

КИЕВСКИЙ
НАУЧНО-ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
ИНСТИТУТ ПИТАНИЯ

КИЕВСКАЯ ОБЛГОССАНИНСПЕКЦИЯ
ОБЛАСТНАЯ САНИТАРНО-ПИЩЕВАЯ
СТАНЦИЯ

9 $\frac{273}{551}$

$\frac{801-12}{409}$

ЧТО НУЖНО ЗНАТЬ ПОВАРУ ОБ ОВОЩНОМ ПИТАНИИ

Составили сотрудники Киевского
Н/И Института Питания
д-р Л. А. БЕРЕНШТЕЙН, П. Г. ДЕМЯНЧУК, А. Я. КОЗАЛЬ.
Под редакцией д-ра Л. А. БЕРЕНШТЕЙНА.



ЧТО НУЖНО ЗНАТЬ ПОВАРУ ОБ ОВОЩНОМ ПИТАНИИ.

К концу зимы и ранней весной наблюдаются жалобы на общее недомогание, слабость, легкую утомляемость — и особенно охотно тянутся тогда к свежим овощам, зелени и фруктам. Такое состояние нашего организма, называемое „гиповитаминозом“, объясняется тем, что в течение зимнего периода мы мало потребляем свежих овощей, зелени, фруктов и ягод.

Действительно, многочисленные наблюдения показывают, что продолжительное питание человека пищей, — даже сытной и вкусной, — но не содержащей в своем составе свежих овощей и зелени, вызывает в организме человека определенные расстройства, которые, при отсутствии своевременно принятых мер, заканчиваются тяжелыми заболеваниями.

Какая же связь существует между таким болезненным состоянием нашего организма и потреблением в пищу овощей, зелени, фруктов и ягод?

Наука о питании (гигиена питания) твердо установила, что для нормального здорового питания человека, кроме белков, жиров и углеводов, в пище обязательно должны быть также еще весьма ценные питательные вещества: витамины и соли.

Витамины — это такие питательные вещества, которые находятся в пищевых продуктах в очень ничтожном количестве, но, однако, настолько важные для нашего организма, что без них не может быть здоровой жизни. Поэтому-то эти питательные вещества и получили название „витамины“ („вита“, на латинском языке, значит „жизнь“). Недостаточность витаминов в пище вызывает у человека недомогание, легкую утомляемость, пониженное сопротивление заразным болезням, т. е. такое состояние организма, которое называется: „гиповитаминозом“. От-

больше книг в кулинарной библиотеке

<http://laretz-kulinarniy.narod.ru/>



сутствие же в пище витаминов вызывает тяжелые заболевания, называемые „авитаминозами“, например: цинга (скорбут), рахит, бери-бери, пеллагра и др.

Наука открыла в пищевых продуктах несколько витаминов и назвала их первыми буквами латинской азбуки: А, В, (В), С (Ц), Д и т. д.

Отсутствие в пище каждого из них вызывает определенное заболевание. Так, отсутствие витамина А вызывает приостановку роста и определенную болезнь глаз, ведущую к слепоте. Отсутствие витамина В вызывает болезни: бери-бери, пеллагру и др. Отсутствие витамина С вызывает цингу (скорбут). Отсутствие витамина Д вызывает рахит и т. д.

Цинга, обычно, начинается нарастающей слабостью, быстрой утомляемостью, сонливостью, угнетенным настроением. Одновременно с этим нередко наблюдается и общее похудание, бледность кожи, боли в суставах, особенно, в ногах, а иногда и носовые кровотечения. Если в этом периоде не предпринимается нужное лечение, т. е., главным образом, соответствующее питание, то болезнь прогрессирует: десны сильно бледнеют, затем очень краснеют от расширения кровеносных сосудов, припухают, становятся рыхлыми, начинают кровоточить, покрываются язвами, что сопровождается зловонным запахом изо рта, расшатыванием и выпадением зубов. В дальнейшем появляются кровоизлияния в виде багровых пятен под кожей, на ногах, пояснице и животе. Дальнейшее течение болезни вызывает ломкость костей, опухание ног и различные тяжелые осложнения во внутренних органах, что кончается тяжелой смертью. Цинга — это болезнь питания, и лечить ее надо соответствующим питанием.

В КАКИХ ПРОДУКТАХ НАХОДЯТСЯ ВИТАМИНЫ

ВИТАМИН А.

Животные продукты: рыбий жир, рыба икра, печень, сливочное масло, особенно, летнее, яичный желток, бычий жир, сливки, летнее молоко, почки.

Растительные продукты: салат, шпинат, морковь; меньше — капуста, зеленый горошек, томат, тыква, зеленый лук, желтая кукуруза, абрикосы, апельсин; еще меньше: картофель, свекла, огурцы.

больше книг в кулинарной библиотеке



ГРУППА ВИТАМИНА В.

Дрожжи пивные и хлебопекарские.

Животные продукты: яйцо (особенно, желток), печень, молоко летнее; меньше: мозги, сердце, мясо, почки, яичный белок, молоко.

Растительные продукты: бобовые, злаки (зародышевая часть и наружный слой — отруби), орехи, миндаль; меньше: картофель, морковь, шпинат, капуста, лук, помидоры, салат, виноград, апельсин, лимон, слива, яблоко.

ВИТАМИН С.

Растительные продукты: свежие овощи, фрукты, ягоды, зелень. Больше из фруктов: шиповник, черная смородина, лимон, апельсин, мандарин; больше из овощей: хрен, помидор, шпинат, петрушка, капуста; проросшие бобовые и проросшие злаки.

Животные продукты: летнее молоко, печень, почки.

ВИТАМИН Д.

Животные продукты: рыбий жир, летнее масло и молоко, летнее яйцо.

Растительные продукты: грибы (белые, сморчки, грузди), наружные листья капусты.

В настоящей книжке мы говорим, главным образом, о витамине С, так как этот витамин находится больше всего в овощах, зелени, фруктах и ягодах, т. е. в продуктах сезонных, скоропортящихся и плохо переносящих транспортировку и хранение. Поэтому-то в зимний период мы недостаточно получаем витамина С в нашей пище.

Кроме того, витамин С является наименее стойким из всех витаминов к кислороду воздуха, т. е. продолжительное хранение продуктов понижает в них количество этого витамина. Это разрушительное действие кислорода воздуха на витамин С в продуктах усиливается, особенно, при высокой температуре, т. е. при тепловой обработке продуктов. Кулинарными опытами также установлено, что витамин С разрушается при соприкосновении с медью и железом; губительно действует на витамин С также и щелочь.

Так как овощи и зелень мы, главным образом, потребляем после тепловой обработки (в вареном, жареном, тушеном виде), что, как мы уже знаем, понижает витаминную ценность продуктов, то химики, врачи и кулинары занялись изучением вопроса, как бы, по возможности,



больше сохранить витамины при тепловой обработке продуктов. Многочисленные опыты в этом направлении увенчались успехом. В настоящее время для нас совершенно ясно, что витаминная ценность овощей, подвергнутых тепловой обработке, зависит, в значительной мере, от соблюдения определенных правил тепловой обработки их. В руках повара находится витаминная ценность продуктов. Поэтому, учитывая чрезвычайную важность витаминов для здоровья человека, нужно от повара строго требовать выполнения следующих мероприятий при тепловой обработке овощей, зелени, фруктов и ягод:

1) По возможности, больше ограничивать доступ воздуха в ту посуду, в которой пища подвергается тепловой обработке. Следовательно, нужно варить пищу в закрытой посуде, причем посуда должна быть, по возможности, больше наполнена. Это нужно иметь в виду, особенно, при варке молока для детей, организм которых очень сильно нуждается в витаминах.

2) Так как высокая температура содействует губительному влиянию кислорода на витамины, то нужно следить за тем, чтобы пища не находилась на огне больше, чем это полагается для изготовления ее. Нужно заканчивать тепловую обработку пищи не раньше, в крайнем случае, чем за 1 — 1½ часа до выдачи ее.

3) Не следует варить пищу на 2 дня, так как повторное подогревание пищи приводит к дальнейшему снижению витаминной ценности продукта.

4) При варке первых блюд (борщей, щей, супов и др.) нужно класть овощи уже в кипящую воду, так как кипение удаляет из воды кислород, губительно действующий на витамины.

5) Воду, в которой варились овощи, не следует выливать, а нужно использовать ее при изготовлении первых блюд, подлив и соусов, так как в эту воду перешли из овощей витамины и соли.

6) Не следует бросать в котел соду, потому что щелочь разрушает витамины.

7) Нужно следить за тем, чтобы медная и железная посуда, в которой варятся овощи, была хорошо полужена, ибо медь и железо разрушают витамины. Посуда должна содержать в себе свинца не больше 1 %.

8) Нужно осторожно чистить овощи и фрукты, так как витамины находятся, главным образом, в наружном слое под кожурой. В тех случаях, где это возможно, например, при подготовке картофеля для салатов, лучше варить



картофель в кожуре, а снимать кожуру уже со сваренного картофеля.

9) Капусту, картофель и другие овощи, подготовленные для борщей,⁴⁾ не следует нарезать слишком мелко.

10) Подготовку овощей следует проводить, по возможности, непосредственно перед закладкой в котел. Если почему-либо подготовка овощей была произведена раньше времени, то нужно их хранить в закрытой посуде, а картофель — в воде.

11) Квашеную капусту при варке борщей, шей не следует промывать, а только слегка отжать, при чем отжатый сок выливать не следует, так как он содержит в себе витамин С, а нужно использовать его для борщей и шей. Если почему-либо квашеная капуста, по своему качеству, требует промывки, то раньше нужно ее отжать, а потом промыть. Отжатый сок нужно процедить через густую марлю и добавлять его в борщ за 10—15 минут до его готовности.

12) Во время варки борща нужно закладывать в котел капусту за 30—40 минут до готовности борща, а картофель — за 40—50 минут.

13) Закладывая свеклу в кипящую воду при варке борща, нужно свеклу предварительно взбрызнуть уксусом или рассолом квашеной капусты.

14) Для поджаривания (пассеровки) томата, лука, корнеплодов нужно их класть в сильно подогретый жир (140—150°), хорошо и быстро перемешать с жиром для того, чтобы их поверхность покрылась жировой оболочкой, которая, в известной мере, укрывает их от соприкосновения с кислородом воздуха.

15) Пассеровку надо проводить в закрытой посуде и, как можно, реже открывать крышку для перемешивания овощей. Даже в условиях массового изготовления в столовых пассеровку следует проводить не больше 30—40 минут, а опускать в кипящий борщ за 30—40 минут до готовности его.

16) Общая продолжительность варки борщей должна быть не больше 2—2½ часов (при готовом бульоне).

17) Так как весной и летом капуста после долгого хранения, обычно, имеет невысокую витаминную ценность, особенно, квашеная, — то при варке борщей весной и летом рекомендуется добавлять какую-нибудь другую

⁴⁾ Опыты варки борщей и изготовления салатов были проведены одесским Институтом Питания, указания которого мы здесь и приводим.



свежую овощь (шпинат по 40—50 грамм на порцию, зелень петрушки, укропа и др.).

18) Не следует снимать жир с поверхности борща и супа в котле, как это делают у нас для равномерного распределения жира по порциям. Жир на поверхности жидкости в котле защищает борщ и суп от соприкосновения с кислородом воздуха.

19) При массовом изготовлении борщей и овощных супов в больших котлах целесообразно перед разливом в тарелки перелить борщ, суп в котлы или другую посуду меньшей емкости, чтобы не было воздуха между поверхностью жидкости и крышкой.

20) Хранить уже готовое блюдо следует не больше 1—2 часа до раздачи, при чем хранить надо в закрытой посуде при температуре 70—80°, чтобы блюдо не остывало до необходимости подогревания.

21) Так как при всех принимаемых вышеозначенных мероприятиях витаминная ценность блюда все же, в известной мере, понижается, то следует обязательно ко всякому блюду добавлять свежую зелень: к первым блюдам — зелень петрушки, укропа, ко вторым блюдам — салат, зелень и т. п.

22) При изготовлении киселей следует отжатый сок фруктов и ягод добавлять уже в сваренный кисель. Например, клюквенный и малиновый кисели изготавливают следующим образом: клюкву, малину отжимают; выжатую массу заливают водой, кипятят, процеживают, добавляют сахар, снова доводят до кипения, заваривают картофельной мукой, разведенной холодной кипяченой водой, снимают с огня и уже в готовый кисель добавляют отжатый сок клюквы, малины.

При изготовлении салатов следует подготовку овощей проводить следующим образом:

23) Картофель, морковь, свеклу варить отдельно в кожуре в закрытой посуде. Сваренные овощи, возможно, скорее остудить и после охлаждения очистить от кожуры.

24) Нарезку овощей проводить, по возможности, непосредственно перед отпуском салата.

25) Капусту квашеную слегка отжимать, но не промывать. Отжатый сок использовать при приготовлении борщей, щей и т. д.

26) Если нет готового свекольного сока, то готовят его так: свеклу очищают от кожуры, тщательно промывают в холодной воде, натирают на терке, сок из тертой свеклы отжимают салфеткой, наливают доверху



в кастрюлю, подкисляют уксусом ($\frac{1}{4}$ стакана уксуса на 1 литр сока) и быстро подогревают до температуры кипения в закрытой кастрюле. Затем кастрюлю быстро охлаждают, не снимая крышки.

Исключительно большое внимание в народном питании надо уделять сыроядению, т. е. употреблению в пищу сырых овощей, зелени, фруктов, ягод. Эти продукты в сыром виде содержат в себе витамины и соли в натуральном виде, т. е. нетронутые тепловой обработкой.

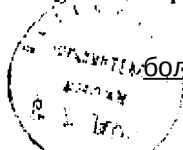
Сырые салаты — чрезвычайно разнообразны по своей разновидности и по сырьевому набору. Слово „салат“ происходит от персидского слова „салата“, что обозначает сырую пищу, заправленную растительным маслом и различными вкусовыми веществами. У нас под салатом разумеются различные овощи, листья которых можно использовать в пищу в сыром виде: салат кочанный, кресс-салат, салат-ромен, салат-цикорий, салат из одуванчика, салат из капусты и т. д. Все эти салаты в сопровождении различных корнеплодов и клубнеплодов (брюква, земляная груша, картофель, морковь, репа и др.), подправленные иногда острой заправкой, должны быть обязательным блюдом в наших столовых во всякое время года, а, особенно, весной, когда наш организм за зиму обеднел витаминами. Изготовление блюд из салатов — очень несложно.

Широкое потребление овощей, особенно, в сыром виде, дает нашему организму также нужные ему соли и — этим самым — поддерживает в организме необходимый для его нормальной жизни солевой баланс, нарушение которого вызывает различные серьезные заболевания.

Имеется также целый ряд весьма полезных и очень вкусных овощей, мало известных теперь в нашем общественном питании: репа, брюква, шпинат, спаржа, капуста краснокочанная, савойская и брюссельская, кольраби, ревень, земляная груша, патиссоны, мексиканский томат, сладкий корень, кресс-салат, салат-ремен, салат-цикорий, салат-эндивий, салат-эскарполь, салат-портулак, салат из одуванчиков и др.

Совет Народных Комиссаров УССР в своем решении от 14-го марта 1938 г. отмечает значение овощей в общественном питании и предлагает организациям общественного питания расширить ассортимент овощных блюд в столовых до 15—20% от общего числа блюд.

