной

Изюм и печеную очищенную свеклу нашинковать, посыпать корицей и сахаром, слегка посолить, побрызгать лимонным соком, добавить половину нормы сметаны, перемешать, уложить в салатницу и полить оставшейся сметаной. Салат можно украсить ломтиками яблок.

Изюм 1 стакан, свекла 2 шт., сахарный песок 2 ст. ложки, сметана 3 ст. ложки, лимон $\frac{1}{2}$ шт. (для сока), корица (по вкусу).

Салат из квашеной капусты с финиками и изюмом

Из фиников удалить косточки, мякоть мелко нарезать. Изюм промыть горячей водой и просушить. Все продукты перемешать и заправить. Если нужно, добавить в капусту кислый сок.

Квашеная капуста 400 г, финики 1 стакан, изюм 1 стакан, соль и сахар по вкусу, соус из растительного масла или сметаны $\frac{1}{2}$ стакана, кислый сок или уксус.

Салат по-турецки

Картофель нарезать тонкими ломтиками, разрезать их пополам. Так же нарезать сваренные вкрутую яйца. Выложить в салатницу слоями картофель и яйца, пересыпая каждый слой солью и перцем. Затем сверху выложить набухший просушенный изюм, из-

мельченые поджаренные орехи, залить немного сметанным соусом. Так продолжать до тех пор, пока не будут израсходованы все продукты. В конце залить соусом. Украсить орехами, изюмом и зеленью.

Отварной картофель 250 г, изюм 100 г, яйца 2 шт., орехи 150 г, сметанный соус $\frac{1}{2}$ стакана.

Салат из сырой моркови, свежих яблок и изюма

Изюм перебрать, промыть и замочить в кипящей воде в течение 20—30 мин.

Морковь и яблоки, очищенные и промытые, нарезать тонкой соломкой, соединить со сметаной, изюмом, сахаром, солью, лимонной кислотой и хорошо перемешать. При подаче украсить яблоками и морковью.

Морковь 1 шт., яблоки 1 шт., изюм $\frac{1}{2}$ стакана, сахарный песок 1 ст. ложка, лимонная кислота (щепотка), специи.

супы



Суп из неспелого винограда

Неспелый виноград отварить в 4 стаканах воды, размять и процедить через сито. Часть отвара отделить и остудить, чтобы затем развести в нем муку. Отвар поставить на огонь, довести до кипения, влить при помешивании разведенную муку и дать еще покипеть. Затем добавить толченые грецкие орехи, мелко нарезанный лук, посолить и варить до тех пор, пока мука не потеряет специфический запах и вкус. Изредка помешивать суп ложкой.

Этот суп подается как теплым, так и в холодном виде.

Виноград 500 г, вода 4 стакана, мука пшеничная 2 ст. ложки, грецкие орехи $\frac{1}{2}$ стакана, лук (по вкусу).

Суп-пюре из риса с изюмом

Рис промыть в теплой воде, положить в кастрюлю, залить 4 стаканами горячей воды, добавить немного соли и варить 35—40 мин, после чего рис вместе с отваром протереть через сито. Полученное рисовое пюре

развести горячим молоком, прогреть, прибавить соль и масло. В готовый суп можно положить вареный рис и ошпаренный изюм — по 1 ст. ложке на тарелку. Отдельно подать гренки.

Рис 1 стакан, молоко 4 стакана, масло сливочное 3 ст. ложки, изюм $\frac{1}{2}$ стакана.

Суп-пюре из тыквы с изюмом

Изюм без косточек и нарезанную тыкву поставить варить, залив их 2 стаканами воды. Отдельно на сковороде поджарить 2 ст. ложки муки с 2 ст. ложками масла, развести 4 стаканами горячего молока и 2 стаканами воды, вскипятить, смешать с тыквой и варить 15—20 мин. Протереть суп через сито, добавить соль и сахар по вкусу, 1—2 стакана горячего молока, сливочное масло и перемешать. К супу отдельно подать гренки.

Тыква 800 г, изюм 1 стакан, мука 2 ст. ложки, молоко 4—5 стаканов, сливочное масло 3 ст. ложки.

Суп с сушеными грибами, черносливом и изюмом

Мелко нарезать вареные грибы и положить их в процеженный грибной бульон. Мелко нарезанный лук пассеровать на растительном масле, добавить муку и продолжать пассеровать еще 5 мин, после чего соединить с грибным бульоном. Суп довести до кипения, добавить картофель, нарезанный ломтиками, чернослив, изюм и варить до готовности.

Сушеные грибы 50 г, вода 3 л, картофель 500 г, репчатый лук 1 небольшая головка, чернослив 100 г, масло подсолнечное 50 г, мука пшеничная 2 ст. ложки, изюм 100 г.

Суп кефирный с морковью и изюмом

Промытый изюм залить горячей водой, довести до кипения, охладить. В полученную смесь добавить кефир, натертую на крупной терке морковь и взбить массу в течение 2 мин.

Кефир 4 стакана, вода 1 стакан, изюм 5 ст. ложек, морковь 2 шт.

Суп из пахты со свеклой и изюмом

Сушеную мяту залить кипящей водой, настаивать смесь 20 мин, после чего процедить. Сырую свеклу натереть на крупной терке, добавить охлажденный на-

стой мяты, промытый изюм, молочную пахту, мед и довести до кипения.

Молочная пахта 4 стакана, свекла 2 шт., изюм 4 ст. ложки, сушеная мята $\frac{1}{2}$ чайной ложки, мед 3 чайные ложки, вода 1 стакан.

Суп молочный с творогом, морковью и изюмом

Сырую морковь натереть на крупной терке, добавить протертый творог, молоко, изюм, корицу и взбить в течение 2 мин.

Творог 200 г, морковь 2 шт., изюм 2 ст. ложки, молоко 3 стакана, корица (на кончике ножа).

МЯСНЫЕ БЛЮДА



Вареное мясо в кисло-сладком соусе с изюмом

Мясо (нежирное и нежильное) отварить и нарезать на 2 кусочка. Из муки, сметаны и бульона приготовить соус. Изюм размочить в холодной воде. Нашинковать яблоки. В кастрюлю положить масло, влить соус, сложить туда же мясо, сверху засыпать фруктами, накрыть крышкой и тушить 10—15 мин. Перед подачей к столу посыпать зеленью.

Говядина 300 г, сливочное масло 2 ст. ложки, мука пшеничная 1 ст. ложка, изюм 1 стакан, яблоки 2 шт., мелко нарезанный укроп 1 ст. ложка, бульон 100 г.

Голубцы с виноградными листьями и изюмом

Баранину (мякоть) пропустить через мясорубку, добавить сваренный рис, мелко нарезанные лук и зелень, изюм, а также перец и соль по вкусу. Виноградные листья вымыть, удалить жесткую стебельчатую часть, разложить листья на столе (по 1—2 листа), положить на них фарш и завернуть его в листья в виде обычных голубцов. Посолить их и уложить в невысокую кастрюлю плотными рядами, полить маслом, добавить стакан бульона, сваренного из бараньих костей, и, накрыв кастрюлю крышкой, тушить на слабом огне около часа. Готовые голубцы переложить на

блюдо. Отдельно подать молотую корицу, смешанную с сахарной пудрой.

Баранина 500 г, рис. $\frac{1}{2}$ стакана, изюм $\frac{1}{2}$ стакана, виноградные листья 400 г, масло 1 ст. ложка.

ГОРЯЧИЕ ФРУКТОВО-ОВОЩНЫЕ И КРУПЯНЫЕ БЛЮДА



Свекла, фаршированная яблоками, рисом и изюмом

Свеклу отварить или испечь, очистить и ложкой удалить сердцевину, придав свекле вид чашки. Из риса сварить рассыпчатую кашу, смешать ее с сахаром, сырым яйцом и изюмом. Затем добавить растопленное масло и корицу, все это вымешать, нафаршировать свеклу, полить сметаной и запечь. Подать к столу со сметаной.

Свекла 300 г, яблоки 150 г, рис 30 г, изюм 100 г, масло сливочное 2 ст. ложки, сметана 100 г, сахарный песок 2 ст. ложки, яйцо 1 шт., корица $\frac{1}{2}$ чайной ложки.

Гурийский плов с изюмом

Для приготовления большинства пловов рис перед варкой промывают и замачивают в теплой воде в течение часа для набухания, после чего откидывают на дуршлаг или сито и варят по одному из следующих способов.

Первый способ. Промытый рис засыпать в подсоленную кипящую воду и варить до тех пор, пока крупинки снаружи не станут мягкими, а внутри еще будут сохранять некоторую упругость. Затем откинуть рис на сито и для охлаждения полить холодной водой. В глубокой кастрюле растопить часть жира, положить туда отваренный рис, полить остальным жиром и, закрыв кастрюлю крышкой, нагревать в течение 30—40 мин. Чтобы рис не пристал ко дну кастрюли, на дно можно предварительно положить очень тонкую лепешку из пресного теста, приготовленного, как для лапши. Эту лепешку подают на стол вместе с пловом. При подаче на стол плов полить сладкой подливкой. Для приготовления подливки мед смешать с равным

количеством горячей воды, прибавить промытый изюм и все вместе прокипятить в течение 10 мин.

Рис 2 стакана, изюм 150 г, мед 150 г, топленое масло $\frac{1}{2}$ стакана.

Второй способ. В кипящую подсоленную воду (2 стакана воды на 1 стакан сухого риса) прибавить часть масла или топленого сала, засыпать промытый рис и варить при тихом кипении, не перемешивая. Когда рис впитает в себя всю воду, полить его жиром, кастрюлю закрыть и продолжать варить еще 30—40 мин. Подавать со сладкой подливкой (см. выше).

Тыква, тушенная с изюмом

Тыкву очистить от кожицы и семян, нарезать маленькими кусочками, положить в кастрюлю, залить горячей водой, накрыть крышкой и варить 15 мин. Затем добавить молоко, отварной рис, сливочное масло, сахар и тушить 20 мин, помешивая ложкой. На разогретую маслом сковороду положить изюм и, как только он набухнет, переложить вместе с маслом в кастрюлю с тыквой, перемешать и через 3 мин снять с огня. Подавать в горячем виде.

Тыква 500 г, вода $\frac{1}{2}$ стакана, молоко $\frac{1}{2}$ стакана, сахарный песок $\frac{3}{4}$ стакана, рис 1 стакан, сливочное масло 100 г, изюм 100 г.

Каша жидкая манная с морковью и изюмом

Морковь протереть, соединить с сахаром, добавить сливочное масло, влить немного воды или молока и тушить на слабом огне до мягкости моркови. Затем влить молоко, довести до кипения; всыпать манную крупу, промытый изюм и сварить. Жидкую манную кашу заправить сахаром и солью. При подаче полить растопленным сливочным маслом.

Манная крупа 1 стакан, молоко 1,3—1,5 л, морковь 1—2 шт., изюм 2—3 ст. ложки, сахарный песок 2 ст. ложки, масло сливочное 3—4 ст. ложки.

Каша пшенная молочная с изюмом

В кипящую слегка подсоленную воду всыпать подготовленное пшено и варить с момента закипания 10—15 мин, затем слить воду, влить горячее молоко, добавить $1\frac{1}{2}$ ст. ложки сахарного песка и доварить кашу на слабом огне до готовности. Перебранный и про-

мытый изюм положить в кастрюлю, всыпать остальной сахар, поставить на плиту и нагревать, помешивая, до тех пор, пока изюм не распарится, после чего смешать его с кашей. При подаче полить кашу маслом.

Пшено 1½ стакана, молоко 3 стакана, сахарный песок 3 ст. ложки, изюм ½ стакана, масло 2—3 ст. ложки.

МУЧНЫЕ БЛЮДА



Блинчики с морковью и изюмом

Муку, молоко, яйцо и 1 ст. ложку сахарного песка смешать. Выпечь 4 тонких блина. Нашинковать морковь и тушить ее с небольшим количеством масла и сахара до готовности, затем добавить изюм и часть масла. Положить фарш на блины, завернуть и обжарить с обеих сторон в масле. Подать к столу со сметаной.

Мука 100 г, молоко 200 г, яйцо 1 шт., сахарный песок 2 ст. ложки, масло сливочное 4 ст. ложки, изюм 1 стакан, сметана ½ стакана, морковь 2 шт.

Суфле из хлеба с орехами и изюмом

Размочить в молоке пшеничный хлеб, протереть его, добавить растопленное сливочное масло, очищенные толченые орехи, сахарный песок, желтки, тертую цедру лимона или апельсина, изюм, корицу или ванильный сахар и взбитые в крутую пену белки. Все хорошо перемешать и выложить в форму, смазанную маргарином и обсыпанную панировочными сухарями. Запечь в духовке.

Пшеничный хлеб 200 г, молоко 1 стакан, сливочное масло (растопленное) 2 ст. ложки, толченые орехи ½ стакана, лимон или апельсин (цедра) ½ шт., изюм ½ стакана, яйца 4 шт., сахарный песок 2—3 ст. ложки, корица или ванильный сахар (на кончике ножа).

Сладкий омлет с изюмом

Молоко, яйца, сахар и муку хорошо перемешать. На сковороде растопить масло и осторожно вылить на нее подготовленную массу. Когда низ омлета поджа-

рится, прибавить изюм и корицу, затем перевернуть на другую сторону и с помощью двух вилок порвать омлет на кусочки, после чего зажарить так, чтобы он хрустел. Посыпать сахарной пудрой и сейчас же подавать.

Яйца 2 шт., сахарный песок 1 ст. ложка, мука 1 стакан, молоко $\frac{1}{8}$ л, сливочное масло 1 ст. ложка, изюм 1 ст. ложка, корица $\frac{1}{2}$ чайной ложки.

Пельмени

Тесто для пельменей должно быть крутым, эластичным, легко раскатываться в тонкий пласт толщиной 2—3 мм. Выемкой или тонкостенной рюмкой вырезать кружочки, на которые положить начинку (см. начинки — ниже). Края теста соединить и защипать. Положить пельмени в кипящую подсоленную воду и варить до тех пор, пока они не всплывут. Вынуть их из воды шумовкой и подать с маслом, сметаной, уксусом.

Приготовление теста для пельменей. В воду добавить соль, растительное масло, яйцо и тщательно перемешать смесь. Муку насыпать горкой, сделать в ней углубление, влить в него подготовленную смесь и постепенно замесить тесто, добавляя в жидкость муку. Чтобы тесто получилось эластичным, надо его энергично вымешивать или выбивать. Приготовленное тесто накрыть марлей или полотенцем и оставить на 30—40 мин для набухания белков.

Мука 2 стакана, яйцо 1 шт., вода $\frac{2}{3}$ стакана, растительное масло 1 ст. ложка.

**НАЧИНКИ ДЛЯ ПИРОГОВ,
ПИРОЖКОВ, КУЛЕБЯК,
ВАТРУШЕК, БЛИНЧИКОВ**



Начинка капустная с изюмом

Капусту мелко порубить, добавить промытый изюм, соль, молоко и тушить 7—8 мин, после чего охладить.

Капуста белокочанная 400 г, изюм 2 ст. ложки, молоко $\frac{1}{2}$ стакана.

Начинка из моркови с изюмом

Морковь натереть на крупной терке, добавить сливки, промытый изюм, соль, ванилин. Прогреть смесь в течение 2—3 мин и охладить.

Морковь 4 шт., изюм 2 ст. ложки, сливки 3 ст. ложки, ванилин (на кончике ножа).

Начинка из свеклы с изюмом

Свеклу натереть на крупной терке, добавить промытый изюм, сливки, соль, ванилин, прогреть смесь в течение 2—3 мин и охладить.

Свекла 2 шт., изюм 2 ст. ложки, сливки $\frac{1}{2}$ стакана, ванилин (на кончике ножа).

Начинка из свеклы и чернослива с изюмом

Свеклу натереть на крупной терке, добавить молоко, соль, промытый изюм, чернослив без косточек, прогреть смесь в течение 2—3 мин, охладить, добавить сметану и ванилин.

Свекла 2 шт., чернослив 10 шт., изюм 1 ст. ложка, молоко $\frac{1}{2}$ стакана, сметана 2 ст. ложки, ванилин (на кончике ножа).

Начинка из тыквы и изюма

Промытый замоченный рис залить горячей подсоленной водой, довести до кипения. Когда крупа впитает воду, влить горячее молоко, добавить рубленую тыкву, соль, ванилин, промытый изюм, проварить в течение 2—3 мин, после чего снять с огня и настаивать 10—15 мин. К рису добавить маргарин, накрыть посуду крышкой, затем полотенцем и дать постоять 15—20 мин, после чего охладить начинку.

Начинка из риса или пшена с изюмом

Изюм перебрать, дважды промыть в теплой воде, откинуть на дуршлаг, дать стечь воде, обсушить на салфетку или полотенце, смешать с вареным рисом (или рассыпчатой пшенной кашей), сахарным песком и маслом.

Рис или пшено 1 стакан, изюм 200 г, сахарный песок 2—3 ст. ложки, масло $\frac{1}{2}$ ст. ложки.

**Крем творожный с изюмом**

Изюм без косточек перебрать, промыть, залить равным количеством кипящей воды, прикрыть крышкой и оставить на 30 мин. Творог протереть через сито, добавить сахар, ванилин, тщательно перемешать массу, выложить в посуду и сверху посыпать изюмом.

Творог 300 г, изюм 2 ст. ложки, сахарный песок 1 ст. ложка, ванилин (на кончике ножа).

Крем творожный с рисом и изюмом

Изюм подготовить, как в предыдущем рецепте. Рис разварить в воде и протереть. Охлажденное пюре из риса соединить с другими продуктами и перемешать.

Творог 200 г, рис 1 ст. ложка, изюм 2 ст. ложки, сахарный песок 2 ст. ложки, ванилин (на кончике ножа), вода 1 стакан.

