

Праздник

Путь к сердцу мужчины

Действительно ли макароны по-флотски пришли к нам с морских просторов?

День защитника Отечества – отличный повод поздравить мужчин, дорогих нашему сердцу. А какой праздник без накрытого стола? Народная мудрость подсказывает кратчайший путь к сердцу мужчины. Но мы с вами, милые женщины, будем оптимистками и поверим: интеллект тоже имеет значение. Значит, главное – блюда со смыслом. Если накормить вкусно, да ещё и увлекательной историей порадовать, такой ужин запомнится надолго.

Морская душа

Каждый мальчик – как, впрочем, и большинство девочек – увлекался морской романтикой. И если не рвался служить на флот, то мечтал пройтись под парусом. А парусные регаты в лужах – помните? Даже в моде так называемый морской стиль неизменно в тренде. Волны, ветер странствий, вахтенный кричит: «Земля!» – и сердце замирает в груди... Но макароны по-флотски мы любим не только поэтому.

История этого блюда уходит корнями в глубину веков. Ели его действительно на флоте. Рецепт сохранился практически неизменным, только основной состав продуктов облагорожен под современные вкусы.

Изначально мясо было солёным, даже слишком. Холодильников в трюме не было, безотказным (ну, почти безотказным) консервантом считалась соль. Мясо брали в плавание крепко просоленным. Непосредственно перед приготовлением его, конечно, вымачивали некоторое время в чанах с водой, но это помогало лишь отчасти.

Поскольку любое, пусть и просоленное, мясо имеет свойство со временем портиться и издавать не совсем приятный запах, на камбузе добавляли к основному рецепту специи. Каждый желающий после

такой сытной еды мог напиться пресной воды из постоянно наполненной бочки. Так что выражение «просоленный морской волк» можно отнести и на счёт макарон по-флотски.

В более цивилизованные времена для заправки макаронных изделий уже использовали тушёнку, также удобную для хранения и транспортировки. Современные хозяйки используют крупнозернистый фарш, нередко добавляют в блюдо жаренные овощи и специально подобранную смесь приправ. Но блюдо сохранило свои главные отличительные свойства – быстроту приготовления и сытность.

Мифы и реальность

Однако многие исследователи истории кулинарии отвергают версию о том, что макароны по-флотски употребляли в пищу на флоте со времён Средневековья. В кухне многих народов мира была распространена лапша – хозяйки могут сделать её из теста с помощью доски, скалки и ножа. С макаронами всё сложнее. Первая макаронная фабрика в России была открыта в 1797 году в Одессе французскими предпринимателями. И выгоду они получали немалую: макароны, в отличие от той же лапши, для россиян были тогда заморским деликатесом, доступным только богачам.

Производство было трудоёмким. Макароны сушили на открытом воздухе неделю, выставляя на день на солнце, а на ночь убирая от росы в помещение. И только в конце XIX века в мире появились аппараты для сушки, и стало возможным производить макароны в нежарком климате. В Москве первая макаронная фабрика появилась только в 1883 году. Следовательно, этот продукт был довольно дорогим и не особо распространённым. Килограмм макаронных изделий стоил как килограмм мяса.

Рацион матросов русского царского флота начала XX века составляли горох, овсянка, гречка, сухари

и солонина. Никаких макарон в нём нет – нерентабельно.

Есть легенда и о том, что макароны составляли важную часть рациона красноармейцев в годы Великой Отечественной. В действительности же легкодоступная пища во время войны – это крупы и мука, для получения которых нужно лишь сельское хозяйство. А для изготовления макарон требуется ещё и промышленное производство. Фабрики по производству макарон в стране были, но перепрофилировались под сушку сухарей и изготовление пищевых концентратов. Макароны производились или в ограниченных количествах, или недоделанными – в прямом смысле слова. Так, на Новосибирской макаронной фабрике макароны делали только зимой – и отправляли на фронт не высушенными, а замороженными, так как сушильные камеры были заняты сушкой сухарей.

Советское народное блюдо

Версия об итальянском происхождении макарон по-флотски критики не выдерживает – кулинарные блогеры подвергают их резкой критике и подкрепляют развёрнутыми сопоставлениями русских макарон по-флотски и итальянской пасты. Ни в рецептах, ни в названиях традиции Апеннинского полуострова в кухне среднерусской полосы не прослеживаются. По крайней мере, прямой прототип не найден.

Впервые макароны по-флотски были «официально представлены» советской общественности в книге «Кулинария», выпущенной в 1955 году. Причём название рецепта гласило: «Макароны отварные с мясом (по-флотски)». В других поваренных книгах есть похожие рецепты отварных макарон, но с сыром,



– рекомендации из советской поваренной книги «Самобытная кухня» 1965 года выпуска.

