

## СОДЕРЖАНИЕ

- I. Введение
- II. Специальная часть
  - 2.1. Характеристика сырья
  - 2.2. Ассортимент блюд
    - 2.2.1. Пельмени
    - 2.2.2. Манты и чебуреки
    - 2.2.3. Вареники
    - 2.2.4. Постный стол
    - 2.2.5. Кухня разных народов
- III. Заключение
- IV. Графическая часть
- V. Организация работы мучного цеха
- VI. Использованная литература

## I. Введение

К мучным изделиям относятся: хлеб, пельмени, вареники, блины, оладьи, блинчики, макароны, клецки, пирожки, пироги, пончики, ватрушки, расстегаи, кулебяки, сдобные булочки, ромовые бабы, пирожные, кексы, торты, печенье, пряники и т. д. Они имеют очень большое значение в питании человека. За счет зерновых продуктов возмещается 50 % потребности организма в углеводах и около 40 % — в белках. Однако белки муки неполноценны, так как незаменимые аминокислоты находятся в них в соотношениях, далеких от оптимальных. В мучных продуктах — недостает аминокислоты лизина. Добавляя в тесто молоко, яйца, делая фарши из творога, рыбы, мяса, значительно повышается усвояемость белков мучных изделий. Усваиваются белки на 75—89 %. Придавая изделиям рыхлость, пористость, усвояемость их можно повысить.

Есть разные способы разрыхления: биохимические, основанные на жизнедеятельности дрожжей, химические — с применением двууглекислого натрия (питьевой соды) и углекислого аммония, механические — с помощью взбивания, переслаивания жиром. Тесто без разрыхлителей применяют при приготовлении вареников, пельменей, макарон и других.

Дрожжевое, или кислое, тесто бывает опарным или безопарным. Тесто, полученное химическим и механическим способом, называют пресным (песочное, слоеное, сдобное, заварное, бисквитное и др.).

«Ломоть хорошо пропеченного хлеба — одно из самых замечательных изобретений человеческого разума». Эти слова принадлежат великому русскому ученому К. Тимирязеву.

Хлебное зерно стало пищей человека более 10 тысяч лет назад. Сначала люди питались сырыми зёрнами, потом начали дробить их и поджаривать на огне, наконец, научились печь хлеб.

Когда-то хлеб был главным блюдом. Наши предки возносили небу молитвы о хлебе насущном, величали его отцом, кормильцем, батюшкой. Народ сложил о нем много пословиц и поговорок: «Не в пору обед, коли хлеба нет», «Если хлеба ни куска, так и в тереме тоска, а хлеба каравай, так и под елью рай».

Не утратил он своего значения и в наши дни. Хлебом человек удовлетворяет примерно треть суточной потребности в питательных веществах. Его белки содержат все незаменимые аминокислоты, без которых немислима жизнь. С хлебом организм человека получает калий, фосфор, кальций, железо и различные микроэлементы (медь, цинк, йод и другие).

Есть у хлеба одно редкое и весьма приятное качество — он не приедается.

В старину считалось тяжким грехом выбрасывать хоть маленький кусочек хлеба. И нам не следует забывать об этой доброй народной традиции, рожденной уважением к человеческому труду, тем более что из черствого хлеба можно приготовить вкусные, аппетитные и полезные кушанья.

Ржаной и пшеничный хлеб испокон веков входил составной частью в такие распространенные на Руси жидкие блюда, как тюря, окрошка, похлебка.

Тюря — самая простая еда — представляла собой смесь мелко крошеного хлеба или сухарей с водой и солью. Если вода заменялась квасом, такое блюдо, иногда сдобренное луком, называлось хлебной окрошкой. Белый хлеб в молоке с сахаром был детской тюркой.

Разнообразие продуктов имеет большое значение. Благодаря, ему повышается питательная ценность всего суточного рациона, усвояемость пищи, наиболее полно обеспечиваются физиологические потребности организма.

Курсовая работа на тему: «Мучные кулинарные изделия (пельмени, вареники, манты, лапша домашняя)» имеет своей целью рассмотреть ассортимент мучных изделий. Задачи работы: описать роль и значение мучных изделий в питании человека, особенности национальной кухни, характеристика сырья (виды теста при приготовлении данного вида изделий). В заключении рассмотреть значение и пищевую ценность в разнообразном питании человека.

## II. Специальная часть

### 2.1. Характеристика сырья

Пельмени, вареники, манты приготавливают в основном из пресного теста, но некоторые особенности национальной кухни приготавливают данные изделия из дрожжевого теста. Поэтому рассмотрим эти два основных вида теста.

#### Дрожжевое тесто

Из дрожжевого теста выпекают самые разнообразные изделия:

большие пироги, различные пирожки, кулебяки, расстегаи, ватрушки, пончики, булочки, крендели и многое другое. В качестве начинок для пирогов используют мясо, рыбу, яйца, капусту, картофель, лук, морковь, творог, яблоки, ягоды и прочие продукты.

Дрожжевое тесто еще называют кислым. Дрожжи, положенные при замесе теста, образуют содержащиеся в муке сахаристые вещества, разлагая их на углекислый газ и спирт. Углекислый газ, образующийся в тесте в виде пузырьков, поднимает и разрыхляет его.

Основная рецептура дрожжевого теста; 30—50 г свежих дрожжей, 0,5 л молока, 250 г маргарина, 2—3 ст. ложки сахара, 1—1<sup>1/2</sup> ст. ложки растительного масла, соль (на кончике ножа), 700—800 г муки.

Дрожжи для приготовления теста лучше использовать свежие. Недостаточно свежие дрожжи можно «активизировать». Для этого их необходимо мелко раскрошить, развести теплым, молоком (1/2 стакана) с добавлением сахара (1—2 чайные ложки), размешать и дать возможность постоять 10—15 мин (до появления пузырьков и вспенивания).

Дрожжи разводят теплым молоком или теплой водой, добавляя для активизации сахар. Холодное молоко (вода) замедляет жизнедеятельность дрожжевых грибков, а горячее приводит в полном по - давлению их активности.

Молоко в кисломолочные продукты (кислое молоко, простокваша, кефир, сметана, сыворотка и др.) благотворно влияют на процесс тестообразования, улучшают вязко-пластичные свойства теста, усиливают процесс его разрыхления,

Жиры обеспечивают пластичность теста, придают готовым изделиям особый аромат, препятствуют их черствению. В тесто, предназначенное для изготовления закусочных пирогов (с рыбой, мясом, грибами), можно вводить куриный, свиной и Прочие жиры. Для пирогов с фруктово-ягодными начинками или с творогом использование таких жиров нежелательно. Чтобы пирог дольше сохранял свежесть, в тесто добавляют растительное масло.

Не следует превышать предусмотренную рецептурой норму вводимых в тесто жиров. Избыток жиров затрудняет работу дрожжей, в результате чего снижается или совсем прекращается разрыхление теста, при этом

ограничивается способность белков муки к набуханию, тесто становится рвущимся, трудно формуемым, а готовое изделие — невкусным,

Муку для пирогов (как и для всех выпечных изделий, за исключением лишь некоторых — пряников в др.) следует использовать только высшего сорта. Перед приготовлением теста муку необходимо просеять,

Яйца (особенно белок) придают дрожжевому тесту жесткость, твердость, изделия из такого теста быстро черствеют, поэтому яйца в тесто добавлять не рекомендуется. Желтком можно смазать поверхность пирога, тогда пирог после выпечки будет иметь приятный янтарный цвет.

### **Приготовление дрожжевого теста**

**Замес.** Дрожжевое тесто замешивают двумя способами; опарным и безопарным,

Опарный способ — более древний. Он включает две стадии: приготовление и брожение опары, приготовление и брожение теста. Опару приготавливают из половины муки; воды (молока) и дрожжей. Когда после бурного брожения (через 3—4 ч) опара начнет оседать, к ней присоединяют сдобу (сахар, жиры), а также оставшуюся муку и замешивают тесто. Тесто ставят на 1,5—2 ч в теплое место для брожения, за это время его дважды обминают. После этого тесто разделяют, дают ему настояться и наконец выпекают изделия. Из-за длительности приготовления теста опарный способ в современной технологии почти не применяется. Менее длительным в более экономичным является безопарный способ.