ДОМАШНИЕ ЗАГОТОВКИ**Маринованные виноградные кисти**

Большие кисти спелого, но твердого винограда промыть, уложить в банки и залить охлажденным маринадом. Банку покрыть пергаментной бумагой, завязать и хранить в холодном месте.

Приготовление маринада. Влить в кастрюлю уксус и воду, добавить соль и сахар, все перемешать, прокипятить и охладить.

Виноград 1 кг, уксус 1 стакан, вода 2 стакана, соль 1 чайная ложка, сахарный песок 1 стакан.

Маринованные ягоды винограда

Крупный виноград с плотной кожицей вымыть, отделить от гребня и плотно уложить в банки. Приготовить заливку: смешать воду, уксус, сахар, добавить

соль, гвоздику, душистый перец и кусочки корицы; все это прокипятить, процедить, остудить. Залить маринадом ягоды и прогреть заполненные банки в кипящей воде 5—6 мин, после чего закупорить.

Для заливки: вода 1 л, сахар 500 г, 9 %-ный уксус 140 г, соль 25 г, гвоздика 6—7 шт., перец горошком.

Желе из винограда

Ягоды вызревшего винограда вымыть, сложить в глубокую посуду и поставить в кипящую воду. Варить до тех пор, пока не полопается кожура на всех ягодах и не вытечет сок. Полученный сок процедить через сито, предварительно расстелив в нем тонкую ткань, при этом ягоды не мять. В сок добавить сахар и воду и варить до тех пор, пока не образуется желе. Чтобы узнать о готовности желе, каплю желе опустить в воду: если капля не расплывается — желе готово. Перелить желе в стеклянные банки и когда остынет, завязать пергаментной бумагой.

Виноградный сок 1 л, сахар 1 кг, вода 0,5 л.

Варенье из винограда

Белый крупный виноград вымыть, удалить булавкой семена. Опустить виноград в охлажденный сироп и варить (сначала на слабом огне, затем постепенно усилить) до сгущения варенья. Перед снятием варенья с огня добавить в него 1 чайную ложку лимонной кислоты. Остывшее варенье разлить в банки и закупорить.

Виноград 1 кг, сахар 1 кг, вода 2 стакана.

КРЫЖОВНИК

Плод крыжовника (ложная ягода) родом из Европы, но активно культивироваться европейцами стал только в XVI веке.

Во Франции крыжовник называли «макрелевой ягодой», так как подавали к столу протертым вместо соуса к рыбе, в частности к макрели. А в Англии, где его очень любила и разводила в своем саду королева Елизавета, крыжовник называли «гусиной ягодой» и опять-таки протертым подавали к гусю, уткам и дичи.

От англичан ягоды крыжовника попали в Голландию, где их начали солить и сочетать с мясом, а также в Германию, где из крыжовника пытались готовить вино.

Известно свыше 50 видов этой ягоды, отличающихся редким разнообразием окраски (белый, желтый, зеленый, пурпурный, черный и т. д.). А так как каждый вид имеет множество сортов, то общее количество сортов крыжовника достигает полутора тысяч.

Пожалуй, больше всего над улучшением сортов



крыжовника потрудились англичане. Выведенные ими сорта по величине ягоды не уступают крупной сливе.

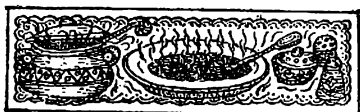
В Ирландии крупноплодные сорта крыжовника до сих пор разводят в своих садах большинство жителей. Сбор крыжовника здесь не меньший праздник, чем в Южной Европе сбор винограда. Правда, крупноплодные сорта неустойчивы против опасной для растения болезни — сферотеки, ведущей к резкому снижению урожайности, но ирландцы не боятся рисковать, в отличие от американцев, предпочитающих особо мелкоплодные, но зато сферотекоустойчивые сорта.

В России культура крыжовника была известна, видимо, уже с XI века — значительно раньше, чем в Западной Европе. Во всяком случае, в XVI веке его охотно разводили под Москвой как скороспелое ягодное растение, именуемое «агрызом». В конце XIX века крыжовник в России был почти уничтожен сферотекой. Лишь постепенно удалось восстановить эту культуру.

В настоящее время в нашей стране распространены преимущественно три вида крыжовника: отклоненный — в западно-европейской части СССР и на Кавказе, игольчатый — в Средней Азии, на Алтае, в Саянах, буреинский — на Дальнем Востоке. Наибольшее хозяйственное значение имеют гибриды крыжовника отклоненного с американскими сферотекоустойчивыми видами.

Всего в СССР районировано свыше 100 сортов крыжовника. Основные районы возделывания — центральная часть РСФСР, Белоруссия, Украина и Прибалтика. Урожайность достигает 25—30 тонн с гектара.

Незрелые и полужрелые ягоды крыжовника используются для переработки на варенье и компоты, зрелые идут в пищу в свежем и замороженном виде, а также для приготовления соков.



Суп с крыжовником и грецкими орехами

Очищенные грецкие орехи хорошо истолочь. Репчатый лук мелко нарезать и вместе с орехами положить в кастрюлю, залить водой ($\frac{1}{2}$ стакана) и поставить на огонь тушить, а затем залить кипятком (5 стаканов), в который добавлена 1 ст. ложка муки, разведенная в небольшом количестве винного уксуса. Через 15 мин после начала варки положить мелко нарезанную зелень петрушки, кинзы и укропа. Дать закипеть, посолить и тотчас же снять с огня.

Параллельно отварить неспелый крыжовник, протереть его через сито и соединить с супом.

Грецкие орехи (очищенные) 1 стакан, репчатый лук 2—3 головки, мука 1 ст. ложка, масло 30—50 г, желтки 2—3 шт., протертый крыжовник 2 стакана, зелень, винный уксус и соль (по вкусу).

Суп из крыжовника с молоком или сметаной

Не совсем зрелый крыжовник проварить в воде, протереть через сито, посолить, добавить по вкусу сахар, лимонную цедру. Опять поставить на плиту, подсыпать муку и развести молоком или сметаной и прокипятить. Перед подачей на стол поставить на лед или в холодное место.

Крыжовник 1 кг, вода 0,5 л, молоко или сметана $\frac{1}{2}$ стакана, лимонная цедра, мука 1 ст. ложка.

ГОРЯЧИЕ БЛЮДА



Треска с копченой рыбой и соусом из крыжовника

Филе трески обмыть в холодной воде. Лук, морковь и сельдерей почистить и нашинковать. Шинкованные овощи сложить в кастрюлю, положить сверху филе трески, добавить 125 г раствора воды с лимон-

ным соком, посолить и поперчить. Тушить 20 мин, после чего крышку снять. Желатин замочить в небольшом количестве воды, пока не набухнет. Ополоснуть помидоры кипятком, снять с них кожицу, разрезать на четыре части, удалить семена. Копченую рыбу освободить от кожи, удалить кости. Промытый укроп измельчить.

Филе трески перемешать миксером до получения пюреобразной массы.

Овощной бульон процедить через сито или двойную марлю, растворить в нем желатин и смешать с тресковой массой. Все это выложить в прямоугольную форму и накрыть прозрачной пленкой.

Сливки взбить миксером, примешивая постепенно пюреобразную массу, добавить приправу. Часть полученного фарша выложить в форму, сверху — помидоры, затем снова слой фарша, после чего поочередно класть слой копченой рыбы, слой фарша, посыпачного укропом, и так далее. Накрыть форму пленкой и выставить на холод.

Для получения соуса промытый крыжовник размять вилкой, добавить сахар, довести до кипения на медленном огне и тушить 3 мин. Когда остынет, добавить горчицу, соль и перец по вкусу.

Филе трески 750 г, репчатый лук 1 шт., морковь 1 шт., сельдерей 1 шт., сок 1 лимона, желатин 1 ст. ложка, помидоры 2 шт., копченая рыба 250 г, укроп 1 пучок, сливки (подслащенные) 150 г, зеленые ягоды крыжовника 150 г, сахарный песок 1 ст. ложка, горчица 1 чайная ложка.

Запеканка с крыжовником

Пшеничный хлеб размочить в теплом молоке, растереть, добавить взбитые яйца, растопленное сливочное масло, маргарин или сметану, сахарный песок, свежий крыжовник. Выложить смесь в форму или глубокую сковороду, предварительно смазанную маргарином и обсыпанную панировочными сухарями, и запечь в духовке. При подаче на стол полить ягодным сиропом или вареньем (или посыпать сахарной пудрой).

Пшеничный хлеб 200 г, молоко 1 стакан, яйца 2 шт., сливочное масло (маргарин или сметана) 2 ст. ложки, сахарный песок $\frac{1}{2}$ стакана, крыжовник 1 стакан, маргарин 1 ст. ложка, панировочные сухари 1 ст. ложка.



Уксус из крыжовника

Ягоды крыжовника (можно отходы, оставшиеся при переработке крыжовника) тщательно промыть, положить в эмалированную посуду, залить водой так, чтобы она покрыла массу на 1—2 см, и добавить растворенный сахар (150 г сахара на 1 кг ягодной массы). Массу поставить в теплое темное место, часто помешивать. Через 2 недели процедить. Сок перелить в большие бутылки, не доливая до верха 10—12 см. Бутылки закрыть пробками из ваты и оставить для брожения. Еще через 2 недели уксус готов. Осторожно перелить в бутылки, не доливая до верха 3—4 см. Осадок процедить через плотную ткань. Хранить бутылки плотно закупоренными в холодном темном месте при температуре от 2 до 14 °С.

Маринованный крыжовник

Первый способ. Ягоды для маринада должны быть только зрелые и одинакового размера. Отобранные ягоды вымыть, обсушить, обрезать веточки и остатки цветка. Крыжовник уложить в стеклянные бутылки с широким горлышком емкостью 0,5—0,7 л, предварительно вымытые и прогретые на плите или на солнце.

Для маринада на 1 л воды взять 2 стакана сахарного песка и специи (несколько бутонов гвоздики, небольшой кусочек корицы, лавровый лист и немного соли). Все прокипятить и в кипящий раствор влить 20—25 г уксусной эссенции.

Остывшим маринадом залить заполненные крыжовником бутылки. В горлышко каждой бутылки туго заложить эстрагон и черносмородиновый лист. Горлышко закрыть пергаментной бумагой, потом металлической крышкой (если нет крышки, вырезать по размеру кружочки из картона), сверху — снова бумагой или целлофаном и обвязать.

Маринованный крыжовник можно добавлять в капусту провансаль домашнего приготовления, в сала-

ты, винегреты и подавать на гарнир ко вторым блюдам, например к жаркому.

Хранить маринады в подвале при температуре не ниже 0 °С.

Второй способ. Зрелый и крупный крыжовник любого сорта вымыть, дать стечь воде. Крупные ягоды наколоть деревянной заостренной спичкой в нескольких местах. Наполнить крыжовником банки до плечиков, постукивая их, чтобы в банку вошло больше ягод.

Для заливки на 1 л маринада взять 450 г воды, 400 г сахара, 100 г уксуса 9 %-ного. В воду положить сахар и кипятить, добавив специи (5—6 горошин душистого перца, столько же гвоздики и небольшой кусочек корицы). Заливку остудить, процедить, добавить в нее уксус и залить этим маринадом крыжовник в банках. Заливку можно готовить из расчета 50 % уксуса и 50 % сока кислых ягод.

Заполненные банки накрыть крышками, поставить в кастрюлю с холодной водой на подстилку и прогреть в кипящей воде 3 мин (банки любой емкости), считая с момента закипания воды.

Пюре из крыжовника

Крыжовник содержит много желирующих веществ. Используя эти свойства, из крыжовника можно приготовить пектиновую заготовку.

Отобрать зрелый крыжовник. Ягоды вымыть, обрезать веточки и остатки цветка и, поместив в таз, добавить воду (1 стакан воды на 1 кг ягод). Таз поставить на огонь и, помешивая, варить крыжовник. Как только ягоды разварятся, снять с огня и протереть через мелкое сито до получения пюре. Пюре выложить в кастрюлю, добавить 2 стакана сахарного песка на 1 кг массы, поставить на огонь и, помешивая, довести до кипения. Сняв с огня, немедленно переложить в двух-трехлитровые банки, вынутые из кипятка, закатать стерильной жестяной крышкой и перевернуть вверх дном или положить на бок до остывания.

Если пектиновой заливкой заполняют пол-литровые или литровые банки, то желательно прогреть дополнительно их при температуре 85 °С: пол-литровые — 15 мин, литровые — 20 мин.

Желе из пектиновой заготовки

Из пектиновой заготовки можно сделать вкусное и хорошо хранящееся желе. Для этого берут 1 кг пектиновой заготовки, разогревают ее в кастрюле, добавляют 600 г сахара, дают закипеть и варят на слабом огне 10 минут. Затем массу разливают по стаканам, охлаждают, накрывают пергаментной бумагой, которую плотно перевязывают или перехватывают тугой резинкой. Такое желе может хорошо сохраняться несколько месяцев даже при комнатной температуре.

Смоква из крыжовника

Ягоды вымыть и обсушить. На 1 кг ягод взять 500 г сахара и 50 г воды. Все смешать, поставить на маленький огонь и варить, помешивая деревянной лопаточкой, до тех пор, пока масса не начнет отставать от дна посуды и тянуться за лопаточкой. Готовую массу выложить на блюдо, смоченное водой. Когда масса высохнет, нарезать ее кубиками, ромбиками, посыпать сахарной пудрой, уложить в стеклянную посуду и завязать пергаментной бумагой.

Ягоды 1 кг, сахар 500 г, вода 50 г.

Компоты из крыжовника

Первый способ. Крупные ягоды крыжовника, достигшие технической зрелости, наколоть в нескольких местах заостренной спичкой и наполнить ими банки. Ягоды залить холодным сиропом (300—400 г сахара на 1 л воды) до плечиков. Банки поставить в кастрюлю с холодной водой и прогревать при 85 °С: литровые банки 15—20 мин, трехлитровые — 25—30 мин (или в кипящей воде — соответственно 10 и 15 мин). Затем банки вынуть, закатать и перевернуть вверх дном до остывания.

Второй способ. Готовить компот можно способом трехкратного залива. Крупный крыжовник наколоть, наполнить ягодами трехлитровые банки выше уровня плечиков, залить кипящим сиропом (300—400 г сахара на 1 л воды), накрыть крышками и через 3 мин сироп слить. Слитый сироп снова довести до кипения и второй раз залить им ягоды на 3 мин. Затем опять

слить сироп, нагреть его до кипения и разлить в банки поочередно, после чего банки сразу же закатать. Заполнять банку сиропом так, чтобы он пролился через край и вытеснил из нее воздух. Закатанную банку потрясти в руках, чтобы температура сиропа внутри банки выровнялась, затем перевернуть ее вверх дном, большие банки положить на бок для дополнительно-го прогревания крышек.

Крыжовник в собственном соку. Очищенный и промытый крыжовник поместить в эмалированную посуду, добавить сахар (200—400 г на 1 кг ягод в зависимости от вида заготовки: для чая или для приправы к мясным и рыбным блюдам), поставить на огонь и нагревать до 85 °С, все время помешивая. Через 5 мин кастрюлю снять с огня, разлить горячую массу в прогретые банки под самые крышки, закатать и поставить вверх дном до остывания.

Компот ассорти. Компот из крыжовника будет значительно вкуснее, если в него добавить немного земляники, малины или вишни. Можно добавить также яблоки, малину, черную, красную и белую смородину. Сироп готовят из расчета 300—400 г сахара на 1 л воды.

Промытые ягоды (вишню и крыжовник наколоть заостренной спичкой или маленькой вилкой из нержавеющей стали) плотно уложить в банки (соотношение произвольное) и залить горячим сиропом, накрыть крышками и поставить в кастрюлю с горячей водой на огонь. При температуре 85 °С пол-литровые банки выдержать 10 мин, литровые — 15 мин; в кипящей воде — соответственно 5 и 8 мин. Затем банки вынуть из кастрюли, крышки закатать, перевернуть банки вверх дном до остывания.

Варенье из крыжовника

Первый способ. Мытый, очищенный от чашелистиков и веточек крыжовник наколоть заостренной спичкой или вилкой из нержавеющей стали, сбрызнуть водкой (1 рюмка водки на 2 кг крыжовника) и поставить на 4—6 ч в холодное место. Сварить сироп из расчета 1,3 кг сахара и 1 стакан воды на 1 кг ягод. В кипящий сироп опустить ягоды, встряхнуть таз, чтобы ягоды равномерно погрузились в сироп, снять

с огня и охладить. Остывший сироп слить и довести до кипения. Ягоды снова погрузить в сироп и варить до полной готовности, снимая пену. Через 30 мин, сняв таз с огня, взять пробу на готовность.

Второй способ. Варенье можно варить с малиной (на 700 г крыжовника 300 г малины, 1,25 кг песка и 1—1½ стакана воды). В кипящий сироп опустить ягоды и варить в один прием до готовности.

Третий способ. Крыжовник наколоть, залить холодной водой и оставить на 6—8 ч. Затем воду слить и использовать для приготовления сиропа (на 1 кг ягод взять 1,2—1,3 кг сахара, 1—2 стакана воды). В кипящий сироп опустить ягоды и оставить до полного остывания. Так проделать дважды. На третий раз варенье варить 40 мин с момента закипания ягод в сиропе.

