

❖ КУЛИНАРНЫЕ
ЭНЦИКЛОПЕДИИ ❖

Н.П. МОГИЛЬНЫЙ

Книга о вкусной
и здоровой
пище

ЮБИЛЕЙНОЕ
ИЗДАНИЕ!

УДК 641.55
ББК 36.997
М74

Автор-составитель *Н. Могильный*

Дизайн обложки *Г. Булгаковой*

Могильный, Николай Петрович.

М74 Книга о вкусной и здоровой пище / Н. П. Могильный. — Москва : Эксмо, 2020. — 592 с. : ил. — (Кулинарная энциклопедия).

ISBN 978-5-04-114989-5

Традиции «Книги о вкусной и здоровой пище», созданной в 1939 году, по сей день существуют в бесчисленных ее интерпретациях.

Вот и данная книга предлагает концепцию, сходную с образцом 1939 года, но адаптированную для времени постсоветского периода, с его новыми кулинарными предпочтениями, продуктами, информацией. Данной книге уже 15 лет, и она по-прежнему пользуется спросом из-за универсальности подхода: сначала о законах правильного питания, потом о блюдах, которые можно приготовить на основе нового и традиционного в кулинарии.

УДК 641.55
ББК 36.997

ISBN 978-5-04-114989-5

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2020

ВМЕСТО ПРЕДИСЛОВИЯ

Как-то известный французский исследователь, автор книги «Физиология вкуса» Брилья-Саварен заметил, что «судьбы наций зависят от того, как они питаются». Возможно, этот афоризм и страдает некоторым преувеличением роли пищи, но одно в нем бесспорно — питание всегда было, есть и будет важнейшей стороной нашего с вами бытия. И не случайно еще древние греки десятой музой, без которой не мыслили своего существования, выбрали богиню, покровительствующую искусству приготовления пищи, Кулину.

Так уж устроен человек, что еда для него является чем-то большим, чем определенное количество пищевых веществ, необходимых для поддержания нормальной жизнедеятельности организма. Еда и все, что с ней связано, — неотъемлемая часть материальной культуры любого народа. И уж конечно, такой великий народ, как русский, вписавший в мировую кулинарную книгу сотни рецептов прекрасных кушаний, замечательные традиции стола, в основе которых лежит бережное, уважительное отношение к продуктам питания, должен гордиться этой стороной своей культуры, свято хранить наследие предков и приумножать его.

Между тем многие почему-то стесняются серьезно говорить о еде, считая ее не заслуживающей особого внимания.

Предки же наши с большим почтением относились к этой области человеческой деятельности.

Книга А. Авдеевой — путеводитель по кулинарным традициям России первой половины XIX века. Е. Молоховец создала подлинный шедевр русской кулинарной книги, выдержавшей 26 изданий. По существу, эта книга была настольной для всех грамотных хозяек второй половины XIX века и начала XX века.

Эти прекрасные книги, кроме кулинарии, как таковой, как в зеркале, отражают ушедшие эпохи.

Удивительно, но факт. Итальянцы восхищаются своей кухней, китайцы боготворят свою, французы по всему миру пропагандируют мастерство своих кулинаров, даже сдержанные англичане гордятся своей овсяной кашей, а мы, русские, вроде и не знаем тех гастрономических сокровищ, что оставили нам в наследство наши предки.

О чём говорят многим из нас такие слова, как «ботвинья», «сбитень», «кулага», «тельное». Скорее всего ни о чём, где-то что-то слышали, встречали в художественной литературе, вот, пожалуй, и все. А ведь это всего лишь некоторые кушанья, в прошломочно занимавшие место на русском столе. Сегодня они забыты нашими хозяйками, как, впрочем, и десятки, сотни других.

Меняются продукты питания, совершенствуются кухонная техника и технология. Не-

которые архаичные кушанья выглядят сегодня, пожалуй, так же нелепо, как керосиновая лампа, освещавшая клавиатуру компьютера. Например, тюря или какая-нибудь затираха, конечно же, справедливо уступили место на нашем столе блюдам более полноценным, отвечающим требованиям современной науки о питании. Не жарят нынче, как во времена Ивана Грозного, лебедей и не строят гигантских скульптур из кремов и шоколада, так любимых при дворах царствующих особ; отказались мы и от многих других кушаний, имеющих очень сложную технологию приготовления и требующих массу времени. Все это естественно. В наш стремительный, насыщенный событиями век просто нет времени часами простоять у плиты, чтобы ежедневно радовать домашних кулинарными шедеврами.

И все же в бездонных кладовых русской национальной кухни хранятся несметные сокровища кулинарной мудрости наших предков, и бездумно отказаться от них было бы огромной ошибкой.