При безопарном способе приготовления теста все компоненты замешивают сразу. Дрожжи разводят в небольшом количестве жидкости (1/2 стакана молока или воды) с добавлением сахара (1 столовая ложка) и ставят их в теплое место. Маргарин (или другой жир) нарезают кусочками, растапливают в большой кастрюле (на 4—5 л), добавляют к нему оставшийся сахар и соль, помешивая при этом круговыми движениями. Затем маргарин немного охлаждают и смешивают с оставшейся жидкостью. Масса должна быть теплой, но не горячей.

Берут половину предусмотренной рецептурой муки и просеивают ее (постепенно, частями) через сито в кастрюлю с растопленным маргарином. Просеивание муки в момент замеса теста способствует обогащению ее кислородом воздуха, в результате чего тесто становится пышным и легким. На просеянную муку осторожно выливают подготовленные дрожжи, аккуратно перемешивая их с мукой. Дрожжи при этом не должны соприкасаться с растопленным маргарином, иначе снизится их активность.

Продолжая вымешивать тесто правой рукой, левой рукой постепенно подсыпают всю предусмотренную рецептурой муку, просеивая ее через сито. Для вымешивания теста используют ложку или деревянную лопаточку. Вращение при замесе производят в одну сторону, что обусловлено сложными физико-химическими процессами, происходящими при этом в тесте. При

вращении в одну сторону обеспечивается набухание белков муки и упрочение образующихся клейко-винных нитей (связей), что способствует получению теста необходимой вязкости и достаточной упругости. Изделия из такого теста отличаются высоким качеством.

Окончание замеса теста определяется по его консистенции. Замешенное тесто должно быть легким, пышным, вязко-упругим, податливым.

**Брожение.** Затишенное тесто необходимо вспылить мукой. Кастрюлю с замешенным тестом прикрывают холщовой салфеткой или полотенцем (но не крышкой) и ставят в теплое место для брожения (у батареи или в таз с теплой водой). При этом температура теста не должна превышать 29—32° С,

**Обминка.** При брожении теста образуются пузырьки углекислого газа, способствующие его разрыхлению. Однако слишком большое количество углекислого газа замедляет процесс брожения, поэтому тесто периодически необходимо освобождать от скапливающегося газа и обогащать кислородом воздуха. С этой целью по мере подъема теста его вымешивают, обминают. Первую обминку производят через 1—1,5 ч после брожения, вторую — через 1—1,5 ч после первой обминки,

**Формование.** Сразу же после второй обминки тесто выкладывают на стол для формования. Тесто должно быть упругим, эластичным, мягким, податливым. Оно не должно прилипать к рукам. Перед тем как выложить тесто, стол подпиливают мукой. Чтобы тесто не прилипало к столу при раскатке, его периодически поднимают «на линейку». Для этого берут обычную тонкую деревянную линейку с нисходящим краем, аккуратно продвигают ее под раскатанное тесто и короткими движениями от себя и к себе проводят под слоем теста. Оно не прилипнет к столу, не будет рваться, его легче раскатывать. Поверхность теста не должна быть слишком мучнистой, поэтому под-пыливание стола мукой должно быть умеренным. При формовании изделий из теста необходимо избегать сквозняков.

### **Пресное тесто**

Слоеное тесто бывает дрожжевым (кислым) и пресным. Пресное тесто используется чаще. Оно совсем не содержит сахара. Основными компонентами его являются мука, масло, яйца, вода и соль. Изделия из слоеного теста хрустящие, внутри — мягкие и нежные.

Чтобы получить хорошую слоистую структуру теста, необходимо строго выполнять требования, предъявляемые к продуктам, из которых оно делается, а также к технологии его изготовления. Муку для теста следует использовать только пшеничную высшего качества, масло — сливочное. Эластичность и упругость тесту придает лимонная кислота, если нет лимонной кислоты, воду можно заменить кислым кефиром. Кислая среда способствует повышению вязкости белковых веществ муки. Слоистая структура теста обеспечивается его многократной раскаткой.

Основная рецептура слоеного теста: 500 г муки высшего сорта, 360 г сливочного масла. 1 сырое яйцо, 1 стакан кефира, 1/3 ч. ложки соли.

Процесс приготовления слоеного теста включает три стадии; замес теста, подготовку масла и обработку теста с маслом.

Из муки, яйца, кефира и соли замешивают однородное упругое тесто. Тесто охлаждают. К маслу добавляют небольшое количество муки и слегка его разминают, но не растирают. Масло должно быть пластичным и податливым.

Тесто раскатывают в виде квадрата, в центр его кладут масло. Тесто заворачивают в виде конверта, аккуратно защипляют края (в шов не должна попасть мука), затем тесто раскатывают в виде прямоугольника, в середине соединяют его противоположные концы, защипляют их, тесто складывают вдвое и выносят на холод на 30 мин. После этого тесто вновь раскатывают в виде прямоугольника, но в противоположном направлении, на середине соединяют концы, аккуратно защипляют шов, тесто еще раз складывают (так, чтобы шов оказался на изгибе), и выносят на холод. Через 30 мин его опять раскатывают, складывают вчетверо, выносят на 20—30 мин на холод, а затем формуют. Таким образом, тесто будет иметь 256 слоев. Необходимо помнить, что всякий раз, перед тем как раскатывать тесто после охлаждения, его следует развернуть на 90°, тогда физические усилия будут равномерно распределяться по всем направлениям.

Приготовление слоеного теста — процесс очень трудоемкий и длительный, но выпекаемые из такого теста изделия отличаются высоким качеством и приятным вкусом.

Есть другой способ получения слоеного теста — менее трудоемкий, но изделия из такого теста по качеству уступают изделиям, выпекаемым из слоеного теста, изготовляемого по описанной выше технологии. Это приготовление так называемого рубленого слоеного теста.

Рубленое слоеное тесто приготавливают по двум рецептурам!

Первая рецептура — 2 стакана муки, 200 г масла или сливочного маргарина, 1/3—1/3 стакана холодной воды, и ч. ложки соли, 1 ч. ложка сахара.

Вторая рецептура — 2 стакана муки, 200 г масла или сливочного маргарина, 200 г сметаны, соль.

Муку просеивают на доску. Масло или маргарин режут кусочками, кладут на муку и рубят ножом. Соль и сахар растворяют в воде и соединяют с рубленой массой, все тщательно перемешивают до получения однородного теста (при второй рецептуре рубленую массу смешивают со сметаной). Готовое тесто ставят на несколько часов (или на сутки) в холодильник. Перед формованием тесто следует 2—3 раза раскатать и сложить.

Из слоеного теста выпекают коржи для тортов и пирожных, пирожки с мясом, рыбой, брынзой свежими ягодами и иными начинками, расстегаи, волованы—закусочные пирожки и другие изделия.

## 2.2. Ассортимент блюд

### 2.2.1. Пельмени

#### Пельмени уральские

Говядину, свинину и баранину два раза провернуть через мясорубку вместе с маслом и мускатным орехом. Фарш поперчить, посолить и хорошо перемешать, постепенно вливая сливки. Мелко нашинковать репчатый лук, добавить его в фарш и снова хорошо перемешать. Муку высыпать на доску, сделать лунку, влить 1/2 яйца, воду, посолить и замесить крутое тесто. Оставить его на 20—30 минут. Затем скатать из теста валик, разрезать его поперек на небольшие куски, раскатать их в виде кружков и на середину каждого положить чайную ложку фарша. Сложить каждый кусочек пополам и края плотно защипать. Взбить оставшуюся половину яйца, смазанные им готовые пельмени выложить на противень, посыпанный мукой, и поставить на холод.

Готовить на пару 10—15 минут. Подавать на стол, заправив тертым чесноком, смешанным с растительным маслом, уксусом, солью, перцем.

Тесто: 2 стакана муки, 1 яйцо, 1/2 стакана воды, соль по вкусу.

Фарш; по 180 г свинины и говядины, 120 г баранины, 50 г сливочного масла, 2 г мускатного ореха, 2—3 ст. ложки сливок, 1—2 луковицы, соль, перец по вкусу.

#### Сибирские пельмени

Приготовить из муки, яиц, воды, соли довольно крутое тесто. Раскатать его очень тонким слоем, вырезать стаканом кружки диаметром 4—5 см. На середину каждого кружка положить начинку, края слепить.