Широкое внедрение овощей в общественное питание, расширяя ассортимент блюд и улучшая их вкусовую сто-



рону, является одним из основных путей к повышению качества продукции наших столовых.

Каждая столовая должна обязательно иметь всегда в своем ежедневном меню широкий выбор овощных блюд — вареных и сырых.

На буфетной стойке должны всегда быть различные овощные закуски и блюда: винегреты, салаты и т. п. (при соблюдении соответствующих санитарных условий хранения).

Прилагаемый при сем перечень овощных блюд (26 салатов, 16 первых и 58 вторых блюд) на март, апрель, май, и июнь дает широкую возможность разнообразить меню различными блюдами из овощей.

К сведению кулинаров дается также набор и кулинарная технология 33-х овощных блюд.

НАБОР И ИЗГОТОВЛЕНИЕ ОВОЩНЫХ БЛЮД

САЛАТЫ (ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ)

1. ВИНЕГРЕТ

Набор продуктов на 1 порцию

Картофель	200 гр.
Свекла	100 "
Морковь	50 "
Огурцы соленые	100 "
Фасоль	25 "
Лук репчатый или зеленый	30 "
Масло подсолнечное	15-20 "
Соль	5 "
Перец молотый	0,2 "
Уксус	10 "
Горчица готовая	2 "
Петрушка—зелень	10 "

Отварить отдельно свеклу, картофель, морковь и фасоль. Овощи отвариваются нечищенные. Когда овощи остынут, их почистить, нарезать ломтями, положить на противень, смешать с готовой фасолью и шинкованными солеными огурцами, луком и рубленой зеленью, заправить солью, молотым перцем, растительным маслом, уксусом, горчицей и перемешать. При отпуске посыпать рубленой петрушкой. В винегрет вместо соленых огурцов можно класть квашеную капусту.

Летом в винегрет кладут свежие огурцы, помидоры, а также резанные ломтиками черешки ревеня.



2. САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ

Набор продуктов на 1 порцию.

Капуста квашеная	200 гр.
Лук репчатый	10 "
Масло подсолнечное	10 "
Петрушка—зелень	3 "

Квашеную капусту заправить подсолнечным маслом, хорошо размешать и перед отпуском добавить мелко рубленый или шинкованный лук и зелень. Так приготовленную капусту можно давать к жареной рыбе, птице и мясным блюдам. Квашеную капусту можно заправить и сахаром, причем, если капуста сильно кислая, ее можно отжать, затем заправить маслом, сахаром, луком и рубленой петрушкой.

3. САЛАТ ИЗ ОВОЩЕЙ И БЕЛОГО МЯСА (ОЛИВЬЕ)

Набор продуктов на 1 порцию

Телятина	100 гр.	Масло подсолнечное	40 гр.
или курица вареная	50 "	Яйцо	1 шт.
Картофель	100 "	Сою-кабуль	10 гр.
Огурцы свежие		Горчица готовая	2 "
или кислые	50 "	Уксус	10 "
Салат зеленый	20 "	Соль	2 "

Телятину сварить до готовности и порезать квадратными ломтиками. Две трети сваренных вкрутую яиц мелко нашинковать. Вареный очищенный картофель и очищенные огурцы порезать кружочками. Одну треть сырых желтков положить в глиняную или фарфоровую посуду, добавить готовую горчицу и подливать тонкой струей подсолнечное масло, быстро помешивая деревянной ложкой до получения густой массы, после чего влить уксус, всыпать соль и все вместе хорошо смешать (получим соус-провансаль). Все приготовленные продукты сложить в сотейник, влить $\frac{3}{4}$ соуса-провансаль, добавить сою-кабуль, посолить, все вместе хорошо смешать, выложить горкою в салатник, покрыть оставшимся соусом и убрать сверху огурцами, вареными яйцами и зеленым салатом.

4. САЛАТ СЕЗОННЫЙ С РЫБОЙ

Набор продуктов на 1 порцию

Судак свежий	100 гр.	Чеснок	2 гр.
Помидоры свежие	50 "	Сахар	5 "
Огурцы	50 "	Уксус	20 "
Салат зеленый	20 "	Перец горький молотый	0,1 "
Лук зеленый	20 "	Соль	2 "
Томат-пюре	20 "	Петрушка, укроп-зелень	20 гр.
Масло подсолнечное	15 "		



Томат-пюре протереть через сито и смешать с очищенным мелко рубленным чесноком, подсолнечным маслом, уксусом, сахаром, молотым перцем и солью (получим заправку). Судак свежий очистить от чешуи, снять с кости, порезать кубиками и сварить до готовности. Помидоры промыть и порезать дольками или кубиками. Огурцы очистить от кожуры и порезать кружочками. Салат, лук зеленый, зелень петрушки и укропа перебрать, промыть и мелко порезать. Все приготовленные продукты сложить в сотейник, влить заправку из томатного пюре, все вместе хорошо смешать и выложить в салатник или тарелку.

5. САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ

Набор продуктов на 1 порцию

1) Капуста свежая	300 гр.
2) Яблоки свежие	20 "
3) Масло подсолнечное	10 "
4) Сахар	10 "
5) Уксус	10 "
6) Соль	3 "

Капусту свежую очистить от загрязненных листьев, промыть в холодной воде, нашинковать, посыпать солью, хорошо помять так, чтобы капуста пустила сок, слегка отжать сок, сложить в кастрюлю, добавить резаные соломкой яблоки, сахар, подсолнечное масло и уксус. Все вместе хорошо смешать и выложить на блюдо или в салатник. (Отжатый сок использовать в первые блюда: борщ и щи из кислой капусты, капустняк).

6. САЛАТ ЗЕЛЕНЬ СО СВЕЖИМИ ОГУРЦАМИ

Набор продуктов на 1 порцию

Салат зеленый	200 гр.	Уксус	20 гр.
Огурцы свежие	50 "	Перец горький	0,05 "
Масло подсолнечное	20 "	Соль	2 "
Яйца	1/4 шт.	Петрушка зелень	10 "
Сахар	10 гр.		

Масло подсолнечное смешать с уксусом, сахаром, молотым перцем и солью для получения заправки. Огурцы свежие очистить от кожуры и порезать кружочками. Салат зеленый перебрать, промыть в холодной воде, крупно порезать, смешать с нарезанными огурцами, сложить в салатник или блюдо, полить заправкой, хорошо все перемешать, посыпать вареными рублеными яйцами и рубленой зеленью петрушки.



7. САЛАТ—ВЕСНА

Набор продуктов на 1 порцию

Огурцы	100 гр.	Сахар	10 гр.
Редиска	30 "	Уксус	10 "
Салат зеленый	20 "	Яйца	1/4 шт.
Лук зеленый	20 "	Соль	2 гр.
Сметана	30 "	Петрушка-зелень	10 "

Огурцы очистить от кожуры и порезать кружочками. Редиску очистить, промыть и порезать кружочками. Салат, лук и петрушку перебрать, промыть и мелко нашинковать. Яйца сварить вкрутую и порубить. Сметану смешать с сахаром, уксусом и солью для получения заправки. В сотейник или крышку положить нарезанные огурцы, салат, редиску, лук, залить заправкой из сметаны, хорошо все перемешать, выложить на тарелку, посыпать сверху рублеными яйцами и зеленью петрушки.

8. САЛАТ-РОМЕН С ЗАПРАВКОЙ ИЗ СМЕТАНЫ

Набор продуктов на 1 порцию

Салат-ромен	200 гр.	Сахар	3 гр.
Яйца	1/4 шт.	Перец горький	0,05 "
Сметана	30 гр.	Соль	0,5 "
Уксус	5 "	Петрушка-зелень	5 "

Салат-ромен перебрать, промыть, вынуть на сито и, когда стечет вода, порезать крупными кусками и сложить в салатник или тарелку. В сметану всыпать сахар, молотый перец, соль, влить уксус; все вместе хорошо смешать, залить приготовленный салат-ромен, посыпать сверху вареными рублеными яйцами и рубленой петрушкой.

Таким же образом можно заправлять и другие зеленые салаты.

9. САЛАТ ИЗ РЕДИСКИ, СВЕЖИХ ОГУРЦОВ И ЗЕЛЕНОГО САЛАТА СО СМЕТАНОМ

Набор продуктов на 1 порцию

Редиска	150 гр.	Уксус	5 гр.
Огурцы свежие	100 "	Перец горький	0,02 "
Салат зеленый	50 "	Соль	2 "
Сметана	30 "	Петрушка-зелень	10 "

Редиску и огурцы очистить от кожуры, порезать кружочками. Зеленый салат перебрать, промыть и мелко порезать. Сметану смешать с уксусом, молотым перцем и солью. Нарезанные огурцы, редиску и зеленый салат сложить в сотейник, залить заправкой из сметаны, все вместе хорошо смешать, выложить на блюдо и посыпать рубленой зеленью петрушки.



10. САЛАТ ИЗ ОВОЩЕЙ И МЯСА (ДЕ-БЕФ)

Набор продуктов на 1 порцию

Мясо вареное	50 гр.	Яйца	1/4 шт.
Картофель вареный	100 гр.	Горчица готовая	2 гр.
Огурцы кислые или свежие	50 гр.	Соя кабуль	10 "
Лук репчатый	10 "	Перец горький	0,05 "
Салат зеленый	20 "	Уксус	15 "
Масло подсолнечное	40 "	Соль	2 "

Вареное мясо, чищенные огурцы, вареный и очищенный картофель, $\frac{3}{4}$ сваренных вкрутую яиц, чищенный лук — все это нарезать квадратными тонкими ломтиками. Из оставшихся $\frac{1}{4}$ яиц отделить желтки от белков и желтки сложить в глиняную или фарфоровую посуду, добавить готовую горчицу и деревянной ложкой быстро мешать, подливая тонкой струей подсолнечное масло до тех пор, пока все масло не взобьется в густую массу, после чего заправить уксусом и солью (получим соус-провансаль). Все нарезанные овощи, яйца и мясо сложить в сотейник, влить $\frac{3}{4}$ приготовленного соуса, добавить соус-кабуль, молотый перец и соль, — все вместе смешать, выложить в сотейник горкой, покрыть сверху оставшимся соусом-провансаль и убрать зеленым салатом, огурцами и вареными яйцами.

11. ФОРШМАК ИЗ ОВОЩЕЙ

(В горячем или холодном виде)

Набор продуктов на 1 порцию

Картофель	150 гр.	Яйца	1/2 шт.
Морковь	100 "	Сыр голландский	20 гр.
Капуста свежая	80 "	Сметана	10 "
Лук репчатый	15 "	Сухари белые	5 "
Грибы вареные	50 "	Перец горький	0,1 "
Жиры	20 "	Соль	2 "
Селедка	15 "		

Картофель очистить, промыть, сварить и отлить на сито. Морковь очистить от кожицы, порезать соломкой и тушить с жиром с добавлением воды или мясного навара. Капусту очистить, промыть, мелко порезать и отдельно тушить; поджарить рубленый лук, добавить к нему рубленые грибы и вместе снова поджарить 5 минут. Селедку очистить от кожи и костей, затем соединить все вместе: вареный картофель, тушеные морковь и капусту, поджаренный лук и грибы, чищеную селедку, тертый сыр ($\frac{2}{3}$), все перемешать и пропустить через мясорубку, затем сложить в кастрюлю, добавить сметану, сырые яйца, соль, моло-



тый перец, все снова хорошо перемешать, выложить на смазанную жиром сковородку, сверху аккуратно сравнять, посыпать сыром и сухариками и поставить запечь на 30 минут в духовку плиты. При подаче фаршмак полить жиром.

12. ПАШТЕТ ИЗ ОВОЩЕЙ

(в горячем или холодном виде)

Набор продуктов на 1 порцию

Картофель	150 гр.	Жиры	20 гр.
Морковь	50 "	Яйца	1/2 шт.
Капуста свежая	80 "	Сыр голландский	20 гр.
Петрушка, сельдерей, пастернак-коренья	50 "	Сухари белые	5 "
Лук репчатый	15 "	Сметана	10 "
Грибы вареные	50 "	Перец горький	0.1 "
		Соль	3 "

Картофель очистить, промыть, сварить до готовности и отлить на сито. Морковь и коренья очистить от кожицы, промыть, нарезать мелкой соломкой и тушить все вместе на жирах и бульоне. Капусту свежую очистить, промыть, мелко нарезать и тушить. Вареные грибы мелко нарубить; лук очистить, мелко нарубить и поджарить на жирах. Добавить к жареному луку рубленные грибы и все снова хорошо поджарить 5—8 минут. Затем соединить все вместе: вареный картофель, тушеную морковь, коренья, тушеную капусту, поджаренный лук с грибами и натертый сыр ($\frac{2}{3}$). Все это вместе пропустить через мясорубку, на густую решетку, сложить в кастрюлю, добавить сырые яйца, сметану, перец, все снова хорошо перемешать и сложить на смазанную жиром сковородку, сверху хорошо сравнять, посыпать тертым сыром и сухарями и поставить зарумяниться в духовку. При отпуске в горячем виде паштет можно полить соусом томатным или грибным.

ПЕРВЫЕ БЛЮДА

13. БОРЩ ЗЕЛЕНЬЙ С ШАВЕЛЕМ, ЛОБОДОЙ ИЛИ БОТВОЙ СВЕКЛЫ (ГИЧКОЙ) С МЯСОМ ИЛИ БЕЗ МЯСА

Набор продуктов на 1 порцию

Мясо	50 — 80 гр.	Сметана	30 гр.
Шавель	50 гр.	Мука 75%	5 "
Лобода или ботва молодой свеклы	50 гр.	Яйцо	1/4 "
Картофель	200 "	Лук зеленый	10 "
Петрушка, сельдерей, пастернак-коренья	20 гр.	Уксус	1 "
Лук репчатый	20 гр.	Перец горький	0,05 "
Жиры	8 — 12 "	Лавровый лист	0,05 "
(из них 1/4 свиного сала)		Соль	3 "
		Бульон	450 "
		Петрушка, укроп-зелень	20 "



Свеклу, лук и корни приготовить, как при украинском борще (см. № 14). В кипящий бульон положить резаный картофель, рубленую и промытую горячей водой лободу или ботву молодой свеклы, рубленый щавель и дать 10 минут прокипеть. Затем положить в котел тушеную свеклу с корнями, резаный зеленый лук, рубленое свиное сало с петрушкой и варить до полной готовности. Лавровый лист и перец положить за 15 минут до готовности борща.

Заправка к зеленому борщу: сварить яйца вкрутую, отделить белки от желтков, растереть желтки, добавляя постепенно сметану; когда вся сметана будет смешана с желтками, добавить к ней рубленые белки, рубленую зелень петрушки и укропа.

При выдаче блюда класть в тарелку одну ложку заправки и наливать борщ.