Говорят, что все новое — это хорошо забытое старое. Так вот, в кулинарии это действительно так. За предыдущие столетия народ изобрел столько всевозможных кушаний, что, оставаясь в рамках традиционных кулинарных приемов, используя привычные продукты, очень сложно придумать в этой области что-то новое.

Кухня — это не только помещение, где готовят пищу, а нечто большее — место, где вечерами за одним столом собирается вся семья, где за чашкой чая обсуждаются семейные дела. Наконец, это неотъемлемая часть домашнего уюта.

Согласитесь, приятно, открыв дверь своей квартиры, ощутить запах свежих пирогов, услышать мелодичный шум кипящего самовара. Подмечено, что в семьях, где часто пахнет пирогами и традиционны семейные трапезы, меньше ссор и разводов, больше взаимопонимания и уважения друг к другу.

С каждым годом мы все больше теряем из того, что оставили нам наши предки, что бережно хранили и передавали, как бесценный дар из поколения в поколение. Уходят в мир иной старые кулинары, унося с собой свое искусство.

Когда-то на всю Москву гремели трактиры Тестова, Егорова, Оливье. Можно назвать много других заведений. Разные в них работали люди, по-разному вели дело, но в одном они сходились — каждое предприятие имело свое лицо. И определялось оно фирменными блюдами, высоким мастерством поваров и отменным качеством обслуживания. Помните у В. Гиляровского описание трактира на Варварке, который содержал Алексей Дмитриевич Лопашов? Трактир был знаменит своим расположенным в верхнем этаже кабинетом, называвшимся «Русская изба». Кабинет был украшен деревянной резьбой и убран расшитыми полотенцами. Посреди «избы» стоял стол на 12 приборов, накрытый широкой скатертью и вышитыми полотенцами вместо салфеток. Сервировался стол старинной русской посудой и серебром: чашки, кубки, стопы, стопочки были петровских и даже допетровских времен. В меню «избы» были только старинные русские блюда. Интересно, что хозяин стола респектабельного заведения одинаково любезно относился ко всем гостям, кто бы они ни были.

Ну а сегодня где, в каком ресторане или кафе Москвы вам подадут обед из блюд старинной московской кухни? Мы уж не говорим о соответствующей сервировке стола. Набившие оскомину лангеты, котлеты, пережаренный во фритюре картофель да рыбное ассорти со стандартной лилией из огурца и розой из лимона полностью вытеснили своих «устаревших» предшественников. Ну а если все же повезет и в ресторане или кафе вам подадут расстегай или кулебяку, будьте уверены, что эти пироги столь же походят на своих собратьев, которые подавали в ныне сгоревшем «Славянском базаре» во времена, когда его посещал Л. Н. Толстой, как грубый валенок на изящный сапожок.

Русская кухня — одна из самых прекрасных дочерей Десятой музы. Во все времена ее кушанья восхищали всех, кто их пробовал. Вряд ли какая другая кухня мира сравнится с нашей по разнообразию и вкусовым качествам пирогов, блинов, каши. Русские щи, солянки, рассольники, ботвинья, окрошка не имеют аналогов у других народов. Щадящие, а значит, самые здоровые для организма человека режимы обработки мяса, овощей, рыбы,

удивительно рациональные с точки зрения современной науки о питании сочетания различных продуктов позволяют считать русскую кухню всегда современной, способной удовлетворить любые, даже самые изысканные вкусы.

Такую кухню мог создать только духовно чистый и физически здоровый народ. Как считают историки, окончательно национальный тип русского населения сложился к времени образования единого московского государства. К этому же периоду относится и формирование кухни народа, обычаев, традиций трапез.

Давайте же заглянем в историю русской кухни, посмотрим, что и как ели наши предки, откуда пришли на наш стол привычные и забытые ныне продукты и кушанья.

Начнем же наш рассказ с небольшого очерка о рациональном питании, ибо без этого трудно понять то огромное значение, которое имеет для нас народный кулинарный опыт.

В предлагаемой книге дается довольно подробное описание основных разделов кулинарии, в частности таких важных, как овощная, мясная, рыбная, молочная, фруктово-ягодная, грибная кухни; изделий из круп, муки, а также других продуктов, которые только завоевывают место в современной нашей кухне. Большой раздел посвящен напиткам домашнего приготовления.

В книге содержится и ряд других глав, относящихся как к кулинарии, так и к таким вопросам, как факторы риска, модные диеты, вегетарианство и т. д.

Книга рассчитана на широкий круг читателей.