Для начинки взять сырое мясо (лучше всего говядину и свинину пополам) и лук, два раза пропустить через мясорубку, прибавить немного воды, положить соль, перец, хорошо размешать.

Пельмени варить в кипящей подсоленной воде в течение 5—6 минут. К пельменям подать соус из горчицы с уксусом, растопленное масло или сметану. Пельмени обычно едят горячими. Можно варить пельмени и в мясном бульоне и подавать как суп, посыпав его зеленью петрушки. Особенно вкусны поджаренные пельмени. В этом случае пельмени следует варить 2—3 минуты, затем быстро вынуть их, дать стечь воде и обжарить в масле до появления хрустящей корочки.

Тесто: 330 г муки, 1 яйцо, 0,1 л воды, соль.

Начинка: 200 г говядины, 200 г свинины, 40 г муки, 0,1 л воды. Соль, перец — по вкусу.

Хороши также пельмени с рыбой, с курицей, с грибами, разными овощами. А вот еще два варианта начинок, простых и в то же время малоизвестных.

**Старорусская.** Отварить картофель с кожицей, очистив его, пропустить через мясорубку. Сушеные или свежие грибы отварить до готовности,



обжарить с репчатым луком, тоже пропустить через мясорубку или порубить ножом. Хорошо вымесить фарш, посолить, поперчить, добавить немного размягченного сливочного масла и по желанию зелень укропа.

К пельменям с такой начинкой подавать масло, томатный соус, сметану.

На 600 г картофеля: 25 г сухих грибов, 200 г муки, 150 г масла, соль, перец.

**Деревенская.** Сварить рассыпчатую гречневую кашу, остудить. Творог протереть через сито, добавить сахар, размягченное сливочное масло, яичный желток. Соединить с гречкой и хорошо перемешать (можно добавить протертую отварную тыкву). Тесто для таких пельменей раскатывают потолще, чем обычно, а варят их на 3—5 минут меньше. Подавать с горячим молоком, маслом, можно с горошком.

### **Пельмени по-итальянски — равиоли**

Из муки, яиц, мускатного ореха и соли замесить тесто для лапши и оставить на час, затем раскатать в тонкий пласт. С помощью стакана вырезать кружки (можно тесто разделить на квадратики). На середину каждого кружка положить по чайной ложке начинки. Края смазать яйцом и защипать. Равиоли опустить в подсоленную воду и варить, как пельмени. Перед подачей на стол посыпать тертым сыром и полить томатным соусом. В качестве начинки можно взять овощи.

Тесто: 200 г муки, 1—2 яйца, соль на кончике ножа, щепотку мускатного ореха, 1—2 ст. ложки воды, 1/2 яйца.

Начинка: 100 г смешанного мясного фарша, 1/2 яйца, по 1 чайной ложке тертого сыра и натертого лука, ломтик размягченного и размятого белого хлеба, соль, перец. Начинка для равиоли должна быть всегда острой.

### **Пельмени с курицей**

Дважды пропустить через мясорубку мясо курицы (800—900 р), посолить, развести молоком или сливками, чтобы фарш не получился слишком жидким. Соль и пряности -по вкусу. Подавать пельмени с маслом.

### **Пельмени с рыбой**

Филе любой рыбы промыть, измельчить на мясорубке 2 раза вместе с сырым луком, добавить соль, перец, сливочное масло, тщательно перемешать.

На 1 кг сырых пельменей — 450 г. рыбного филе, 75 г. лука, 50 г. масла (для фарша), соль, перец.

### **Пельмени дальневосточные**

Филе горбуши, кеты и других рыб дважды пропустить через мясорубку вместе с жареной свиной и сырым луком. Добавить яйца, перец, соль, воду и хорошо, перемешать. С этим фаршем сделать пельмени и обжарить их на масле. Подавать с маслом и уксусом.

На 1 кг сырых пельменей — 300 г рыбного филе. 250 г жареной свиной, 50 г лука, 1 яйцо, перец, соль,

### **Пельмени курганские, томленные в горшочке**

В керамический горшочек кладут пельмени с куриным фаршем, сваренные до полуготовности (4—5 мин), заливают кипящей сметаной, добавляют жареные грибы, пассерованный лук. Горшочек покрывают, крышкой из пельменного теста и ставят на несколько минут в духовку до образования румяной корочки.

На 300 г пельменей — 100 г жареных грибов, 30 г лука, 150 г сметаны.

### **Пельмени старокурганские**

Пельмени отварить до полуготовности, положить в горшочек, добавить нарезанные соломкой и обжаренные печень, репчатый лук, грибы, залить кипящей сметаной, добавить соус «Южный», зелень, закрыть крышкой из пельменного теста, запекать в духовке до румяной корочки. Подавать в керамическом горшочке в горячем виде.

На 200 г пельменей — 100 г жареной печени, 50 г лука, 50 г жареных грибов, 100 г сметаны, 30 г соуса «Южный», соль, перец.

### **Пельмени зауральские в горшочке**

Отваренные до полуготовности пельмени уложить в горшочек, добавить обжаренные кружочками свежие помидоры, соль, перец, залить кипящей сметаной, закрыть крышкой из пельменного теста и запечь. Подавать в горшочке.

На 200 пельменей — 200 г сметаны, 80 г свежих помидоров, сливочное масло на обжарку помидоров, соль, перец.

### **Пельмени с редькой**

Вымытую и очищенную редьку натереть на крупной терке, добавить рубленый репчатый лук, сметану, соль, пряности, перемешать. Перед тем как натереть редьку, ее можно подержать в подсоленной воде, а потом влить туда немного уксуса. Подавать пельмени лучше с растительным маслом.

Некоторые кулинары рекомендуют натертую на крупной терке редьку слегка пассеровать на сливочном масле и добавить обжаренный лук.

На 600 г очищенной редьки — 1 луковица, 1,5 стакана сметаны, соль, пряности, сливочное масло, растительное масло.

### **Пельмени с капустой и свиной**

В восточных районах страны готовят и такие пельмени. Мякоть свинины пропускают с луком через мясорубку, добавляют соль, перец, воду, мелко рубленную капусту. Пельменям придают обычную форму или делают их в виде «узелка», собирая края сочня в одну точку в верхней части пельменя.

На 1 кг сырых пельменей — 350 г мякоти свинины, 180 г капусты, 40 г лука, соль, перец.

### **Пельмени с квашеной капустой и грецкими орехами**

Квашеную капусту тушить на сковороде под крышкой, добавив красного молотого перца, до мягкости. Затем пропустить ее через мясорубку вместе с крутыми яйцами и очищенными грецкими орехами. Фарш вымешать, посыпать по вкусу сахаром и начинить им пельмени.

К таким пельменям хорошо подать соус из свежих сливок, посоленных и приправленных майонезом (на 1 стакан сливок — 1 ч. ложку майонеза).

На 500 г отжатой от рассола и слегка приправленной растительным маслом квашеной капусты — 2 крутых яйца, неполный стакан ядер грецких орехов, сахар по вкусу.

## **2.2.2. Манты и чебуреки**

### **Манты — пельмени по-казахски.**

Замесить крутое тесто, как для лапши, прикрыть влажной салфеткой и оставить на 30—40 минут. Из теста скатать колбаску толщиной 3 см и разрезать на кусочки весом по 20 г.

Мясо очень мелко порубить или пропустить через мясорубку. Добавить измельченный лук, соль, перец и немного воды. Все перемешать. Наполнить начинкой шарики из теста. Подготовленные манты сложить в смазанное жиром сито, укрепить сито над кастрюлей с кипящей водой или мясным бульоном, плотно прикрыть крышкой и держать манты на пару 20—30 минут, пока тесто не станет сухим и не перестанет клееваться. Готовые манты выложить на блюдо и облить соусом (бульон, смешанный с уксусом, солью, перцем и жиром) или сметаной.

Тесто. На 300 г пшеничной муки: 6—8 ст. ложек подсоленной воды.

Начинка. На 1 кг баранины: 325 г лука, 1 неполную ст. ложку соли, 1/2 чайной ложки перца, сметану или 2—3 стакана мясного бульона с добавлением небольшого количества уксуса, 1 чайная ложка жира, соль.

Мясо для мант должно быть жирным. Вместо баранины можно использовать свинину. Если мясо постное, следует добавить немного жира или маргарина.