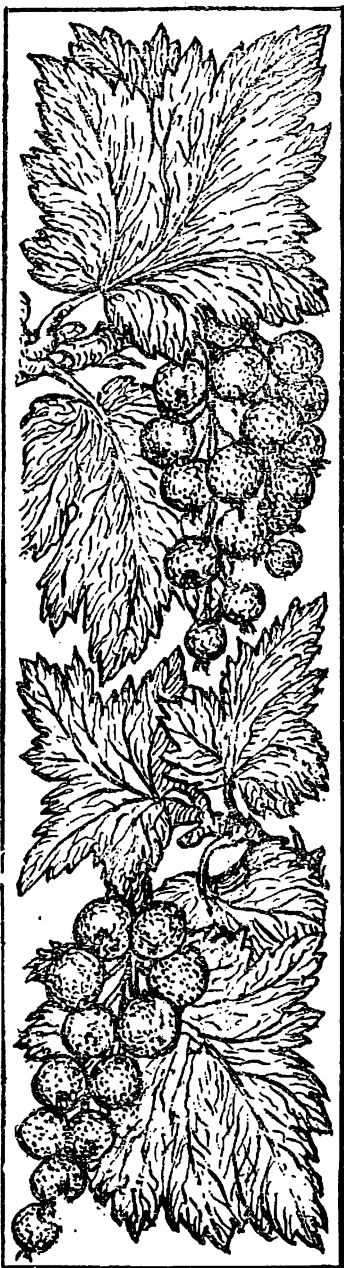
Для сохранения цвета варенья рекомендуется вскипятить в 1 стакане воды 15—30 шт. молодых вишневых листьев, отвар процедить и на нем сварить сироп.

КРАСНАЯ, БЕЛАЯ И ЧЕРНАЯ СМОРОДИНА

Дикая смородина обильно произрастала в Средней и Северной Европе и в Сибири вплоть до Камчатки. Эта ягода была совсем неизвестна древним грекам и римлянам. Культурой ее стали заниматься только в средние века, сначала во Франции и Англии, затем повсеместно. А ягоды дикой смородины собирали с древнейших времен, считая их лекарственным средством, возбуждающим аппетит и помогающим от тошноты.

Особое внимание было уделено культивированию смородины во Франции XVIII века, ведь из красной смородины готовили пунш — любимый напиток тогдашних парижан, а из черной — знаменитый ликер Касси.

В то же время смородину начали культивировать и в России, где существовало 37 дикорастущих видов. В настоящее время у нас культивируется 57 видов и тысячи сортов смородины. Наибольшее значение



имеет черная — одна из самых ценных ягодных культур. По содержанию витамина С черная смородина наряду с облепихой превосходит все виды плодов и ягод, уступая первенство лишь шиповнику. Ее ягоды используют в свежем, сушеном и замороженном виде, а также для приготовления варенья, соков, сиропов и пр.

САЛАТЫ



Салат фруктовый с красной смородиной

Сливы разрезать на 4 части, удалить косточки. Ягоды разрезать пополам, из винограда удалить семечки, яблоко натереть, дыню нарезать кубиками, смородину отделить от черенков. Фрукты и ягоды слоями положить в стеклянную миску, залить ягодным сиропом или сладким сметанным соусом.

Красная смородина 3 стакана, крыжовник 1 стакан, чернослив 1 стакан, яблоко (кислое) 1 шт., дыня 2—3 ломтя, ягодный сироп или сладкий сметанный соус 1 стакан.

Салат из красной смородины с яблоками

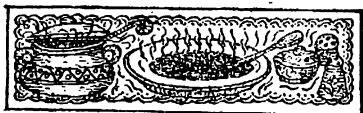
Соединить смородину с яблоками, нарезанными кубиками. Желтки растереть с сахаром, заправить, добавить сливки. Соус налить на фрукты, выложенные в миску. Перед подачей на стол держать в прохладном месте.

Красная смородина 1½ стакана, яблоки (кислые) 2 шт. Для соуса: желтки 2 шт., сахарный песок 1 ст. ложка, сливки ½—¾ стакана, тертая лимонная корка.

Салат из смородины с орехами

Помытую смородину снять с черенков, перемешать с сахарным песком, положить в миску, залить сметаной, посыпать толчеными орехами.

Красная или белая смородина 2—3 стакана, сахарный песок 2—3 ст. ложки, сметана ½—¾ стакана, очищенные орехи 2—3 ст. ложки.



Суп из смородины и персиков

Готовить так же, как суп из клюквы с яблоками (см. с. 278). Из персиков, прежде чем нарезать их дольками, удалить косточки.

Смородина (черная или красная) 300 г, персики 500 г, сахарный песок 1 стакан, картофельная мука 1 ст. ложка.

Суп из смородины с манной кашей

Ягоды перебрать, очистить от веточек, размять деревянной ложкой, развести 4—5 стаканами воды, положить сахар, вскипятить, процедить и охладить. Манную кашу, приготовленную на молоке, выложить на смоченную водой тарелку и охладить, после чего нарезать ее кусочками правильной формы (квадратиками, ромбиками), разложить по тарелкам и залить приготовленным ягодным отваром.

Смородина 300 г, вода 5 стаканов, манная крупа 2 ст. ложки, молоко 1 стакан, сахарный песок $\frac{1}{2}$ стакана.

ПИРОГИ, ПЕЧЕНЬЕ, ДЕСЕРТ



Пирог со смородиной

Мякиш пшеничного хлеба размочить в молоке, растереть, добавить растопленное сливочное масло или маргарин, растертый с желтком. Отдельно взбить белок и все перемешать. Противень смазать маргарином, посыпать панировочными сухарями, выложить на него ровным слоем $\frac{2}{3}$ приготовленной хлебной массы, сверху положить смородину, протертую с сахаром, закрыть оставшейся хлебной массой, на нее поместить небольшие кусочки сливочного масла или марга-

рина. Выпечь в духовке. Готовый пирог посыпать сахарной пудрой или песком.

Пшеничный хлеб 400 г, молоко 2 стакана, смородина 1—2 стакана, сливочное масло или маргарин 2 ст. ложки, сахарный песок $\frac{1}{2}$ стакана, панировочные сухари 1 ст. ложка, яйцо 1 шт., сахарная пудра 1 ст. ложка.

Рассыпчатое печенье со смородиной

Просеять муку. Маргарин растереть с сахарной пудрой, взбить в легкую кремовую массу. Добавить в массу просеянную муку, смородину и немного молока. Вымесить тесто, сформовать из него 24 шарика. Уложить шарики на слегка смазанный жиром лист, оставив достаточно места для расширения изделия. Посыпать шарики бланшированным миндалем. Выпекать в умеренно нагретой духовке при 180 °С в течение 15 мин.

Мука $\frac{1}{2}$ граненого стакана, маргарин или сливочное масло 40 г, сахарная пудра 50 г, смородина 50 г, молоко (добавка), миндаль 12 шт.

Начинка из черной смородины

Смородину размять деревянным пестиком, добавить сахар, натертое на крупной терке яблоко, крахмал, довести смесь до кипения и охладить.

Черная смородина $1\frac{1}{2}$ стакана, сахарный песок $\frac{1}{2}$ стакана, яблоко 1 шт., картофельный крахмал 1 ст. ложка.

Мусс из смородины

Ягоды (свежие или замороженные) перебрать и промыть в холодной воде, размять ложкой или деревянным пестиком в фарфоровой посуде и протереть через волосяное сито. Выжимки от ягод залить 2 стаканами горячей воды, вскипятить и процедить. В полученный сок положить сахар и замоченный желатин. Все время помешивая, довести сироп до кипения. В охлажденный сироп положить ягодное пюре и взбить металлическим венчиком до образования пенистой массы. Как только эта масса слегка загустеет, быстро разлить ее в формы или вазочки и охладить.

Смородина 1 стакан, сахарный песок $\frac{3}{4}$ стакана, желатин 15 г.



Огурцы, консервированные с соком красной или белой смородины

Для засола и консервирования наиболее пригодны огурцы темной окраски с плотной мякотью, негрубой кожицей, с небольшим количеством семян и возможно более высоким содержанием сахаров.

Огурцы замочить в подсоленной холодной воде на 6 ч, затем тщательно вымыть, обрезать концы. Взять по 1 листу хрена и эстрагона, небольшой зонтик укропа, 3 зубчика чеснока, 1 лавровый лист, по 3 листа черной смородины и вишни, 5 горошин черного перца, 1 бутон гвоздики, 2—3 стручка болгарского сладкого перца. Зелень и листья вымыть в проточной воде, очистить зубчики чеснока. Перец разрезать и бланшировать (нагревать) 1 мин в кипящей воде, затем охладить в холодной.

В тщательно вымытые и дважды ошпаренные кипятком трехлитровые банки разложить подготовленные огурцы, пряную зелень и листья. Огурцы залить крутым кипятком до самого верха, банки прикрыть прокипяченными крышками и полотенцем. Через 4 мин крышки снять, а воду из банок слить через дуршлаг. Снова залить огурцы крутым кипятком и накрыть, выдержать 4 мин и вновь слить. Затем залить в третий раз, но уже не водой, а заливкой, остуженной до 85 °С. Готовые банки немедленно укупорить прокипяченными крышками и положить набок до охлаждения.

Заливку готовить из расчета 400 г сока красной смородины (можно белой), 50 г соли и 600 г воды. Смесь прокипятить в течение 1 мин.

Овощное ассорти, консервированное с соком красной или белой смородины

Огурцы подготовить так же, как в предыдущем рецепте. Соцветия цветной капусты и морковь бланшировать в кипящей воде 5 мин, стручки фасоли — 4 мин, а затем охладить в холодной. Для бланширова-

ки на 1 л воды добавить 10 г соли и 2 г лимонной кислоты.

На одну литровую банку потребуется 500 г огурцов, 170 г цветной капусты, 50 г репчатого лука, 50 г нарезанной моркови, 40 г стручковой фасоли или зеленого горошка (свежего или консервированного). Заливку готовить из расчета: 200 г сока красной или белой смородины, 250 г воды и соль по вкусу. Готовые консервы стерилизовать 10 мин.

Чеснок, маринованный в соке красной или белой смородины

Головки чеснока очистить и разделить на отдельные зубчики. Чтобы легче было снять с них кожицу, зубчики замочить на 2 ч в теплой воде. Очищенные зубчики сполоснуть в дуршлаге холодной водой и опустить на 2 мин в кастрюлю с кипятком, снятым с огня и остуженным до 80 °С, а затем снова в кастрюлю с холодной водой. Подготовленный таким способом чеснок плотно уложить в пол-литровые банки. Приготовить заливку из расчета: 600 г воды, 400 г сока красной или белой смородины, 50 г соли и 50 г сахара. Заливку кипятить 2 мин, снимая пену. Заполненные заливкой банки с чесноком, прикрыв крышками, стерилизовать в слабокипящей воде 5 мин с момента закипания или пастеризовать 10 мин при температуре 85 °С. Готовые консервы закатать и положить набок до охлаждения.

Маринованная черная смородина

Банки наполнить до плечиков крупными ягодами смородины. Приготовить маринадную заливку из 450 г воды, 100 г уксуса 9 %-ного, 400 г сахара и специй (по 5—6 шт. душистого перца и гвоздики, небольшой кусочек корицы); воду, сахар и специи прокипятить, охладить, процедить, добавить уксус и залить ягоды этим маринадом. Банки накрыть крышками, поставить в кастрюлю с холодной водой, довести воду до кипения и выдержать в кипящей воде 3 мин (банки любой емкости). Такой маринад хорошо подавать к мясным блюдам.

Пюре из черной смородины (пектиновая заготовка)

В черной смородине содержится много желирующих веществ, что позволяет готовить из нее пектиновую заготовку.

Зрелые ягоды вымыть, дать стечь воде, положить ягоды в кастрюлю, добавить воду (1 стакан на 1 кг ягод) и поставить на огонь. При температуре воды 70 °С масса приобретает кашеобразный вид. Эту массу быстро протереть через сито. В полученное жидкое пюре добавить сахар по вкусу, тщательно перемешать, разлить по стерильным банкам, накрыть их жестяными лакированными крышками и прогреть при 85 °С: пол-литровые банки — 15 мин, литровые — 20 мин; в кипящей воде — соответственно 7 и 10 мин. Затем крышки закатать и банки перевернуть вверх дном до остывания.

Пектиновую заготовку из черной смородины можно приготовить пополам с крыжовником.

Из пектиновой заготовки можно приготовить желе. Для этого 1 кг пектиновой заготовки разогреть, добавить в нее 600 г сахара, дать закипеть и варить на слабом огне 10 мин. Затем желе разлить по стаканам, охладить и завязать пергаментной бумагой.

Желе можно приготовить и другим способом: на 1 л чистого сока черной смородины взять 1 кг сахарного песка, поставить на огонь и уваривать, помешивая, до температуры 105 °С. В горячем виде разлить в чистые пол-литровые банки, после охлаждения завязать пергаментной бумагой.

Желе из смородины

Из сырого сока красной смородины можно приготовить красивое ярко окрашенное желе. На 1 граненый стакан сока красной смородины взять тонкий стакан сахарного песка (250 г сахарного песка на 200 г сока), перемешать его до полного растворения. Разлить массу в мелкую тару, накрыть пергаментом и завязать.

Так же можно приготовить желе из сока белой смородины.

Более ароматичное желе получается при смешивании сока малины, красной, белой и черной смородины.

На 3 части сока красной смородины взять 1 часть сока черной смородины и 1 часть сока малины.

Желе получается быстрее, если банки поставить в прохладное место. Такое желе хорошо хранится до весны.

Компоты из смородины

Первый способ. Отобранные крупные ягоды заложить в банки до плечиков, залить сахарным сиропом (300—400 г сахара на 1 л воды), поставить в кастрюлю с холодной водой и подогревать. Когда температура достигнет 80 °С, пол-литровые банки прогревать 8 мин, литровые — 14 мин; в кипящей воде — соответственно 4 и 6 мин. Затем банки вынуть, закатать и перевернуть вверх дном до остывания.

Второй способ. Для диабетиков можно готовить компоты без сахара. Ягоды в банках залить кипяченой водой без сахара или чистым соком, отжатым из смородины, других ягод или яблок. В остальном весь процесс обработки тот же.

Третий способ. Наполнить банки ягодами черной смородины, слоями пересыпая их сахарным песком (на пол-литровую банку взять 100 г песка и 2 ст. ложки воды), осторожно постукивая о стол. Банки с ягодой накрыть крышками, поставить в кастрюлю с холодной водой и прогревать: при 80 °С — 20 мин, в кипящей воде — 10 мин.

Четвертый способ. В эмалированную посуду всыпать сахар и ягоды (400—500 г сахара на 1 кг ягод), добавить 1—2 ст. ложки сока или немного раздавленных ягод. Все это поставить на огонь, накрыть крышкой и нагревать до 85 °С, время от времени помешивая. Выдержать массу при этой температуре 5 мин. Затем наполнить горячие стерильные банки под самую крышку и закатать.

Пятый способ. Черную смородину можно консервировать без сахара. Ягоды поместить в эмалированную кастрюлю, на дно которой налить воду или сок ($\frac{1}{2}$ стакана на 1 кг ягод) и затем делать все так, как указано в четвертом способе.

Варенье из черной смородины

Первый способ. При варке варенья из черной смородины необходимо помнить, что эта ягода «сухая», мелкая, кожица у нее тонкая. На 1 кг ягод брать 2—3 стакана воды, 1,3 кг сахара. При правильной варке получается мягкое, маслянистое, кисло-сладкое варенье, которое никогда не засахаривается.

Крупные, вымытые и обсушенные ягоды опустить в кипящий сахарный сироп, таз встряхнуть для равномерного погружения ягод и оставить на 5—6 ч. После выстаивания варить до готовности в один прием, снимая пену.

Второй способ. Ягоды залить горячей водой, поставить на огонь и довести до кипения. Подержав 2 мин в кипятке, откинуть их на дуршлаг или сито. Сахар залить водой, в которой бланшировались ягоды (1,3 кг сахара и 2 стакана воды на 1 кг ягод), довести сироп до кипения, опустить в него ягоды и варить варенье в один прием до готовности.

Третий способ. Очищенную ягоду бланшировать 3—5 мин в кипятке, затем откинуть на дуршлаг, а на этой воде приготовить сироп (1,3 кг сахара и 2 стакана воды на 1 кг ягод). В кипящий сироп опустить ягоды и снять с огня на 3—4 ч. Затем варить варенье в два-три приема по 5—7 мин с момента закипания. Выстаивать между варками 6—8 ч.

Некоторые сорта черной смородины обладают свойствами быстро образовывать желе. Такие ягоды надо варить следующим способом. Когда сироп закипит, отлить $\frac{1}{3}$ сиропа, а в оставшуюся часть положить ягоды и варить. Незадолго до готовности варенья отлитый сироп подогреть, вылить в таз с вареньем, дать прокипеть и снять с огня. Готовность варенья определяется при температуре 105°C.

Чем продолжительнее варка, тем больше разрушается витаминов. Обычно за 1 ч варки разрушается от $\frac{1}{4}$ до $\frac{1}{2}$ исходного витамина С.

Варенье из красной смородины

Для варенья предпочтительны крупноплодные сорта красной смородины. Ягоды моют, сушат, снимают с кисточек.

В кипящий сироп (1 кг сахара и $\frac{1}{2}$ стакана воды

на 1 кг ягод) опустить ягоду, таз встряхнуть, чтобы ягода погрузилась равномерно, и варить варенье на среднем огне. Через 20 мин с момента закипания ягод в сиропе снять таз с огня и взять пробу: ложку с охлажденным сиропом наклонить, и если сироп из ложки не выливается, а держится в виде желе, то варенье готово.

Варенье-желе из красной смородины

Размять 1 кг красной смородины, влить 1 стакан воды, вскипятить, процедить через марлю, хорошо отжать сок. В сок всыпать 1,25 кг сахара и варить на сильном огне 30 мин с момента закипания, после чего сделать пробу: если сок через 10 мин сгустится, значит, желе готово, если же сок останется жидким, варку нужно продолжать. Желе должно получиться густое, как обычное желе с желатином. Готовое желе охладить и переложить в банки.

Сырой джем из черной смородины

Для приготовления джема пригодны все сорта черной смородины, но лучше всего готовить из крупных ягод с тонкой кожицей, наиболее богатых витамином С.

