



МИЛЛИОН МЕНЮ®

Солим, вялим, коптим

4

*Секреты
приготовления
солений
и копченостей*



6

РЕЦЕПТЫ:

- Слабосоленая рыба
- Рыба холодного копчения
- Соленое сало
- Вяленый окорок
- Сырокопченный окорок
- Копченые свиные ребрышки
- Тюрингские колбаски

34

КУЛИНАРНЫЙ КАЛЕЙДОСКОП:

- В Орске открылся музей сала и другое

**ТОЛЬКО
ДЛЯ
СВОИХ!**



Подпишись и получай новый номер первым!

11 Соленая семга с луком



22 Сырокопченый окорок



25 Копченый шпик с красным перцем



24 Копченые свиные ребрышки

Руководитель проекта Татьяна Куличихина
Ответственный за выпуск Наталья Полетаева
Дизайн Юлия Анохина

51 / лето 2016

online-журнал
www.mmenu.com

В этом выпуске:

4

**Секреты
приготовления
соленых
и копченостей**

9

РЕЦЕПТЫ:

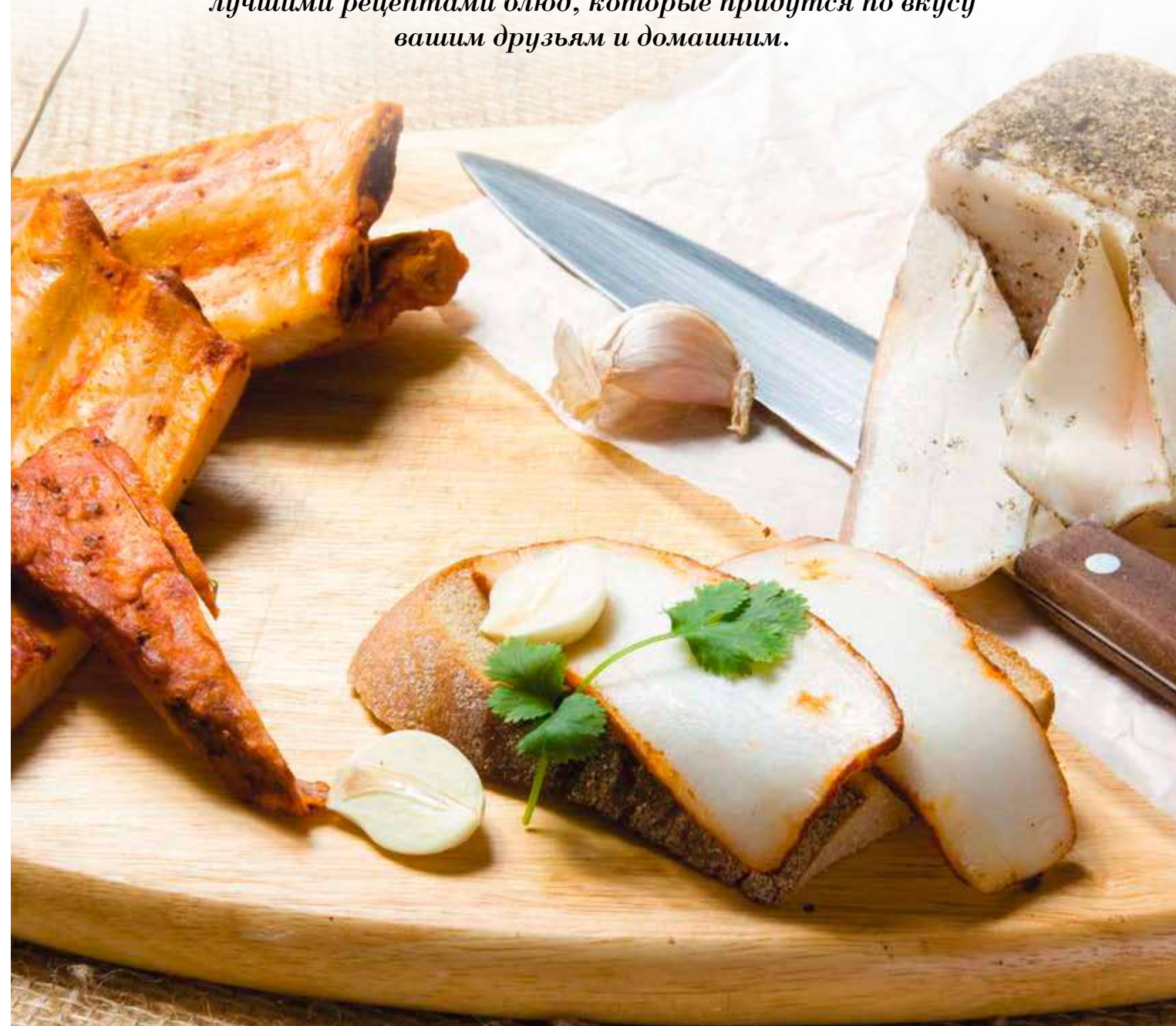
Слабосоленая рыба
Соленая горбуша
Соленая семга с луком
Рыба холодного копчения
Шпик, соленный
сухим способом
Соленое сало
Вяленый окорок
Сырокопченый окорок
Копченые свиные ребрышки
Копченый шпик
с красным перцем
Курица горячего копчения
Копченый гусь
или утка по-домашнему
Тюрингские колбаски
Копченые куриные
колбаски с чесноком