14. БОРЩ УКРАИНСКИЙ СО СВЕЖЕЙ КАПУСТОЙ

(с мясом или без мяса)

Набор продуктов на 1 порцию

Мясо	50—80 гр.	Лук зеленый	2 гр.
Жир	8—12 "	Чеснок	1 "
(из них 1/4 свиного- сала)		Томат-пюре	20 "
Картофель	150 гр.	Помидоры свежие	50 "
Капуста	120 "	Сметана	20 "
Свекла	80 "	Мука 75%	5 "
Морковь	20 "	Перец красный стручко- вый	0,05 "
Петрушка, пастернак, сельдерей-коренья	15 "	Лавровый лист	0,05 "
Лук репчатый	20 "	Уксус	5 "
Бульон	450 "	Соль	3 "
		Петрушка, укроп-зелень	8 "

Разобрать мясо, мелко разрубить кости, помыть и положить все в котел. Очистить, помыть и порезать соломкой свеклу, посолить ее, полить уксусом, перемешать, сложить в кастрюлю и добавить бульона или брезу из расчета по 2 литра на 100 порций. Покрывать кастрюлю крышкой, тушить до полной готовности 2—2½ часа, мешая через каждые 20 минут. Порезать лапшой репчатый лук и корни, слегка поджарить их отдельно одно от другого, положить в лук подсушенную муку, корни и пюре-томат; все слегка поджарить 5—10 минут. Затем всю эту поджаренную массу положить в тушеную свеклу и, снова протушив 10—15 минут, отставить на борт плиты. В котел, где варятся кости, положить крупно порезанную капусту и картофель. Пропустить через мясорубку (или рубить но-



жом или истолочь в ступке) свиное сало, чеснок, лук зеленый, зелень петрушки и укропа. Нарезать кусочками помидоры. Когда капуста и картофель в котле уже готовы, положить туда все сразу: свеклу тушеную, сало с зеленью и чесноком, помидоры, лавровый лист, красный перец и все вместе варить еще 4—5 минут.

При отпуске положить сметану и посыпать зеленью петрушки.

15. БОРЩ ВЕГЕТАРИАНСКИЙ

Набор продуктов на 1 порцию

Капуста свежая	120 гр.	Масло коровье	15 гр.
Картофель	150 "	Томат-пюре	20 "
Свекла	80 "	Мука 75%	5 "
Бобы зеленые или спар- жевые	20 "	Сахар	5 "
Морковь	30 "	Уксус	5 "
Петрушка, сельдерей, па- стерняк-коренья	20 "	Перец душистый	0,05 "
Лук репчатый	20 "	Соль	3 "
Грибы сухие	5 "	Сметана	30 "
		Петрушка-зелень	5 "

Кочерыжки капусты очистить и помыть в холодной воде. Половину моркови и кореньев очистить, промыть, положить в кастрюлю, добавить очищенные кочерыжки, налить холодной воды, варить 1—1½ часа и процедить навар для получения овощного бульона. Свеклу очистить от кожуры, нарезать мелкой соломкой, посыпать солью, полить уксусом и хорошо смешать. В кастрюле хорошо спассеровать ⅓ масла и ⅓ томат-пюре, вложить свеклу, влить овощной бульон и тушить до готовности свеклы. Очищенные лук и коренья нарезать мелкой соломкой, спассеровать на масле, добавить муку, смешать с тушеной свеклой и все вместе еще тушить 10—15 минут. В овощной навар положить картофель, нарезанную кубиками капусту, бобы, резанные кубиками, и варить до готовности. Когда капуста и картофель готовы, добавить тушеную свеклу, вареные мелко резанные грибы, душистый перец, соль, сахар и навар, в котором варились грибы, все вместе смешать и варить еще 4—5 минут. При отпуске положить в борщ сметану и посыпать сверху рубленой зеленью петрушки.

16. СУП-ПЮРЕ ИЗ ОВОЩЕЙ

Картофель	100 гр.	Яичные желтки	1/10 шт.
Морковь	80 "	Молоко	50 гр.
Петрушка, пастернак, сельдерей-коренья	25 "	Мука 30%	10 "
Лук-порей	5 "	Булка	40 "
Масло коровье	10 "	Соль	3 "
		Бульон	450 "

больше книг в кулинарной библиотеке

<http://laretz-kulinarniy.narod.ru/>



Сварить очищенные и промытые картофель и корнишоты и пропустить через мясорубку с густой решеткой или через волосяное сито. Протертую массу развести бульоном до густоты супа, довести до кипения и отставить на теплое место. Когда суп остынет до температуры 85°C, ввести в него лезон (сырые желтки, смешанные с сырым коровьим маслом и кипяченым молоком). При отпуске положить в тарелку кубики (подсушенную булку, нарезанную кубиками).

17. ХЛЕБНЫЙ КВАС ДЛЯ ОКРОШКИ

Набор продуктов на 1 литр

Сухари из черного хлеба 100 гр.	Мята сухая	0,5 гр.
Сахар 50 "	Дрожжи	3 "

Куски черного ржаного хлеба подсушить до темно-коричневого цвета. Положить в бочку или другую посуду сухари и мяту, залить горячей кипяченой водой, дать постоять 6 часов, после чего квас процедить, дать отстояться один час и еще один раз осторожно перелить в другую посуду. После этого положить в квас сахар, разведенный тем же холодным квасом, дрожжи, хорошо помешать, дать постоять в теплом месте, пока сверху не появится пена, после чего надо квас поставить в холодное место на 24 часа в закрытой посуде.

18. ОКРОШКА (ХОЛОДНЫЙ СУП)

Набор продуктов на 1 порцию

Вареное мясо	50 гр.	Сахар	5 гр.
Огурцы свежие	150 "	Горчица	1 "
Лук зеленый	40 "	Квас хлебный см. № 17) .	500 "
Салат зеленый	50 "	Соль	2 "
Яйцо	1/2 шт.	Укроп-зелень	10 "
Сметана	50 гр.		

Мясо вареное и огурцы порезать мелкими кубиками; лук зеленый, укроп и салат мелко нарезать; яйца сварить вкрутую, отделить желтки от белков; белки порубить не очень мелко. Желтки протереть на сите, положить в кастрюлю, добавить соль, сахар и горчицу; все вместе растереть, добавить сметану; развести квасом и положить сюда все приготовленные для окрошки продукты: резаные огурцы, лук зеленый, укроп, салат, мясо, рубленые белки и все перемешать. До отпуса держать на льду или в холодном месте. При отпуске посыпать рубленым укропом.



ВТОРЫЕ БЛЮДА

19. КОТЛЕТЫ ИЗ СВЕЖЕЙ ИЛИ КИСЛОЙ КАПУСТЫ

Набор продуктов на 1 порцию

Капуста	250 гр.	Яйца	1/2 шт
Лук репчатый	10 "	Сухари белые	15 гр.
Масло коровье	20 "	Перец горький	0,05 "
Молоко	50 "	Соль	2 "
Булка	30 "	Петрушка-зелень	5 "

Свежую капусту очистить, промыть и шинковать, а, если капуста квашеная, то прокипятить в воде, отлить на сито и отжать воду. Капусту положить в кастрюлю, влить половину молока, добавить одну треть масла, посолить и тушить, пока капуста не станет мягкой. Остальное молоко смешать с яйцом и намочить булку. Размокшую булку положить в тушеную горячую капусту и варить 5 минут, непрерывно помешивая, затем пропустить через мясорубку, заправить поджаренным мелко рубленным луком, молотым перцем, все вместе смешать, выделать в сухарях котлеты (по 2 шт. на порцию), обжарить на масле с обеих сторон до светло-коричневого цвета и поставить в духовку на 4—5 минут. При отпуске поливать распущенным маслом и посыпать рубленой петрушкой.

20. КОТЛЕТЫ ОВОЩНЫЕ, СОУС ИЗ СМЕТАНЫ И ТОМАТА

Набор продуктов на 1 порцию

Картофель	200 гр.	Яйца	1/10 шт.
Морковь	50 "	Мука картофельная	5 гр.
Петрушка, пастернак- -коренья	30 "	Сухари белые	15 "
Брюква	20 "	Перец горький	0,03 "
Лук репчатый	20 "	Соль	2 "
Масло коровье	15 "	Петрушка-зелень	5 "

Очистить, нарезать и сварить до готовности отдельно картофель и отдельно морковь, брюкву и коренья. Затем слить воду, смешать все вместе, пропустить через мясорубку или протереть через сито, добавить сырые яйца, картофельную муку, молотый перец, мелко рубленный и поджаренный лук и соль, все вместе хорошо смешать, выделать в сухарях котлеты (по 2 штуки на порцию), обжарить на масле с обеих сторон до золотистого цвета и поставить на 4—5 минут в духовку плиты. При отпуске полить распущенным маслом и посыпать рубленой зеленью петрушки (можно полить и соусом из сметаны и томата — см. № 31).



21. РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ

Набор продуктов на 1 порцию

Картофель	150 гр.	Масло коровье	20 гр.
Морковь	100 "	Томат-пюре	15 "
Репка	40 "	Мука 75%	5 "
Капуста свежая	50 "	Чеснок	2 "
Помидоры свежие	30 "	Перец горький	0,05 "
Горошек вареный	30 "	Лавровый лист	0,05 "
Лук репчатый	30 "	Соль	2 "
Грибы сухие	10 "	Петрушка—зелень	10 "

Промытые сухие грибы сварить до готовности и порезать кубиками. Очищенный и промытый картофель порезать крупными кубиками и поджарить на масле. Очищенные и промытые морковь, репу, капусту порезать кубиками и сварить до готовности. Помидоры помыть и порезать крупными кубиками. Лук порезать кубиками и поджарить на масле. Муку поджарить на масле, добавить томат-пюре и снова поджаривать 8 — 10 минут, затем развести грибным наваром, в котором варились грибы, хорошо проварить, протереть через сито, довести до кипения, заправить сырым коровьим маслом, добавить (по вкусу) соль и перец (получим соус). Все приготовленные овощи сложить в одну кастрюлю, добавить горошек вареный, залить все приготовленным соусом, заправить рубленым чесноком, перцем, лавровым листом и солью, все вместе прокипятить и при отпуске посыпать рубленой петрушкой.

22. ЗРАЗЫ ОВОЩНЫЕ

Набор продуктов на 1 порцию

Картофель	200 гр.	Яйца	1/10 шт.
Морковь	50 "	Сухари белые	15 гр.
Петрушка, сельдерей, пастернак-коренья	30 "	Мука картофельная	10 "
Лук репчатый	30 "	Перец горький	0,03 "
Грибы вареные	20 "	Соль	2 "
Масло коровье	20 "	Петрушка-зелень	10 "

Промытый, очищенный картофель сварить, отлить воду, отсушить, пропустить через мясорубку и заправить картофельной мукой, сырыми яйцами, молотым перцем и солью. Морковь, коренья и лук очистить, промыть, порезать лапшой и сначала спассеровать отдельно лук, а потом положить морковь и коренья, все вместе тушить, заправить солью, рубленой зеленью петрушки, добавить поджаренные грибы, резаные лапшой, и все вместе хорошо сме-



шать для получения фарша. Готовую картофельную массу разделить в виде толстых овальных котлет (по 2 штуки на порцию), нафаршировать их приготовленным овощным фаршем, выделать в сухарях, обжарить с обеих сторон до золотистого цвета и поставить в духовку плиты на 4—5 минут. При отпуске поливать распущенным маслом или соусом из сметаны и томата (см. № 31).

23. ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ (МАСЕДУАН)

Набор продуктов на 1 порцию

Картофель	100 гр.	Масло коровье	20 гр.
Морковь	50 "	Молоко	150 "
Репа	20 "	Мука 30%	10 "
Цветная капуста	50 "	Сахар	5 "
Кабачки	50 "	Соль	2 "
Бобы зеленые	25 "	Петрушка-зелень	5 "
Горошек зеленый	20 "		

Муку спассеровать на масле, влить кипяченое молоко, хорошо проварить, протереть через сито, довести до кипения и заправить (зальезонить) сырым коровьим маслом (получим молочный соус-бешамель). Картофель, морковь и репу после очистки и промывки нарезать кубиками в 1 сантиметр. Картофель отварить, а морковь и репу припустить на жирах, с добавлением небольшого количества бульона или воды. Бобы, цветную капусту и кабачки промыть, порезать кубиками и сварить в подсоленной воде до готовности и отлить на сито. Все готовые овощи сложить в сотейник, добавить зеленый горошек, залить все молочным соусом, всыпать сахар и соль, довести до кипения и заправить (зальезонить) сырым коровьим маслом, а при отпуске посыпать рубленой петрушкой.

24. ШПИНАТ С ПАШОТОМ (ЯЙЦОМ)

Набор продуктов на 1 порцию

Шпинат	200 гр.	Яйца	1 $\frac{1}{10}$ шт.
Масло коровье	25 "	Сахар	3 гр.
Булка французская	30 "	Мускатный орех	0,1 "
Мука 75%	20 "	Соль	2 "
Молоко	100 "		

Муку спассеровать на масле, добавить кипяченое молоко, хорошо прокипятить, протереть через сито, довести до кипения и заправить (зальезонить) сырым коровьим маслом (получим молочный соус). Булку порезать трехугольными кусочками, толщиной в 1 см., вмокнуть в мо-



локо, смешанное с 1/10 шт. яйца и сахаром, и поджарить с обеих сторон до золотистого цвета. Шпинат перебрать, промыть, припустить, протереть через сито, вложить в кастрюлю, добавить молочный соус, мускатный орех, тертый на терке, и соль — все вместе хорошо прогреть, перемешать и заправить сырым коровьим маслом. Яйцо сварить в кипящей воде 5 минут (получим яйцо-пашот). При отпуске положить шпинат на тарелку, обложить гренками из булки, а сверху положить очищенное вареное яйцо. (Пашот — это яйцо, сваренное так, что желток остается сырым).

25. МОРКОВЬ МОЛОДАЯ С МОЛОЧНЫМ СОУСОМ И МАСЛОМ

Набор продуктов на 1 порцию

Морковь молодая	250	гр.
Масло коровье	20	"
Молоко	100	"
Мука 30%	5	"
Сахар	5	"
Соль	1	"
Петрушка-зелень	5	"

Морковь очистить от кожицы, промыть, порезать кубиками и сварить в подсоленной воде до готовности. Муку поджарить на масле так, чтобы она не потеряла цвета, залить муку кипяченым молоком, хорошо проварить, протереть через сито и слить в кастрюлю (получим молочный соус). Готовую морковь отлить на сито и, когда стечет вода, положить в молочный соус, добавить сахар и соль, все вместе хорошо проварить и заправить коровьим маслом. При отпуске посыпать рубленой зеленью петрушки.

26. ЦВЕТНАЯ КАПУСТА ОТВАРНАЯ С МАСЛОМ И СУХАРИМИ

Набор продуктов на 1 порцию

Капуста цветная	250	гр.	Сухари белые	15	гр.
Салат зеленый	20	"	Соль	3	"
Масло коровье	30	"	Петрушка-зелень	20	"

Цветную капусту очистить от корешка и зеленых листьев, промыть, сварить в подсоленной воде до готовности. Сваренную капусту положить на тарелку, полить сверху отколерованным маслом, смешанным с просеянными и подсушенными сухарями, и обложить кругом зеленью салата или петрушки (Отколеровать масло надо так: кипятить масло в кастрюле до тех пор, пока масло не станет прозрачным).



27. СПАРЖА ОТВАРНАЯ С МАСЛОМ И СУХАРИМИ

Набор продуктов на 1 порцию

Спаржа	200 гр.	Соль	3 гр.
Масло коровье	30 "	Петрушка зелень или са-	
Сухари белые	15 "	лят зеленый	20 гр.

Спаржу очистить от кожицы, связать порционными пучками и сварить в подсоленной воде (спаржа варится 30 — 40 минут). Готовую спаржу положить на блюдо, полить сверху отколерованным маслом, смешанным с просушенными и просеянными сухарями, и обложить петрушкой или салатом.