### Чебуреки

Мякоть баранины и баранье (лучше курдючное) сало вместе с репчатым луком пропустить через мясорубку или мелко изрубить ножом, прибавить соль, перец, мелко нарезанную зелень петрушки и, перемешивая эту массу лопаточкой, влить в нее 2—3 ст. ложки холодной воды. Потом перемешать этот фарш с отварным холодным рисом.

Из пшеничной муки, воды и яиц с добавлением 1/2 чайной ложки соли замесить, как для лапши, пресное крутое тесто. Раскатав тесто до толщины 1 мм, вырезать из него кружки величиной с небольшое чайное блюдце. На половину каждого кружка положить фарш из баранины, накрыть его другой половиной кружка и соединить края, предварительно смазав их взбитым сырым яйцом. Перед подачей на стол жарить чебуреки на глубокой сковороде или противне с жиром или салом.

На 3 стакана муки: 400 г баранины, 100 г сала, 1 яйцо, 3/4 стакана воды для теста, 50 г риса, 200 г топленого жира для жарения. Соль, перец — по вкусу.

### **2.2.3. Вареники**

Появились вареники на Украине. Сейчас они известны и любимы везде, а начинки для них очень разнообразны.

Тесто для любых вареников делается одинаково. Просеянную муку высыпать в миску, влить воду или молоко, положить яйца, соль к замесить тесто. Через 20—30 минут тонко его раскатать, вырезать кружки, смазать их взбитым белком, на каждый кружочек положить около 1 чайной ложки начинки, края соединить и защипать. Вареники опустить в кипяток, варить 6—8 минут при слабом кипении. Всплывшие наверх вынуть шумовкой, положить в тарелки или на блюдо, полить сметаной или растопленным маслом.

Тесто на 2-стакака муки— 1/2 стакана воды или молока, 2 яйца, соль по вкусу.

*Начинки:*

Творожная. Творог пропустить через мясорубку, положить сахар, яичный желток, 1 ст. ложку сливочного масла, 0,5 чайной ложки мелкой соли и все хорошо перемешать.

На 500 г творога: 1 яйцо, 25 г сахара, 1 ст. ложку масла, соль по вкусу.

Вишневая. Нужно брать только спелые вишни. Косточки вынуть, ягоды положить на сито, чтобы вытек сок, пересыпать вишни сахаром и крахмалом. К вареникам подать сахар, вишневый сок, сметану.

На 500 г вишен без косточек: 2—3 ст. ложки крахмала, 10 ст. ложек сахара.

Из грибов и картофеля. Очищенный картофель сварить, протереть сквозь сито или пропустить через мясорубку, положить мелко/нарезанный и поджаренный в масле лук и слегка поджаренные, мелко нарезанные грибы, хорошо перемешать. К вареникам подать поджаренный в растительном масле лук.

На 500 г картофеля: 30 г сушеных грибов, 150 г лука, 6 ст. ложек растительного масла.

**Маковая.** Мак хорошо промыть, залить кипятком, слить воду, выложить на салфетку и хорошо обсушить, чтобы влага испарилась. Затем растолочь в ступе.

Растиртый мак смешать с медом, добавить немного сахара и продолжать растирать до образования однородной массы. Вареники с такой начинкой подавать с компотом, соком, сиропом.

На 250 г мака: 100 г сахара, 20 г меда (лучше засахаренного) или 60 г повидла яблочного.

**Кислая капуста с грибами.** Кислую капусту промыть, порубить и тушить, лучше на жире птицы. Затем добавить пропущенные через мясорубку отварные картофель и грибы, перец, укроп и хорошо перемешать. Вареники подавать со сметаной, маслом.

На 500 г капусты — 200 г картофеля, 300 г жира, 20 г сушеных грибов, 40 г лука репчатого, 10 г зелени укропа; перец, соль.

### **Вареники простые**

Небольшой кочан свежей капусты мелко нашинковать, положить в сотейник с протертыми баклажанами, вареными или запеченными в духовке, потушить 10—15 минут на тихом огне, добавить спассерованный репчатый лук и черный перец. Если нет баклажанов, взять одну капусту, добавить в нее для вкуса немного томата-пюре и чуть-чуть муки.

На 1 средний кочан капусты: 1—2 небольших баклажана, 2—3 луковицы, 1 морковь, 1 корень петрушки, 1,5 ст. ложки томатного пюре, 2 ст. ложки подсолнечного масла, 1—2 чайные ложки сахара. Перец, соль по вкусу.

### **Вареники с повидлом по-болгарски**

Из муки, яйца, 1 ст. ложки масла, соли замесить тесто и дать подойти. Затея раскатать его, разделить на четырехугольники и на каждый положить повидло (1 чайную ложку на 1 варения). Слепить уголки так, чтобы получились треугольники. Сварить вареники в слегка подсоленной воде в течение 5 минут: вынуть шумовкой из воды, посыпать подрумяненными панировочными сухарями, сбрызнуть маслом и посыпать сахаром.

На 400 г муки: 1 яйцо, 100 г масла, 1/2 стакана воды, щепотка соли, сливовое или яблочное повидло, тертая булка, 50 г масла, сахар.

### **Швабские вареники**

Из муки, яиц, масла, соли и воды замесить тесто на лапшу и оставить на 1/2 часа. Растопить масло, обжарить в нем кубики шпика, прибавить нарубленную зелень петрушки. Булку размочить и размять. Шпинат перебрать, вымыть, залить водой, вскипятить ее. Шпинат, булку, копченое мясо пропустить через мясорубку. Смешать с сырым, рубленным мясом, яйцами (оставить 1 желток для смазки), жареным луком. Приправить солью, перцем. Тесто раскатать в тонкий пласт и на одной половине пласта равномерно распределить кучки начинки. Прикрыть эту половину свободной от начинки второй половиной пласта. Вырезать ножом вареники и хорошо защипать края. Опустить в кипящую воду на 10 минут, откинуть на дуршлаг и дать стечь воде. Подать к мясному бульону.

Тесто: На 300 г муки: 3 яйца, 1/2 ст. ложки сливочного масла, 3 ст. ложки воды, соль.

Начинка. На 500 г шпината: 250 г сырого рубленого мяса, 1 булочку, 50 г шпика, 50 г копченого мяса, 4 яйца, 1 ст. ложку маргарина, 1 луковицу, 1—2 ст. ложки петрушки, соль, перец, мускатный орех.

### **Вареники с творогом**

Муку просеять. Творог пропустить через мясорубку. В муку добавить подогретое молоко (125 г) или воду, соль, сахар, замесить крутое тесто.

В творог ввести сахар, желток, растопленное масло, соль и все хорошо перемешать. Тесто раскатать тонким слоем, вырезать кружки металлической выемкой или стаканом, смазать их взбитым белком, положить на каждый кружок творожный фарш, края соединить и защипнуть.

Вареники опустить в кипящую подсоленную воду и варить, пока они не всплывут. Готовые вареники выложить на блюдо, полить растопленным маслом и подавать со сметаной или фруктовым сиропом.

Вареники таким же способом можно приготовить с мясным, картофельным, капустным, фруктовым фаршем.

На 500 г творога — 1 стакан сметаны, 2 яйца, 2 стакана пшеничной муки, 2 ст. ложки сахара, 40 г сливочного масла, соль.

### **Ленивые вареники**

Творог протереть, ввести муку, яйца, сахар, соль, перемешать до получения однородной массы. Массу раскатать пластом толщиной 10—12 мм в разрезать на полоски шириной 25 мм, которые затем нарезать на кусочки прямоугольной или треугольной формы. Отварить вареники в подсоленной воде, пока они не всплывут. Подавать с маслом, сметаной или сахаром.

На 500 г творога — 1/2 стакана муки, 1 Яйцо, 2 ст. ложки сахара, соль.

#### 2.2.4. Постный стол

Немалое влияние на традиции народа, в том числе и на питание, оказывала религия, направлявшая всю жизнь верующие. Древние летописи донесли до нас увещевания святых подвижников и старцев, обращенных к монахам, соблюдать умеренность в еде — «потреблять пищу и питание, не причиняющие мятежа телесного и духовного», «хмельного и вина горячего не держати и не пити», они объявляли «обжорство с пьянством — наипачим грехом». «Не пища — зло, а чревоугодие», — утверждал святой Максим Заповедник. Постепенно формировалась культура народа, вырабатывалась стройная система рационального питания. Вольно или невольно многие современные оздоровительные, диетические методики, разрабатываемые и внедряемые официальной и нетрадиционной медициной, используют практический, выверенный столетиями церковный опыт. Возвратимся же к истокам. Не будем пренебрегать заветами предков, познакомимся с их обычаями застолий, трапез, вспомним забытое, доступное и нам.