32

**КУЛИНАРНЫЙ
КАЛЕЙДОСКОП:**

- В Орске открылся музей сала
- Нежирное мясо спасет от болезни Альцгеймера
и другое

Соленая горбуша, семга с луком, копченый окорок с красным перцем, свиные ребрышки с ароматными пряностями, колбаски с чесноком и тимьяном – сколько аппетитных блюд можно приготовить из мяса и рыбы в домашних условиях! Тем, кому доводилось пробовать такие деликатесы, хорошо известно, что домашние солености и копчености гораздо вкуснее тех, что продаются в магазинах. Мы расскажем о разных способах приготовления и поделимся лучшими рецептами блюд, которые придется по вкусу вашим друзьям и домашним.



Солим рыбу

В старину на Руси рыба была одним из основных продуктов питания, ведь она была доступнее мяса, к тому же ее разрешалось есть в дни постов. Рыбу отваривали, готовили на пару – обычно целиком (она называлась подпарной), жарили на вертеле, тушили, запекали, солили, вялили, сушили на ветру и солнце, в печи, квасили, коптили, а в некоторых местностях, например в Западной Сибири, замораживали в сыром виде и подавали к столу, нарезая стружкой...

А в 1932 году в заведениях общепита СССР появился рыбный день. По четвергам многие столовые и кафе не включали в меню мясные блюда, предлагая вместо них рыбные.

Причина была проста: мяса не хватало, и его старались хотя бы отчасти заменить рыбой, в которой содержится не меньшее количество белка. К сожалению, в начале 1990-х годов эта традиция в нашей стране ушла в прошлое.



Вам хочется поделиться рецептом или высказаться на кулинарную тему?

ДОБРО ПОЖАЛОВАТЬ
на www.mmenu.com



Рыба – не хлеб,
но ею сыт
будешь и про еду
забудешь.

Для соления лучше использовать виды рыб, которые способны «созреть».
К ним относятся сельдевые, лососевые и макрелевые. Таким образом можно приготовить рыбу слабосоленую (она содержит от 6 до 10% соли), среднесоленую (от 10 до 14% соли) либо крепосоленую, или коренную (свыше 14% соли).

*Существует три основных способа соления рыбы:
сухой, мокрый и смешанный.*

СУХОЙ СПОСОБ

Таким способом желательно солить не очень крупную рыбу, весом 250–500 г: плотву, густеру, подлещика, красноперку, рыбца, чехонь, жереха, окуня и мелкую щуку.

Брюшную полость рыбы тщательно промойте и обильно посолите, обращая внимание на то, чтобы в области жабр соли было больше. Используйте соль только крупного помола и обязательно чистую, без каких-либо примесей («Экстра» и аналогичные сорта соли для этого не подходят).

