

Пальчики оближешь!

# Как в ресторане

Оригинальный соус к мясу – важный атрибут хорошей кухни



© Дмитрий Рухмаев

После материала «Горячие споры о холодном соусе», опубликованном «ММ» 10 октября, в редакцию позвонила читательница и попросила совета: как отучить мужа класть майонез буквально во все блюда?

## Соперники майонеза

Марина, судя по всему, отличная хозяйка, готовит вкусно. По крайней мере, так говорят все друзья и родственники. Супруг Андрей тоже ест да на-

хваливает, но вот беда: пока майонез не добавит, не успокоится. Причём тот самый магазинный, который полезным не назовёшь. Марина уже и так и эдак убеждала, что без майонеза вкуснее, да и калории лишние ни к чему. «Забывала» купить – так благоверный сам несёт его из магазина. Как же быть?

Что ж, история распространённая. Наши герои женаты не так давно, а до свадьбы Андрей жил в рабочем общежитии. Мужчинам проще всего приготовить что-то на скорую руку, а то и лапшу быстро приготовить залить кипятком – и залить это

майонезом для улучшения вкусовых ощущений. Неудивительно, что теперь Андрею трудно осознать, что майонез в принципе может испортить вкус, а не обогатить его.

Предлагаем Марине готовить мясо, которое её муж обожает, с разными соусами. В конце-то концов, почему приедается домашняя пища и что нас так впечатляет в ресторанной кухне? Новые впечатления, во многом основанные на необычных соусах. А ведь обычные хозяйки могут потягаться с шеф-поварами модных ресторанов – такие соусы готовить совсем несложно.

## Хозяйке на заметку

Нужно помнить: вкус соуса должен быть выраженным, но в то же время деликатным, не перебивать вкус и аромат блюда. Для соусов необходимо использовать только качественные и свежие ингредиенты – один из подпорченных компонентов способен свести на нет все усилия хозяйки.

Выбирая соус, принято ориентироваться на сорт мяса. Так, к жирному мясу лучше всего подойдут кисло-сладкие или пряные соусы на основе клюквы, сливы, вишни, смородины, уксуса или лимонного сока. Нежирные сорта мяса сочетаются с соусами из сметаны, сливок, горчицы или томатными подливками. Основу для соуса – чаще всего это бульон – можно приготовить заранее и хранить в холодильнике. При приготовлении соуса важно пропорции. Избыток или недостаток какого-либо ингредиента может испортить вкус соуса. Поэтому начинающим поварам рекомендуется строго следовать рецепту. А если с первого раза что-то получится не очень – не беда. Постоянная практика делает соус с каждым разом всё более совершенным. Даже если первые попытки сделать соус не увенчались большим успехом, продолжайте пробовать. А когда освоите азы мастерства приготовления соусов, можно и поэкспериментировать.

Это лишь немногие из бесчисленных рецептов соусов. О самых простых, вкусных и беспроигрышных вариантах приготовления подливок к различным блюдам поговорим в одном из ближайших выпусков тематической полосы «ММ» «Кушайте на здоровье!»

## Французская классика

Коричневый соус к мясу, или соус для стейков, – один из пяти основных соусов французской кухни. Основные компоненты – сливочное масло, мука, лук и говяжий бульон. При желании в соус добавляют грибы и сельдерей. Коричневый соус традиционно подается к мясу, но также хорошо сочетается с птицей и тушёными овощами.

**Ингредиенты:** 1 луковица, 1 морковь, 30 г сливочного масла, 30 г муки, 3 стакана говяжьего бульона, 2 столовые ложки томатной пасты, 1 лавровый лист, 0,5 чайной ложки сушёного тимьяна, 3–4 стебля свежей петрушки, 7–8 горошин душистого чёрного перца.

**Приготовление.** Выложить лавровый лист, тимьян, стебли петрушки и горошины перца в небольшой кусок марли и связать концы кухонной веревкой. В кастрюле растопить сливочное масло на среднем огне, пока оно не станет пениться. Добавить нарезанные кубиками лук и морковь и жарить несколько минут, пока овощи не подрумянятся. Добавить муку и перемешать, пока не образуется густая паста. Уменьшить огонь и готовить около 5 минут, пока масса не станет светло-коричневого цвета.

Медленно добавить бульон и томатную пасту к подливке, энергично взбивая венчиком, чтобы не было комков. Довести до кипения, уменьшить температуру, добавить узелок со специями и кипятить на медлен-

ном огне, часто помешивая, около 50 минут или до тех пор, пока общий объём соуса не уменьшится примерно на одну треть. Следите, чтобы соус не подгорел на дне кастрюли.

Снять соус с огня. Для получения однородной консистенции процедить соус через сито с выложенным на нем куском марли. Подавать в горячем виде.

## Альтернатива кетчупу

Клюква прекрасно подходит для приготовления различных соусов, которые можно подавать к мясу, птице или рыбе. Вкус у такого соуса богатый и сбалансированный, а его плотность достигается при помощи уваривания или добавления муки и крахмала. Более того, он невероятно красивый. Насыщенный тёмно-красный цвет и кисло-сладкий вкус придутся по душе самым требовательным гурманам.

Подавать клюквенный соус можно к любому мясу – жареному, тушёному, запеченному или вареному. Соус готовится из минимума продуктов за считанные минуты, содержит мало калорий. Кроме мяса, подают к кашам, блинам, мороженому и любым другим десертам. А ещё это идеальная замена джема к чаю. Но сегодня поговорим о клюквенном соусе к мясным блюдам.

**Ингредиенты:** 500 г клюквы, 1 небольшая луковица, 300 г сахара, 150 мл девятипроцентного яблочного уксуса, 1 стакан воды, щепотка корицы, соль и чёрный молотый перец по вкусу.