Ягоды и сахарный песок (1—1,5 кг сахарного песка на 1 кг ягод) тщательно перемешать и плотно уложить в чистые сухие пол-литровые банки, сверху насыпать слой сахарного песка. Обвязать банки пергаментной бумагой. Хранить при температуре 6—8 °С. В сырых джемах в течение 8 месяцев сохраняется $\frac{1}{4}$ — $\frac{1}{2}$ исходного витамина С.

ЗЕМЛЯНИКА, КЛУБНИКА

Родина земляники — Евразия и Америка. Земляника — одна из первых ягод, которыми лакомился человек. Но культурой этого многолетнего травянистого растения семейства розоцветных начали заниматься сравнительно недавно.

Древние греки землянику вообще не знали. Римляне довольствовались сбором этой ягоды в лесах. А разведением земляники европейцы занялись лишь в конце XV столетия. Причем ягоды, увеличившись в размере, потеряли во вкусе.

В XVII веке в Европе культивировали всего четыре сорта земляники. В 1715 году в подарок королю Людовику XV французский инженер Фразье привез из Америки два новых сорта земляники — Чилийскую и Виргинскую. Долгие годы эти сорта возделывались лишь в королевском саду. В середине XVIII века они попали в Голландию, где в результате гибридизации появилась



земляника Ананасная. Сейчас ее возделывают в различных климатических поясах земного шара.

В России разведением земляники занялись при царе Алексее Михайловиче. А в 1703 году Петр I уже приказывал Стрешневу «из села Измайлова послать осенью в Азов кореньев всяких зелий, а особливо клубничного». При этом Петр допускал до сих пор еще распространенную ошибку, неправильно называя клубникой землянику садовую. Настоящая клубника относится к самостоятельному ботаническому виду. У нее ягоды не стелются по земле, а тянутся вверх на стебельках. Дикая клубника распространена в Западной Европе, где ее разводят в культуре, как впрочем, и у нас.

Лучшие сорта клубники (Шпанка и Миланская) имеют душистые, сладкие, но мелкие по сравнению с садовой земляникой ягоды. Может быть поэтому клубника — редкий гость у наших садоводов, хотя она устойчивее земляники к заморозкам и болезням.

Что же касается культуры земляники, то она получила в России широкое распространение в середине XIX века, после того как московский врач П. Л. Пиккулин развел в своем саду лучшие ее сорта, в частности Викторину, отличающуюся особо крупными ягодами.

У нас в стране земляника, особенно садовая, среди ягодных культур занимает первое место. Ее выращивают от Полярного круга до субтропиков, но больше всего в центральных районах европейской части СССР. Только одной садовой земляники выведено свыше 2 тысяч сортов.

Первые крупные ягоды земляники весят до 40 граммов. Ягоды богаты сахарами, органическими кислотами, витамином С. Особенно ценится земляника, поданная в свежем виде. Разнообразны и виды переработки ее.

Уже несколько десятилетий ученые пытались скрестить землянику с клубникой, надеясь что гибрид соединит достоинства обеих ягод. Такой гибрид двадцать лет назад впервые получила советский селекционер Н. К. Смольянинова. Но ягоды на нем были мелкие и плодоносил он неохотно. Кандидат биологических наук Татьяна Сергеевна Кантор в 80-х годах начала использовать для получения устойчиво-

го гибрида новейший метод генетики — химический мутагенез. В 1987 году ее работа увенчалась успехом. Первые пять сортов земклуники были приняты в гос-сортиспытание: Пенелопа, Надежда Загорья, Мускатная бирюлевская, Цукат Мускатный и Раиса, названная так в честь помогавшей Татьяне Сергеевне лаборантки Раисы Свищовой.

Земклуника не портится на грядках, клеща не боится. Урожай — до килограмма с куста, причем все ягоды — сверху, над листьями. Земклуника пишется без «б» не случайно — чтобы не путали перспективный новый вид с обычной клубникой.

БУТЕРБРОДЫ И ГРЕНКИ



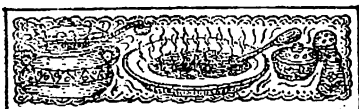
Бутерброды с земляникой

Ломтики белого хлеба намазать густой сметаной или творожной массой. Сверху положить целые или разрезанные ягоды свежей земляники (бутерброды для детей можно посыпать немного сахарной пудрой).

Гренки с клубникой

Пшеничный хлеб нарезать ломтиками, сбрызнуть водой или молоком, разогреть для мягкости в духовке или на сковороде под крышкой (без масла). Клубнику размять, смешать с сахарным песком и положить на гренки вместе с образовавшимся соком, который должен впитаться в разогретый хлеб. При желании к ягодному пюре можно добавить сливки или сметану. Можно ягодную смесь запекать вместе с гренками.

Пшеничный хлеб 200 г, вода или молоко $\frac{1}{2}$ стакана, клубника 1 стакан, сахарный песок 2 ст. ложки, сливки или сметана 1 ст. ложка.



Суп-пюре из клубники

Свежие ягоды (клубнику, землянику) перебрать, промыть, откинуть на сито и протереть. В кипящую воду положить сахар, размешать и процедить. Сироп охладить и смешать с ягодным пюре. К готовому холодному супу подать сметану и сухой бисквит.

Ягоды 500 г, сахарный песок $\frac{1}{2}$ стакана, вода 2 стакана, сметана $\frac{1}{2}$ стакана.

Суп из клубники с творогом

В кастрюльку налить 1 стакан горячей воды, добавить гвоздику, довести до кипения, плотно закрыть посуду крышкой и дать отвару настояться в течение 10—15 мин. Охлажденный отвар процедить и соединить с протертым через сито творогом. Клубнику залить смесью кефира и холодной кипяченой воды, добавить мед и протертый творог с отваром гвоздики.

Кефир 1 л, вода 1 л, свежая клубника 400 г, мед 2 ст. ложки, творог 100 г, гвоздика 3 шт.

ЗАПЕКАНКИ, ПИРОГИ И ТОРТЫ



Запеченная манная каша со свежей клубникой

В кипящее молоко положить сахар (вместе с ванильным), постепенно всыпать манную крупу и, помешивая, варить в течение 10 мин. В сваренную кашу добавить масло и сырые яйца, хорошо перемешать и выложить на сковороду, предварительно смазанную сливочным маслом, посыпать сахаром и поставить в горячую духовку. Каша будет готова, когда на ней образуется светло-коричневая корочка. При подаче украсить кашу свежей клубникой, при желании по-

лить клубничным сиропом и посыпать поджаренными орехами.

Манная крупа $\frac{3}{4}$ стакана, яйца 2 шт., сахарный песок $\frac{1}{2}$ стакана, молоко 2 стакана, сливочное масло 2 ст. ложки, миндаль 50 г, ванильный сахар $\frac{1}{2}$ пакетика, клубника свежая 1 стакан.

Торт из ржаного хлеба со сметанно-клубничным кремом

Мед, сахар, растопленное сливочное масло, маргарин или сметану тщательно смешать, добавить мякиш тертого ржаного хлеба или сухари и пшеничную муку, вымесить. Приготовленную массу выложить в форму, смазанную маргарином и посыпанную панировочными сухарями, залить взбитым яйцом и выпечь в духовке. Выпеченный торт сверху смазать сметанно-клубничным кремом.

Тертый мякиш ржаного хлеба 3 стакана или молотые сухари 2 стакана, мед $\frac{1}{2}$ стакана, сахарный песок 2 ст. ложки, растопленное сливочное масло или маргарин $\frac{1}{2}$ стакана (или сметана $\frac{3}{4}$ стакана), пшеничная мука $\frac{1}{4}$ стакана, яйцо 1 шт. Для сметанно-клубничного крема: клубничное варенье 2 ст. ложки, сметана 6 ст. ложек.

Пирог с земляничным кремом

Растительное сало растереть в пышную массу, прибавляя поочередно яйца, муку и сахарный песок. Тесто хорошо растереть, разделить на 5 частей и выпечь 5 коржей. Растертую в пюре землянику смешать с сахарным песком, белками и лимонным соком; взбить венчиком до тех пор, пока сахар не разойдется и не образуется плотная пышная масса. Остывшие коржи переложить ягодной массой, пересыпая ягодами земляники. Покрыть этой же массой верх и бока пирога. Украсить сверху веточками земляники и зеленью.

Мука 3 стакана, растительное сало 200 г, сахарный песок $\frac{1}{2}$ стакана. Для крема: земляника растертая 1 стакан, ягоды земляники 2 стакана, сок 1 лимона, сахарный песок 3 стакана, белки 3 шт.

Пирог песочный с клубникой

Муку просеять через частое сито, собрать горкой, в середине сделать углубление, куда положить сметану, сырое яйцо, сахар, размягченное сливочное масло, ванильный сахар и замесить тесто, поставив его на

некоторое время в холодное место. На посыпанной мукой доске раскатать тесто толщиной $\frac{1}{2}$ см и переложить его на железный лист. Сверху на тесто вверх дном положить большую тарелку, обрезать кругом нее тесто кончиком ножа, затем снять тарелку, оставив тесто на листе. Обрезанные кусочки теста соединить, раскатать вторично и разрезать на полоски шириной 2 см. Эти полоски уложить по борту круга, смазанного яйцом, зашипав их в виде гребешка. После этого пирог смазать яичным желтком и поставить на 15—20 мин в горячую духовку. Как только тесто подрумянится, жар убавить, а спустя еще 5—7 мин вынуть пирог из духовки и, не снимая с листа, охладить. На остывший кружок уложить перебранные ягоды клубники, залить их яблочным или абрикосовым мармеладом. После этого пирог с листа переложить на блюдо, края пирога посыпать сахарной пудрой и подать на стол.

Мука 2 стакана, сливочное масло или маргарин 150 г, сахарный песок 3 ст. ложки, яйца 2 шт., клубника 500 г, ванильный сахар $\frac{1}{4}$ пакетика. Для мармелада: яблоки или абрикосы 250 г, сахар 200 г.

ДЕСЕРТ



Желе из клубники

Желатин поместить в марлю и промыть проточной холодной водой в течение 5 мин, затем залить 8—10-кратным количеством воды и оставить для набухания на 30—40 мин.

Из клубники отжать сок. Мезгу залить водой, проварить 5—6 мин и процедить отвар. Добавить в него сахар, нагреть смесь до кипения, ввести набухший желатин, сок и при помешивании снова нагреть до кипения. Смесь разлить в формочки или креманки, смоченные охлажденной кипяченой водой, и оставить на десертной тарелке. Если желе разливали в креманки, то в этой посуде и подавать. При по-

даче желе можно полить ягодным сиропом, положить на него взбитые сливки или сметану.

Клубника 100 г, мед 3 ст. ложки, желатин 2 чайные ложки, вода 3 стакана.

Самбук из клубничного конфитюра

В конфитюр добавить яичные белки, взбивать массу и далее готовить по рецепту «Самбук яблочный» (см. с. 85).

Конфитюр клубничный 300 г, яичные белки 2 шт., желатин 2 чайные ложки.

Мусс молочный из манной крупы с земляничным пюре

В молоко всыпать сахар, довести до кипения, всыпать манную крупу и проварить на водяной бане 15—20 мин. Когда каша загустеет, охладить, добавить земляничное пюре, смешанное с сахаром, хорошо размешать и взбить при низкой температуре до образования пенистой массы. Взбитую массу вылить в стаканы или блюда и охладить. При подаче полить сиропом от земляники.

Приготовление земляничного пюре. Перебранную землянику соединить с сахаром и дать постоять. Полученный сироп слить, а землянику протереть.

Земляника 200 г, молоко 2 стакана, манная крупа 2 1/2 ст. ложки, сахарный песок 5 ст. ложек.

Клубничное суфле

Подготовить посуду для суфле, выстав ее жиронепроницаемой бумагой. Развести желатин в 1/2 стакана холодной воды и подогреть до полного растворения желатина. Отделить яичные желтки от белков. Смешать клубничное пюре с желатином, добавить лимонный сок и перемешать. Растереть желтки с сахаром, хорошо взбить и ввести в смесь желатиновый раствор. Поставить кастрюлю с приготовленной смесью в другую кастрюлю, большего размера, заполненную ледяными кубиками. Смесью непрерывно помешивать. Когда она слегка загустеет, ввести в нее сливки, продолжая непрерывно помешивать. Взбить белки в крепкую пену и ввести их в смесь, когда она снова загустеет. Вылить смесь в подготовленную для суфле посуду и поставить в морозильную камеру. Непо-

средственно перед подачей осторожно выпнуть бумагу. Украсить суфле сладкими сливками и клубникой. Подавать холодным.

Яйца 2 шт., клубничное пюре 1 стакан, желатин 2 чайные ложки, лимон (для сока) $\frac{1}{2}$ шт., сахарная пудра 55 г, сливки 1 чайная ложка, сладкие сливки и нарезанная ломтиками клубника (для украшения).

ДОМАШНИЕ ЗАГОТОВКИ



Компоты из земляники

Компоты из земляники готовят в мелкой таре (в пол-литровых банках). Это позволяет сократить время нагревания: чем оно меньше, тем меньше разрушается витамина С, красящих веществ, лучше сохраняется внешний вид компота. Подбирают ягоды одинаковой зрелости и размера.

Первый способ. Ягоды вымыть в холодной воде, очистить от чашелистиков, не вынимая из ягод стержней. Дать стечь воде. Чтобы в банки вошло больше ягод, заполнить их, осторожно постукивая ими о стол. Сироп прокипятить и процедить через марлевую салфетку в два слоя. Залить ягоды сахарным сиропом (200—300 г сахара на 1 л воды) так, чтобы они были полностью покрыты им.

Банки накрыть крышками, поставить на подставку в кастрюлю с водой. Если ягоды залиты холодным сиропом, то вода в кастрюле должна быть холодной, если ягоды залиты горячим сиропом, то вода в кастрюле должна быть нагрета до 40—45 °С. Температуру довести до 80 °С и выдержать при этой температуре пол-литровые банки 7—8 мин, литровые 12—15 мин. Если нет термометра, банки прогревать в умеренно кипящей воде соответственно 4 и 7 мин.

После прогрева банки вынуть, закатать и поставить вверх дном для дополнительного прогревания крышки.

Второй способ. Можно приготовить землянику в собственном соку. Ягоды положить в эмалированную посуду, пересыпая послойно сахарным песком из рас-

чета 200—250 г сахара на 1 кг очищенных ягод, и поставить на ночь в холодное помещение. За ночь ягоды выделяют сок и уплотнятся. Аккуратно переложить их в банки до плечиков. Оставшийся в кастрюле сок с сахаром нагреть до 80 °С, залить им ягоды в банках, накрыть крышками, поставить в горячую воду для прогрева. Довести температуру до 80 °С и выдержать пол-литровые банки 7—8 мин, литровые 12—15 мин. В кипящей воде банки выдерживать соответственно 4 и 7 мин. Банки вынуть, не снимая крышек, закатать и поставить вверх дном для дополнительного прогрева крышки.

Третий способ. Ягоды, уложенные в банки до плечиков, залить нагретым до 80 °С соком из отбракованных ягод с добавлением сахара (300 г сахара на 1 л сока). Время прогрева и температурный режим — по первому способу.

Четвертый способ. Для приготовления компота без сахара очищенные мятые ягоды поместить в банки и залить горячей водой или соком из отбракованных ягод без сахара. Время прогрева и температурный режим — по первому способу.

Пятый способ. Можно консервировать способом горячего разлива. Подготовленную и промытую землянику поместить в эмалированную кастрюлю, послойно пересыпая сахаром из расчета 200—300 г на 1 кг ягод, и выдержать в холодном помещении до получения сока. Затем кастрюлю поставить на слабый огонь, потряхивая время от времени. Массу нагревать до 85—90 °С и выдержать при этой температуре 5 мин. Одновременно в другую кастрюлю заложить банки, крышки, разливательную ложку и кипятить. По окончании прогрева ягоды с соком быстро разложить по банкам, до самого верха, под крышку. При горячем разливе банки необходимо заполнять поочередно, немедленно закатывать и переворачивать вверх дном. При одновременном заполнении нескольких банок и одновременной закатке содержимое в банках охлаждается, уменьшается в объеме, появляется свободное пространство, которое заполняется воздухом. Последнее обстоятельство может вызвать брожение.

Шестой способ. Уложенные в банки ягоды залить соком красной смородины с сахаром (400 г сахара на 1 л сока), подогретым до 80 °С. Пастеризовать при

температуре 80 °С: пол-литровые банки 6—10 мин, литровые 12—15 мин.

Сок красной смородины содержит желирующие вещества, обволакивающие ягоды и мешающие им всплывать.

Примечание. Лучшими получаются компоты, приготовленные по второму и шестому способам: во время выдержки из ягод удаляется воздух, ягода становится более плотной, ее больше входит в банку. Залитая соком с сахаром ягода равномерно распределяется и не всплывает. Окраска ягоды сохраняется. Первый способ очень прост, но компоты не имеют красивого вида, бледноокрашенные ягоды всплывают, в банке больше сиропа, чем ягод. Для сохранения цвета ягод на 1 л сиропа можно добавить 4 г лимонной кислоты или 1 стакан сока красной смородины. Пятый способ можно рекомендовать в том случае, если нужно быстро переработать большое количество ягод или прогрев в банках почему-то затруднен. Компоты получаются тоже не очень красивые: ягода мнетя при разливе горячего компота по банкам, а из-за более высокой температуры нагревания в открытой посуде больше разрушается витамина С.

Компот из земляники отличается неустойчивостью витамина Р, поэтому его следует использовать в первой половине зимы.

Варенье из земляники

Землянику осторожно перебрать, чтобы не помять ягоды, удалить веточки, листочки и незрелые ягоды. Приготовить сахарный сироп, снять его с огня и осторожно опустить в него ягоды. Таз слегка встряхнуть, чтобы ягоды погрузились в сироп, вновь поставить на огонь, дать вскипеть, снять пенку и варить на слабом огне до готовности.