Церковь ввела в обиход посты — строгие запреты и ограничения на некоторые виды пищи в определенные дни и недели. Иное дело — «розговены» после поста, широкая масленица, пышное Рождество Христово и, конечно же, самый торжественный праздник христиан — чудо Воскресения Иисуса Христа — Святая Пасха. Тогда уж допускаются «ко вкушению» и рыба, и масло, и сметана, и медовые напитки, и всякие иные разносолы.

Неоценимым собирателем и хранителем таинств простой, безыскусной, и одновременно вкусной, изобретательной и полезной пищи были монастыри с их патриархальным укладом, всегда благоприятным богоданным местоположением — среди лесов, на реках, проточных озерах, где питают и земля, и воды, и воздух. Тысячевековой монастырский опыт со строгим соблюдением постов, славными трапезами и величественными тризнами сбережен до наших дней. Он и ныне жив за монастырскими стенами и достоин распространения в миру.

#### ГРИБНЫЕ ПЕЛЬМЕНИ ПОСТНЫЕ

10 штук сушеных грибов вымыть в трех водах и варить до тех пор, пока они не размокнут. Затем их мелко порезать и поджарить в растительном масле, прибавить туда рубленой речной рыбы, очистив ее от костей. Посолите и посыпать перцем- Несколько луковиц поджарить отдельно в масле и положить туда же. Мешать эту массу и, когда она совсем прожарится, сделать обыкновенные пельмени из теста без дрожжей. Вскипятить

воду в кастрюле, опустить в нее пельмени. Когда они всплывут, достать шумовкой и полить маслом или сметаной.

### **ПЕЛЬМЕНИ С ГРИБАМИ**

Высыпать два стакана муки на разделочную доску, сделать углубление, вбить туда яйцо, добавить соль, немного воды и вымесить крутое тесто. Закрыть его и оставить на 20—30 мин. Затем раскатать тесто, изготовить пельмени, уложить их на лист, посыпанный мукой, смазать яичным белком, поставить на холод.

Начинка: стакан сушеных грибов замочить на 3—4 ч в холодной воде, сварить в той же воде. Сваренные грибы, обязательно охлажденные, провернуть через мясорубку. Прогрев до исчезновения запаха растительное масло, поджарить на нем грибы, добавив чайную ложку муки, соль, перец и мелко нарезанный репчатый лук, поджаренный до золотистого цвета

Готовые пельмени положить в кипящую воду, варить, пока не всплывут. Можно положить на пар (10—15 мин). Заправить по вкусу — растительным маслом, горчицей, уксусом, сахаром, солью, перцем.

### **ВАРЕНИКИ МАЛОРОССИЙСКИЕ С КИСЛОЙ КАПУСТОЙ**

Перебрать шинкованную кислую капусту, сложить в широкую кастрюлю, сварить до мягкости. Когда капуста будет готова, откинуть ее на дуршлаг и остудить, затем спассеровать на подсолнечном масле мелко нашинкованный лук, сложить сваренную и отжатую досуха капусту, размешать, положить по вкусу соль, перец, специи. Приготовить постное тесто, раскатать тонко и, вырезав небольшие кружочки, положить на каждый капусту, защипнуть, опустить в соленый кипяток и, когда вареники всплывут наверх, выбрать их дуршлаговой ложкой, полить растопленным маслом. Можно в масле поджарить для подливки мелко нашинкованный лук.

### **ПЕЛЬМЕНИ С КРАПИВОЙ**

Замесить тесто, как обычно для пельменей. Дать ему полежать 30—40 мин, затем раскатать в пласт толщиной 1,5—1 мм. Начинка: 300 г мелко нарубленных листьев молодой крапивы и 50 г порубленного репчатого лука смешать и поджарить на 1—2 ст. ложках масла.

Пельмени варят в кипящей подсоленной воде. Подавать с маслом или сметаной.

### **ВАРЕНИКИ НАСТОЯЩИЕ УКРАИНСКИЕ**

Замесить тесто, как обычно для пельменей. Закрыть его и дать полежать 30—40 мин. затем тонко раскатать и нарезать стаканом кружки. Творог с



вечера положить под гнет и, когда тесто готово, протереть сквозь решето, прибавить 2-3 яйца и немного соли. Сделать вареники и отварить. Подавать к столу со сливочным маслом или сметаной.

### **ПЕЛЬМЕНИ С ГРИБАМИ**

Приготовить постное тесто из 1 фунта муки, соли, стакана кипяченой воды и 1—2 ложек подсолнечного масла, раскатать как можно тоньше.

1/3 фунта сушеных белых грибов вымыть, сварить до мягкости, мелко изрубить, поджарить с 2 ложками орехового, подсолнечного или горчичного масла и мелко изрубленной луковицей, посолить, всыпать толченого английского перца, остудить.

### **ВАРЕНИКИ СО СЛИВАМИ**

Приготовить тесто. 1<sup>1/2</sup> фунта зрелых слив обварить кипятком, вынуть косточки, разрезать пополам, положить в кастрюлю, всыпать туда же 1/4-1/2 стакана мелкого сахара, потушить на огне, беспрестанно потряхивая кастрюльку, чтобы не пригорело, дать остыть, нафаршировать вареники этими сливами без сиропа, сварить; подавая, облить оставшимся в кастрюле сиропом, в который влить до 1 стакана воды, прибавить еще 1/4 стакана сахара, кусочек ванили, вскипятить.

### **ВАРЕНИКИ С ЧЕРНОСЛИВОМ**

1 фунт чернослива вымыть, разварить до мягкости в самом малом количестве воды, протереть сквозь сито, всыпать сахар, еще поварить, чтобы сделалось густо, остудить. Приготовить тесто, как сказано выше, наполнить вареники этим черносливом, сварить; подавая, посыпать сахаром, облить, кто хочет, немного вином.

### **ВАРЕНИКИ С КАПУСТОЙ**

3 стакана кислой нашинкованной капусты вымыть в воде, сложить в кастрюлю, залить водой, сварить до мягкости, отлить на дуршлаг, осудить; 2 луковицы мелко изрубить, поджарить с 1/4 стакана прованского масла, сложить туда же капусту, размешать, положить соли, перца, мускатного ореха.

Приготовить тесто и вообще поступить далее во всем, как в рецепте пельменей с грибами. Подавая, облить горячим прованским или подсолнечным маслом, или сперва поджарить в нем мелко изруби, ленный лук и тогда уже облить.

3 стакана кислой капусты, т. е. 1<sup>1/2</sup> фунта, 2—4 луковицы, соль, перец, мускатный орех, 3 стакана муки, 1/2 стакана прованского или другого масла.

### 2.2.5. Кухня разных народов

В основе каждой национальной кухни лежат два главных фактора: набор исходных продуктов и способ их обработки, которые тесно связаны друг с другом.

Набор исходных продуктов определяется тем, что дают человеку земледелие, животноводство, разнообразные промыслы. Это, в свою очередь, означает, что на специфические особенности национальных кухонь влияют географическое положение страны, климат, экономические условия. Так, в национальных кухнях стран, граничащих с океанами и морями, значительное место занимают блюда из рыбы и продуктов моря. В национальных кухнях стран, расположенных в лесостепных районах — блюда из продуктов животноводства, лесных промыслов. Народы южных стран больше используют для приготовления национальных блюд овощи и фрукты и т. д.

Географическое и климатическое положение отдельных стран обусловило также различное использование и вкусовых веществ в пище. Например, народы Юго-Восточной Азии, Африки, Южной Америки: используют для приготовления блюд больше специй; приправ, острых соусов. Народы северных стран предпочитают пищу менее острую.