ЧТО НУЖНО ЗНАТЬ О РАЦИОНАЛЬНОМ ПИТАНИИ

Как известно, научно-технический прогресс не стоит на месте. Он вторгается во все области нашей жизни. Не обойден стороной и наш быт. Городской транспорт отучил нас ходить пешком даже на самые короткие расстояния, лифт в доме избавил от необходимости считать ступени между этажами, даже к друзьям и знакомым в соседний дом мы заходим теперь не часто: ведь всегда можно пообщаться по телефону. Кино тоже пришло к нам домой, и телевизор стал уважаемым членом каждой семьи, самым интересным собеседником, часами удерживающим наше внимание. Пыль из мебели и ковров сосет пылесос, белье стирает машина, пол натирает электрический полотер. Нет нужды пилить и колоть дрова, носить ведрами из колодца воду. Батареи центрального отопления без лишних хлопот обогреют нашу квартиру, а вода сама бежит из крана. А кухня? Каких трудов стоило раньше хозяйке истопить печь, мелко изрубить мясо, нарезать овощи, нагреть воду для мытья посуды и т.д. и т.п. Сегодня все это сделать гораздо легче: вместо печи газовая или электрическая плита, мясо рубит электрическая мясорубка, овощи — овощерезка. Всюду, какой бы области нашей жизни мы ни коснулись, машины и механизмы взвалили на свои железные и пластиковые плечи самую тяжелую физическую работу.

Больше того, недалек тот день, когда у многих из нас отпадет необходимость ежедневно ходить даже на работу. Компьютер надежно свяжет ваше домашнее кресло с учреждением, где вы работаете. И вот уже бухгалтер, редактор, экономист и другие специалисты успешно выполняют свои функции не выходя из собственной квартиры. Прекрасно? Безусловно!

Но давайте посмотрим на все это с другой стороны. Имея кучу электрических, электронных, механических и прочих помощников, человек все меньше тратит своей собственной энергии, снижается его двигательная активность. Работу, которую наши предки делали «в поте лица своего», мы выполняем нажатием кнопки или даже простым прикосновением пальца к сенсорному устройству.

Да и отсутвием аппетита большинство из нас не страдает: плотный завтрак, обильный обед, вкусный ужин, заботливо приготовленный любящей супругой. Кому не знакомо состояние, когда, переусердствовав за обедом, трудно вылезти из-за стола. Особенно часто это случается в праздничные дни. Так повелось, что основной приметой любого праздника в семье стал обильный стол. Пришли гости — сели за прекрасно сервированный, благоухающий ароматами закусок и блюд стол и несколько часов кряду за разговором... буквально истязают свой организм. Да-да, именно истязают, другое слово трудно подобрать.

Пища поступает в организм как из рога изобилия, органы пищеварения не справляются с этим потоком, сотни калорий остаются нерастроченными. В результате многочисленные болезни, вызванные неправильным питанием, и самая распространенная из них — избыточный вес. Кстати, около половины населения нашей страны страдает избыточным весом, а четвертая его часть — ожирением и нуждается в лечении.

Малая двигательная активность, избыточное, беспорядочное питание — эти недуги нашего организма, каждодневно разрушающие его, получают постоянную прописку в нашем образе жизни исключительно благодаря невежественности в области культуры питания.

Культура питания является неотъемлемой частью общей культуры человека. И суть здесь не в том, в какой руке держать вилку и чем отличается рыбный нож от десертного. Конечно же, это важные вещи, но не они главным образом определяют культуру питания.

Культура питания и ее важная составляющая, рациональное питание, должны изучаться всеми людьми независимо от их профессиональной принадлежности.

Будь ты шофер или космонавт, токарь или педагог — прежде всего ты человек и для обеспечения нормальной жизнедеятельности своего организма ежедневно должен съедать вполне определенное количество пищи, и совсем небезразлично какой.

От того, насколько правильно построено питание, зависит здоровье, а значит, и все остальное в жизни. Ведь недаром говорят: «Главное — здоровье, а остальное приложится». Если хорошенько подумать, то в этой вроде бы шутливой фразе заключен очень глубокий смысл.

К сожалению, «многие», — как отмечал академик А. А. Покровский, — и вовсе не считают питание предметом серьезного научного исследования, полагая, что рациональное питание зависит только от количества продуктов». Таких людей академик называл наивными. Эта наивность порождает массу нелепых предрассудков и совершенно необоснованных, а зачастую и вредных привычек в питании.

На фоне важности этой проблемы несостоительным выглядит несерьезное, а зачастую и наплевательское отношение многих вполне грамотных людей к вопросам своего питания. По этому поводу А. А. Покровский замечал: «Беспорядочное питание, к сожалению, довольно обычно для многих. Едят на ходу, что придется, забывают поесть вовремя, пренебрегают возрастными особенностями, условиями труда и климата, позволяя себе упрямом нарушать правила питания: одни — переедая, надеясь на свой организм, другие — недоедая, из сугубо эстетических соображений — для сохранения стройной фигуры».