28. РУЛЕТ ИЗ КАПУСТЫ И ОВОЩЕЙ

Набор продуктов на 1 порцию

Капуста свежая	200 гр.	Сахар	5 гр
Морковь	100 "	Яйца	1,10 шт
Петрушка, сельдерей-ко-		Сухари белые	5 гр
ренья	20 "	Чеснок	2 "
Масло коровье	25 "	Уксус	5 "
Томат-пюре	20 "	Перец горький	0,05 "
Сметана	30 "	Перец душистый	0,05 "
Мука	5 "	Соль	2 "

Капусту очистить от загрязненных листьев, промыть, вырезать кочерыжки, сварить до готовности в подсоленной воде (не переваривать). Из сваренной капусты отобрать крупные листья (а мелкие листья взять на фарш), обрезать толстые жилки, сложить в длину так, чтобы края одного листа закрывали края другого, наложить в длину листа готовый овощной фарш (см. № 30), затем свернуть трубкой, положить на смазанный маслом лист, смазать сырым яйцом, посыпать сверху сухарями и поставить в духовку запечься. Готовый рулет нарезать по 1 — 2 куса на порцию, полить соусом из сметаны и томата (см. № 31) и сверху посыпать рубленой петрушкой.

29. СОЛЯНКА ОВОЩНАЯ С КВАШЕНОЙ КАПУСТОЙ

Набор продуктов на 1 порцию

Капуста квашеная	150 гр.	Масло коровье	15 гр
Огурцы кислые	20 "	Томат-пюре	10 "
Морковь	50 "	Перец горький	0,05 "
Картофель	100 "	Перец душистый	0,05 "
Петрушка-коренья	10 "	Лавровый лист	0,05 "
Лук репчатый	20 "	Соль	2 "
Грибы маринованные	10 "	Петрушка-зелень	10 "

Квашеную капусту тушить, заправить поджаренным шинкованным луком, пассерованным томатом-пюре, молотым горьким перцем и солью по вкусу. Морковь, картофель



и коренья петрушки очистить, промыть, нарезать кубиками и поджарить на масле. Огурцы очистить и нарезать кубиками. Грибы порезать кубиками. Готовую капусту смешать с приготовленными овощами, добавить лавровый лист, душистый перец, все вместе хорошо смешать, 10—15 минут протушить, выложить на глубокую крышку, смазаную маслом, посыпать сверху сухарями и поставить в духовку зарумяниваться. При отпуске посыпать рубленой петрушкой.

30. ОВОЩНОЙ ФАРШ ДЛЯ КАБАЧКОВ И ГОЛУБЦОВ

Набор продуктов на 1 порцию

Морковь	100 гр.	Лук репчатый	20 гр.
Капуста	75 "	Жиры	8—10 "
или томат-пюре	25 "	Сахар	3 "
Петрушка, сельдерей, пастернак-коренья	50 "	Чеснок	2 "
		Перец черный молотый	0,05 "
		Соль	2 "

Очищенные и нарезанные соломкой морковь и коренья поджарить до готовности. Капусту нашинковать, стушить с томат-пюре и смешать с поджаренными кореньями. Полученный фарш заправить перцем, солью, сахаром, луком, слегка поджаренным на жирах, рубленным чесноком, растертым с солью, и рубленой зеленью.

31. СОУС ДЛЯ КАБАЧКОВ И ГОЛУБЦОВ

Набор продуктов на 1 порцию

Петрушка, сельдерей, пастернак-коренья	5 гр.	Бульон мясной	60 гр.
Лук репчатый	2 "	Мука	10 "
Томат-пюре	4 "	Сметана	30 "
Жир	8—10 гр.	Соль	2 "

Нашинковать лук и все коренья, слегка поджарить; добавить муку, подсушенную в духовом шкафу или печке, и томат-пюре. Все вместе поджарить еще 5—8 минут, после чего положить сметану и разварить с томатом и кореньями. Затем влить бульон, все вместе проварить 10 минут, протереть на сите, снова довести до кипения и заправить коровьим маслом и солью (по вкусу).

32. КАБАЧКИ ФАРШИРОВАННЫЕ ОВОЩАМИ

Набор продуктов на 1 порцию

Кабачки	250 гр.
Жиры	12 "
Фарш овощной (см. № 30)	150 "
Сухари белые	10 "
Соус (см. № 31)	100 "
Петрушка, укроп-зелень	8 "

Очищенные от кожи кабачки разрезать пополам (если кабачки крупные, то нарезать кольцами), освободить от



семян и кипятить 10 минут в подсоленной воде, после чего вынуть на сито. Когда вода стечет, кабачки разложить на смазанный жиром глубокий лист и фаршировать их овощным фаршем. Нафаршированные кабачки посыпать сверху сухарями, взбрызнуть жиром и поставить в духовой шкаф на 15—20 минут, чтобы кабачки сверху зарумянились. Готовые кабачки на тарелке полить соусом из сметаны и томата, а сверху посыпать рубленой петрушкой и укропом.

33. ГОЛУБЦЫ ОВОЩНЫЕ С СОУСОМ ИЗ СМЕТАНЫ И ТОМАТА

Набор продуктов на 1 порцию

Капуста свежая	150 гр.	Лавровый лист	0,05 гр.
Фарш овощной (см. 30)	150 "	Перец душистый	0,05 "
Масло коровье	5 "	Соль	1 "
Соус из сметаны и томата (См. № 31)	100 гр.	Петрушка-зелень	5 "

Капусту свежую очистить от загрязненных листьев, промыть, вырезать кочерыжку, сварить до полуготовности в подсоленной воде, отобрать крупные листья, обрезать черешки, наложить в приготовленные листья готовый фарш (См. № 30), свернуть голубцы по две штуки на порцию, положить плотно один к одному в сотейник, смазанный маслом, залить соусом (см. № 31), добавить лавровый лист, душистый перец и поставить на один час в духовку плиты тушиться. При отпуске полить соусом, в котором голубцы тушились, и посыпать рубленой петрушкой.

ОВОЩНЫЕ БЛЮДА

(На март, апрель, май, июнь).

1. Салаты, холодные закуски.

- 1) Винегрет.
- 2) Салат из овощей, грибов, мяса и ветчины.
- 3) Салат — весна.
- 4) Салат — сезонный.
- 5) " из свежих огурцов.
- 6) " из овощей и мяса (де-беф).
- 7) " из редиски, свежих огурцов и зелени.
- 8) " из редиски с растительным маслом.
- 9) " из редиски со сметаной.
- 10) Салат зеленый со сметаной и вареными яйцами.
- 11) " зеленый со свежими огурцами с заправкой из растительного масла.
- 12) Салат — оливье.
- 13) " из белокочанной капусты.
- 14) " из квашеной капусты.
- 15) " из картофеля и зеленого лука.
- 16) " из свежих огурцов, картофеля и зеленого лука.



- 17) „ из фасоли и картофеля.
- 18) „ из картофеля и свежих грибов.
- 19) „ из цветной капусты и зеленых бобов.
- 20) „ из овощей и яблок.
- 21) „ из свеклы с хреном.
- 22) Салат — ромен.
- 23) Икра из кабачков.
- 24) Капуста кислая — провансаль.
- 25) Форшмак из овощей и селедки.
- 26) Паштет из овощей.

II. Первые (горячие) блюда.

- 27) Борщ украинский.
- 28) „ флотский,
- 29) „ по-польски;
- 30) „ вегетарианский,
- 31) „ зеленый.
- 32) Щи из овощей.
- 33) „ из свежей капусты.
- 34) „ зеленые.
- 35) „ из щавеля.
- 36) Капустняк запорожский.
- 37) Суп — рассольник.
- 38) „ картофельный.
- 39) Суп с цветной капустой.
- 40) „ овощной (пюре-образный).
- 41) Бульон с овощами.
- 42) Окрошка.

III. Вторые блюда.

- 43) Котлеты картофельные.
- 44) „ овощные.
- 45) „ из моркови.
- 46) „ из свежей капусты.
- 47) „ из квашеной капусты.
- 48) „ из цветной капусты.
- 49) Зразы овощные.
- 50) Рагу из овощей.
- 51) Овощи в молочном соусе.
- 52) Голубцы овощные (соус из сметаны).
- 53) Свекла тушеная со сметаной.
- 54) Бигус с капустой.
- 55) Солянка овощная с квашеной капустой.
- 56) Пюре из моркови и картофеля с маслом и молоком.
- 57) Шпинат с пашотом.
- 58) Пудинг из шпината.
- 59) Рулет из капусты и овощей с соусом.



- 60) Кабачки фаршированные овощами с соусом из сметаны и томата.
- 61) Кабачки жареные на масле с зеленью петрушки.
- 62) Кабачки жареные на масле с зеленым соусом (из щавеля, шпината и зелени петрушки, укропа).
- 63) Кабачки жареные на масле с соусом из томата.
- 64) Кабачки по-гречески.
- 65) Оладьи из кабачков со сметаной.
- 66) Кабачки в молочном соусе.
- 67) Кабачки отварные с маслом и зеленью петрушки.
- 68) Пудинг из овощей.
- 69) Капуста фаршированная овощами с соусом из сметаны.
- 70) Суфле из овощей.
- 71) Цветная капуста отварная с маслом и сухарями.
- 72) Цветная капуста под молочным соусом.
- 73) Белокочанная капуста под молочным соусом (о-гретен)
- 74) Спаржа отварная с маслом и сухарями.
- 75) Огурцы фаршированные овощами с соусом из сметаны и томата.
- 76) Горошек зеленый луценный с маслом и молочным
- 77) Пюре из зеленого горошка,
- 78) Горошек сахарный (лопатки) с маслом.
- 79) Морковь молодая с молочным соусом и маслом.
- 80) Бобы зеленые с маслом.
- 81) „ спаржевые с маслом и сухарями.
- 82) Шарлот из овощей.
- 83) Волован из овощей.
- 84) Бабка картофельная с овощами.
- 85) Картофель отварной с маслом и зеленью петрушки, укропа.
- 86) Картофель отварной в сметанном соусе.
- 87) „ отварной со сметаной.
- 88) „ отварной в молочном соусе.
- 89) „ пюре с маслом и молоком.
- 90) „ жареный — сотэ.
- 91) „ жареный брусочками (фрит).
- 92) „ тушеный с соусом.
- 93) Пирожки картофельные с капустой.
- 94) Картофель запеченный.
- 95) Картофельные пирожки с грибами и грибным соусом.
- 96) Картофельные пирожки с морковью и соусом из сметаны.
- 97) Картофельный рулет с овощами.
- 98) Оладьи из картофеля со сметаной.
- 99) Картофель молодой отварной с маслом и укропом.
- 100) Картофель молодой в сметане.



Нормы отходов и выходов при холодной и тепловой обработке овощей

№№ п/п	Наименование овощей	Вес брутто в грам.	Отход при холодной обработке	Вес нетто
Капуста свежая				
1	Капуста ранняя 1-й сорт	100	17	83
2	" " 2-й сорт	100	20	80
3	" " нестандартная	100	28	72
4	" летняя	100	16	84
5	" квашеная	100	26	74
6	" цветная	100	45	55
7	Рассада свежая ранняя	100	30	70
8	Салат "Латук"	100	28	72
9	" кочанный	100	33	67
10	" "Ромен"	100	30	70
11	Шпинат свежий	100	30	70
12	Щавель свежий	100	32	68
13	Крапива свежая	100	24	76
14	Лук свежий репчатый	100	16	84
15	" зеленый	100	20	80
16	" порей	100	24	76
17	Укроп столовый зеленый	100	33	67
18	Петрушка зелень ранняя	100	26	74
19	Сельдерей молодой	100	16	84
20	Картофель столовый зрелый I сорт	100	35	65
21	" " " II "	100	44	56
22	" " " III "	100	54	46
23	" молодой	100	15	85
24	Земляная груша	100	25	75
25	Брюква столовая	100	22	78
26	Редис столовая свежая	100	25	75
27	Редис красный (отход на ботву)	100	35	65
28	Редька летняя	100	30	70
29	Морковь столовая	100	16	84
30	Морковь молодая с ботвой	100	42	58
31	Петрушка-коренья	100	25	75
32	Пастернак свежий	100	25	75
33	Сельдерей-коренья	100	51	49
34	Свекла столовая свежая	100	23	77
35	Тыква столовая свежая при полной обработке	100	30	70
36	Кабачки свежие (при очистке без уда- ления сердцевины)	100	20	80
37	Кабачки свежие заготавливаемые	100	41	59
38	Огурцы грунтовые	100	20	80
39	Огурцы соленные (при очистке)	100	20	80
40	Помидоры (крупные)	100	15	85
41	Баклажаны (без очистки)	100	5	95
42	Баклажаны (с очисткой)	100	17	83
43	Перец стручковый сладкий	100	25	75
44	Перец красный (длинный)	100	24	76
45	Фасоль-стручки свежие	100	10	90
46	Горох лопаточный, свежий	100	10	90
47	Ревень молодой с обрезкой кончиков	100	7	93
48	Ревень зрелый	100	25	75
49	Сельдерей салатный	100	18	82
50	Спаржа свежая	100	27	73



При тепловой обработке овощей на уварку, ужарку и утушку отходы составляют по отдельным видам овощей:

Картофель отварной на уварку	3%.
" жареный кубиками на ужарку	31%.
" ломтиками	32%.
" "Пункин"	17%.
" (фрит)	49%.
" "Пай"	59%.
Картофель отварной молодой на уварку	3%.
Морковь вареная	1/2%.
" пассерованная на ужарку	3 %.
" тушеная на утушку	17%.
Свекла вареная на уварку	5%.
" тушеная на утушку	17%.
" пассерованная на ужарку	38%.
Капуста свежая вареная на уварку	8%.
" тушеная на утушку	21%.
" квашеная тушеная	12%.

Норма отходов картофеля находится в зависимости от времени года и сорта продукта.

В I-м квартале количество отходов при холодной обработке картофеля кондицион- ного колеблется от	30—46%.
Во II- квартале "	32—43%.
В III- квартале "	35—48%.
В IV- квартале "	28—32%.

При ручной обработке сортированного картофеля от-
ходы таковы:

1. Картофель сырой крупный	30%.
2. " " средний	33%.
3. " " мелкий	39%.
4. Картофель вареный крупный	16%.
5. " " средний	18%.

Для обеспечения качества пищи, при фактическом уве-
личении нормы отходов, должны быть дополнительно вы-
даны продукты из такого расчета, чтобы чистый вес ово-
щей после холодной обработки был такой, как установ-
лено в раскладках.





СОДЕРЖАНИЕ

1. Значение овощей в питании человека . . .	3
2. Что такое витамины	---
3. В каких продуктах находятся витамины . .	4
4. Как сохранять витамины при тепловой обработке пищи	6
5. Значение сыроядения	9
6. Набор и способы приготовления овощных блюд	10
7. Ассортимент овощных блюд на период март — июнь	25
8. Нормы отходов и выходов овощей . . .	28

Техредактор Светлов Н. О.

Киев. Облгорлит № 806. Печат. листов 2. В одном печ. листе
44544 тип. знаков. Сдано в производство 9/II 1939 г. Подписано
к печати 22/III — 39 г.