Однако не только набор исходного сырья определяет характер национальной кухни. Используя один и тот же продукт, разные народы в процессе приготовления блюда придают ему свой неповторимый вкус. В качестве примера можно привести такой популярный продукт, как рис. Он служит основой питания многих народов: населяющих азиатский материк. Но блюда из него, приготовленные, например, узбеками, индийцами или китайцами, воспринимаются — как совершенно разные. Получается это потому, что каждая национальная кухня, используя одно и то же сырье, применяет различную технологию и приемы тепловой обработки, своеобразные, присущие только ей сочетания продуктов.

Большое значение для развития национальных кухонь имело использование огня. И тут особенности географического и климатического положения отдельных стран обусловили создание в различных климатических зонах разнообразных видов очагов, что, в свою очередь повлияло на способы тепловой обработки исходного сырья, виды посуды.

Так, суровый климат России привел к появлению русской печи, которая служила одновременно и для обогрева жилья, и для приготовления пищи. Особенности этого очага определили и основные виды тепловой обработки продуктов, свойственные русской кухне:

варку, тушение и запекание.

Народы южных стран создали очаги, в которых для приготовления пищи используют открытый огонь (жарка на вертеле, решетке). Такой очаг часто

располагают вне жилища, так как благодаря теплomu климату оно не нуждается в обогреве.

Из всего сказанного можно сделать вывод: национальная кухня создается национальной общностью людей, общностью свойственных им особенностей вкусовых восприятий. Это вовсе не значит, что национальная кухня есть нечто замкнутое, застывшее раз и навсегда, Кулинария — одна из наименее изолированных частей национальной культуры. Мы можем наблюдать взаимные проникновения и взаимное влияние национальных кухонь друг на друга. Например, много общего между армянской и болгарской национальными кухнями, которые, в свою очередь, заимствовали некоторые рецепты приготовления блюд у турецкой. Немало схожих национальных блюд у народов Закавказья, Средней Азии, что позволяет говорить, к примеру, об общекавказской, среднеазиатской кухне.

Но это взаимное влияние национальных кухонь друг на друга не исключает самобытности каждой из них, так как каждый народ, придает любым блюдам, в том числе и созданным другой национальностью, свой особый вкус,

## **НАЦИОНАЛЬНЫЕ БЛЮДА УКРАИНЫ**

Блюда украинской национальной кухни снискали себе заслуженную славу. Особенно популярен знаменитый украинский борщ. Для его приготовления используют до 20 различных продуктов, чем и объясняются высокие вкусовые качества и питательность.

Широко употребляют на Украине различные каши (пшеничную, гречневую, тыквенную), вареники с начинкой из творога, картофеля, тушеной капусты, летом — из ягод. Не менее распространенные блюда — тушеное мясо с картофелем, украинские битки, шпигованный чесноком и салом, буженина, тушенная с капустой и многое другое.

Для украинской кухни -характерен широкий ассортимент заправочных первых блюд. Среди них первое место занимают борщи. Их насчитывается до 30 видов (полтавский, черниговский, киевский, волынский, львовский и многие другие).

Значительное место в украинской кулинарии истари занимают блюда из рыб; карась, запеченный в сметане, рыбные крученики, карп, фаршированный грибами и гречневой кашей, карп, тушенный с луком или в сметане, судак, запеченный с грибами и раками, и т. д.

Украинские повара бережно хранят и приумножают традиции национального кулинарного искусства.

## **ВАРЕНИКИ С КАРТОФЕЛЕМ**

Из муки, яиц и воды замешивают пресное тесто, раскатывают его в пласт толщиной 1,5 см и смазывают смесью из яиц и молока или воды. Затем готовят фарш. Картофель отваривают, протирают в горячем виде, заправляют пассерованным луком и черным молотым перцем. После этого фарш раскладывают в виде шариков по всей длине раскатанного пласта теста, накрывают его другим слоем теста и вырезают вареники специальной формочкой.

В кипящую подсоленную воду опускают приготовленные вареники и варят их при умеренном кипении. Готовые вареники вынимают, дают стечь воде и заправляют луком, поджаренным на растительном масле, или поливают сметаной.

## **ВАРЕНИКИ С ВИШНЕЙ**

Тесто готовят так же, как для вареников с картофелем. У промытой вишни удаляют косточки, подготовленную мякоть посыпают сахаром и прогревают, затем вводят в нее манную крупу. При отпуске вареники поливают сметаной и посыпают сахаром. Сметану и сахар можно подать отдельно.

## **НАЦИОНАЛЬНЫЕ БЛЮДА КАЗАХСТАНА**

Характерная особенность национальных блюд Казахстана—широкое использование мяса, молока, мучных изделий. Мясные блюда готовят главным образом из баранины. Но используют и другие виды мяса: говядину, конину, козлятину, птицу,

Чрезвычайно популярны куырдак—жаркое из печени, легкого и мяса с картошкой, бадыр куйрык — нарезанная тонкими ломтиками печенка, отваренная вместе с курдючным салом (холодная закуска). Из муки часто готовят баурсаки—кусочки сдобного теста, жаренного во фритюре, пекут лепешки из дрожжевого и пресного теста. Не менее популярны колбасы — казы, шужуке, карте.

Современная кухня, сохраняя специфические особенности национальных способов приготовления блюд, учитывает новые кулинарно-технологические требования. Вместе с тем для приготовления и подачи отдельных блюд используют национальный инвентарь и посуду. Так, манты варят на пару в касканах, суп подают в кесе — фарфоровых больших чашках без ручек, чай — в пиалах и т. д.

## **МАНТЫ С БАРАНИНОЙ**

Из муки и воды с добавлением соли замешивают очень крутое тесто. Кусочки теста массой 20 г раскатывают в тонкие кружки. Жирную баранину

мелко рубят или пропускают через мясорубку с крупной решеткой. Затем добавляют мелко рубленный репчатый лук, холодную воду, соль, молотый перец и все тщательно перемешивают. Приготовленный фарш кладут на середину кружочка теста, которое заворачивают с двух сторон и защипывают.

Подготовленные манты укладывают на смазанные жиром решетки касканов. Затем манты варят на пару в касканах. Готовые манты поливают бульоном с уксусом, жиром и перцем или сметаной. Манты можно приготовить и из дрожжевого теста.

### **ЛАПША ДУНГАНСКАЯ**

Из муки и воды замешивают крутое тесто. Кусок теста массой примерно 3 кг раскатывают в виде удлиненного жгута. Концы жгута берут руками и вытягивают на весу, складывают пополам, получившуюся петлю теста скручивают, затем снова вытягивают и складывают, скручивая петлю жгута после каждой вытяжки то влево, то вправо. Такую операцию проделывают до тех пор, пока витки жгута не будут иметь одинаковую толщину вермишели.

Полученную лапшу отваривают в подсоленной кипящей воде, хорошо промывают холодной водой и смазывают растительным маслом. Мясо (говядину) нарезают тонкими брусочками, обжаривают на жире вместе с нашинкованным луком и заправляют солью, красным перцем, мелко рубленным чесноком и уксусом, затем добавляют мясной бульон и доводят до готовности. Перед подачей лапшу разогревают, перекладывают в глубокую тарелку и заправляют приготовленным мясом с соусом.

### III. Заключение

Искусство приготовления пищи — кулинария, поваренное дело - одна из древнейших профессий. Разумеется, в доисторические времена приготовление пищи носило примитивный характер. Люди инстинктивно выбирали те или иные продукты, особенно не заботясь об их полезности для организма, сочетании, усвояемости. Но, овладев огнем, научившись возделывать злаки, разводить скот, делать глиняную посуду, человек больше и больше разнообразил свою пищу и изобретал различные способы ее приготовления. Последние исследования ученых из университета имени Гумбольдта в Берлине показали, например, что египтяне, жившие в 4—3 тысячелетии до нашей эры, имели значительно больший выбор пищи и напитков. Достаточно сказать, что только хлеба выпекалось тогда 58 сортов. Основным продуктом для первых и вторых блюд была рыба — свежая, соленая, вяленая, копченая. Широко применялись для приготовления блюд овощи; салат, огурцы, редис, тыква, чеснок. А вот мясо употреблялось только в праздничные дни, причем особым лакомством были запеченные гуси. Египтяне умели готовить из молока разные виды сыра и брынзы.

На протяжении сотен лет люди изменяли и совершенствовали приемы обработки продуктов, создавали тысячи сложных кулинарных рецептов, приспособляли способы приготовления пищи к экономическим, климатическим условиям жизни и вкусовым требованиям. Постепенно создавались национальные кухни, являющиеся неотъемлемой частью всякой национальной культуры...