Не правда ли, знакомая картина. Написана же она более четверти века назад, а выглядит очень свежо. Да что там четверть века! Сто с лишним лет назад выдающийся русский ученый в области питания Д. В. Каншин в своей книге «Энциклопедия питания» за это же критиковал своих современников.

Если же продолжить экскурс в глубь веков, то наверняка потребуется целая книга, чтобы только перечислить всех мыслителей, которые высказывали весьма дальние и не утратившие значения по сей день предложения в области рационального питания.

Так что же такое рациональное питание в его современном понимании?

Ученые считают, что это физиологически полноценное питание здоровых людей с учетом их пола, возраста, характера труда и других факторов. Именно такое питание способствует нормальному развитию организма, сохранению здоровья, высокой умственной и физической работоспособности, сопротивляемости вредным факторам окружающей среды, активному долголетию.

Теория сбалансированного питания, разработанная учеными Института питания АМН, заключается в наличии тесной связи питания человека с процессами обмена веществ в его организме. При этом особая роль уделяется незаменимым факторам питания, список которых постоянно расширяется и насчитывает уже более 70 веществ.

Питание — это многофункциональный процесс, но можно выделить три основные его функции. Первая — энергетическая, заключающаяся в снабжении организма энергетикой. В этом отношении организм животного, в том числе и человека, можно условно сравнить

с машиной, которой для совершения работы требуется поступление топлива. Рациональное питание предполагает примерный баланс поступления энергии в организм и ее расходование на обеспечение процессов жизнедеятельности.

Расход энергии в организме человека связан, во-первых, с основным обменом; во-вторых, со специфическим динамическим действием пищи (тратой энергии во время переваривания пищи); и, наконец, в-третьих, с мышечной деятельностью.

Вторая функция питания заключается в обеспечении организма пластическими веществами, к которым прежде всего относятся белки, в меньшей степени углеводы. Известно, что в процессе жизнедеятельности в организме человека постоянно разрушаются одни клетки и внутриклеточные структуры и вместо них появляются другие. «Строительным материалом» для создания новых клеток и внутриклеточных структур являются химические вещества, входящие в состав пищи. Следует иметь в виду, что потребность в пластических веществах повышена в детском возрасте, когда они используются не только для замены разрушенных клеток и внутриклеточных структур, но и для осуществления процессов роста.

И наконец, третья основная функция питания заключается в снабжении организма биологически активными веществами, необходимыми для регуляции процессов жизнедеятельности. Ферменты и большинство гормонов, являющиеся регуляторами химических процессов, протекающих в организме, синтезируются самим организмом, однако некоторые коферменты, без которых ферменты не могут проявлять свою активность, а также некоторые гормоны организма человека можно синтезировать только из специальных предшественников, находящихся в пище. Этими предшественниками являются, в частности, витамины, присутствующие в продуктах питания.

Сколько химических веществ расходует организм взрослого человека в процессе жизнедеятельности, столько же должно поступать их с продуктами питания.

Однако в процессе обмена одни вещества могут переходить в другие. При этом большинство из них способны синтезироваться в организме, тогда как некоторые являются как бы исходными. Они не могут синтезироваться и должны обязательно поступать с пищей. В связи с этим все пищевые вещества делятся на заменимые и незаменимые.

В соответствии с важнейшими функциями, которые выполняет питание, должен строиться и пищевой рацион человека. Три кита, на которых он зиждется, — это умеренность, разнообразие, режим питания. Не случайно во главе этой триады стоит умеренность, которая определяет в конечном итоге здоровье человека и даже его образ жизни.

МАТЬ ВСЕХ ДОБРОДЕТЕЛЕЙ

Именно так называли древние умеренность. При этом на первое место среди прочих «добродетелей» всегда ставилась умеренность в еде. И с этим трудно не согласиться, так как именно отказ от переедания — важнейшее условие здорового образа жизни.

В силу ряда причин человек, как правило, невоздержан в пище. Еще сто лет назад американский гигиенист Г. Флетчер отмечал, что существует почти всеобщая привычка есть при всяком представившемся случае и удовлетворять всевозможные прихоти аппетита, надеясь для удовлетворения вкусового ощущения, не обращая внимания на действительные потребности нашего организма.

Между тем голод и аппетит — это не одно и то же. Голод — такое физиологическое состояние, когда в кровь перестает поступать необходимое для нормальной жизнедеятельности организма количество питательных веществ. Аппетит же может появиться при одном виде или даже при воспоминании о вкусной пище. Физиологической же потребности в новой порции еды в данный момент может и не быть.

Отражением принципа умеренности в современной науке о питании является формула сбалансированного питания. Согласно ей для хорошего усвоения пищи и нормальной жизнедеятельности организма необходимо его снабжение всеми пищевыми веществами в определенных соотношениях.