Типография КОВО. Зак. № 282—1000
больше книг в кулинарной библиотеке
<http://laretz-kulinarniy.narod.ru/>



больше книг в кулинарной библиотеке
<http://laretz-kulinarniy.narod.ru/>



КИЕВСКИЙ
НАУЧНО-ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
ИНСТИТУТ ПИТАНИЯ

КИЕВСКАЯ ОБЛГОССАНИНСПЕКЦИЯ
ОБЛАСТНАЯ САНИТАРНО-ПИЩЕВАЯ
СТАНЦИЯ

9 273
551

801-12
409

ЧТО НУЖНО ЗНАТЬ ПОВАРУ ОБ ОВОЩНОМ ПИТАНИИ

Составили сотрудники Киевского
Н/И Института Питания
д-р Л. А. БЕРЕНШТЕЙН, П. Г. ДЕМЯНЧУК, А. Я. КОЗАЛЬ.
Под редакцией д-ра Л. А. БЕРЕНШТЕЙНА





2015202313



39-93532



ЧТО НУЖНО ЗНАТЬ ПОВАРУ ОБ ОВОЩНОМ ПИТАНИИ.

К концу зимы и ранней весной наблюдаются жалобы на общее недомогание, слабость, легкую утомляемость — и особенно охотно тянутся тогда к свежим овощам, зелени и фруктам. Такое состояние нашего организма, называемое „гиповитаминозом“, объясняется тем, что в течение зимнего периода мы мало потребляем свежих овощей, зелени, фруктов и ягод.

Действительно, многочисленные наблюдения показывают, что продолжительное питание человека пищей, — даже сытной и вкусной, — но не содержащей в своем составе свежих овощей и зелени, вызывает в организме человека определенные расстройства, которые, при отсутствии своевременно принятых мер, заканчиваются тяжелыми заболеваниями.

Какая же связь существует между таким болезненным состоянием нашего организма и потреблением в пищу овощей, зелени, фруктов и ягод?

Наука о питании (гигиена питания) твердо установила, что для нормального здорового питания человека, кроме белков, жиров и углеводов, в пище обязательно должны быть также еще весьма ценные питательные вещества: витамины и соли.

Витамины — это такие питательные вещества, которые находятся в пищевых продуктах в очень ничтожном количестве, но, однако, настолько важные для нашего организма, что без них не может быть здоровой жизни. Поэтому-то эти питательные вещества и получили название „витамины“ („вита“, на латинском языке, значит „жизнь“). Недостаточность витаминов в пище вызывает у человека недомогание, легкую утомляемость, пониженное сопротивление заразным болезням, т. е. такое состояние организма, которое называется: „гиповитаминозом“. От-

больше книг в кулинарной библиотеке

<http://laretz-kulinarniy.narod.ru/>



сутствие же в пище витаминов вызывает тяжелые заболевания, называемые „авитаминозами“, например: цинга (скорбут), рахит, бери-бери, пеллагра и др.

Наука открыла в пищевых продуктах несколько витаминов и назвала их первыми буквами латинской азбуки: А, В, (В), С (Ц), Д и т. д.

Отсутствие в пище каждого из них вызывает определенное заболевание. Так, отсутствие витамина А вызывает приостановку роста и определенную болезнь глаз, ведущую к слепоте. Отсутствие витамина В вызывает болезни: бери-бери, пеллагру и др. Отсутствие витамина С вызывает цингу (скорбут). Отсутствие витамина Д вызывает рахит и т. д.

Цинга, обычно, начинается нарастающей слабостью, быстрой утомляемостью, сонливостью, угнетенным настроением. Одновременно с этим нередко наблюдается и общее похудание, бледность кожи, боли в суставах, особенно, в ногах, а иногда и носовые кровотечения. Если в этом периоде не предпринимается нужное лечение, т. е., главным образом, соответствующее питание, то болезнь прогрессирует: десны сильно бледнеют, затем очень краснеют от расширения кровеносных сосудов, припухают, становятся рыхлыми, начинают кровоточить, покрываются язвами, что сопровождается зловонным запахом изо рта, расшатыванием и выпадением зубов. В дальнейшем появляются кровоизлияния в виде багровых пятен под кожей, на ногах, пояснице и животе. Дальнейшее течение болезни вызывает ломкость костей, опухание ног и различные тяжелые осложнения во внутренних органах, что кончается тяжелой смертью. Цинга — это болезнь питания, и лечить ее надо соответствующим питанием.

В КАКИХ ПРОДУКТАХ НАХОДЯТСЯ ВИТАМИНЫ

ВИТАМИН А.

Животные продукты: рыбий жир, рыбья икра, печень, сливочное масло, особенно, летнее, яичный желток, бычий жир, сливки, летнее молоко, почки.

Растительные продукты: салат, шпинат, морковь; меньше — капуста, зеленый горошек, томат, тыква, зеленый лук, желтая кукуруза, абрикосы, апельсин; еще меньше: картофель, свекла, огурцы.

больше книг в кулинарной библиотеке



ГРУППА ВИТАМИНА В.

Дрожжи пивные и хлебопекарские.

Животные продукты: яйцо (особенно, желток), печень, молоко летнее; меньше: мозги, сердце, мясо, почки, яичный белок, молоко.

Растительные продукты: бобовые, злаки (зародышевая часть и наружный слой — отруби), орехи, миндаль; меньше: картофель, морковь, шпинат, капуста, лук, помидоры, салат, виноград, апельсин, лимон, слива, яблоко.

ВИТАМИН С.

Растительные продукты: свежие овощи, фрукты, ягоды, зелень. Больше из фруктов: шиповник, черная смородина, лимон, апельсин, мандарин; больше из овощей: хрен, помидор, шпинат, петрушка, капуста; проросшие бобовые и проросшие злаки.

Животные продукты: летнее молоко, печень, почки.

ВИТАМИН Д.

Животные продукты: рыбий жир, летнее масло и молоко, летнее яйцо.

Растительные продукты: грибы (белые, сморчки, грузди), наружные листья капусты.

В настоящей книжке мы говорим, главным образом, о витамине С, так как этот витамин находится больше всего в овощах, зелени, фруктах и ягодах, т. е. в продуктах сезонных, скоропортящихся и плохо переносящих транспортировку и хранение. Поэтому-то в зимний период мы недостаточно получаем витамина С в нашей пище.

Кроме того, витамин С является наименее стойким из всех витаминов к кислороду воздуха, т. е. продолжительное хранение продуктов понижает в них количество этого витамина. Это разрушительное действие кислорода воздуха на витамин С в продуктах усиливается, особенно, при высокой температуре, т. е. при тепловой обработке продуктов. Кулинарными опытами также установлено, что витамин С разрушается при соприкосновении с медью и железом; губительно действует на витамин С также и щелочь.

Так как овощи и зелень мы, главным образом, потребляем после тепловой обработки (в вареном, жареном, тушеном виде), что, как мы уже знаем, понижает витаминную ценность продуктов, то химики, врачи и кулинары занялись изучением вопроса, как бы, по возможности,



больше сохранить витамины при тепловой обработке продуктов. Многочисленные опыты в этом направлении увенчались успехом. В настоящее время для нас совершенно ясно, что витаминная ценность овощей, подвергнутых тепловой обработке, зависит, в значительной мере, от соблюдения определенных правил тепловой обработки их. В руках повара находится витаминная ценность продуктов. Поэтому, учитывая чрезвычайную важность витаминов для здоровья человека, нужно от повара строго требовать выполнения следующих мероприятий при тепловой обработке овощей, зелени, фруктов и ягод:

1) По возможности, больше ограничивать доступ воздуха в ту посуду, в которой пища подвергается тепловой обработке. Следовательно, нужно варить пищу в закрытой посуде, причем посуда должна быть, по возможности, больше наполнена. Это нужно иметь в виду, особенно, при варке молока для детей, организм которых очень сильно нуждается в витаминах.

2) Так как высокая температура содействует губительному влиянию кислорода на витамины, то нужно следить за тем, чтобы пища не находилась на огне больше, чем это полагается для изготовления ее. Нужно заканчивать тепловую обработку пищи не раньше, в крайнем случае, чем за 1 — 1½ часа до выдачи ее.

3) Не следует варить пищу на 2 дня, так как повторное подогревание пищи приводит к дальнейшему снижению витаминной ценности продукта.

4) При варке первых блюд (борщей, щей, супов и др.) нужно класть овощи уже в кипящую воду, так как кипение удаляет из воды кислород, губительно действующий на витамины.

5) Воду, в которой варились овощи, не следует выливать, а нужно использовать ее при изготовлении первых блюд, подлив и соусов, так как в эту воду перешли из овощей витамины и соли.

6) Не следует бросать в котел соду, потому что щелочь разрушает витамины.

7) Нужно следить за тем, чтобы медная и железная посуда, в которой варятся овощи, была хорошо полужена, ибо медь и железо разрушают витамины. Посуда должна содержать в себе свинца не больше 1 %.

8) Нужно осторожно чистить овощи и фрукты, так как витамины находятся, главным образом, в наружном слое под кожурой. В тех случаях, где это возможно, например, при подготовке картофеля для салатов, лучше варить



картофель в кожуре, а снимать кожуру уже со сваренного картофеля.

9) Капусту, картофель и другие овощи, подготовленные для борщей,¹⁾ не следует нарезать слишком мелко.

10) Подготовку овощей следует проводить, по возможности, непосредственно перед закладкой в котел. Если почему-либо подготовка овощей была произведена раньше времени, то нужно их хранить в закрытой посуде, а картофель — в воде.

11) Квашеную капусту при варке борщей, щей не следует промывать, а только слегка отжать, при чем отжатый сок выливать не следует, так как он содержит в себе витамин С, а нужно использовать его для борщей и щей. Если почему-либо квашеная капуста, по своему качеству, требует промывки, то раньше нужно ее отжать, а потом промыть. Отжатый сок нужно процедить через густую марлю и добавлять его в борщ за 10—15 минут до его готовности.

12) Во время варки борща нужно закладывать в котел капусту за 30—40 минут до готовности борща, а картофель — за 40—50 минут.

13) Закладывая свеклу в кипящую воду при варке борща, нужно свеклу предварительно взбрызнуть уксусом или рассолом квашеной капусты.

14) Для поджаривания (пассеровки) томата, лука, корнеплодов нужно их класть в сильно подогретый жир (140—150°), хорошо и быстро перемешать с жиром для того, чтобы их поверхность покрылась жировой оболочкой, которая, в известной мере, укрывает их от соприкосновения с кислородом воздуха.

15) Пассеровку надо проводить в закрытой посуде и, как можно, реже открывать крышку для перемешивания овощей. Даже в условиях массового изготовления в столовых пассеровку следует проводить не больше 30—40 минут, а опускать в кипящий борщ за 30—40 минут до готовности его.

16) Общая продолжительность варки борщей должна быть не больше 2—2½ часов (при готовом бульоне).

17) Так как весной и летом капуста после долгого хранения, обычно, имеет невысокую витаминную ценность, особенно, квашеная, — то при варке борщей весной и летом рекомендуется добавлять какую-нибудь другую

¹⁾ Опыты варки борщей и изготовления салатов были проведены одесским Институтом Питания, указания которого мы здесь и приводим.



свежую овощь (шпинат по 40—50 грамм на порцию, зелень петрушки, укропа и др.).

18) Не следует снимать жир с поверхности борща и супа в котле, как это делают у нас для равномерного распределения жира по порциям. Жир на поверхности жидкости в котле защищает борщ и суп от соприкосновения с кислородом воздуха.

19) При массовом изготовлении борщей и овощных супов в больших котлах целесообразно перед разливом в тарелки перелить борщ, суп в котлы или другую посуду меньшей емкости, чтобы не было воздуха между поверхностью жидкости и крышкой.

20) Хранить уже готовое блюдо следует не больше 1—2 часа до раздачи, при чем хранить надо в закрытой посуде при температуре 70—80°, чтобы блюдо не остывало до необходимости подогревания.

21) Так как при всех принимаемых вышеозначенных мероприятиях витаминная ценность блюда все же, в известной мере, понижается, то следует обязательно ко **всякому блюду добавлять свежую зелень**: к первым блюдам — зелень петрушки, укропа, ко вторым блюдам — салат, зелень и т. п.

22) При изготовлении киселей следует отжатый сок фруктов и ягод добавлять уже в сваренный кисель. Например, клюквенный и малиновый кисели изготавливают следующим образом: клюкву, малину отжимают; выжатую массу заливают водой, кипятят, процеживают, добавляют сахар, снова доводят до кипения, заваривают картофельной мукой, разведенной холодной кипяченой водой, снимают с огня и уже в готовый кисель добавляют отжатый сок клюквы, малины.

При изготовлении салатов следует подготовку овощей проводить следующим образом:

23) Картофель, морковь, свеклу варить отдельно в **кожури** в **закрытой посуде**. Сваренные овощи, возможно, скорее остудить и после охлаждения очистить от кожуры.

24) Нарезку овощей проводить, по возможности, непосредственно перед отпуском салата.

25) Капусту квашеную слегка отжимать, но не промывать. Отжатый сок использовать при приготовлении борщей, щей и т. д.

26) Если нет готового свекольного сока, то готовят его так: свеклу очищают от кожуры, тщательно промывают в холодной воде, натирают на терке, сок из тертой свеклы отжимают салфеткой, наливают **доверху**



в кастрюлю, подкисляют уксусом ($\frac{1}{4}$ стакана уксуса на 1 литр сока) и **быстро** подогревают до температуры кипения в закрытой кастрюле. Затем кастрюлю быстро охлаждают, не снимая крышки.

Исключительно большое внимание в народном питании надо уделять сыроядению, т. е. употреблению в пищу сырых овощей, зелени, фруктов, ягод. Эти продукты в сыром виде содержат в себе витамины и соли в натуральном виде, т. е. нетронутые тепловой обработкой.

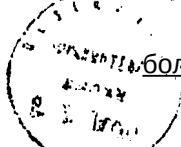
Сырые салаты — чрезвычайно разнообразны по своей разновидности и по сырьевому набору. Слово „салат“ происходит от персидского слова „салата“, что обозначает сырую пищу, заправленную растительным маслом и различными вкусовыми веществами. У нас под салатом разумеются различные овощи, листья которых можно использовать в пищу в сыром виде: салат кочанный, кресс-салат, салат-ромен, салат-цикорий, салат из одуванчика, салат из капусты и т. д. Все эти салаты в сопровождении различных корнеплодов и клубнеплодов (брюква, земляная груша, картофель, морковь, репа и др.), подправленные иногда острой заправкой, должны быть обязательным блюдом в наших столовых во всякое время года, а, особенно, весной, когда наш организм за зиму обеднел витаминами. Изготовление блюд из салатов — очень несложно.

Широкое потребление овощей, особенно, в сыром виде, дает нашему организму также нужные ему соли и — этим самым — поддерживает в организме необходимый для его нормальной жизни солевой баланс, нарушение которого вызывает различные серьезные заболевания.

Имеется также целый ряд весьма полезных и очень вкусных овощей, мало известных теперь в нашем общественном питании: репа, брюква, шпинат, спаржа, капуста краснокочанная, савойская и брюссельская, кольраби, ревень, земляная груша, патиссоны, мексиканский томат, сладкий корень, кресс-салат, салат-ремен, салат-цикорий, салат-эндивий, салат-эскариоль, салат-портулак, салат из одуванчиков и др.

Совет Народных Комиссаров УССР в своем решении от 14-го марта 1938 г. отмечает значение овощей в общественном питании и предлагает организациям общественного питания расширить ассортимент овощных блюд в столовых до 15—20% от общего числа блюд.

Широкое внедрение овощей в общественное питание, расширяя ассортимент блюд и улучшая их вкусовую сто-



рону, является одним из основных путей к повышению качества продукции наших столовых.