Земляника 1 кг, сахар 1 кг, вода 1/2 стакана.

Варенье из клубники

Клубнику перебрать, отделяя стебельки вместе с чашечками. Приготовить сироп, снять с огня и опустить в сироп ягоды. Посуду осторожно встряхнуть, чтобы ягоды погрузились в сироп, и на слабом огне варить до готовности.

Если ягоды клубники очень сочны, положить их перед варкой на блюдо, засыпать половиной нормы сахара и поставить на 5—6 ч в прохладное место. После этого слить образовавшийся сок, добавить в него остальное количество сахара и сварить сироп без добавления воды.

Клубника 1 кг, сахар 1 кг, вода $\frac{1}{2}$ стакана.

Варенье из клубники или земляники, сваренное в три приема

Приготовить сахарный сироп. В кипящий сироп опустить ягоды и варить в три приема с выстаиванием. Как только сироп с ягодами закипит, снять таз с огня на 7 часов. Затем варенье снова довести до кипения и опять отставить на 7 часов. В третий раз варить до готовности. Общая продолжительность варки не должна превышать 40 минут. При таком способе приготовления прекрасно сохраняется форма ягод, варенье имеет привлекательный вид, но не следует забывать, что витаминов больше в варенье однократной варки.

Клубника или земляника 1 кг, сахар 1 кг, вода 1 стакан.

Джем клубничный с соком красной смородины

Чтобы получился этот джем, берут ягоды зрелые, но непригодные для варенья (мелкие и мятые). Джем отличается от варенья тем, что ягоды развариваются и их нельзя отделить от сиропа. Ягоды сначала надо разварить в кипящем соке красной смородины. Затем всыпать сахар и варить до готовности не более 40 минут.

Клубника 1 кг, сахар 1 кг, сок красной смородины 1 стакан.

МАЛИНА И ЕЖЕВИКА

Более 120 видов дикой малины встречается сегодня в разных концах мира, главным образом в умеренной и субтропической части Азии и в тропической части Южной Америки.

Однако в Европе известны лишь четыре вида малины. Наибольшее распространение получила малина обыкновенная красная. Она произрастает и в Западной Сибири. От нее и выведено большинство культурных сортов.

Дикая малина — самая распространенная в Европе лесная ягода, вплоть до 62° северной широты.

Древние греки и римляне собирали ее в лесах и лечились малиновым отваром от многих болезней. Настойка из малиновых цветов считалась в древности противоядием от укуса змеи.

У славян малина с древнейших времен использовалась как потогонное средство. В садах Древней Руси часто встречались кусты мали-



ны, но к ней не относились как к садовой культуре и не занимались улучшением ее вкуса и вида. Ягоды (точнее плоды) малины ценились сами по себе, ведь и простой народ, и бояре допетровского времени вместо чая каждое утро пили горячий малиновый «взварец».

В окрестностях Москвы дикие малинники достигали таких размеров и отличались такой непроходимой густотой, что в них водились медведи. Вокруг малинников часто располагались улья, так как малина справедливо считалась прекрасным медоносом.

В Западной Европе малину начали выращивать в садах уже с IV века новой эры, но лишь в конце XVI—начале XVII столетия стали различать и культивировать разные сорта этой ягоды.

На территории России сорта малины появились еще позднее — лишь в конце XVIII столетия. Одним из первых этим занялся петербургский протоиерей Самборский, малина которого подавалась за царским столом на десерт.

В СССР районировано свыше 70 сортов малины. Среди них имеются ремонтантные сорта, плодоносящие два раза в год — весной и осенью.

Плнтации малины очень выгодны тем, что их можно создавать не только на ровных участках земли, но и на пологих склонах, защищенных от холодных ветров. Урожайность малины достигает 10 тонн с гектара.

Ягоды малины богаты сахарами, органическими кислотами, витаминами А и группы В. Всем давно известно, что малиновое варенье или настой сушеной малины — отличное домашнее лекарство.

К роду «малина» относится и ежевика. Свыше 200 видов ее произрастает в Северной Америке и Евразии. У нас в стране известно 42 вида ежевики — на Северном Кавказе, Юге Украины и в Средней Азии. Выращивают ежевику сизую, горную и др. Урожайность ягоды 5—7 тонн с гектара.

САЛАТЫ И БУТЕРБРОДЫ



Салат из малины и айвы

Айву нарезать ломтиками, посыпать сахаром и дать ему растаять. В стеклянную салатницу выложить ломтики айвы, малину и посыпать немного сахаром. Сразу же подать к столу. К салату в отдельной посуде подать сливки.

Малина 300 г, айва 2 шт., сахар по вкусу.

Сельдерей с малиной

Корень сельдерея очистить, нарезать кружочками, после чего нашинковать соломкой. Тотчас сбрызнуть лимонным соком, смешать со сметаной, измельченным миндалем, приправив солью, перцем и кетчупом. Малину перебрать, осторожно промыть, размять вилкой, добавить сахарную пудру. Сельдерей разложить на вымытые листья салата, полить пюре из малины и поперчить.

Сельдерей 1 корень, сок $\frac{1}{2}$ лимона, молотый красный перец, кетчуп 1 чайная ложка, сметана 150 г, миндаль (наструганный) 2 ст. ложки, малина 100 г, сахарная пудра 2 чайные ложки, листья салата.

Бутерброды со сладким творогом и малиновым желе

Ломтики ржаного или кисло-сладкого хлеба намазать сливочным маслом. Творог хорошо растереть и добавить малиновое желе по вкусу. На ломтики хлеба положить толстый слой творожной массы, а сверху — кусочек желе. Подавать с чаем к ужину.



Суп молочный с творогом, тыквой и малиной

Тыкву натереть на крупной терке, добавить протертый творог, малину, залить смесь молоком и взбить в течение 3 мин.

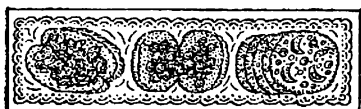
Творог 200 г, тыква 200 г, молоко 3 стакана, малина 3 ст. ложки.

Суп-пюре из свежих ягод малины

Свежие ягоды малины перебрать, промыть, откинуть на сито и протереть. В кипящую воду положить сахар, размешать и процедить. Сироп охладить и смешать с ягодным пюре. К готовому холодному супу подать сметану и ванильные сухари.

Малина 500 г, сахарный песок $\frac{1}{2}$ стакана, ванильные сухари 150 г, сметана $\frac{1}{2}$ стакана, вода 2 стакана.

НАЧИНКИ ДЛЯ ПИРОГОВ, ПИРОЖКОВ, КУЛЕБЯК, ВАТРУШЕК, БЛИНЧИКОВ



Пюре из малины

Спелые ягоды малины очистить от стебельков, промыть в холодной воде, дать ей стечь, после чего протереть ягоды через волосяное сито в фаянсовую или эмалированную посуду и положить сахар. Хорошо перемешать пюре, поставить на 5—6 ч в холодное место, время от времени помешивая, чтобы сахар скорее растворился. Разлить пюре в чистые бутылки и закупорить пробками, прокипяченными в воде. Если пюре предназначено для длительного хранения, рекомендуется горлышки закупорочных бутылок залить сургучом или воском. Хранить бутылки с пюре пужно в прохладном месте.

Пюре из малины 1 стакан, сахар 300—400 г.

Начинка с яблоками и малиной

Малину перебрать и отделить от сердцевинны. Яблоки помыть и натереть на крупной терке. Пшеничный хлеб натереть на крупной терке и смешать со сметаной, яблоками, малиной и сахарным песком. Начинку использовать для пирогов, пирожков, булочек, вареников и гренок.

Пшеничный хлеб 200 г, яблоки 4—6 шт., малина 1 стакан, сметана $\frac{1}{2}$ стакана, сахарный песок (по вкусу).

ПИРОГИ И ТОРТЫ



Суфле творожное с малиной и орехами

Орехи истолочь до тестообразного состояния и соединить с растертой малиной и с творожной массой, в которую предварительно добавить сахар и манную крупу. Все вымешать, выложить в формочку, смазанную маслом, и запечь. Подавать к столу со сметаной.

Творог 200 г, крупа манная 2 ст. ложки, яйцо 1 шт., сахарный песок 2 ст. ложки, малина 100 г, орехи грецкие очищенные 50 г, масло сливочное 2 ст. ложки, сметана 100 г.

Торт с малиной

Малину вымыть, сложить в кастрюлю, посыпать сахаром и поставить на 5—10 мин на маленький огонь. Затем ягоды отжать, оставить 6 ст. ложек сиропа. Пшеничный хлеб нарезать толстыми кусками. Часть кусков уложить в форму, обрезав их по форме дна, положить туда ягоды, накрыть оставшимися кусками хлеба, полить сиропом. Сверху положить тарелку, прижать грузом. Оставить на ночь в холодильнике. При желании подать со сметаной.

Пшеничный хлеб 400 г, малина 1 стакан, сахарный песок 1 стакан.

Малиновые помтики со взбитыми сливками

Сахарную пудру, желток и цедру лимона осторожно смешать и взбивать до тех пор, пока масса не увеличится в объеме вдвое. Затем сильно взбить белки и смешать с мукой и крахмалом, прибавив щепотку

соли, а затем осторожно добавить желтки, взбитые с сахаром. Бисквитную массу раскатать на 1—2 листа и запечь на очень слабом огне, чтобы она осталась светлой и мягкой, после чего листы разрезать на четырехугольники. Взбитые сливки смешать с малиной, ломтики бисквита намазать этой массой и покрыть такими же ломтиками. Каждое пирожное смазать сверху мармеладом или посыпать тертым шоколадом.

Яйца 6 шт., сахарная пудра 150 г, пшеничная мука 100 г, крахмал 50 г, цедра лимона (молотая) $\frac{1}{2}$ чайной ложки.

ДЕСЕРТ



Малиновый крем

Свежие или замороженные ягоды малины перебрать, промыть в холодной воде и протереть через волосяное сито. Полученное пюре перемешать с сахарной пудрой. Сливки процедить в кастрюлю, поставить на лед или в холодную воду и взбивать металлическим венчиком до образования густой пены. Во взбитые сливки положить протертые с сахаром ягоды, влить тонкой струйкой растворенный теплый желатин. Полученный крем быстро разлить в формы.

Сливки 1 стакан, сахарная пудра $\frac{3}{4}$ стакана, малина $\frac{1}{2}$ стакана, желатин 10 г.

Малиновое желе

Малину перебрать и промыть в холодной воде. Сахар залить водой, перемешать и вскипятить. В горячий сироп положить очищенную малину, вскипятить и в закрытой посуде оставить на 15—20 мин. После этого процедить, добавить по вкусу лимонную кислоту, слегка охладить, разлить в формы и дать застыть. Желе можно украсить ягодами.

Малина 1 стакан, сахарный песок $\frac{3}{4}$ стакана, вода $1\frac{1}{2}$ стакана, лимон $\frac{1}{2}$ шт.

Крем из малины

Желатин замочить в 10-кратном количестве воды и растворить на водяной бане. В пюре из малины добавить мед, осторожно соединить смесь со взбиты-

ми сливками и постепенно при помешивании влить раствор желатина.

Сливки 300 г, малина 150 г, мед 3 ст. ложки, желатин 2 чайные ложки.

Мусс из малины

Малину протереть, добавить мед и хорошо перемешать. Набухший желатин растворить на кипящей водяной бане, соединить с пюре из малины, смесь охладить до 40 °С, взбить до получения пышной массы и разлить в формы для желирования.

Малина 500 г, мед 3 ст. ложки, желатин 2 чайные ложки, вода (для набухания желатина) 1/2 стакана.

ДОМАШНИЕ ЗАГОТОВКИ



Варенье из малины

Малину перебрать, вынуть сердцевину, уложить ягоды на блюдо, засыпать половиной количества сахара, взятого для варки, и поставить на 5—6 ч в холодное место. Из образовавшегося на блюде сока и сахара сварить сироп и немного охладить. В готовый сироп положить малину, таз осторожно встряхнуть, чтобы ягоды погрузились в сироп, и снова поставить варить до нужной густоты сиропа.

Малина 1 кг, сахар 1 кг.

Пастила из малины

Ягоды и сахарный песок смешать и варить 1/2 ч. Затем ягоды протереть через сито, выложить в плоскую посудину и поставить в слабо нагретую духовку. Если масса окажется жидковатой, добавить сахар.

Малина 2 стакана, сахарный песок 1 1/2 стакана.

Леденцы малиновые

Ягодный сок или сироп смешать с сахаром и варить до покорищневения, затем разлить в формочки.

Сок малины (или сироп) 1 стакан, сахарный песок 1—1 1/2 стакана.

БРУСНИКА, ЧЕРНИКА, КЛЮКВА, ГОЛУБИКА

Брусничные — семейство растений, близкое к вересковым. Некоторые ученые рассматривают брусничные как подсемейство вересковых.

Большинство брусничных — полукустарники и кустарники. Плод — мясистая или кожистая ягода, редко — коробочковидный. Существует 35 родов и 800 видов брусничных. Большая часть их растет в диком виде в Южной и Северной Америке.

На территории нашей страны произрастают брусничные 2 родов и 9 видов. К ним относятся брусничные декоративные и такие растения, как брусника, черника, голубика, клюква.

Брусника встречается по всей лесной зоне СССР, в тундре, в горах Кавказа. Короткие, пригнутые к земле деревянистые стебельки этого растения имеют кожистые, зимующие листья.

Ярко-красные ягоды брусники содержат сахар и органические кислоты, гликозиды.



Ягоды хорошо сохраняются в свежем и моченом виде, используются на варенье, повидло, маринады, в кондитерской промышленности.

Черника — кустарничек с угловато-ребристыми ветвями и опадающими на зиму листьями. Плод — черная с сизым налетом ягода. Растет в Европе и Северной Америке в хвойных и смешанных лесах, предпочитая заболоченную почву. У нас эта ягода распространена в тайге, в тундре, на высокогорьях. Употребляется в пищу в сыром и сушеном виде, используется для заготовок.

Ягоды черники обладают ярко выраженным вяжущим действием; настои, отвары и кисели из них могут использоваться как лечебные.

На Кавказе встречается редкая разновидность — черничник кавказский. Это трехметровое дерево с плодами... черники.

Голубике не повезло с «прозвищем». Народные названия этого кустарника — пьяница, дурника. В Энциклопедическом словаре Брокгауза и Ефрона, изданном в Петербурге в 1893 году, отмечалось, что ягоды голубики вызывают головную боль.

В наши дни доказано, что опьяняющее и одурманивающее действие этому растению приписывали несправедливо. И все-таки рецепт с голубикой — величайшая редкость и в теперешних кулинарных книгах. Правда, из синих ягод голубики можно готовить те же кушанья, что и из черники, но далеко не все об этом знают.

Между тем голубика и вкусна и полезна. На Крайнем Севере ее особенно ценят как прекрасное противочинготное средство.

Крайне неприхотливая, эта ягода растет в тундре, в сырых лесах Сибири и в верхних поясах гор. Листья голубики встречаются даже на Новой Земле. Голубика очень любит северные торфяные болота. Растет и на Дальнем Востоке, где местные жители варят из нее варенье. Сушеные ягоды голубики могут храниться много лет, сохраняя свои ценные свойства.

Клюква — вечнозеленый стелющийся полукустарник с мелкими кожистыми листьями. Плод — темно-красная ягода. Клюква предпочитает холодные области Евразии и Северной Америки. В Америке известны 4 вида клюквы. Как одна из самых полезных и люби-

мых населением ягод, клюква введена там в культуру.

Есть попытки культивировать эту ценную ягоду и у нас (в Белоруссии, Литве, Эстонии). В СССР встречаются только 2 вида дикой клюквы. Особенно широко распространена на моховых и торфяных болотах клюква обыкновенная, образующая обширные заросли.

Клюкву рекомендуется шире использовать в диетическом питании — она обладает многими лечебными свойствами. К сожалению, эта уникальная ягода еще очень редко появляется на нашем столе.

САЛАТЫ



Салат из клюквы с морковью и сельдереем

Клюкву перебрать, вымыть, откинуть на сито, чтобы стекла вода, и раздавить деревянной ложкой. Добавить сахар, размешать и дать сахару раствориться. Сельдерей и морковь натереть на средней терке. Все перемешать, выложить в салатницу и украсить клюквой и морковью.

Клюква 300 г, сельдерей $\frac{1}{2}$ корня, морковь 1 шт., сахар (по вкусу).

Морковь с клюквенным соком

Очищенную и вымытую морковь натереть на средней овощной терке, выложить в стеклянную вазу и залить подслащенным клюквенным соком.

Морковь 200 г, клюква 100 г, сахар (по вкусу).

Салат из тертой моркови с клюквой и клюквенным вареньем

Морковь натереть на мелкой терке, смешать с клюквенным вареньем, уложить горкой в салатник, обложить ягодами клюквы и посыпать поджаренными рублеными орехами.

Морковь 300 г, клюквенное варенье 3—4 ст. ложки, очищенные грецкие орехи $\frac{1}{4}$ стакана, клюква 50 г.

Салат из свеклы с клюквой

Помытую свеклу очистить и натереть. Клюкву помыть и размять, перемешать со свеклой и посыпать сахаром, добавить сметану или растительное масло.

Свекла (средняя) 2—3 шт., клюква $\frac{1}{2}$ —1 стакан, сахар, сметана или растительное масло $\frac{1}{2}$ стакана.

Салат из тыквы и клюквы

Очистить тыкву, вынуть мякоть и семена, натереть на крупной терке. Клюкву вымыть и раздавить, смешать с натертой тыквой и добавить сахар по вкусу. Разложить в маленькие стеклянные вазочки.

Тыква 200 г, клюква 100 г, сахар (по вкусу).