**Приготовление.** Клюкву и мелко нарезанный лук залить стаканом воды в кастрюле, довести до кипения. Накрыть кастрюлю крышкой и тушить ягоды 10 минут на слабом огне. Получившуюся массу пюрировать с помощью блендера, затем добавить яблочный уксус, соль, перец и корицу. Довести соус до кипения и варить на медленном огне до однородного состояния. Соус должен иметь консистенцию кетчупа. Охладить перед подачей.

## Грибная подливка

Классический грибной соус подают ко всем видам жареного или приготовленного на гриле мяса, в том числе к стейкам.

**Ингредиенты:** 100 г грибов, 1 маленькая луковица, сливочное масло, 240 мл говяжьего бульона, 2 столовые ложки воды, 1 столовая ложка кукурузного крахмала.

**Приготовление.** Растопить сливочное масло в кастрюле, добавить нарезанные лук и грибы. Обжаривать смесь 5–10 минут, пока лук и грибы не станут мягкими. Добавить бульон, довести смесь до кипения и варить 5 минут, помешивая.

Загустить подливку водой и кукурузным крахмалом. В небольшой миске взбить вместе кукурузный крахмал и воду. Влить смесь в бульон, постоянно взбивая, чтобы предотвратить образование комков. Снова довести соус до кипения и варить одну-две минуты. По мере того, как кукурузный крахмал будет нагреваться, соус станет густеть. Подавать готовый соус горячим.

Питание с пользой

## Белый или коричневый?

В модных кафе и ресторанах, в дорогих отелях подают коричневый сахар вместо белого. Считается, что он полезнее. Но так ли это?

Коричневый сахар – это продукт, изготавливаемый из тростника. Цвет связан с тем, что сахар не очищен. В идеале коричневый сахар должен быть нерафинированным. В его составе есть и органические вещества, и сок растений. Хотя их содержание невелико.

Настоящий нерафинированный тростниковый сахар, продаваемый в России, может быть только привозным. На упаковке должно быть написано, где произрастал тростник, из которого сделан сахар, а также где его расфасовали. Как правило, в Россию импортируют тростниковый сахар из стран Латинской Америки, Австралии и тихоокеанских островов.

Тростниковый сахар может быть не только коричневым, но и белым – если он рафинированный. Рафинирование – это промышленный процесс, очищающий природное сырьё от примесей. И такой сахар не особо отличается от привычного свеклового.

Обычный белый сахар относится к углеводам, которые считаются ценными питательными веществами, обеспечивающими организм необходимой энергией.

Так что же полезнее – нерафинированный тростниковый сахар или обычный белый рафинированный сахар? Разница несущественна. Например, в коричневом сахаре 377 калорий, а в обычном рафинированном – 387. При этом в настоящем тростниковом сахаре действительно есть некоторые полезные микроэлементы, но их мало. Более того, нередко коричневый тростниковый сахар на российском рынке – это обычный белый сахар, окрашенный патокой или карамелью. Причём подделкой может служить не только подкрашенный сахар из свёклы, но и из тростника, обычный рафинированный тростниковый сахар. Проведите дома эксперимент. Налейте в прозрачный стакан воду и опустите туда полчайной ложки коричневого сахара. Если сахар моментально подкрасит воду, а через некоторое время с него соедет верхний слой, то это обыкновенный белый сахар, подкрашенный карамелью.

Самым популярным ингредиентом для придания рафинированному сахару коричневого цвета стала тростниковая патока, или меласса, с помощью которой легко скрыть обман. Меласса даже содержит некоторые полезные микроэлементы, но они не распределены внутри кристалла сахара, а покрывают его сверху.

Почему подделывают коричневый сахар? Причина – разница в цене в разы. Стоит ли тратить при неуверенности в качестве и несущественной разнице с обычным сахаром? Каждый решает сам для себя.

Позитив

## Гормоны счастья

Как преодолеть осеннюю хандру и справиться с упадком сил? Говорят, счастье не в еде... И правильно! С одной лишь оговоркой: не в любой, а правильно подобранной.

Семена льна, подсолнечника, кунжута и тыквы стимулируют выработку «гормона счастья» серотонина. То же можно сказать и про миндаль, арахис, кешью и грецкие орехи. В яйцах содержится огромное количество аминокислот и жирных кислот, необходимых для выработки серотонина. А стабилизируют уровень «гормона счастья» грибы, кукуруза, батат, брокколи, шпинат и соевые продукты.

Полезны продукты с триптофаном – аминокислотой, которая способствует естественной выработке серотонина в мозге. Триптофан можно найти во всех видах птицы, особенно в индейке и утке, а также в бананах, молоке, овсянке, сыре и арахисовом масле.

Витамины группы В помогают бороться с депрессией и паническими атаками. Они содержатся в говядине, свинине, курице, зелёном салате, овощах, цитрусовых, особенно апельсинах, рисе, орехах и яйцах.

Углеводы также известны способностью повышать уровень «гормона счастья». Так, цельнозерновой хлеб и коричневый рис обеспечивают медленное поступление сахара в кровь, что даёт стабильный приток энергии.

Пользу приносит и приём омега-3 ненасыщенных жирных кислот. Включите в рацион лосось, тунец, голец, макрель, анчоусы и сардины.

Для хорошего настроения важен уровень и другого гормона – дофамина. Его выработку стимулирует пища, богатая протеинами. Мясо, рыба, греческий йогурт, бобы, яйца, орехи, соя и сыр улучшают настроение с пользой для здоровья.

Не принесли газету «Магнитогорский металл»  
ВОВРЕМЯ? ☎ 39-60-87