Каждая столовая должна обязательно иметь всегда в своем ежедневном меню широкий выбор овощных блюд — вареных и сырых.

На буфетной стойке должны всегда быть различные овощные закуски и блюда: винегреты, салаты и т. п. (при соблюдении соответствующих санитарных условий хранения).

Прилагаемый при сем перечень овощных блюд (26 салатов, 16 первых и 58 вторых блюд) на март, апрель, май, и июнь дает широкую возможность разнообразить меню различными блюдами из овощей.

К сведению кулинаров дается также набор и кулинарная технология 33-х овощных блюд.

НАБОР И ИЗГОТОВЛЕНИЕ ОВОЩНЫХ БЛЮД

САЛАТЫ (ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ)

1. ВИНЕГРЕТ

Набор продуктов на 1 порцию

Картофель	200 гр.
Свекла	100 "
Морковь	50 "
Огурцы соленые	100 "
Фасоль	25 "
Лук репчатый или зеленый	30 "
Масло подсолнечное	15 - 20 "
Соль	5 "
Перец молотый	0,2 "
Уксус	10 "
Горчица готовая	2 "
Петрушка—зелень	10 "

Отварить отдельно свеклу, картофель, морковь и фасоль. Овощи отвариваются нечищенные. Когда овощи остынут, их почистить, нарезать ломтями, положить на противень, смешать с готовой фасолью и шинкованными солеными огурцами, луком и рубленой зеленью, заправить солью, молотым перцем, растительным маслом, уксусом, горчицей и перемешать. При отпуске посыпать рубленой петрушкой. В винегрет вместо соленых огурцов можно класть квашеную капусту.

Летом в винегрет кладут свежие огурцы, помидоры, а также резанные ломтиками черешки ревеня.



2. САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ

Набор продуктов на 1 порцию.

Капуста квашеная	200 гр.
Лук репчатый	10 "
Масло подсолнечное	10 "
Петрушка—зелень	3 "

Квашеную капусту заправить подсолнечным маслом, хорошо размешать и перед отпуском добавить мелко рубленый или шинкованный лук и зелень. Так приготовленную капусту можно давать к жареной рыбе, птице и мясным блюдам. Квашеную капусту можно заправить и сахаром, причем, если капуста сильно кислая, ее можно отжать, затем заправить маслом, сахаром, луком и рубленой петрушкой.

3. САЛАТ ИЗ ОВОЩЕЙ И БЕЛОГО МЯСА (ОЛИВЬЕ)

Набор продуктов на 1 порцию

Телятина	100 гр.	Масло подсолнечное	40 гр.
или курица вареная	50 "	Яйцо	1 шт.
Картофель	100 "	Сою-кабуль	10 гр.
Огурцы свежие		Горчица готовая	2 "
или кислые	50 "	Уксус	10 "
Салат зеленый	20 "	Соль	2 "

Телятину сварить до готовности и порезать квадратными ломтиками. Две трети сваренных вкрутую яиц мелко нашинковать. Вареный очищенный картофель и очищенные огурцы порезать кружочками. Одну треть сырых желтков положить в глиняную или фарфоровую посуду, добавить готовую горчицу и подливать тонкой струей подсолнечное масло, быстро помешивая деревянной ложкой до получения густой массы, после чего влить уксус, всыпать соль и все вместе хорошо смешать (получим соус-провансаль). Все приготовленные продукты сложить в сотейник, влить $\frac{3}{4}$ соуса-провансаль, добавить сою-кабуль, посолить, все вместе хорошо смешать, выложить горкою в салатник, покрыть оставшимся соусом и убрать сверху огурцами, вареными яйцами и зеленым салатом.

4. САЛАТ СЕЗОННЫЙ С РЫБОЙ

Набор продуктов на 1 порцию

Судак свежий	100 гр.	Чеснок	2 гр.
Помидоры свежие	50 "	Сахар	5 "
Огурцы	50 "	Уксус	20 "
Салат зеленый	20 "	Перец горький молотый	0,1 "
Лук зеленый	20 "	Соль	2 "
Томат-пюре	20 "	Петрушка, укроп-зелень	20 гр.
Масло подсолнечное	15 "		



Томат-пюре протереть через сито и смешать с очищенным мелко рубленным чесноком, подсолнечным маслом, уксусом, сахаром, молотым перцем и солью (получим заправку). Судак свежий очистить от чешуи, снять с кости, порезать кубиками и сварить до готовности. Помидоры промыть и порезать дольками или кубиками. Огурцы очистить от кожуры и порезать кружочками. Салат, лук зеленый, зелень петрушки и укропа перебрать, промыть и мелко порезать. Все приготовленные продукты сложить в сотейник, влить заправку из томатного пюре, все вместе хорошо смешать и выложить в салатник или тарелку.

5. САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ

Набор продуктов на 1 порцию

1) Капуста свежая	300 гр.
2) Яблоки свежие	20 "
3) Масло подсолнечное	10 "
4) Сахар	10 "
5) Уксус	10 "
6) Соль	3 "

Капусту свежую очистить от загрязненных листьев, промыть в холодной воде, нашинковать, посыпать солью, хорошо помять так, чтобы капуста пустила сок, слегка отжать сок, сложить в кастрюлю, добавить резаные соломкой яблоки, сахар, подсолнечное масло и уксус. Все вместе хорошо смешать и выложить на блюдо или в салатник. (Отжатый сок использовать в первые блюда: борщ и щи из кислой капусты, капустняк).

6. САЛАТ ЗЕЛЕНЫЙ СО СВЕЖИМИ ОГУРЦАМИ

Набор продуктов на 1 порцию

Салат зеленый	200 гр.	Уксус	20 гр.
Огурцы свежие	50 "	Перец горький	0,05 "
Масло подсолнечное	20 "	Соль	2 "
Яйца	1/4 шт.	Петрушка зелень	10 "
Сахар	10 гр.		

Масло подсолнечное смешать с уксусом, сахаром, молотым перцем и солью для получения заправки. Огурцы свежие очистить от кожуры и порезать кружочками. Салат зеленый перебрать, промыть в холодной воде, крупно порезать, смешать с нарезанными огурцами, сложить в салатник или блюдо, полить заправкой, хорошо все перемешать, посыпать вареными рублеными яйцами и рубленой зеленью петрушки.



7. САЛАТ—ВЕСНА

Набор продуктов на 1 порцию

Огурцы	100 гр.	Сахар	10 гр.
Редиска	30 "	Уксус	10 "
Салат зеленый	20 "	Яйца	1/4 шт.
Лук зеленый	20 "	Соль	2 гр.
Сметана	30 "	Петрушка-зелень	10 "

Огурцы очистить от кожуры и порезать кружочками. Редиску очистить, промыть и порезать кружочками. Салат, лук и петрушку перебрать, промыть и мелко нашинковать. Яйца сварить вкрутую и порубить. Сметану смешать с сахаром, уксусом и солью для получения заправки. В сотейник или крышку положить нарезанные огурцы, салат, редиску, лук, залить заправкой из сметаны, хорошо все перемешать, выложить на тарелку, посыпать сверху рублеными яйцами и зеленью петрушки.

8. САЛАТ-РОМЕН С ЗАПРАВКОЙ ИЗ СМЕТАНЫ

Набор продуктов на 1 порцию

Салат-ромен	200 гр.	Сахар	3 гр.
Яйца	1/4 шт.	Перец горький	0,05 "
Сметана	30 гр.	Соль	0,5 "
Уксус	5 "	Петрушка-зелень	5 "

Салат-ромен перебрать, промыть, вынуть на сито и, когда стечет вода, порезать крупными кусками и сложить в салатник или тарелку. В сметану всыпать сахар, молотый перец, соль, влить уксус; все вместе хорошо смешать, залить приготовленный салат-ромен, посыпать сверху вареными рублеными яйцами и рубленой петрушкой.

Таким же образом можно заправлять и другие зеленые салаты.

9. САЛАТ ИЗ РЕДИСКИ, СВЕЖИХ ОГУРЦОВ И ЗЕЛЕННОГО САЛАТА СО СМЕТАНОЙ

Набор продуктов на 1 порцию

Редиска	150 гр.	Уксус	5 гр.
Огурцы свежие	100 "	Перец горький	0,02 "
Салат зеленый	50 "	Соль	2 "
Сметана	30 "	Петрушка-зелень	10 "

Редиску и огурцы очистить от кожуры, порезать кружочками. Зеленый салат перебрать, промыть и мелко порезать. Сметану смешать с уксусом, молотым перцем и солью. Нарезанные огурцы, редиску и зеленый салат сложить в сотейник, залить заправкой из сметаны, все вместе хорошо смешать, выложить на блюдо и посыпать рубленой зеленью петрушки.



10. САЛАТ ИЗ ОВОЩЕЙ И МЯСА (ДЕ-БЕФ)

Набор продуктов на 1 порцию

Мясо вареное	50 гр.	Яйца	1/3 шт.
Картофель вареный	100 гр.	Горчица готовая	2 гр.
Огурцы кислые или свежие	50 гр.	Соя кабуль	10 "
Лук репчатый	10 "	Перец горький	0,05 "
Салат зеленый	20 "	Уксус	15 "
Масло подсолнечное	40 "	Соль	2 "

Вареное мясо, чищенные огурцы, вареный и очищенный картофель, $\frac{3}{4}$ сваренных вкрутую яиц, чищенный лук — все это нарезать квадратными тонкими ломтиками. Из оставшихся $\frac{1}{4}$ яиц отделить желтки от белков и желтки сложить в глиняную или фарфоровую посуду, добавить готовую горчицу и деревянной ложкой быстро мешать, подливая тонкой струей подсолнечное масло до тех пор, пока все масло не взобьется в густую массу, после чего заправить уксусом и солью (получим соус-провансаль). Все нарезанные овощи, яйца и мясо сложить в сотейник, влить $\frac{3}{4}$ приготовленного соуса, добавить соус-кабуль, молотый перец и соль, — все вместе смешать, выложить в сотейник горкой, покрыть сверху оставшимся соусом-провансаль и убрать зеленым салатом, огурцами и вареными яйцами.

11. ФОРШМАК ИЗ ОВОЩЕЙ

(В горячем или холодном виде)

Набор продуктов на 1 порцию

Картофель	150 гр.	Яйца	1 1/2 шт.
Морковь	100 "	Сыр голландский	20 гр.
Капуста свежая	80 "	Сметана	10 "
Лук репчатый	15 "	Сухари белые	5 "
Грибы вареные	50 "	Перец горький	0,1 "
Жиры	20 "	Соль	2 "
Селедка	15 "		

Картофель очистить, промыть, сварить и отлить на сито. Морковь очистить от кожицы, порезать соломкой и тушить с жиром с добавлением воды или мясного навара. Капусту очистить, промыть, мелко порезать и отдельно тушить; поджарить рубленый лук, добавить к нему рубленые грибы и вместе снова поджарить 5 минут. Селедку очистить от кожи и костей, затем соединить все вместе: вареный картофель, тушеные морковь и капусту, поджаренный лук и грибы, чищеную селедку, тертый сыр ($\frac{2}{3}$), все перемешать и пропустить через мясорубку, затем сложить в кастрюлю, добавить сметану, сырые яйца, соль, моло-



тый перец, все снова хорошо перемешать, выложить на смазанную жиром сковородку, сверху аккуратно сравнять, посыпать сыром и сухариками и поставить запечь на 30 минут в духовку плиты. При подаче форшмак полить жиром.

12. ПАШТЕТ ИЗ ОВОЩЕЙ

(в горячем или холодном виде)

Набор продуктов на 1 порцию

Картофель	150 гр.	Жиры	20 гр.
Морковь	50 "	Яйца	1/2 шт.
Капуста свежая	80 "	Сыр голландский	20 гр.
Петрушка, сельдерей, пастернак-коренья	50 "	Сухари белые	5 "
Лук репчатый	15 "	Сметана	10 "
Грибы варенные	50 "	Перец горький	0.1 "
		Соль	3 "

Картофель очистить, промыть, сварить до готовности и отлить на сито. Морковь и коренья очистить от кожицы, промыть, нарезать мелкой соломкой и тушить все вместе на жирах и бульоне. Капусту свежую очистить, промыть, мелко нарезать и тушить. Варенные грибы мелко нарубить; лук очистить, мелко нарубить и поджарить на жирах. Добавить к жареному луку рубленные грибы и все снова хорошо поджарить 5—8 минут. Затем соединить все вместе: вареный картофель, тушеную морковь, коренья, тушеную капусту, поджаренный лук с грибами и натертый сыр ($\frac{2}{3}$). Все это вместе пропустить через мясорубку, на густую решетку, сложить в кастрюлю, добавить сырые яйца, сметану, перец, все снова хорошо перемешать и сложить на смазанную жиром сковородку, сверху хорошо сравнять, посыпать тертым сыром и сухарями и поставить зарумяниться в духовку. При отпуске в горячем виде паштет можно полить соусом томатным или грибным.

ПЕРВЫЕ БЛЮДА

13. БОРЩ ЗЕЛЕНЫЙ С ЦАВЕЛЕМ, ЛОБОДОЙ ИЛИ БОТВОЙ СВЕКЛЫ (ГИЧКОЙ) С МЯСОМ ИЛИ БЕЗ МЯСА

Набор продуктов на 1 порцию

Мясо	50 — 80 гр.	Сметана	30 гр.
Щавель	50 гр.	Мука 75%	5 "
Лобода или ботва молодой свеклы	50 гр.	Яйцо	1/4 "
Картофель	200 "	Лук зеленый	10 "
Петрушка, сельдерей, пастернак-коренья	20 гр.	Уксус	1 "
Лук репчатый	20 гр.	Перец горький	0,05 "
Жиры	8 — 12 "	Лавровый лист	0,05 "
(из них 1/4 свиного сала)		Соль	3 "
		Бульон	450 "
		Петрушка, укроп-зелень	20 "



Свеклу, лук и корни приготовитъ, какъ при украинскомъ борщѣ (см. № 14). Въ кипящій бульонъ положить резаный картофель, рубленую и промытую горячей водой лободу или ботву молодой свеклы, рубленый щавель и дать 10 минутъ прокипеть. Затемъ положить въ котелъ тушеную свеклу съ кореньями, резаный зеленый лукъ, рубленое свиное сало съ петрушкой и варить до полной готовности. Лавровый листъ и перецъ положить за 15 минутъ до готовности борща.

Заправка къ зеленому борщу: сварить яйца вкрутую, отделить белки отъ желтковъ, растереть желтки, добавляя постепенно сметану; когда вся сметана будетъ смешана съ желтками, добавить къ ней рубленые белки, рубленую зелень петрушки и укропа.

При выдаче блюда класть въ тарелку одну ложку заправки и наливать борщъ.