Ткани тела человека, скажем, весом 70 кг состоят из 40—45 кг воды, 16—17 кг белка, 7—10 кг жиров, 2,5—3 кг минеральных солей и 0,5—0,8 кг углеводов. Для того чтобы обеспечить различные сложные процессы жизнедеятельности, наш организм требует постоянного поступления всех вышеперечисленных пищевых веществ, а вместе с ними витаминов и других биологически активных соединений.

Таким образом, пища — основа жизни, источник энергии, без которой жизнь человека невысказима. Даже находясь в состоянии покоя,

наш организм расходует немало энергии на работу внутренних органов и поддержание нормальной температуры тела.

Однако только при определенном сочетании белков, жиров, углеводов в комплексе с витаминами и минеральными солями пища может максимально усваиваться. Это — основной принцип рационального питания. Именно поэтому питание должно быть разнообразным.

В нашем организме питательные вещества подвергаются сложным изменениям, в результате которых они постепенно превращаются в вещества самого организма, его клеток и тканей, т. е. усваиваются им. Этот процесс называется ассимиляцией. Но одновременно с созданием клеток и тканей в организме постоянно происходит частичное их разрушение. Этот процесс распада веществ, входящих в состав клеток и тканей,—диссимиляция—

происходит с выделением энергии, затрачиваемой на работу органов и на поддержание постоянной температуры тела. Оба эти процесса находятся в тесной взаимосвязи. Совокупность их и составляет то, что мы называем обменом веществ.

Питание лишь тогда полноценно, когда в нем содержатся все питательные вещества в рациональном и нужном количестве. Например, если отсутствуют витамины, то невозможно полноценное использование других питательных веществ. Белки хлеба плохо усваиваются при отсутствии в питании мяса, молока, яиц, рыбы, т. е. продуктов, содержащих белки животного происхождения. Витамин С не усваивается или плохо усваивается в отсутствие витамина Р. Кальций не усваивается при недостатке поступления в организм фосфора, и наоборот, калий плохо усваивается, если с пищей в избытке поступает натрий в виде поваренной соли.

Главный компонент продуктов питания составляют калорийные вещества — белки, жиры и углеводы, а также вода. Жиры и углеводы — участвуют преимущественно в энергетическом обмене веществ, белки — в структурном. В обмене веществ участвуют также ферменты и гормоны, образующиеся в человеческом организме.

Рассмотрим, что представляет собой белок, играющий в нашем организме важнейшую роль. Ведь недаром ученые называют его «протеином» — от греческого слова «протео», которое, означает «занимающий первое место» или «первенствующий». За что же белку такой почет? Дело в том, что белок является неотъемлемой частью всего живого — и растений, и животных. Он активно участвует в обмене веществ, непрерывно происходящем в организме, необходим для построения или, как говорят, синтеза новых клеток и тканей. Белок — строительный материал для растущего организма. С ним связана способность к мышлению, формированию антител, защищающих организм от микробов и вирусов. Сложный белок крови — гемоглобин — снабжает ткани кислородом, а белок плазмы крови придает ей такое необходимое свойство, как свертываемость.

В одних частях тела белка больше, в других — меньше. Так, белок составляет одну тринадцатую часть мозга и одну четвертую часть крови и мышц. Но волосы на вашей голове — тоже почти чистый белок, но уже сравнительно простой.

Человек получает белок, употребляя животную и растительную пищу. Но эти белки отличаются от тех, из которых состоит человеческое тело. Поэтому в нашем организме они подвергаются расщеплению на составные части — аминокислоты. Ученые еще не до конца изучили механизм действия всех аминокислот, а их, наиболее важных, в питании — 22. Однако известно, что такая кислота, как лизин, влияет на содержание в крови эритроцитов и кальция в костях; гистидин участвует в образовании гемоглобина; лейцин влияет на рост и т. д. Кроме того, доказано, что для лучшего усвоения белка пищи и синтеза белка ткани аминокислоты должны быть сбалансированы и

находиться в определенных отношениях с другими продуктами питания не только в суточном рационе, но и в каждом приеме пищи.

Из 22 аминокислот ровно дюжина относится к «незаменимым», т. е. таким, которые наш организм самостоятельно синтезировать не может и поэтому должен получать их в готовом виде с пищей. К сожалению, в природе не существует такого продукта питания, который бы совпадал по своему аминокислотному составу с белками тканей человека. Поэтому в рацион мы вынуждены включать разнообразные белковые продукты животного и растительного происхождения, содержащие в определенном наборе нужное количество аминокислот: мясо, рыбу, яйца, молочные продукты, хлеб, бобовые, крупы, макаронные изделия. Пожалуй, лишь только молоко приближается к этому оптимальному набору, что позволило И. П. Павлову назвать его пищей, приготовленной самой природой. Правда, содержание белка в молоке невелико. Но если за день выпить литр молока, то организм получит около трети суточной белковой нормы.

Правильное питание предполагает рациональное соотношение белков растительного и животного происхождения. Поэтому, составляя меню, кулинары учитывают контингент посетителей столовой. Для людей, занятых физическим трудом, — шахтеров, грузчиков, лесорубов и других — суточная потребность в белках должна покрываться поровну растительными и животными белками. В питании тех, кто занят напряженной умственной деятельностью, белок животного происхождения должен занимать примерно 60% суточной потребности.

Важный поставщик энергии в нашем организме — жиры. Это сложное органическое соединение, основу которого составляют глицерин и жирные кислоты. Трудно переоценить физиологическую роль жиров и жизнедеятельности нашего организма. Они являются не только «горючим», но и регулятором проникновения в клетки воды, солей, аминокислот, сахароз, растворителями многих витаминов. Если питание полностью лишено жиров, человеческий организм не может оставаться здоровым и работоспособным.

Жирные кислоты, содержащиеся в жирах, подразделяют на предельные (насыщенные) и непредельные (ненасыщенные). Первые чаще всего встречаются в жирах животного происхождения, вторые — растительного. По своим биологическим свойствам предельные жирные кислоты уступают кислотам непредельным. Особую ценность представляет молочный жир, в нем свыше третьей части приходится на основные ненасыщенные кислоты — олеиновую, линолевую, арахидоновую. Он легче усваивается организмом. Однако ни один из видов жиров не содержит сбалансированный жирно-кислотный состав. Поэтому ежедневно необходимо употреблять жиры как животного, так и растительного происхождения — подсолнечное или кукурузное масло. Их соотношение для взрослого человека должно составлять примерно 70% и 30%.



Следует отметить, что жир не всегда используется сразу после Потребления. Часть его откладывается в своего рода «склады» — подкожный жировой слой, в сальнике, около почек. Об этом позаботилась природа. Для чего? Во-первых, он служит теплоизолирующей прокладкой, которая защищает важные внутренние органы. Во-вторых, если человек вынужден некоторое время жить и работать, не принимая пищи, его организм расходует жир из «складов». То же происходит, когда человек болен и у него отсутствует аппетит. Для поддержания жизнедеятельности организм начинает в первую очередь расходовать запасной жир, что дает возможность сохранить для жизни более ценный материал — белки.

Пища, богатая жирами, воспринимается нами как более вкусная и сытная. Однако чрезмерное употребление ее вредно для здоровья;

повышается содержание жира в крови, что ведет к поражению сердечно-сосудистой системы, нарушается обмен веществ.

Хотя жиры — важный поставщик снабжения энергией организма, но в этом деле он уступает первенство углеводам. За счет их обеспечивается почти две трети потребности в энергии, используемой для работы мышц. Чем выше интенсивность физического труда, тем больше организм нуждается в углеводах. Но не только этим определяется их роль. Они участвуют в синтезе нуклеиновых кислот, заменимых аминокислот, входят в состав клеток и тканей, пополняют запасы глюкозы в крови. Углеводы помогают организму лучше использовать жиры. При этом нужно отметить, что при достаточном поступлении углеводов в организм уменьшается расход белков и жиров, а при избыточном поступлении и небольшом расходе энергии определенное количество углеводов преобразуется в жир.

В зависимости от размера и химического строения молекулы отдельные углеводы подразделяются на моносахариды (фруктоза, глюкоза и др.), дисахариды (лактоза, сахароза), полисахариды (крахмал,

гликоген, клетчатка). Первые два хорошо растворяются в воде, обладают высокими энергетическими свойствами.