Ингредиенты на 1200 г блюда: макароны – 360 г, вода – 2000 мл, соль – 40 г. На фарш: лук репчатый – 90 г, мясо (мякоть) – 300 г, вода – 50 мл, масло сливочное – 90 г, сахар-песок – 5 г.

На самом деле не обязательно всё отмерять по граммам. Для домашнего приготовления лучше считать по частям, а небольшие объёмы и штучные продукты – ложками и штуками. На одну обычную сковороду диаметром 22–26 сантиметров понадобится: макароны – одна часть (300–500 г), фарш – одна часть (300–500 г), луковица – 0,5–1 штука, масло сливочное для большей пользы блюда и удобства приготовления можно заменить растительным – 3–5 столовых ложек, соль по вкусу, сахар – по желанию. Макароны можно заменить любыми макаронными изделиями, кроме вермишели.

Приготовление. Включить две конфорки. На одну поставить сковороду с растительным маслом, на другую – кастрюльку с посоленной водой, в ней будем варить макароны. Одновременно выложить размороженный фарш на накалившуюся сковороду и жарить, помешивая. К готовому фаршу добавить нарезанный лук, посолить и обжаривать фарш далее до готовности лука. Хотите сочного фарша – добавьте немного воды, чтобы он получился тушёным. Готовые макароны ещё немного обжаривать вместе с фаршем.

Говорят, макароны по-флотски можно готовить с тушёнкой. Не верьте, это будут макароны по-солдатски.

Рацион

Уже совсем скоро, четвёртого марта, начнётся Масленица, когда хозяйки будут печь блины – древний символ солнца. В праздник радоваться хочется всем... Но как быть, если в семье есть диабетик, которому обычные блины противопоказаны? Есть множество простых рецептов, позволяющих порадовать близкого человека вкусной и полезной пищей.



Масленица для диабетиков

Если варьировать ингредиенты, можно увеличить полезность блюда

Эти блюда и праздничный стол украсят, и повседневный рацион разнообразить помогут. И наверняка понравятся всей семье.

Овсяные блинчики

Ингредиенты. На 4–5 порций: овсяная мука – 120 г (можно взять половину овсяной муки и половину цельнозерновой), молоко – 200 г, яйцо – 1 штука, соль – 1–2 щепотки, сахарозаменитель в количестве, эквивалентном одной чайной ложке сахара, разрыхлитель – 0,5 чайной ложки.

Приготовление. Овсяную муку можно получить из овсяных хлопьев с помощью кофемолки. Взбить яйцо с солью и сахаром. Обязательно просеять овсяную муку, иначе в тесте будут образовываться комочки. Добавить овсяную муку и разрыхлитель к взбитым яйцам. Перемешать.

Добавить к получившейся массе молоко и хорошо перемешать. Можно это сделать вручную или электромиксером на маленькой скорости.

Смазать нагретую сковородку небольшим количеством масла и выпекать блины. Перед тем как набрать порцию теста для следующего блина, тщательно перемешать тесто – комочки в нем образуются постоянно.

Выпекать блины с каждой стороны до готовности.

Гречневые блинчики

Ингредиенты. Гречка ядрица – один стакан, тёплая вода – полстакана, сода – четверть чайной ложки, уксус для гашения, масло растительное (оливковое, подсолнечное) – две столовые ложки.

Приготовление. Сделать из крупы муку можно в кофемолке. Просеять, развести водой, положить соду, залитую уксусом, и масло. Дать настояться полчаса.

Прогретую толстую сковородку (в идеале – с тефлоновым или другим антипригарным напылением) смазать ложкой масла только один раз. Для выпечки будет достаточно масла, которое есть в тесте.

Гречневые блины прекрасно сочетаются с любой начинкой – как солёной (мясо, рыба, овощи), так и сладкой (ягоды, творог).

Ржаные конвертики

Конвертики из ржаной муки с ягодами на стевии – вкусное и оригинальное блюдо.

Ингредиенты. Яйцо – 1 шт., творог – 100 г, сода – 0,5 чайной ложки, соль – по вкусу, оливковое или подсолнечное масло – 2 столовые ложки, ржаная мука или зерно – 1 стакан, стевия – 2 мл (0,5 чайной ложки).

Приготовление. В большой посуде просеять муку или приготовить её на кофемолке из зёрен, посолить. В другой миске взбить творог с яйцом и стевией. Соединить продукты, добавить соду, залитую уксусом, и масло.

Сковородку достаточно смазать один раз. Слишком тонкие блины сложно переворачивать, так как они получаются рыхлыми. Лучше наливать побольше теста.

В ягодные конвертики можно положить малину, смородину, шелковицу и другие ягоды.

Эти и многие другие блюда, приготовленные не из пшеничной муки, а из овсяной, гречневой, пшеничной и других разновидностей, будут полезны всем членам семьи и помогут приятно удивить гостей.