На дно бочонка, эмалированного ведра, кастрюли или таза насыпьте немного соли. Рыбу уложите плотными рядами: головой одну – к хвосту другой, спинкой – на брюшко. Каждый ряд обильно посолите, можно добавить лавровый лист, черный и душистый перец горошком, тмин, гвоздику, листья смородины, ежевики.

Сверху засыпьте рыбу солью.

На 1 кг рыбы вам понадобится для среднего посола 150 г соли, для крепкого – 200–250 г. Если хотите, можете добавить немного сахара. Затем уложите сверху деревянный кружок или эмалированную крышку от кастрюли меньшего размера, а на нее – гнет. Поместите рыбу в прохладное место (холодильник, погреб).

Через 4–5 часов образуется тузлук, а через 2–3 суток (в зависимости от величины рыбы) спинка рыбы становится твердой, а мякоть приобретает темно-серый цвет. Чтобы засолить сухим способом рыбу весом более килограмма, разрежьте ее вдоль спинки, распластайте и, удалив внутренности, протрите сухой тряпочкой. Рыбу изнутри и снаружи обильно посолите. Если хотите засолить много рыбы, то тушки уложите рядами спинками вверх, еще раз посолите. Выдерживать рыбу, в зависимости от ее размера, нужно от 3 до 7 суток. Иногда

мелкую рыбу солят непотрошенной. Солить ее необходимо сухим способом. Для этого рыбу промойте, дайте воде стечь. Рыбу посыпьте солью и перемешайте так, чтобы соль не прилипла к ее поверхности, уложите в посуду и установите гнет.

***Тузлук** – выделяемый при солении рыбы рассол, который нужно периодически сливать.*

МОКРЫЙ, ИЛИ ТУЗЛУЧНЫЙ СПОСОБ

Рыбу положите в заранее приготовленный рассол (200 г соли на 1 л воды) так, чтобы он полностью ее покрывал. Мелкая рыба просаливается за 1–2 дня, а крупная (более 300 г) – за 3–4 дня.

СМЕШАННЫЙ СПОСОБ

Таким способом солят жирную рыбу. Ее пересыпают солью, а затем заливают рассолом. Можно посолить ее быстрым способом. Для этого ее промойте, удалите внутренности, затем каждую рыбу по отдельности погрузите на 1 минуту в кипящую подсоленную воду (при этом кладут 40 г соли на 1 л воды). Вынув из воды, погрузите рыбу на 2 минуты в неразбавленный уксус, а после этого – на 30 минут в охлажденный насыщенный раствор соли.

Для приготовления раствора всыпьте в воду столько соли, чтобы часть ее осталась нерастворенной. Раствор доведите до кипения и охладите.

Рыбу, вынув из раствора, подвесьте в проветриваемом месте. После высыхания на ее поверхности образуется тонкий слой соли. Приготовленная таким образом рыба может храниться несколько месяцев. В домашних условиях можно солить рыбу любых пород, кроме осетровых.

Соленые или вяленые осетровые рыбы домашнего приготовления могут стать причиной тяжелого отравления и даже смертельно опасного заболевания – ботулизма.

***Засаливать селедку научились 600 лет назад.** Автором рецепта, который появился в конце XIV века, был голландский рыбак Виллем Бейкельзон, которого прозвали Бекелем. И по сей день в странах Западной Европы лучшая голландская сельдь, отличающаяся изысканным вкусом, называется «беклинг».*



Всякая рыба хороша, коли на уду пошла.

СЛАБОСОЛЕНАЯ РЫБА

На 1 кг

- рыба (лососевые, камбала, форель, сельдь, салака, скумбрия и др.) 1 кг
- сахар 10–40 г
- соль 50–200 г
- зелень укропа рубленая 2 ст. ложки

1. Рыбу разделайте на филе с кожей и чешуей, посыпьте солью и сахаром.
2. Уложите слой филе кожей вниз на пергамент, посыпьте мелко нарезанной зеленью укропа, сверху выложите второй слой филе мякотью вниз.
3. Заверните рыбу в пергамент, придавите гнетом и поместите в холодильник.