Наш организм получает углеводы главным образом из продуктов растительного происхождения. Сахарозу из бананов, абрикосов, дынь, моркови, фруктозу и глюкозу — из фруктов, ягод, меда. Чистая сахароза — сахар-рафинад — продукт переработки сахарной свеклы и сахарного тростника. Глюкоза быстро и легко усваивается организмом и используется для питания тканей головного мозга, мышц, поддержания уровня сахара в крови, создания запаса гликогена в печени. Еще одним источником глюкозы служит крахмал, который содержится в зерновых и бобовых культурах, а также в картофеле. Очень ценный молочный сахар (лактоза) содержится в молоке и молочных продуктах. Он ограничивает процессы брожения в кишечнике и способствует развитию молочнокислых бактерий, полезных для организма. Еще один углевод — клетчатка, содержащаяся в черном хлебе, фруктах и овощах, — почти не усваивается, но зато играет большую роль в работе кишечника и выделении из организма холестерина.

Вопрос: есть ли в нашем организме золото? На первый взгляд он кажется парадоксальным. А на самом деле ничего необычного в нем нет. Золото в нашем организме имеется, равно как платина, никель, серебро и другие элементы таблицы Менделеева. Правда, одних больше, других меньше — содержание доходит до тысячной доли процента. Но все они обладают высокой биологической активностью и служат в качестве регуляторов важнейших процессов обмена в клетках. «Профессии» этих минеральных веществ самые различные:

одни поддерживают нормальный состав крови, другие обеспечивают кислотно-щелочной обмен, третьи используются в качестве материала для построения опорных тканей. Отметим наиболее важные.

Соли натрия регулируют водный обмен и обеспечивают кислотно-щелочное равновесие.

Соли калия способствуют выделению жидкости и натрия из организма. Кроме того, они регулируют углеводный обмен и поддерживают кислотно-щелочное равновесие в крови (курага, изюм, фасоль, чернослив).

Хлор также участвует в водном обмене и служит материалом для образования соляной кислоты — составной части желудочного сока.

Кальций формирует кости скелета, нормализует работу нервной системы и сердца, участвует в свертывании крови (молоко, сыр).

Фосфор участвует во всех процессах обмена веществ, входит в состав многих важных белков, нервных тканей, способствует росту и развитию костей (сыр, фасоль, мясо, рыба, яйца),

Соли магния играют большую роль в углеводном обмене, снижают количество холестерина в крови, снижают возбудимость нервной и мышечной систем (хлеб, каши, бобовые).

Железо необходимо для построения сложного белкового вещества — гемоглобина (печень, овсяная крупа, яичный желток, бобовые, овощи, фрукты).

Этот список могут продолжить и другие микроэлементы — йод, кремний, фтор, медь, бор, сера, имеющие также большое значение для жизнедеятельности организма.

Заканчивая разговор о нашей пище, необходимо остановиться на таких биологически активных веществах, как витамины. (В настоящее время их известно 20, но некоторые изучены еще недостаточно). Витамины А, В<sub>1</sub>, В<sub>2</sub>, В<sub>12</sub>, С, Д, Е, К, РР выполняют важные функции по регулированию и нормализации обмена веществ, а также участвуют в трансформации энергии. Например, витамин В<sub>1</sub> называют витамином бодрости, так как он повышает работоспособность, мышечную силу, аппетит. Витамин А необходим организму для обеспечения нормального зрения, роста. Особенно в значительных количествах и постоянно нуждается человеческий организм в витамине С, содержащемся в овощах, ягодах, фруктах. Недостаток этого витамина снижает способность организма к образованию антител,

препятствующих развитию инфекций, может привести к тяжелому заболеванию, известному под названием цинга.

Выше мы говорили, что организм человека на две трети состоит из воды. Даже в наших костях ее немалое количество—от 16 до 46%. В каждой клетке нашего организма присутствует вода, потому что без нее немыслима основа жизни — обмен веществ. Белки, жиры, углеводы, минеральные соли, витамины— усвоение всех этих веществ, а также удаление ядовитых шлаков, после их «переработки» возможны только в присутствии и с помощью воды. Вот почему мы регулярно пьем и едим воду. Да, да, именно едим: в любом продукте питания— мясе, хлебе, овощах, фруктах—ее немало. Ежедневно почти половину потребностей нашего организма в воде мы удовлетворяем за счет продуктов питания.

Питательные вещества, содержащиеся в продуктах, «капризны» и изменчивы. По-разному ведут они себя при хранении, первичной и тепловой обработке. Вынутая из рассола квашеная капуста, например, уже через 3 ч теряет треть витамина С, а через 12 ч—половину. Сливая в раковину отвар картофеля, мы теряем 20% минеральных солей. Посолив бульон, в котором варится мясо, после его закипания, лучше сохраним белки. Словом, кулинарная обработка — дело не простое, сложное, требующее высокой квалификации. Главная задача повара — готовить не только вкусную, но и здоровую пищу. Вот почему-недаром говорят; хороший повар стоит доктора. Опытный мастер сумеет из полезных, но невкусных продуктов приготовить блюдо так, что пальчики оближешь. Но чтобы добиться этого, надо знать очень многое. Настоящий кулинар должен быть человеком образованным в области биологии, химии, биохимии, товароведения, физиологии и одно» временно владеть всеми тонкостями искусства приготовления пищи.

## IV.Графическая часть

### 4.1. Схема приготовления блюда: пельмени сибирские.

Просеянную муку высыпать горкой на стол, сделать в ней углубление, добавить слегка нагретую воду, яйца, соль. Тесто вымешивать, пока оно не станет однородным и густым. Выдержать готовое тесто 30—40 мин для набухания клейковины. Раскатать тесто на жгуты примерно с палец толщиной и нарезать на небольшие кусочки, те в свою очередь раскатать в тоненькие кружки — сочни. Сочни можно приготовить также, раскатав тесто в один большой пласт толщиной 0,5 мм ,и вырезая кружки рюмкой или маленьким стаканом. Обрезки теста переминают и используют при повторной раскатке. Есть еще один способ изготовления пельменей: на одну сторону раскатанного пласта теста уложите шарики фарша а покрыть второй половиной пласта. Пельмени вырезать специальной выемкой.

Пропустить мясо и лук через мясорубку, в еще лучше мелко порубить его вместе с луком, добавить соль, сахар, черный молотый перец, кипяченое молоко или воду, все тщательно перемешать. Шарики фарша уложить на середину сочня, защипать края на 3—4 мм (пельменю придается круглая форма или форма полумесяца). Варить пельмени в подсоленной воде при слабом кипении 10—12 мин. Подавать с растопленным сливочным маслом, уксусом или сметаной.

**4.2. Технологическая карта.**

Наименование продуктов	количество
мяса	900 г мяса (3 части говядины, 2 части свинины, 1 часть баранины или — равные части говядины и свинины)
крупные луковицы	2 шт.
Муки	2,5 стакана
Яйца	2 шт.
Молока	1/2 стакана
соль	по вкусу
перец	по вкусу

## **V. Организация работы мучного цеха**

В мучном цехе производят продукцию мучного происхождения: пельмени, вареники, лапша домашняя, булочки, пирожки и другое.

В организацию работы мучного цеха включается правильная и удобная расстановка оборудования, необходимого для приготовления данного вида изделий.

В мучном цехе должны быть установлены: столы, стеллажи с протвинями для расстойки пирожков, булочек и др. изделий; жарочные шкафы для выпекания мучных изделий, весы - должны быть исправны и отвечать всем техническим требованиям.

Все оборудование и весь инвентарь в мучном цехе должны содержаться в чистоте и отвечать всем санитарно-техническим требованиям.

## **VI. Использованная литература**

1. Кулинария от А до Я. – Кемеровское кн. Изд.-во, 2007 г.-511 с.
2. Лагутина Л.А. «Кулинария для тех, кому всегда некогда: сборник кулинарных рецептов. Изд-во «Феникс», 2007 г.
3. Кулинарные рецепты: из книги о вкусной и здоровой пище.- 4-е изд.- Красноярск, 1985 г.-416 с.
4. Тогонидзе А.И. «Искусство кулинарии».-М.: Моск. рабочий, 2006.-57 с.