Салат из брусники в маринаде

Бруснику очистить, помыть. Сварить маринад из уксуса, сахара и пряностей, варить в нем ягоды до прозрачности (5—10 мин). Ягоды вместе с маринадом положить в банку, закрыть наглухо, держать в холодном месте. Чтобы ягоды не были горькими, надо предварительно ошпарить их.

Брусника 1 кг, столовый уксус 2 стакана, сахарный песок $\frac{3}{4}$ —1 стакан, гвоздика 6 шт., корица 1 корочка.

Салат из брусники, моркови и лука-порей

Ошпаренные кипятком ягоды брусники раздавить деревянной ложкой, добавить сахар по вкусу, дать сахару растаять. Добавить мелко натертую морковь и нарезанный колечками лук-порей, перемешать, выложить в салатницу и залить сливками, к которым добавлен сахар. Сливки можно взбить. Украсить ягодами брусники, колечками лука-порей.

Брусника 300 г, морковь 1 шт., лук-порей 1 шт., сливки $\frac{1}{2}$ стакана, сахар (по вкусу).

Салат из брусники со свеклой

Спелые, мягкие ягоды брусники помыть, размять, добавить натертые на мелкой терке овощи и сахар, держать 1 ч в прохладном месте, чтобы сахар растаял. Для смягчения вкуса брусники ее можно ошпарить кипятком.

Брусника 2—2 $\frac{1}{2}$ стакана, свекла (или репа небольшие) 1 шт., сельдерей $\frac{1}{2}$ корня, брюква 1 ломтик, морковь 1 шт., сахар по вкусу.

Салат из брусники с овощами

Помытые и очищенные ягоды можно оставить целыми или размять, добавить сахар и держать 15—20 мин, чтобы сахар растаял. Затем добавить тертые овощи.

Брусника 2—3 стакана, морковь 1—2 шт. (или капуста 100 г), брюква 1 ломтик, репа 1—2 шт., редька 1 шт., сельдерей 1 корень, сахар (по вкусу).

Салат из дичи с брусникой

Все продукты нарезать кусочками. Лук мелко нарезать. К подготовленным компонентам салата добавить майонез, сметану, соль, горчицу, растертые ягоды брусники, все перемешать и выложить в салатницу. Украсить яйцом и огурцами.

Жаркое из мяса дичи 300 г, яблоко 1 шт., маринованные огурцы 2 шт., сваренное вкрутую яйцо 1 шт., картофель 2 шт., майонез 2 ст. ложки, сметана 2 ст. ложки, брусника 1 стакан, соль, горчица.

Салат из квашеной капусты с маринованной брусникой

Белокочанную капусту, квашенную целыми кочанами, нарезать кусочками квадратной формы (25×25 мм), предварительно удалив кочерыжки. Маринованную бруснику и яблоки отделить от заливки. Яблоки (с удаленной сердцевинкой) нарезать дольками. В заливку от брусники и яблок положить корицу, гвоздику, довести до кипения и оставить для охлаждения. Капусту, ягоды, яблоки уложить слоями в посуду, пересыпая каждый слой сахаром, залить процеженной заливкой, добавить растительное масло и поставить на 2—3 ч в холодное место (не выше 8 °С). Перед подачей салат перемешать с заправочной жидкостью и посыпать зеленью.

Капуста белокочанная квашеная 200 г, брусника маринованная 50 г, яблоки маринованные 50 г, сахар 50 г, маринад 50 г, масло растительное 2 ст. ложки, корица и гвоздика 1/2 кофейной ложки, зелень, специи.

Салат из брусники с орехами и сметаной

Бруснику размять толкушкой, добавить мед, перемешать, покрыть взбитой сметаной и посыпать рублеными орехами.

Брусника 400 г, мед 4 ст. ложки, рубленые орехи 3 ст. ложки, сметана 1 стакан.

Салат из черники с орехами

Чернику перебрать, промыть и откинуть на дуршлаг. В порционную посуду разложить чернику, сбрызнуть лимонным соком и посыпать орехами.

Черника 500 г, сок лимона 1 ст. ложка, рубленые ядра грецких орехов 3 ст. ложки.

Гренки с творогом и черникой

Пшеничный хлеб нарезать ломтиками, смазать маслом или сливочным маргарином, сверху нанести творог, растертый с яйцом и сахаром, а в середину положить горкой чернику. Запечь в духовке. Ягоды посыпать сахарным песком или положить под них немного меда. Можно подавать гренки и со свежими ягодами, пересыпанными сахарным песком.

Пшеничный хлеб 200 г, сливочный маргарин или масло 2 ст. ложки, творог 150 г, яйцо 1 шт., сахарный песок 2 ст. ложки, ягоды черники 5 ст. ложек, мед (по вкусу).

супы



Суп из черники на рисовом отваре

Чернику вымыть, залить 350 г воды, кипятить 10—15 мин и затем на краю плиты настаивать 30 мин; после этого процедить, добавить сахар, лимонный сок и охладить. Рис разварить в оставшейся воде, вместе с жидкостью дважды протереть через сито и соединить с настоем черники; подавать к столу с сухариками из белого хлеба, нарезанного тонкими ломтиками и подсушенного в духовке. Суп должен быть комнатной температуры.

Черника сухая 40 г, рис 30 г, сахарный песок 2 ст. ложки, лимон 2 ст. ложки, хлеб белый 50 г, вода 750 г.

Хлебный суп с изюмом и клюквой [по-латышски]

Поджаренные ржаные сухари залить кипятком и, когда они набухнут, протереть через сито вместе с настоем. После этого добавить изюм, сахар, корицу и яблоко, нарезанные ломтиками, протертую клюкву и ки-

пятить 5—10 мин. Суп охладить и подать со взбитыми сливками.

Хлеб ржаной несоленый 500 г, изюм 100 г, сахарный песок 150 г, корица $\frac{1}{2}$ чайной ложки, сливки 100 г, яблоко (крупное) 1 шт., клюква $\frac{1}{2}$ стакана.

Суп из клюквы и яблок

Клюкву перебрать, промыть, размять в кастрюле. Залить 5 стаканами кипятка, перемешать и накрыть крышкой, а через 10—15 мин процедить сквозь марлю; затем кастрюлю с соком поставить на огонь, добавить сахар, яблоки, очищенные от кожицы и сердцевины и нарезанные ломтиками или соломкой. Когда закипят, всыпать картофельную муку (как это делается для приготовления киселя).

Клюква 300 г, яблоки 500 г, сахарный песок 1 стакан, картофельная мука 1 ст. ложка, вода 5 стаканов.

Суп из клюквы с манной кашей

Ягоды перебрать, очистить от веточек, размять деревянной ложкой, развести 4—5 стаканами воды, положить сахар, вскипятить, процедить и охладить. Крутую манную кашу, приготовленную на молоке, выложить на смоченную водой тарелку и охладить, после чего нарезать ее кусочками правильной формы (квадратики, ромбики), разложить по тарелкам и залить приготовленным ягодным отваром.

Клюква 200 г, манная крупа 2 ст. ложки, молоко 1 стакан, сахарный песок $\frac{1}{2}$ стакана.

Окрошка на клюквенном квасе

Размешать сметану и клюквенный квас, затем положить туда горчицу и нарезанную кубиками телятину или говядину, свежие огурцы, зеленый лук, каперсы, петрушку и в охлажденном виде подать на стол.

Сметана $\frac{1}{2}$ стакана, квас 2 л, мясо 300 г, огурцы свежие 3—4 шт., зеленый лук, каперсы, петрушка (все по вкусу).

Суп морковно-клюквенный

Клюкву промыть, тщательно размять деревянным пестиком, отделить сок от мезги. Мезгу залить кипящей водой, проварить 15 мин, процедить. Соединить

отвар с клюквенным соком, добавить сахар, тертую сырую морковь, довести смесь до кипения, охладить.

Клюква 5 ст. ложек, морковь 3 шт., сахарный песок 4 ст. ложки, вода 4 стакана.

Суп кефирный с яблоками и клюквой

Яблоки очистить, удалить семенные коробки. Клюкву размять деревянным пестиком, отделить сок, а мезгу залить водой, добавить отходы яблок, проварить смесь в течение 7 мин, охладить и процедить отвар.

Очищенные яблоки нарезать соломкой, залить их кефиром, добавить мед, сок от клюквы и приготовленный отвар. Взбить смесь в течение 3 мин.

Яблоки 3 шт., вода 1 стакан, мед 3 ст. ложки, клюква 3 ст. ложки, кефир 4 стакана.

МЯСНЫЕ БЛЮДА И ЗАПЕКАНКИ



Телятина с брусникой и хреном

Бруснику смешать с хреном (по вкусу). Это прекрасная приправа к телятине.

Телятина отварная 100 г, маринованная брусника 2 ст. ложки, хрен 1 ст. ложка.

Ветчинно-рубленый мясной хлеб под клюквенным соусом

Мякиш пшеничного хлеба натереть на терке и смешать с измельченным окороком или ветчинно-рубленой колбасой, нарезанной зеленью петрушки, готовой горчицей, мелко нарезанным репчатым луком и взбитой яично-молочной смесью. Полученную массу выложить в хлебную форму и выпечь в духовке на среднем огне до потемнения верхней корочки. Готовый хлеб перевернуть на мелкий противень, полить сверху клюквенным соусом и поставить в духовку на 3—5 мин для подсушивания соуса.

Для приготовления соуса клюквенный сок разбавить водой, вскипятить и заварить им крахмал или му-

ку, разведенные в воде и смешанные с сахаром и солью. Проварить при постоянном помешивании.

Тертый хлеб 3 стакана, вареный окорок или ветчинно-рубленая колбаса (измельченные) 200 г, зелень петрушки (мелко порезанная) 3 ст. ложки, горчица готовая 1 ст. ложка, мелко нарезанный репчатый лук 1 ст. ложка, яйцо 1 шт., молоко 1½—2 стакана, клюквенный соус 1 стакан. Для соуса: клюквенный сок ½ стакана, крахмал или мука 2 чайные ложки, сахарный песок 3 ст. ложки.

Гарнир из брусники

Вымытые отобранные ягоды брусники всыпать в эмалированный котелок, накрыть крышкой и запекать в духовке, пока ягоды не станут прозрачными. Горячими ягоды выложить в банку и закрыть ее. Подавать к мясу домашней птицы и дичи. Перед употреблением добавить свежий хрен, консервированные или свежие яблоки.

Брусника 400 г, сахар (по вкусу).

Шарлотка с черникой

Ломтики пшеничного хлеба замочить в яично-молочной смеси. Вымытую чернику засыпать сахарным песком, добавить тертый без кожи лимон или тертые антоновские яблоки. В форму, смазанную маргарином и обсыпанную панировочными сухарями, послойно выложить ломтики хлеба и фруктовую массу. Верхний слой из ломтиков хлеба залить яично-молочной смесью. Запечь шарлотку в духовке.

Пшеничный хлеб 400 г, молоко 2 стакана, яйца 2 шт., черника 2 стакана, лимон ½ шт. или яблоки 2 шт., сахарный песок ½ стакана, маргарин 1 ст. ложка, панировочные сухари 1 ст. ложка.

**НАЧИНКИ ДЛЯ ПИРОГОВ,
ПИРОЖКОВ, КУЛЕБЯК,
ВАТРУШЕК, БЛИНЧИКОВ**



Начинка с клюквой (для сельди, мяса, рыбы, птицы)

Засыпать размятую свежую клюкву сахарным песком и смешать с поджаренными в масле кубиками пшеничного хлеба, посолить и перемешать. Использо-

вать с сельдью, вареной и жареной рыбой, с гренками, для фарширования индейки, курицы, утки.

Пшеничный хлеб 200 г, клюква 2 стакана, сахарный песок $\frac{1}{2}$ стакана, сливочное масло 2 ст. ложки.

Фарш из клюквы

Промытую клюкву тщательно размять деревянным пестиком, добавить сахар, крахмал, ванилин, все тщательно размешать. Довести смесь до кипения и охладить.

Клюква $1\frac{1}{2}$ стакана, сахарный песок $\frac{1}{2}$ стакана, картофельный крахмал 1 ст. ложка, ванилин (на кончике ножа).

ПИРОГИ И ТОРТЫ



Торт из хлеба с брусничным вареньем (пә-латышки)

Мякиш ржаного (или пшеничного) хлеба натереть на терке и смешать с брусничным вареньем. Выложить горкой в салатницу. Сверху украсить взбитыми с сахаром сливками или сметаной, слегка посыпать тертым хлебом; на середину сливок (сметаны) положить немного брусничного варенья. Поставить в холодное место на 1 ч для пропитки.

Тертый ржаной (или пшеничный) хлеб 2 стакана, брусничное варенье 1 стакан, сливки 35 %-ной жирности или сметана 250 г, сахарный песок 2 ст. ложки.

Пирог с черникой

Муку, соль и разрыхлитель смешать с жиром, постепенно добавляя по одной ложке воды, и замесить крутое тесто (месить до тех пор, пока тесто не начнет отделяться от миски). Быстро раскатать тесто. Смазанную жиром форму наполнить на $\frac{2}{3}$ тестом. По поверхности теста разложить ягоды черники, слегка посыпав их мукой. Сверху посыпать сахаром и положить небольшие кусочки сливочного масла. Накрыть остав-

шимся тестом и поставить в духовку со средним жаром на 30 мин.

Мука 350 г, разрыхлитель 2 чайные ложки, соль (на кончике ножа), маргарин 150 г, холодная вода 2—3 ст. ложки. Для начинки: черника 500 г, мука 2 ст. ложки, сахарный песок 1 стакан, сливочное масло 2 ст. ложки.

Кекс, прослоенный клюквенным вареньем

Яйца растереть с сахарным песком, растительное сало растереть в пышную массу и соединить с растертыми с сахаром яйцами. Блинную муку смешать с пшеничной и всыпать ее в приготовленную смесь. Замесить тесто, добавив в него ванильный сахар и изюм. Тесто положить в форму, смазанную растительным маслом и посыпанную сухарями, поместить в жаркую духовку примерно на 40 мин. Готовность кекса определить с помощью тонкой палочки, которой надо проткнуть кекс: палочка остается сухой, если кекс пропечен. Готовый остывший кекс разрезать на 3 пласта, намазать кислым вареньем и обсыпать сахарной пудрой.

Блинная мука 150 г, пшеничная мука 150 г, яйца 5 шт., сахарный песок 200 г, растительное сало 150 г, растительное масло для смазывания формы, изюм 150 г, клюквенное варенье 1 стакан, сахарная пудра 1 ст. ложка, ванильный сахар 1 пакетик.

ДЕСЕРТ



Мусс клюквенный с манной крупой

В кастрюлю положить промытую перебранную клюкву и деревянным пестиком хорошо ее размять, добавить $\frac{1}{3}$ стакана кипяченой воды и отжать через марлю. Полученный сок поставить в холодное место. Выжимки от ягод залить 3 стаканами воды и прокипятить в течение 5 мин, после чего процедить и на полученном отваре заварить манную крупу, всыпая ее в кипящий отвар постепенно, при помешивании. После 20 мин медленного кипения всыпать сахарный песок, дать массе вскипеть и снять с огня. В сваренную массу влить отжатый ранее сок и взбить венчиком до об-

разования густой пены. Когда масса увеличится в объеме в два раза, разлить ее в вазочки и вынести в холодное место. К клюквенному муссу можно подать холодное молоко.

Клюква 1 стакан, сахарный песок 1 стакан, манная крупа 3 ст. ложки.

Мусс клюквенный с манной крупой и медом

Клюкву приготовить, как при изготовлении киселя. Отвар от мезги довести до кипения, всыпать манную крупу и варить при еле заметном кипении 15—20 мин, все время помешивая. Затем влить клюквенный сок, прогреть смесь еще 5—6 мин, охладить до 40—50 °С, добавить мед и взбить до получения пышной массы.

Клюква 100 г, манная крупа 2 ст. ложки, мед 4 ст. ложки.

Морковно-клюквенное пюре

Очищенную сырую морковь и яблоки натереть на терке и смешать с размятой клюквой и сахаром.

Морковь 4 шт., яблоки 4 шт., клюква размятая 4 ст. ложки, сахарный песок 8 чайных ложек.

Желе из голубики

Голубику сварить с сахаром и небольшим кусочком лимонной корочки в небольшом количестве воды, затем протереть через сито. Желатин развести в небольшом количестве воды. Приготовить фруктовый мусс, добавить сок лимона и такое же количество воды, чтобы общее количество жидкости составляло 0,6 л. Блюдо поставить на холод. Незадолго до того, как оно застынет, прибавить взбитые белки.

Голубика 500 г, сахар 120 г, сок и корка 1/2 лимона, желатин 30 г, белки яичные 3 шт.

Черника по-шведски

В тертый пшеничный хлеб или молотые сухари всыпать сахарный песок и слегка обжарить смесь на сливочном масле, маргарине или сметане, постоянно помешивая. Вымытую чернику смешать с сахарным песком, добавить немного воды и слегка проварить. Ягоды и хлеб, чередуя, уложить в салатницу и поставить на холод. Лимонный сок смешать с сахарной пуд-

рой и залить им охлажденное блюдо, сверху посыпать измельченными орехами.

Тертый пшеничный хлеб или молотые сухари 3 стакана, черника 3 стакана, сахарный песок $\frac{1}{2}$ стакана (из них 2 ст. ложки для хлеба), сливочное масло 2 ст. ложки (или маргарин, сметана), сок $\frac{1}{2}$ лимона, сахарная пудра 2 ст. ложки, орехи (по вкусу).

Конфеты «Ягодка»

Клюкву промыть, выложить в тарелку или мисочку. В густую пену взбить яичный белок с 1 ст. ложкой сахарного песка или пудры. Взбитый белок выложить в одну тарелку, а в другую насыпать сахарную пудру ($\frac{1}{2}$ стакана). Ягоды по отдельности погружать в белок, а затем обваливать в сахарной пудре, после чего поставить конфеты в прохладное место.