14. БОРЩЪ УКРАИНСКИЙ СО СВЕЖЕЙ КАПУСТОЙ

(с мясомъ или безъ мяса)

Наборъ продуктовъ на 1 порцію

Мясо	50—80 гр.	Лукъ зеленый	2 гр.
Жиръ	8—12 "	Чеснокъ	1 "
(изъ нихъ 1/4 свиного- сала)		Томатъ-пюре	20 "
Картофель	150 гр.	Помидоры свежие	50 "
Капуста	120 "	Сметана	20 "
Свекла	80 "	Мука 75%	5 "
Морковь	20 "	Перецъ красный стручко- вый	0,05 "
Петрушка, пастернакъ, сельдерей-коренья	15 "	Лавровый листъ	0,05 "
Лукъ репчатый	20 "	Уксусъ	5 "
Бульонъ	450 "	Соль	3 "
		Петрушка, укроп-зелень	8 "

Разобрать мясо, мелко разрубить кости, помыть и положить все въ котелъ. Очистить, помыть и порезать соломкой свеклу, посолить ее, полить уксусомъ, перемешать, сложить въ кастрюлю и добавить бульона или брезу изъ расчета по 2 литра на 100 порцій. Покрывать кастрюлю крышкой, тушить до полной готовности 2—2 1/2 часа, мешая черезъ каждые 20 минутъ. Порезать лапшой репчатый лукъ и коренья, слегка поджарить ихъ отдѣльно одно отъ другого, положить въ лукъ подсушенную муку, коренья и пюре-томатъ; все слегка поджарить 5—10 минутъ. Затемъ всю эту поджаренную массу положить въ тушеную свеклу и, снова протушивъ 10—15 минутъ, отставить на бортъ плиты. Въ котелъ, где варятся кости, положить крупно порезанную капусту и картофель. Пропустить черезъ мясорубку (или рубить но-



жом или истолочь в ступке) свиное сало, чеснок, лук зеленый, зелень петрушки и укропа. Нарезать кусочками помидоры. Когда капуста и картофель в котле уже готовы, положить туда все сразу: свеклу тушеную, сало с зеленью и чесноком, помидоры, лавровый лист, красный перец и все вместе варить еще 4—5 минут.

При отпуске положить сметану и посыпать зеленью петрушки.

15. БОРЩ ВЕГЕТАРИАНСКИЙ

Набор продуктов на 1 порцию

Капуста свежая	120 гр.	Масло коровье	15 гр.
Картофель	150 "	Томат-пюре	20 "
Свекла	80 "	Мука 75%	5 "
Бобы зеленые или спар- жевые	20 "	Сахар	5 "
Морковь	30 "	Уксус	5 "
Петрушка, сельдерей, па- стернак-коренья	20 "	Перец душистый	0,05 "
Лук репчатый	20 "	Соль	3 "
Грибы сухие	5 "	Сметана	30 "
		Петрушка-зелень	5 "

Кочерыжки капусты очистить и помыть в холодной воде. Половину моркови и кореньев очистить, промыть, положить в кастрюлю, добавить очищенные кочерыжки, налить холодной воды, варить 1—1½ часа и процедить навар для получения овощного бульона. Свеклу очистить от кожуры, нарезать мелкой соломкой, посыпать солью, полить уксусом и хорошо смешать. В кастрюле хорошо спассеровать 1/3 масла и 1/3 томат-пюре, вложить свеклу, влить овощной бульон и тушить до готовности свеклы. Очищенные лук и коренья нарезать мелкой соломкой, спассеровать на масле, добавить муку, смешать с тушеной свеклой и все вместе еще тушить 10—15 минут. В овощной навар положить картофель, нарезанную кубиками капусту, бобы, резанные кубиками, и варить до готовности. Когда капуста и картофель готовы, добавить тушеную свеклу, вареные мелко резанные грибы, душистый перец, соль, сахар и навар, в котором варились грибы, все вместе смешать и варить еще 4—5 минут. При отпуске положить в борщ сметану и посыпать сверху рубленой зеленью петрушки.

16. СУП-ПЮРЕ ИЗ ОВОЩЕЙ

Картофель	100 гр.	Яичные желтки	1/10 шт.
Морковь	80 "	Молоко	50 гр.
Петрушка, пастернак, сельдерей-коренья	25 "	Мука 30%	10 "
Лук-порей	5 "	Булка	40 "
Масло коровье	10 "	Соль	3 "
		Бульон	450 "

больше книг в кулинарной библиотеке

<http://laretz-kulinarniy.narod.ru/>



Сварить очищенные и промытые картофель и корнишоты и пропустить через мясорубку с густой решеткой или через волосяное сито. Протертую массу развести бульоном до густоты супа, довести до кипения и отставить на теплое место. Когда суп остынет до температуры 85°C, ввести в него льезон (сырые желтки, смешанные с сырым коровьим маслом и кипяченым молоком). При отпуске положить в тарелку гренки (подсушенную булку, нарезанную кубиками).

17. ХЛЕБНЫЙ КВАС ДЛЯ ОКОРОШКИ

Набор продуктов на 1 литр

Сухари из черного хлеба 100 гр.	Мята сухая	0,5 гр.
Сахар 50 "	Дрожжи	3 "

Куски черного ржаного хлеба подсушить до темно-коричневого цвета. Положить в бочку или другую посуду сухари и мяту, залить горячей кипяченой водой, дать постоять 6 часов, после чего квас процедить, дать отстояться один час и еще один раз осторожно перелить в другую посуду. После этого положить в квас сахар, разведенный тем же холодным квасом, дрожжи, хорошо помешать, дать постоять в теплом месте, пока сверху не появится пена, после чего надо квас поставить в холодное место на 24 часа в закрытой посуде.

18. ОКОРОШКА (ХОЛОДНЫЙ СУП)

Набор продуктов на 1 порцию

Вареное мясо	50 гр.	Сахар	5 гр.
Огурцы свежие	150 "	Горчица	1 "
Лук зеленый	40 "	Квас хлебный см. № 17) .	500 "
Салат зеленый	50 "	Соль	2 "
Яйцо	1/2 шт.	Укроп-зелень	10 "
Сметана	30 гр.		

Мясо вареное и огурцы порезать мелкими кубиками; лук зеленый, укроп и салат мелко нарезать; яйца сварить вкрутую, отделить желтки от белков; белки порубить не очень мелко. Желтки протереть на сите, положить в кастрюлю, добавить соль, сахар и горчицу; все вместе растереть, добавить сметану; развести квасом и положить сюда все приготовленные для окрошки продукты: резаные огурцы, лук зеленый, укроп, салат, мясо, рубленые белки и все перемешать. До отпуса держать на льду или в холодном месте. При отпуске посыпать рубленым укропом.



ВТОРЫЕ БЛЮДА

19. КОТЛЕТЫ ИЗ СВЕЖЕЙ ИЛИ КИСЛОЙ КАПУСТЫ

Набор продуктов на 1 порцию

Капуста	250 гр.	Яйца	1/2 шт
Лук репчатый	10 "	Сухари белые	1,5 гр.
Масло коровье	20 "	Перец горький	0,05 "
Молоко	50 "	Соль	2 "
Булка	30 "	Петрушка-зелень	5 "

Свежую капусту очистить, промыть и пошинковать, а, если капуста квашеная, то прокипятить в воде, отлить на сито и отжать воду. Капусту положить в кастрюлю, влить половину молока, добавить одну треть масла, посолить и тушить, пока капуста не станет мягкой. Остальное молоко смешать с яйцом и намочить булку. Размокшую булку положить в тушеную горячую капусту и варить 5 минут, непрерывно помешивая, затем пропустить через мясорубку, заправить поджаренным мелко рубленным луком, молотым перцем, все вместе смешать, выделать в сухарях котлеты (по 2 шт. на порцию), обжарить на масле с обеих сторон до светло-коричневого цвета и поставить в духовку на 4—5 минут. При отпуске поливать распущенным маслом и посыпать рубленой петрушкой.

20. КОТЛЕТЫ ОВОЩНЫЕ, СОУС ИЗ СМЕТАНЫ И ТОМАТА

Набор продуктов на 1 порцию

Картофель	200 гр.	Яйца	1/10 шт.
Морковь	50 "	Мука картофельная	5 гр.
Петрушка, пастернак- -коренья	31 "	Сухари белые	15 "
Брюква	20 "	Перец горький	0,03 "
Лук репчатый	20 "	Соль	2 "
Масло коровье	15 "	Петрушка-зелень	5 "

Очистить, нарезать и сварить до готовности отдельно картофель и отдельно морковь, брюкву и коренья. Затем слить воду, смешать все вместе, пропустить через мясорубку или протереть через сито, добавить сырые яйца, картофельную муку, молотый перец, мелко рубленный и поджаренный лук и соль, все вместе хорошо смешать, выделать в сухарях котлеты (по 2 штуки на порцию), обжарить на масле с обеих сторон до золотистого цвета и поставить на 4—5 минут в духовку плиты. При отпуске полить распущенным маслом и посыпать рубленой зеленью петрушки (можно полить и соусом из сметаны и томата — см. № 31).



21. РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ

Набор продуктов на 1 порцию

Картофель	150 гр.	Масло коровье	20 гр.
Морковь	100 "	Томат-пюре	15 "
Репа	40 "	Мука 75%	5 "
Капуста свежая	50 "	Чеснок	2 "
Помидоры свежие	30 "	Перец горький	0,05 "
Горошек вареный	30 "	Лавровый лист	0,05 "
Лук репчатый	30 "	Соль	2 "
Грибы сухие	10 "	Петрушка—зелень	10 "

Промытые сухие грибы сварить до готовности и порезать кубиками. Очищенный и промытый картофель порезать крупными кубиками и поджарить на масле. Очищенные и промытые морковь, репу, капусту порезать кубиками и сварить до готовности. Помидоры помыть и порезать крупными кубиками. Лук порезать кубиками и поджарить на масле. Муку поджарить на масле, добавить томат-пюре и снова поджаривать 8 — 10 минут, затем развести грибным наваром, в котором варились грибы, хорошо проварить, протереть через сито, довести до кипения, заправить сырым коровьим маслом, добавить (по вкусу) соль и перец (получим соус). Все приготовленные овощи сложить в одну кастрюлю, добавить горошек вареный, залить все приготовленным соусом, заправить рубленым чесноком, перцем, лавровым листом и солью, все вместе прокипятить и при отпуске посыпать рубленой петрушкой.

22. ЗРАЗЫ ОВОЩНЫЕ

Набор продуктов на 1 порцию

Картофель	200 гр.	Яйца	1/10 шт.
Морковь	50 "	Сухари белые	15 гр.
Петрушка, сельдерей, пастернак-коренья	30 "	Мука картофельная	10 "
Лук репчатый	30 "	Перец горький	0,03 "
Грибы вареные	20 "	Соль	2 "
Масло коровье	20 "	Петрушка-зелень	10 "

Промытый, очищенный картофель сварить, отлить воду, отсушить, пропустить через мясорубку и заправить картофельной мукой, сырыми яйцами, молотым перцем и солью. Морковь, коренья и лук очистить, промыть, порезать лапшой и сначала спассеровать отдельно лук, а потом положить морковь и коренья, все вместе тушить, заправить солью, рубленой зеленью петрушки, добавить поджаренные грибы, резаные лапшой, и все вместе хорошо сме-



шать для получения фарша. Готовую картофельную массу разделить в виде толстых овальных котлет (по 2 штуки на порцию), нафаршировать их приготовленным овощным фаршем, выделать в сухарях, обжарить с обеих сторон до золотистого цвета и поставить в духовку плиты на 4—5 минут. При отпуске поливать распущенным маслом или соусом из сметаны и томата (см. № 31).

23. ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ (МАСЕДУАН)

Набор продуктов на 1 порцию

Картофель	100 гр.	Масло коровье	20 гр.
Морковь	50 "	Молоко	150 "
Репка	20 "	Мука 30%	10 "
Цветная капуста	50 "	Сахар	5 "
Кабачки	50 "	Соль	2 "
Бобы зеленые	25 "	Петрушка-зелень	5 "
Горошек зеленый	20 "		

Муку спассеровать на масле, влить кипяченое молоко, хорошо проварить, протереть через сито, довести до кипения и заправить (зальезонить) сырым коровьим маслом (получим молочный соус-бешамель). Картофель, морковь и репу после очистки и промывки нарезать кубиками в 1 сантиметр. Картофель отварить, а морковь и репу припустить на жирах, с добавлением небольшого количества бульона или воды. Бобы, цветную капусту и кабачки промыть, порезать кубиками и сварить в подсоленной воде до готовности и отлить на сито. Все готовые овощи сложить в сотейник, добавить зеленый горошек, залить все молочным соусом, всыпать сахар и соль, довести до кипения и заправить (зальезонить) сырым коровьим маслом, а при отпуске посыпать рубленой петрушкой.

24. ШПИНАТ С ПАШОТОМ (ЯЙЦОМ)

Набор продуктов на 1 порцию

Шпинат	200 гр.	Яйца	1 1/10 шт.
Масло коровье	25 "	Сахар	3 гр.
Булка французская	30 "	Мускатный орех	0,1 "
Мука 75%	20 "	Соль	2 "
Молоко	100 "		

Муку спассеровать на масле, добавить кипяченое молоко, хорошо прокипятить, протереть через сито, довести до кипения и заправить (зальезонить) сырым коровьим маслом (получим молочный соус). Булку порезать трехугольными кусочками, толщиной в 1 см., вмокнуть в мо-



локо, смешанное с 1/10 шт. яйца и сахаром, и поджарить с обеих сторон до золотистого цвета. Шпинат перебрать, промыть, припустить, протереть через сито, вложить в кастрюлю, добавить молочный соус, мускатный орех, тертый на терке, и соль — все вместе хорошо прогреть, перемять и заправить сырым коровьим маслом. Яйцо сварить в кипящей воде 5 минут (получим яйцо-пашот). При отпуске положить шпинат на терелку, обложить гренками из булки, а сверху положить очищенное вареное яйцо. (Пашот — это яйцо, сваренное так, что желток остается сырым).

25. МОРКОВЬ МОЛОДАЯ С МОЛОЧНЫМ СОУСОМ И МАСЛОМ

Набор продуктов на 1 порцию

Морковь молодая	250	гр.
Масло коровье	20	"
Молоко	100	"
Мука 30%	5	"
Сахар	5	"
Соль	1	"
Петрушка-зелень	5	"

Морковь очистить от кожицы, промыть, порезать кубиками и сварить в подсоленной воде до готовности. Муку поджарить на масле так, чтобы она не потеряла цвета, залить муку кипяченым молоком, хорошо проварить, протереть через сито и слить в кастрюлю (получим молочный соус). Готовую морковь отлить на сито и, когда стечет вода, положить в молочный соус, добавить сахар и соль, все вместе хорошо проварить и заправить коровьим маслом. При отпуске посыпать рубленой зеленью петрушки.

26. ЦВЕТНАЯ КАПУСТА ОТВАРНАЯ С МАСЛОМ И СУХАРИМИ

Набор продуктов на 1 порцию

Капуста цветная	250	гр.	Сухари белые	15	гр.
Салат зеленый	20	"	Соль	3	"
Масло коровье	30	"	Петрушка-зелень	20	"

Цветную капусту очистить от корешка и зеленых листьев, промыть, сварить в подсоленной воде до готовности. Сваренную капусту положить на тарелку, полить сверху отколерованным маслом, смешанным с просеянными и подсушенными сухарями, и обложить кругом зеленью салата или петрушки (Отколеровать масло надо так: кипятить масло в кастрюле до тех пор, пока масло не станет прозрачным).



27. СПАРЖА ОТВАРНАЯ С МАСЛОМ И СУХАРИМИ

Набор продуктов на 1 порцию

Спаржа	200 гр.	Соль	3 гр.
Масло коровье	30 "	Петрушка зелень или са-	
Сухари белые	15 "	лат зеленый	20 гр.

Спаржу очистить от кожицы, связать порционными пучками и сварить в подсоленной воде (спаржа варится 30 — 40 минут). Готовую спаржу положить на блюдо, полить сверху отколерованным маслом, смешанным с просушенными и просеянными сухарями, и обложить петрушкой или салатом.