Клюква 1 стакан, яичный белок 1 шт., сахарная пудра $\frac{1}{2}$ стакана.

ДОМАШНИЕ ЗАГОТОВКИ



Варенье из яблок и клюквы.

Для варенья наиболее пригодны яблоки сладких сортов. Яблоки очистить от кожицы, нарезать дольками и удалить сердцевину. Приготовить сироп с клюквой, в который положить яблоки, и варить их до тех пор, пока они не станут прозрачными. Если часть яблочных долек будет готова раньше других, их надо осторожно вынуть ложкой, переложить в миску и варку остальных продолжать до полной готовности. В конце варки в варенье можно добавить для аромата немного ванилина, апельсиновой или лимонной цедры.

Яблоки 1 кг, клюква 1 стакан, сахар 1 кг, вода $\frac{3}{4}$ стакана.

Варенье из брусники

Перебранную бруснику положить в миску, залить кипящей водой, перемешать, тотчас же откинуть на решето и дать стечь воде. Затем бруснику положить в таз для варенья, засыпать сахаром, добавить $\frac{1}{2}$ стакана воды (или залить медом), положить кусочек ко-

рицы, 3 бутона гвоздики или немного лимонной цедры и варить до готовности. Горячее варенье из таза перелить в миску и, когда остынет, переложить в стеклянную банку, закрыть пергаментной бумагой и завязать. Хранить в сухом прохладном месте.

Это варенье можно подать к жареной птице и дичи, а также к жареной говядине, телятине и баранине.

Брусника 1 кг, сахар или мед 500 г.

Брусника в сиропе

Зрелую бруснику перебрать, промыть в холодной воде и сложить в чистую стеклянную или фаянсовую банку. Для приготовления сиропа в кастрюлю всыпать сахар, влить 2 стакана воды, прибавить лимонную цедру, поставить на огонь, дать прокипеть, процедить и охладить. Холодным сиропом залить бруснику, закрыть банку пергаментом и обвязать шпагатом. Хранить бруснику в прохладном месте.

Подавать к жареному мясу, птице или дичи.

Брусника 1 кг, сахар 300 г.

ОГЛАВЛЕНИЕ

<i>Значение сладких плодов в нашем питании</i>	3
ЯБЛОКИ	23
Салаты и бутерброды	25
Салат «Здоровье»	25
Осенний салат	25
Салат овощной с яблоками	26
Салат овощной с кислыми яблоками	26
Винегрет с яблоками	26
Салат из репчатого лука с яблоками	26
Салат из зеленого лука с кислыми яблоками	26
Салат из яблок с репчатым и зеленым луком	27
Зеленый лук с яблоками	27
Салат из белокочанной капусты с помидорами и яблоками	27
Салат из белокочанной капусты с яблоками и стручковым зеленым горошком	27
Салат из краснокочанной капусты с яблоками	28
Салат из краснокочанной капусты с яблоками под острым соусом	28
Салат из краснокочанной капусты с яблоками под майонезом	28
Салат из савойской капусты с яблоками	29
Салат из кочерыжек с яблоками	29
Салат из яблок и сельдерея	29
Салат из корня сельдерея с яблоками	29
Салат из сельдерея с яблоками и морковью	29
Салат из яблок с сельдереем и орехами	30
Салат из помидоров и яблок с брынзой	30
Салат из помидоров, огурцов и яблок	30
Сладкий салат из яблок и помидоров	30
Салат из помидоров с яйцами и яблоками	31
Салат из сладкого перца с яблоками	31
Салат из яблок с морковью	31
Салат из яблок и моркови	31
Салат из яблок и моркови с медом	32
Салат из яблок и моркови с хреном	32
Салат из моркови с яблоками и хреном	32
Салат из моркови с зеленым горошком и яблоками	32
Салат из моркови и яблок с медом и орехами	32
Салат из яблок и вареной свеклы	32
Салат из яблок и сырой свеклы	33
Салат из яблок и консервированной свеклы	33
Салат из вареной свеклы и яблок с хреном	33
Салат из вареной свеклы с кислыми яблоками	33
Салат из маринованной свеклы с яблоками	33

Салат из маринованной свеклы с морковью и яблоками	34
Салат из свежих огурцов и яблок	34
Салат из тертых кабачков с яблоками	34
Салат из кабачков с яблоками	34
Салат из яблок и кабачков с морковью	35
Салат из тыквы и яблок	35
Салат из яблок, тыквы и дыни	35
Салат из тыквы с яблоками	35
Салат из яблок с дыней	35
Салат из редиса с яблоками и маринованными огурцами	35
Салат из яблок и редьки	36
Салат из редьки с морковью и яблоками	36
Салат из яблок, сырой брюквы и репы	36
Салат из консервированной кукурузы с яблоками, морковью и изюмом	36
Салат гороховый с яблоками	37
Салат из гороха с яблоками и сладким перцем	37
Салат из гороха с яблоками, сладким перцем и луком	37
Салат из риса и овощей с яблоками	38
Салат из яблок с перловой крупой	38
Салат из сыра с яблоками	38
Салат из сыра и яблок под острым соусом	38
Салат из сыра и яблок с миндалем	38
Салат из сыра, помидоров и яблок	39
Салат из яблок, сыра и сладкого перца	39
Салат из яблок с брынзой	39
Салат из яблок с копченой рыбой	39
Сельдь с яблоками	39
Сельдь «под шубой»	40
Салат овощной с сельдью и яблоками	40
Салат из рыбы с помидорами и яблоками	40
Салат из яблок с яйцом	41
Салат из яблок с орехами	41
Салат из яблок и брусники	41
Салат по-эстонски с тертыми яблоками	41
Яблочный салат по-американски	42
Австралийский салат с ветчиной и яблоками	42
«Яблочная пена»	42
Фаршированные яблоки с гарниром	42
Бутерброды с яблоками	43
Бутерброды с яблоками и сыром	43
Бутерброды с яблоками, сыром и джемом	43
Бутерброды по-датски	43
Бутерброды, запеченные с сыром и яблоками	44
Бутерброды с массой из яблок, сыра, масла	44
Бутерброды с сырным маслом и яблоками	44
Бутербродная паста на сливочном масле с репой и яблоками	44
Бутербродная паста с творогом, укропом и яблоками	44
Бутерброды с яблоками и щавелем	45
Бутерброды с селсдочным паштетом и яблоками	45
Бутерброды с салатом из сельди и яблок	45
Бутерброды с луком-пореем и яблоками	45
Бутерброды с сельдереем и яблоками	46
Супы	46

Суп яблочный на отваре шиповника	46
Суп-пюре из яблок с рисом	46
Суп-пюре из яблок с черносливом	47
Суп-пюре из яблок острый	47
Суп-пюре из помидоров и яблок	47
Суп из свежих огурцов с яблоками и сметаной	47
Суп яблочно-тыквенный	48
Суп молочный с яблоками и тыквой	48
Суп морковно-яблочный	48
Суп яблочно-морковный на кефире	48
Суп из яблок с виноградным соком	48
Суп с яблоками и вареньем (по-эстонски)	49
Суп из шиповника, облепихи, яблок и риса	49
Суп из свежих яблок с рисом	49
Суп из риса с яблоками	50
Суп из риса с яблоками и грецкими орехами	50
Суп из толокна с яблоками	50
Суп из яблок с кефиром и творогом	50
Суп из яблок, чернослива и творога	51
Суп молочный с творогом, тыквой и яблоками	51
Суп кефирный с яблочным соком и морковью	51
Окрошка с яблоками	51
Суп картофельный с яблоками и сметаной	52
Бозбаш с яблоками	52
Борщ киевский с яблоками	52
Борщ селянский с яблоками	53
Борщ черниговский с яблоками	53
Мясные и рыбные блюда	54
Вареное мясо, запеченное с яблоками в молочном соусе	54
Говяжья грудинка под соусом из хрена и яблок	54
Ростбиф с яблоками и сельдереем	54
Свинная грудинка под соусом из яблок	55
Отбивные с картофелем и яблоками	55
Колбаса с яблочно-картофельным пюре	55
Гусь или утка, жаренные с яблоками	56
Гусь, фаршированный хлебом и яблоками	56
Индейка с маринованными яблоками, запеченная в сметане	56
Начинка с сельдью и яблоками	57
Горячие фруктово-овощные и крупяные блюда	57
Яблоки, жаренные в тесте	57
Яблоки, запеченные с медом и орехами	57
Яблоки, запеченные с изюмом и орехами	58
Яблоки, запеченные с цикорием и сыром	58
Яблоки запеченные с рисом	58
Овощи, жаренные с яблоками	58
Репка, тушенная с яблоками и изюмом	59
Репка, фаршированная рисом и яблоками	59
Отварная кукуруза с яблоками и гречками	59
Котлеты морковно-яблочные	60
Котлеты морковно-яблочные запеченные	60
Зразы морковные с яблоками	60
Котлеты капустные с яблоками	61

Оладьи рисовые с яблочным пюре	61
Гороховые оладьи с яблоками и киселем	61
Суфле морковно-яблочное паровое	61
Пудинг из кабачков и яблок	62
Тыквенно-яблочный пудинг	62
Пудинг из тыквы и яблок диетический	62
Рисовый пудинг с яблоками	63
Маннй пудинг с яблоками	63
Омлет с яблоками	63
Омлет с яблоками и морковью	63
Каша из пшеничных булочек и яблок	64
Рисовая каша с яблоками	64
Гречневая каша с яблоками	64
Пшеничная каша с морковью и яблоками	64
Мучные и творожные блюда (запеканки, пудинги, бабки и пр.)	65
Творожно-яблочная запеканка с изюмом	65
Творожно-манная запеканка с яблоками и изюмом	65
Запеканка из фруктов, овощей и творога	65
Запеканка из белого хлеба с морковью и яблоками	66
Запеканка из белого хлеба с тыквой и яблоками	66
Яблочный пудинг	67
Пудинг из белого хлеба с яблоками и творогом	67
Пудинг из лапши с яблоками	68
Бабка из белого хлеба с яблоками	68
Бабка с яблоками и творогом под ванильным соусом	69
Шарлотка из белого хлеба с яблоками	69
Шарлотка из черного хлеба с яблоками	70
Шарлотка с творогом и яблоками	70
Блинчики с яблоками	71
Оладьи с яблоками	71
Начинки для пирогов, пирожков, кулебяк, ватрушек, блинчиков	72
Начинка из яблок	72
Мармелад яблочный (для пирожных, тортов)	72
Начинка с яблоками (для овощей, блинчиков, пирогов и пр.)	72
Начинка из хлеба и яблок	73
Начинка яблочная с тыквой и рисом	73
Начинка из яблок и риса	73
Начинка из творога, яблок и изюма	73
Пироги, торты, рулеты	74
Пирог с яблоками («Без хлопот»)	74
Открытый пирог с яблоками	74
Закрытый пирог с яблоками	74
Пирог из черного хлеба с яблоками	75
Яблочный пирог из песочного теста	75
Пирог с яблочным повидлом	76
Пирог из кислого теста с яблочным пюре и заварным кремом	76
Пирог со свежими яблоками	77
Яблочный пирог для гурманов	78
Воздушный пирог из яблок	78

Рулет с яблоками	79
Яблочный рулет	79
Яблочный торт	80
Яблочный торт со взбитыми белками	80
Торт «Пай»	81
Торт с вареньем	82
Яблоки в слойке	82
Яблоки в тесте	83
Десерт	83
Яблоки, фаршированные творогом и изюмом	83
Яблоки, фаршированные рисом и орехами	84
Десерт из сыра и яблок	84
Яблочный крем	84
Самбук яблочный	85
Мусс из яблок	85
Мусс яблочный без желатина	85
Яблочное пюре со взбитыми сливками или сметаной	86
Домашние заготовки	86
Яблочный уксус	86
Маринованные яблоки	87
Моченые яблоки	87
Моченые яблоки (вариант)	88
Заготовка из яблок	89
Пюре из яблок	89
Желе из яблок	89
Варенье из яблок	91
Варенье-желе из яблок	92
Джем из яблок	92
Повидло из яблочного пюре	92
Мармелад из яблочного пюре	93
Яблочный зефир	93
АЙВА	94
Салаты и бутерброды	95
Салат из айвы с белокочанной капустой	95
Салат из белокочанной капусты с айвой и морковью	95
Салат из белокочанной капусты с айвой и сельдереем	96
Салат из айвы с краснокочанной капустой	96
Салат из айвы и савойской капусты	96
Салат из айвы с морковью	96
Салат из айвы со свеклой	96
Салат из айвы с редькой	97
Салат из корня петрушки с айвой	97
Овощной салат с айвой	97
Салат из айвы с луком-пореем и яйцом	97
Салат из мяса птицы и айвы	97
Салат из айвы с сыром и орехами	98
Салат из отварных овощей с айвой и тертым сыром	98
Салат из айвы с гречневой кашей	98
Винегрет с айвой	98
Бутербродная паста с айвой и орехами	99

Бутерброды с хреном, айвовым соком, взбитыми сливками и айвой	99
Супы	99
Суп морковно-айвовый	99
Суп-пюре из зеленого горошка с айвой	99
Суп-пюре из айвы с рисом или саго	100
Суп-пюре из айвы с мучным гарниром	100
Суп кисломолочный с айвой	100
Мясные блюда	101
Мясо с айвой	101
Горячие фруктово-овощные и крупяные блюда	101
Плов с айвой и тыквой	101
Оладьи из геркулеса с айвой	102
Рела, фаршированная манной кашей с айвой	102
Начинки для пирогов, пирожков, кулебяк, ватрушек, блинчиков	102
Фарш из айвы	102
Десерт	103
Айва, фаршированная орехами	103
Айва, фаршированная урюком и миндалем	103
Печеная айва с вареньем	103
Домашние заготовки	104
Желе из айвы	104
Компот из айвы	105
Варенье из айвы	105
Джем из айвы	106
Цукаты из айвы	107
ГРУШИ	108
Салаты	109
Салат из груш и арбуза с сыром	109
Салат из груш с черносливом	110
Салат из груш с яблоками	110
Салат из груш и овощей	110
Салат из сельдерея с грушами	110
Груши и слива со взбитыми желтками	111
Сельдерей с орехами и грушами	111
Салат из сыра и груш	111
Груши, начиненные творогом	111
Салат из груш, сливы и дыни	112
Салат из груш	112
Салат из фасоли и овощей с грушами и сметаной	112
Салат из груш с консервированным лососем	112
Супы	113
Окрошка на грушевом настое	113
Суп из сушеных груш с макаронами	113
Блюда из птицы	114

Потроха с сухофруктами по-польски («Чернина»)	114
Горячие крупяные и мучные блюда	114
Гречневая каша с сушеными грушами	114
Запеканка из лапши или вермишели с грушами	114
Десерт	115
Груши с творогом и вишней	115
Груши с абрикосовым соусом	115
Домашние заготовки	116
Маринованные груши	116
Моченые груши	116
Груши, моченные с брусникой	117
Варенье из груш	117
Джем из груш	117
Цукаты из груш	118
АБРИКОСЫ	119
Салаты и бутерброды	120
Салат из капусты с абрикосами	120
Бутерброды с абрикосами	120
Супы	121
Суп из абрикосов и яблок	121
Суп-пюре из абрикосов	121
Холодный суп из абрикосов	121
Суп абрикосовый с ромашкой и яблоками	122
Суп из кураги с рисом	122
Суп из говядины с курагой	122
Суп кефирный с курагой и свеклой	122
Мясные блюда	123
Плов с курагой и бараниной	123
Горячие фруктово-овощные и крупяные блюда	123
Рис с яблоками под абрикосовым соусом	123
Пудинг крупяной с изюмом и абрикосовым соусом	124
Каша манная, запеченная с консервированными абрикосами	125
Пшенная каша с курагой и медом	125
Чечевица с курагой	125
Каша из кукурузной крупы с курагой и изюмом	126
Мучные и творожные блюда	126
Абрикосовые клецки	126
Суфле творожное с курагой и морковью	127
Пудинг из урюка, брюквы и творога	127
Пудинг из творога с изюмом и абрикосовым соусом	127
Пудинг сухарный с изюмом и абрикосовым соусом	128
Шарлотка из пшеничного хлеба с рисом и абрикосами	128
Запеканка из пшеничного хлеба с тыквой и курагой	128
Начинки для пирогов, пирожков, кулебяк, ватрушек, блинчиков	129

Начинка из кураги	129
Мармелад абрикосовый	129
Фарш из абрикосов	129
Торты и пироги	130
Абрикосовый торт	130
Пирог из творога и кукурузных хлопьев с курагой	130
Пирог с курагой	130
Корзиночки с заварным кремом и абрикосами	131
Десерт	132
Самбук абрикосовый	132
Мусс абрикосовый	133
Абрикосы, фаршированные морковью и творогом	133
Абрикосы, фаршированные творогом и орехами	133
Абрикосы с рисом и сливками	133
Домашние заготовки	133
Компоты из абрикосов	133
Варенье из абрикосов	135
Джем из абрикосов	135
Мармелад из абрикосов	136
Мармелад из абрикосов и яблок	136
Цукаты из абрикосов	136
ПЕРСИКИ	137
Салаты и бутерброды	138
Салат фруктовый с персиками	138
Салат из консервированных персиков и свежих огурцов	139
Бутерброды с персиками	139
Супы	139
Суп персиковый с ромашкой	139
Суп-пюре из персиков	139
Холодный суп из персиков с яблочным соком или молоком	140
Мясные блюда	140
Ветчина с персиками	140
Бифштекс из баранины с начинкой из хлеба, лука и персиков	141
Горячие фруктово-овощные и крупяные блюда	141
Рулет из риса с персиками	141
Суфле из персиков	141
Десерт	142
Персики в желе	142
Желе из консервированных персиков	142
Домашние заготовки	143
Компоты из персиков	143

Варенье из персиков	144
Джем из персиков	144
Мармелад из персиков	144
СЛИВА	145
Салаты и гренки	146
Салат из сливы со сметаной	146
Салат из маринованной сливы	146
Салат из сливы и яблок с земляникой	147
Салат из сливы и дыни	147
Салат из дыни, арбуза и сливы	147
Салат из белокочанной капусты и сливы	147
Салат из белокочанной капусты и чернослива	148
Салат из зеленого лука и сливы	148
Салат из сливы с сельдереем	148
Салат из алычи, моркови и капусты	148
Салат из свеклы и сливы	149
Салат из свеклы с черносливом и редькой	149
Салат из сыра с мясом и маринованной сливой	149
Салат из мяса с маринованной сливой	149
Салат из рыбы со сливой	150
Салат из крабов с маринованной сливой	150
Гренки со сливой	150
Супы	151
Суп кефирный с яблоками и черносливом	151
Суп молочный с творогом, шпинатом и черносливом	151
Суп молочный с тыквой и черносливом	151
Суп молочный с овсяными хлопьями и черносливом	151
Суп из овсянки с черносливом	152
Суп из овсяных хлопьев с черносливом	152
Суп свекольно-сливовый	152
Суп из яблок, свеклы и чернослива	152
Суп по-азербайджански	153
Суп из баранины с рисом и черносливом	153
Суп из баранины с фрикадельками и алычой	153
Суп-харчо со сливой	154
Суп-харчо с яйцами и сливой	154
Грибной бульон с черносливом	154
Грибной борщ с черносливом	155
Суп с чечевицей и черносливом	155
Суп из стручковой фасоли с алычой (холодный)	155
Кюфта-бозбаш с алычой (по-азербайджански)	156
Суп-пюре из риса, замороженной сливы и яблок	156
Мясные и рыбные блюда	157
Плов из баранины с черносливом	157
Говядина, тушенная с ржаными корками и черносливом	157
Баранина с черносливом	157
Утка с рисом, изюмом и черносливом	158
Форель с черносливом	158
Горячие фруктово-овощные и крупяные блюда	159
Фасоль с черносливом и медом	159

Свекла с черносливом	159
Морковь, тушенная с черносливом и медом	159
Каша жидкая рисовая со свежими яблоками и сливой	159
Плов с черносливом и овощами	160
Плов с изюмом и черносливом	160
Плов с черносливом и чесноком	160
Пудинг из манной крупы с морковью, яблоками и сли- вой	160
Пироги	161
Пирог из ржаного хлеба со свеклой и черносливом	161
Начинка из сливы и орехов (для пирогов, кулебяк, блинчиков)	162
Десерт	162
Самбук из сливы	162
Чернослив, фаршированный творогом и орехами	162
Чернослив со сметаной и сливками	163
Домашние заготовки	163
Маринованная слива	163
Заготовка из сливы	163
Компоты из сливы	164
Варенья из сливы	165
Джем из сливы	166
Повидло из сливы	166
Повидло из яблок и сливы	166
Мармелад из сливы	167
Цукаты из сливы	167
Конфеты из чернослива с сахарной начинкой в шоколаде	168
ВИШНЯ И ЧЕРЕШНЯ	169
Салаты и гренки	170
Салат из вишни	170
Салат из вишни с творогом	170
Салат из черешни с яблоками	171
Салат из сельдерея и картофеля с вишней	171
Салат из вишни с луком	171
Салат фруктовый с сыром	171
Салат из капусты с маринованной вишней	172
Гренки, запеченные с вишней	172
Супы	172
Суп из вишни с варениками	172
Суп из вишни с рисом	173
Суп из вишни с огурцами	173
Суп из вишни с манником	173
Горячие фруктово-овощные и крупяные блюда	174
Тыква с черешней в молочном соусе	174
Оладьи манные с черешней	174
Вишневый пудинг	174
Блюда мучные и творожные	175

Омлет с вишней	175
Шарлотка с вишней (по-польски)	175
Королевский пудинг с вишней	175
Изделия из теста	176
Шоколадный торт с вишней	176
Десерт	177
Дыня, начиненная черешней	177
Слоное желе из хлеба с вишней	177
Домашние заготовки	178
Маринованная вишня	178
Варенье из вишни	178
Варенье из черешни	179
ЛИМОНЫ	180
Салаты	181
Салат из лимонов и яблок	181
Салат из тыквы и дыни с лимоном	181
Супы	182
Суп из консервированных фруктов с лимоном	182
Солянка мясная	182
Солянка рыбная	182
Похлебка по-суворовски	183
Перловый суп с лимонным соком	183
Суп из баранины с лимонным соком	183
Мясные и рыбные блюда	184
Рубленое мясо с лимоном	184
Цыплята в лимонном соке	184
Курица в лимонном соке	185
Рыба, тушенная на пару с лимонным соком	185
Горячие фруктово-овощные блюда	186
Цветная капуста с лимонным соком	186
Пироги и торты	186
Лимонный пирог	186
Пирожки с лимонной начинкой	187
Лимонный торт	187
Десерт	188
Желе лимонное	188
Желе лимонное с консервированными фруктами	188
Желе лимонное с медом	188
Мусс лимонный	189
Суфле лимонное	189
Пудинг лимонно-персиковый	189
Домашние заготовки	190
Варенье из моркови с лимоном	190

Варенье из лимонов	190
Лимоны в сахаре	190
Цукаты из лимонов	191
Лимонные кружочки в сахаре	191
АПЕЛЬСИНЫ	192
Салаты и бутерброды	193
Салат из капусты с апельсином	193
Салат из моркови с апельсином и чесноком	193
Салат из моркови с изюмом и апельсинами	193
Салат из редьки и апельсинов	194
Салат из свеклы с черносливом и апельсином	194
Салат из дыни и апельсинов	194
Салат из риса с мясом и апельсинами	194
Салат из дичи с апельсинами	195
Бутерброды с творогом и апельсинами	195
Супы	195
Суп апельсиновый с тыквой и орехами	195
Суп из консервированных фруктов со свежим апельсином	196
Суп кефирный со сливками и апельсинами	196
Апельсиновый суп-пюре	196
Горячие фруктово-овощные, крупяные и мучные блюда	196
Свекла с апельсинами	196
Биточки пшеничные под соусом с апельсином	197
Пикантный рис с апельсиновым соком	197
Блинчики по-французски с апельсиновым соусом	197
Начинка из апельсинов (для вареников, пирожков, кулебяк)	198
Десерт	198
Апельсины, фаршированные мороженым	198
Желе из апельсинов	199
Домашние заготовки	199
Варенье из апельсинов	199
Варенье из очищенных апельсинов	199
Цукаты из апельсинов	200
МАНДАРИНЫ	201
Салаты	202
Салат из мандаринов с яблоками	202
Салат из мандаринов и винограда	202
Пестрый салат с мандаринами	202
Супы	203
Суп-пюре из курицы с мандаринами	203
Суп морковно-мандариновый	203
Мясные и рыбные блюда	204

Печень с мандаринами по-японски	204
Рыба, запеченная с сыром и мандаринами	204
Десерт	204
Желе из мандаринов	204
ГРАНАТЫ	205
Салаты	206
Салат из лука-порей с гранатом	206
Салат из баклажанов с гранатами	207
Салат из свеклы с гранатами	207
Супы	207
Суп из красной фасоли с гранатовым соком	207
Суп из зелени с гранатовым соком	208
Суп холодный с гранатовым соком	208
Мясные блюда	208
Плов с бараниной и гранатами	208
Десерт	209
Крем гранатовый	209
БАНАНЫ	210
Салаты	211
Салат из бананов и яблок	211
Салат из бананов и дыни	211
Салат из бананов и свежих огурцов	211
Африканский салат из бананов	212
Салат из бананов с орехами и сметаной	212
Супы	212
Суп-пюре из консервированной кукурузы с бананами	212
Мясные, рыбные, крупяные блюда	213
Печень с бананами и лимоном	213
Рис с бананами и рыбой	213
Банановый рис	213
Десерт	214
Банановый пудинг	214
АНАНАС	215
Салаты и бутерброды	216
Салат из ананаса и помидоров	216
Салат из ананаса и сельдерея	217
Салат из ананаса, свеклы и сельдерея	217
Салат с ананасами по-японски	217
Салат из ананасов и овощей	217
Капустный салат с ананасом	218
Сандвичи с ананасом и сыром	218

Блюда из курицы	218
Курица с ананасом	218
Курица с ананасом по-китайски	219
Пирожные и десерт	219
Ананасовые пирожные	219
Жареные дольки ананаса	219
Суфле из взбитых белков с ананасом	220
Желе из ананасов и огурцов	220
Мусс из консервированных ананасов	220
ВИНОГРАД	221
Салаты	223
Салат из винограда	223
Салат из овощей с виноградом	223
Салат из цветной капусты с виноградом	223
Салат из дыни и винограда	224
Салат из изюма и свеклы со сметаной	224
Салат из квашеной капусты с финиками и изюмом	224
Салат по-турецки	224
Салат из сырой моркови, свежих яблок и изюма	225
Супы	225
Суп из неспелого винограда	225
Суп-пюре из риса с изюмом	225
Суп-пюре из тыквы с изюмом	226
Суп с сушеными грибами, черносливом и изюмом	226
Суп кефирный с морковью и изюмом	226
Суп из пахты со свеклой и изюмом	226
Суп молочный с творогом, морковью и изюмом	227
Мясные блюда	227
Вареное мясо в кисло-сладком соусе с изюмом	227
Голубцы с виноградными листьями и изюмом	227
Горячие фруктово-овощные и крупяные блюда	228
Свекла, фаршированная яблоками, рисом и изюмом	228
Гурийский плов с изюмом	228
Тыква, тушенная с изюмом	229
Каша жидкая манная с морковью и изюмом	229
Каша пшенная молочная с изюмом	229
Мучные блюда	230
Блинчики с морковью и изюмом	230
Суфле из хлеба с орехами и изюмом	230
Сладкий омлет с изюмом	230
Пельмени	231
Начинки для пирогов, пирожков, кулебяк, ватрушек, блинчиков	231
Начинка капустная с изюмом	231
Начинка из моркови с изюмом	232
Начинка из свеклы с изюмом	232

Начинка из свеклы и чернослива с изюмом	232
Начинка из тыквы и изюма	232
Начинка из риса или пшена с изюмом	232
Десерт	233
Крем творожный с изюмом	233
Крем творожный с рисом и изюмом	233
Домашние заготовки	233
Маринованные виноградные кисти	233
Маринованные ягоды винограда	233
Желе из винограда	234
Варенье из винограда	234
КРЫЖОВНИК	235
Супы	237
Суп с крыжовником и грецкими орехами	237
Суп из крыжовника с молоком или сметаной	237
Горячие блюда	237
Треска с копченой рыбой и соусом из крыжовника	237
Запеканка с крыжовником	238
Домашние заготовки	239
Уксус из крыжовника	239
Маринованный крыжовник	239
Пюре из крыжовника	240
Желе из пектиновой заготовки	241
Смоква из крыжовника	241
Компоты из крыжовника	241
Варенье из крыжовника	242
КРАСНАЯ, БЕЛАЯ И ЧЕРНАЯ СМОРОДИНА	244
Салаты	245
Салат фруктовый с красной смородиной	245
Салат из красной смородины с яблоками	245
Салат из смородины с орехами	245
Супы	246
Суп из смородины и персиков	246
Суп из смородины с манной кашей	246
Пироги, печенье, десерт	246
Пирог со смородиной	246
Рассыпчатое печенье со смородиной	247
Начинка из черной смородины	247
Мусс из смородины	247
Домашние заготовки	248
Огурцы, консервированные с соком красной или белой смородины	248
Овощное ассорти, консервированное с соком красной или белой смородины	248

Чеснок, маринованный в соке красной или белой смородины	249
Маринованная черная смородина	249
Пюре из черной смородины (пектиновая заготовка)	250
Желе из смородины	250
Компоты из смородины	251
Варенье из черной смородины	252
Варенье из красной смородины	252
Варенье-желе из красной смородины	253
Сырой джем из черной смородины	253
ЗЕМЛЯНИКА, КЛУБНИКА	254
Бутерброды и гренки	256
Бутерброды с земляникой	256
Гренки с клубникой	256
Супы	257
Суп-пюре из клубники	257
Суп из клубники с творогом	257
Запеканки, пироги и торты	257
Запеченная манная каша со свежей клубникой	257
Торт из ржаного хлеба со сметанно-клубничным кремом	258
Пирог с земляничным кремом	258
Пирог песочный с клубникой	258
Десерт	259
Желе из клубники	259
Самбук из клубничного конфитюра	260
Мусс молочный из манной крупы с земляничным пюре	260
Клубничное суфле	260
Домашние заготовки	261
Компоты из земляники	261
Варенье из земляники	263
Варенье из клубники	263
Варенье из клубники или земляники, сваренное в три приема	264
Джем клубничный с соком красной смородины	264
МАЛИНА И ЕЖЕВИКА	265
Салаты и бутерброды	267
Салат из малины и айвы	267
Сельдерей с малиной	267
Бутерброды со сладким творогом и малиновым желе	267
Супы	268
Суп молочный с творогом, тыквой и малиной	268
Суп-пюре из свежих ягод малины	268
Начинки для пирогов, пирожков, кулебяк, ватрушек, блинчиков	268

Пюре из малины	268
Начинка с яблоками и малиной	269
Пироги и торты	269
Суфле творожное с малиной и орехами	269
Торт с малиной	269
Малиновые ломтики со взбитыми сливками	269
Десерт	270
Малиновый крем	270
Малиновое желе	270
Крем из малины	270
Мусс из малины	271
Домашние заготовки	271
Варенье из малины	271
Пастила из малины	271
Леденцы малиновые	271
БРУСНИКА, ЧЕРНИКА, КЛЮКВА, ГОЛУБИКА	272
Салаты	274
Салат из клюквы с морковью и сельдересом	274
Морковь с клюквенным соком	274
Салат из тертой моркови с клюквой и клюквенным вареньем	274
Салат из свеклы с клюквой	275
Салат из тыквы и клюквы	275
Салат из брусники в маринаде	275
Салат из брусники, моркови и лука-порея	275
Салат из брусники со свеклой	275
Салат из брусники с овощами	276
Салат из дичи с брусникой	276
Салат из квашеной капусты с маринованной брусникой	276
Салат из брусники с орехами и сметаной	276
Салат из черники с орехами	277
Гренки с творогом и черникой	277
Супы	277
Суп из черники на рисовом отваре	277
Хлебный суп с изюмом и клюквой (по-латышски).	277
Суп из клюквы и яблок	278
Суп из клюквы с манной кашей	278
Окрошка на клюквенном квасе	278
Суп морковно-клюквенный	278
Суп кефирный с яблоками и клюквой	279
Мясные блюда и запеканки	279
Телятина с брусникой и хреном	279
Ветчинно-рубленный мясной хлеб под клюквенным соусом	279
Гарнир из брусники	280
Шарлотка с черникой	280
Начинки для пирогов, пирожков, кулебяк, ватрушек, блинчиков	280

Начинка с клюквой (для сельди, мяса, рыбы, птицы)	280
Фарш из клюквы	281
Пироги и торты	281
Торт из хлеба с брусничным вареньем (по-латышски)	281
Пирог с черникой	281
Кекс, прослоенный клюквенным вареньем . . .	282
Десерт	282
Мусс клюквенный с манной крупой	282
Мусс клюквенный с манной крупой и медом . . .	283
Морковно-клюквенное пюре	283
Желе из голубики	283
Черника по-шведски	283
Конфеты «Ягодка»	284
Домашние заготовки	284
Варенье из яблок и клюквы	284
Варенье из брусники	284
Брусника в сиропе	285

ОРЛОВА ЖАННА ИВАНОВНА

ВСЕ О ФРУКТАХ

Зав. редакцией **Т. С. Микаэльян**
Художник **В. А. Миттельман**
Художественный редактор **В. А. Чуракова**
Технические редакторы **Л. А. Бычкова, Е. В. Соломович**
Корректоры **Е. Д. Френкель, Т. Е. Кириллова**

ИБ № 6675

Сдано в набор 03.05.89. Подписано к печати 13.07.89. Формат 84×108¹/₃₂. Бумага тип. № 2. Печать высокая. Усл. печ. л. 15,96. Усл. кр.-отт. 16,17. Уч.-изд. л. 14,18. Изд. № 575. Тираж 1 000 000 экз, (2-й завод 200 001—300 000 экз.). Заказ № 319. Цена 1 р. 10 к.

Ордена Трудового Красного Знамени ВО «Агропромиздат», 107807, ГСП-6, Москва Б-78, ул. Садовая-Спасская, 18

Владимирская типография Государственного комитета СССР по печати.

600000, г. Владимир, Октябрьский пр., д. 7,

1 р. 10 к.

ЛЮБАЯ ХОЗЯЙКА НАЙДЕТ
ЗДЕСЬ ИНТЕРЕСНЫЙ ДЛЯ
СЕБЯ КУЛИНАРНЫЙ РЕЦЕПТ.
ВЫБОР БОЛЬШОЙ: САЛАТЫ
И БУТЕРБРОДЫ, СУПЫ, МЯС-
НЫЕ, РЫБНЫЕ, ОВОЩНЫЕ,
КРУПЯНЫЕ, МУЧНЫЕ, ТВОРОЖ-
НЫЕ, СЛАДКИЕ БЛЮДА И ИЗ-
ДЕЛИЯ, ПИРОГИ, ТОРТЫ, ДО-
МАШНИЕ ЗАГОТОВКИ, И
ВСЕ — С ФРУКТАМИ И ИЗ
ФРУКТОВ, К ПРАЗДНИЧНОМУ,
ВОСКРЕСНОМУ, ПОВСЕДНЕВ-
НОМУ СТОЛУ.



ВО • АГРОПРОМИЗДАТ •