28. РУЛЕТ ИЗ КАПУСТЫ И ОВОЩЕЙ

Набор продуктов на 1 порцию

Капуста свежая	200 гр.	Сахар	5 гр
Морковь	100 "	Яйца	1,10 шт
Петрушка, сельдерей-ко-		Сухари белые	5 гр
ренья	20 "	Чеснок	2 "
Масло коровье	25 "	Уксус	5 "
Томат-пюре	20 "	Перец горький	0,05 "
Сметана	30 "	Перец душистый	0,05 "
Мука	5 "	Соль	2 "

Капусту очистить от загрязненных листьев, промыть, вырезать кочерыжки, сварить до готовности в подсоленной воде (не переваривать). Из сваренной капусты отобрать крупные листья (а мелкие листья взять на фарш), обрезать толстые жилки, сложить в длину так, чтобы края одного листа закрывали края другого, наложить в длину листа готовый овощной фарш (см. № 30), затем свернуть трубкой, положить на смазанный маслом лист, смазать сырым яйцом, посыпать сверху сухарями и поставить в духовку запечься. Готовый рулет нарезать по 1 — 2 куса на порцию, полить соусом из сметаны и томата (см. № 31) и сверху посыпать рубленой петрушкой.

29. СОЛЯНКА ОВОЩНАЯ С КВАШЕНОЙ КАПУСТОЙ

Набор продуктов на 1 порцию

Капуста квашеная	150 гр.	Масло коровье	15 гр
Огурцы маринованные	20 "	Томат-пюре	10 "
Морковь	50 "	Перец горький	0,05 "
Картофель	100 "	Перец душистый	0,05 "
Петрушка-коренья	10 "	Лавровый лист	0,05 "
Лук репчатый	20 "	Соль	2 "
Грибы маринованные	10 "	Петрушка-зелень	10 "

Квашеную капусту тушить, заправить поджаренным шинкованным луком, пассерованным томатом-пюре, молотым горьким перцем и солью по вкусу. Морковь, картофель



и коренья петрушки очистить, промыть, нарезать кубиками и поджарить на масле. Огурцы очистить и нарезать кубиками. Грибы порезать кубиками. Готовую капусту смешать с приготовленными овощами, добавить лавровый лист, душистый перец, все вместе хорошо смешать, 10 — 15 минут протушить, выложить на глубокую крышку, смазаную маслом, посыпать сверху сухарями и поставить в духовку зарумяниваться. При отпуске посыпать рубленой петрушкой.

30. ОВОЩНОЙ ФАРШ ДЛЯ КАБАЧКОВ И ГОЛУБЦОВ

Набор продуктов на 1 порцию

Морковь	100 гр.	Лук репчатый	20 гр.
Капуста	75 "	Жиры	8—10 "
или томат-пюре	25 "	Сахар	3 "
Петрушка, сельдерей, пастернак-коренья	50 "	Чеснок	2 "
		Перец черный молотый	0.05 "
		Соль	2 "

Очищенные и нарезанные соломкой морковь и коренья поджарить до готовности. Капусту нашинковать, стушить с томат-пюре и смешать с поджаренными кореньями. Полученный фарш заправить перцем, солью, сахаром, луком, слегка поджаренным на жирах, рубленым чесноком, растертым с солью, и рубленой зеленью.

31. СОУС ДЛЯ КАБАЧКОВ И ГОЛУБЦОВ

Набор продуктов на 1 порцию

Петрушка, сельдерей, пастернак-коренья	5 гр.	Бульон мясной	60 гр.
Лук репчатый	2 "	Мука	10 "
Томат-пюре	4 "	Сметана	30 "
Жир	8—10 гр.	Соль	2 "

Нашинковать лук и все коренья, слегка поджарить; добавить муку, подсушенную в духовом шкафу или печке, и томат-пюре. Все вместе поджарить еще 5—8 минут, после чего положить сметану и разварить с томатом и кореньями. Затем влить бульон, все вместе проварить 10 минут, протереть на сите, снова довести до кипения и заправить коровьим маслом и солью (по вкусу).

32. КАБАЧКИ ФАРШИРОВАННЫЕ ОВОЩАМИ

Набор продуктов на 1 порцию

Кабачки	250 гр.
Жиры	12 "
Фарш овощной (см. № 30)	150 "
Сухари белые	10 "
Соус (см. № 31)	100 "
Петрушка, укроп-зелень	8 "

Очищенные от кожи кабачки разрезать пополам (если кабачки крупные, то нарезать кольцами), освободить от



семян и кипятить 10 минут в подсоленной воде, после чего вынуть на сито. Когда вода стечет, кабачки разложить на смазанный жиром глубокий лист и фаршировать их овощным фаршем. Нафаршированные кабачки посыпать сверху сахаром, взбрызнуть жиром и поставить в духовой шкаф на 15—20 минут, чтобы кабачки сверху зарумянились. Готовые кабачки на тарелке полить соусом из сметаны и томата, а сверху посыпать рубленой петрушкой и укропом.

33. ГОЛУБЦЫ ОВОЩНЫЕ С СОУСОМ ИЗ СМЕТАНЫ И ТОМАТА

Набор продуктов на 1 порцию

Капуста свежая	150 гр.	Лавровый лист	0,05 гр.
Фарш овощной (см. 30)	150 "	Перец душистый	0,05 "
Масло коровье	5 "	Соль	1 "
Соус из сметаны и томата (см. № 31)	100 гр.	Петрушка-зелень	5 "

Капусту свежую очистить от загрязненных листьев, промыть, вырезать кочерыжку, сварить до полуготовности в подсоленной воде, отобрать крупные листья, обрезать черешки, наложить в приготовленные листья готовый фарш (см. № 30), свернуть голубцы по две штуки на порцию, положить плотно один к одному в сотейник, смазанный маслом, залить соусом (см. № 31), добавить лавровый лист, душистый перец и поставить на один час в духовку плиты тушиться. При отпуске полить соусом, в котором голубцы тушились, и посыпать рубленой петрушкой.

ОВОЩНЫЕ БЛЮДА

(На март, апрель, май, июнь).

1. Салаты, холодные закуски.

- 1) Винегрет.
- 2) Салат из овощей, грибов, мяса и ветчины.
- 3) Салат — весна.
- 4) Салат — сезонный.
- 5) " из свежих огурцов.
- 6) " из овощей и мяса (де-беф).
- 7) " из редиски, свежих огурцов и зелени.
- 8) " из редиски с растительным маслом.
- 9) " из редиски со сметаной.
- 10) Салат зеленый со сметаной и вареными яйцами.
- 11) " зеленый со свежими огурцами с заправкой из растительного масла.
- 12) Салат — оливье.
- 13) " из белокочанной капусты.
- 14) " из квашеной капусты.
- 15) " из картофеля и зеленого лука.
- 16) " из свежих огурцов, картофеля и зеленого лука.



- 17) „ из фасоли и картофеля.
- 18) „ из картофеля и свежих грибов.
- 19) „ из цветной капусты и зеленых бобов.
- 20) „ из овощей и яблок.
- 21) „ из свеклы с хреном.
- 22) Салат — ромен.
- 23) Икра из кабачков.
- 24) Капуста кислая — провансаль.
- 25) Форшмак из овощей и селедки.
- 26) Паштет из овощей.

II. Первые (горячие) блюда.

- 27) Борщ украинский.
- 28) „ флотский,
- 29) „ по-польски;
- 30) „ вегетарианский,
- 31) „ зеленый.
- 32) Щи из овощей.
- 33) „ из свежей капусты.
- 34) „ зеленые.
- 35) „ из щавеля.
- 36) Капустняк запорожский.
- 37) Суп — рассольник.
- 38) „ картофельный.
- 39) Суп с цветной капустой.
- 40) „ овощной (пюре - образный).
- 41) Бульон с овощами.
- 42) Окрошка.

III. Вторые блюда.

- 43) Котлеты картофельные.
- 44) „ овощные.
- 45) „ из моркови.
- 46) „ из свежей капусты.
- 47) „ из квашеной капусты.
- 48) „ из цветной капусты.
- 49) Зразы овощные.
- 50) Рагу из овощей.
- 51) Овощи в молочном соусе.
- 52) Голубцы овощные (соус из сметаны).
- 53) Свекла тушеная со сметаной.
- 54) Бигус с капустой.
- 55) Солянка овощная с квашеной капустой.
- 56) Пюре из моркови и картофеля с маслом и молоком.
- 57) Шпинат с пашотом.
- 58) Пудинг из шпината.
- 59) Рулет из капусты и овощей с соусом.



- 60) Кабачки фаршированные овощами с соусом из сметаны и томата.
- 61) Кабачки жареные на масле с зеленью петрушки.
- 62) Кабачки жареные на масле с зеленым соусом (из щавеля, шпината и зелени петрушки, укропа).
- 63) Кабачки жареные на масле с соусом из томата.
- 64) Кабачки по-гречески.
- 65) Оладьи из кабачков со сметаной.
- 66) Кабачки в молочном соусе.
- 67) Кабачки отварные с маслом и зеленью петрушки.
- 68) Пудинг из овощей.
- 69) Капуста фаршированная овощами с соусом из сметаны.
- 70) Суфле из овощей.
- 71) Цветная капуста отварная с маслом и сухарями.
- 72) Цветная капуста под молочным соусом.
- 73) Белокочанная капуста под молочным соусом (о-гратен)
- 74) Спаржа отварная с маслом и сухарями.
- 75) Огурцы фаршированные овощами с соусом из сметаны и томата.
- 76) Горошек зеленый лущенный с маслом и молочным
- 77) Пюре из зеленого горошка,
- 78) Горошек сахарный (лопатки) с маслом.
- 79) Морковь молодая с молочным соусом и маслом.
- 80) Бобы зеленые с маслом.
- 81) „ спаржевые с маслом и сухарями.
- 82) Шарлот из овощей.
- 83) Волован из овощей.
- 84) Бабка картофельная с овощами.
- 85) Картофель отварной с маслом и зеленью петрушки, укропа.
- 86) Картофель отварной в сметанном соусе.
- 87) „ отварной со сметаной.
- 88) „ отварной в молочном соусе.
- 89) „ пюре с маслом и молоком.
- 90) „ жареный — сотэ.
- 91) „ жареный брусочками (фрит).
- 92) „ тушеный с соусом.
- 93) Пирожки картофельные с капустой.
- 94) Картофель запеченный.
- 95) Картофельные пирожки с грибами и грибным соусом.
- 96) Картофельные пирожки с морковью и соусом из сметаны.
- 97) Картофельный рулет с овощами.
- 98) Оладьи из картофеля со сметаной.
- 99) Картофель молодой отварной с маслом и укропом.
- 100) Картофель молодой в сметане.



Нормы отходов и выходов при холодной и тепловой обработке овощей

№№ п/п	Наименование овощей	Вес брутто в грам.	Отход при холодной обработке	Вес нетто
Капуста свежая				
1	Капуста ранняя 1-й сорт	100	17	83
2	" " 2-й сорт	100	20	80
3	" " нестандартная	100	28	72
4	" летняя	100	16	84
5	" квашеная	100	26	74
6	" цветная	100	45	55
7	Рассада свежая ранняя	100	30	70
8	Салат "Латук"	100	28	72
9	" кочанный	100	33	67
10	" "Роман"	100	30	70
11	Шпинат свежий	100	30	70
12	Щавель свежий	100	32	68
13	Креница свежая	100	24	76
14	Лук свежий репчатый	100	16	84
15	" зеленый	100	20	80
16	" порей	100	24	76
17	Укроп столовый зеленый	100	33	67
18	Петрушка зелень ранняя	100	26	74
19	Сельдерей молодой	100	16	84
20	Картофель столовый зрелый I сорт	100	35	65
21	" " " II " "	100	44	56
22	" " " III " "	100	54	46
23	" молодой	100	15	85
24	Земляная груша	100	25	75
25	Брюква столовая	100	22	78
26	Репка столовая свежая	100	25	75
27	Редис красный (отход на ботву)	100	35	65
28	Редька летняя	100	30	70
29	Морковь столовая	100	16	84
30	Морковь молодая с ботвой	100	42	58
31	Петрушка-коренья	100	25	75
32	Пастернак свежий	100	25	75
33	Сельдерей-коренья	100	51	49
34	Свекла столовая свежая	100	23	77
35	Тыква столовая свежая при полной обработке	100	30	70
36	Кабачки свежие (при очистке без уда- ления сердечника)	100	20	80
37	Кабачки свежие заготавливаемые	100	41	59
38	Огурцы грунтовые	100	20	80
39	Огурцы соленные (при очистке)	100	20	80
40	Помидоры (крупные)	100	15	85
41	Баклажаны (без очистки)	100	5	95
42	Баклажаны (с очисткой)	100	17	83
43	Перец стручковый сладкий	100	25	75
44	Перец красный (длинный)	100	24	76
45	Фасоль-стручки свежие	100	10	90
46	Горох лопаточн. свежий	100	10	90
47	Ревень молодой с обрезкой кончиков	100	7	93
48	Ревень зрелый	100	25	75
49	Сельдерей салатный	100	18	82
50	Спаржа свежая	100	27	73



При тепловой обработке овощей на уварку, ужарку и утушку отходы составляют по отдельным видам овощей:

Картофель отварной на уварку	3%.
" жареный кубиками на ужарку	31%.
" ломтиками	32%.
" "Пушкин"	17%.
" (фриг)	49%.
" "Пай"	59%.
Картофель отварной молодой на уварку	3%.
Морковь вареная	1 1/2%.
" пассерованная на ужарку	3 %.
" тушеная на утушку	17%.
Свекла вареная на уварку	5%.
" тушеная на утушку	17%.
" пассерованная на ужарку	38%.
Капуста свежая вареная на уварку	8%.
" тушеная на утушку	21%.
" квашеная тушеная	12%.

Норма отходов картофеля находится в зависимости от времени года и сорта продукта.

В I-м квартале количество отходов при холодной обработке картофеля кондицион- ного колеблется от	30—46%.
Во II- квартале „	32—43%.
В III- квартале „	35—48%.
В IV- квартале „	28—32%.

При ручной обработке сортированного картофеля от-
ходы таковы:

1. Картофель сырой крупный	30%.
2. „ „ средний	33%.
3. „ „ мелкий	39%.
4. Картофель вареный крупный	16%.
5. „ „ средний	18%.

Для обеспечения качества пищи, при фактическом уве-
личении нормы отходов, должны быть дополнительно вы-
даны продукты из такого расчета, чтобы чистый вес ово-
щей после холодной обработки был такой, как установ-
лено в раскладках.





СОДЕРЖАНИЕ

1. Значение овощей в питании человека . . .	3
2. Что такое витамины	—
3. В каких продуктах находятся витамины .	4
4. Как сохранять витамины при тепловой обработке пищи	6
5. Значение сыроядения	9
6. Набор и способы приготовления овощных блюд	10
7. Ассортимент овощных блюд на период март — июнь	25
8. Нормы отходов и выходов овощей . . .	28

Техредактор Светлов Н. О.

Киев. Облгорлит № 806. Печат. листов 2. В одном печ. листе
44544 тип. знаков. Сдано в производство 9/II 1939 г. Подписано
к печати 22/III — 39 г.

Типография КОВО. Зак. № 282—1000
больше книг в кулинарной библиотеке
<http://laretz-kulinarniy.narod.ru/>