СОЛЕНАЯ ГОРБУША

На 1 кг

- горбуша 1 кг
- сахар 1 ст. ложка
- соль 2 ст. ложки

1. Выпотрошенную рыбу тщательно зачистите изнутри, удаляя пленку и сгустки крови, затем посыпьте снаружи и изнутри смесью соли и сахара. Очень туго заверните во влажную хлопчатобумажную ткань, уложите в полиэтиленовый пакет и поместите в холодильник на 5–6 дней.

2. Поверх пакета заверните ее в плотную бумагу и уберите в морозильник. Через 3–4 недели произойдет «созревание» рыбы – она станет сочной, мягкой и ароматной. Чтобы рыба приобрела пикантный вкус, посыпьте ее рублеными листиками базилика или молотым имбирем.
3. Таким же способом можно посолить пластованную рыбу. Для этого предварительно разрежьте ее вдоль позвоночника и удалите его и реберные кости. Соли и сахара в этом случае берут по 1 столовой ложке на 1 кг рыбы.

Вместо горбуши можно использовать семгу или кету.

Так же солят и другую рыбу средних размеров (сельдь, форель, скумбрия, карп, толстолобик), используя по 1 столовой ложке соли и сахара на тушку.





*Рыба посуху
не ходит, без воды
не может жить.*

*Солоня рыба
на своем блюде.*

Выражение «нем как рыба» стало крылатым. И все же вопреки сложившемуся мнению рыбы способны издавать самые разнообразные звуки. При трении их жаберных пластинок, зубов, колебании стенок плавательного пузыря возникают звуки, напоминающие щебет птиц, писк, карканье и кудахтанье.

СОЛЕНАЯ СЕМГА С ЛУКОМ

На 500 г

- филе семги 500 г
- лук репчатый 1 головка
- масло растительное 2 ст. ложки
- сахар 1/2–1 ст. ложка
- соль 1–2 ст. ложки

Соленую рыбу хранят
при температуре от –5 до 0 °С.
Крепко- и среднесоленую рыбу
в рассоле можно хранить
6–8 месяцев, слабосоленую
бестузлучную – 4–6 месяцев,
рыбупряного посола –
4 месяца, маринованную –
2 месяца.

1. Филе нарежьте небольшими кусочками, лук крупно нашинкуйте. На дно посуды выложите лук, посолите его, сверху уложите кусочки филе, посолите, затем снова слой лука и т. д. (последним слоем выложите семгу).
2. Полейте филе растительным маслом и поместите в холодильник на несколько часов. Затем перемешайте и выдержите сутки.
3. Подавайте в качестве закуски.



Коптим рыбу

Копченую рыбу настоящие любители рано или поздно начинают готовить самостоятельно. Такие продукты не только не уступают по вкусу купленным в магазине, но и превосходят их. Кроме того, вы всегда будете уверены в качестве продукции, а это в наше время дорогого стоит.

Чтобы подготовить рыбу к **холодному копчению**, ее нужно выпотрошить, оставив чешую. Затем отрежьте голову и брюшину, после чего рыбу промойте и засолите сухим, мокрым или смешанным способом.

Засоленную рыбу выньте из рассола, тщательно промойте в холодной воде, удалите нерастворившуюся соль (если использовался сухой способ). После этого тушки смочите 2%-м раствором уксуса, чтобы защитить их от насекомых. К хвостам крупных рыб прикрепите длинные петли

из шпагата, чтобы можно было подвесить рыбу, мелкую нанижите на прочную проволоку, продевая ее через глазные впадины (расстояние между тушками мелкой рыбы должно составлять 1 см, крупной – 2 см). Подсушите тушки на воздухе в течение 3–4 часов. В брюшко крупной рыбы, которую вы собираетесь коптить холодным способом, можно вставить распорки из спичек. Рыбу за петли шпагата наденьте на палки, металлические прутья или прочную проволоку. После этого можно приступать к копчению.

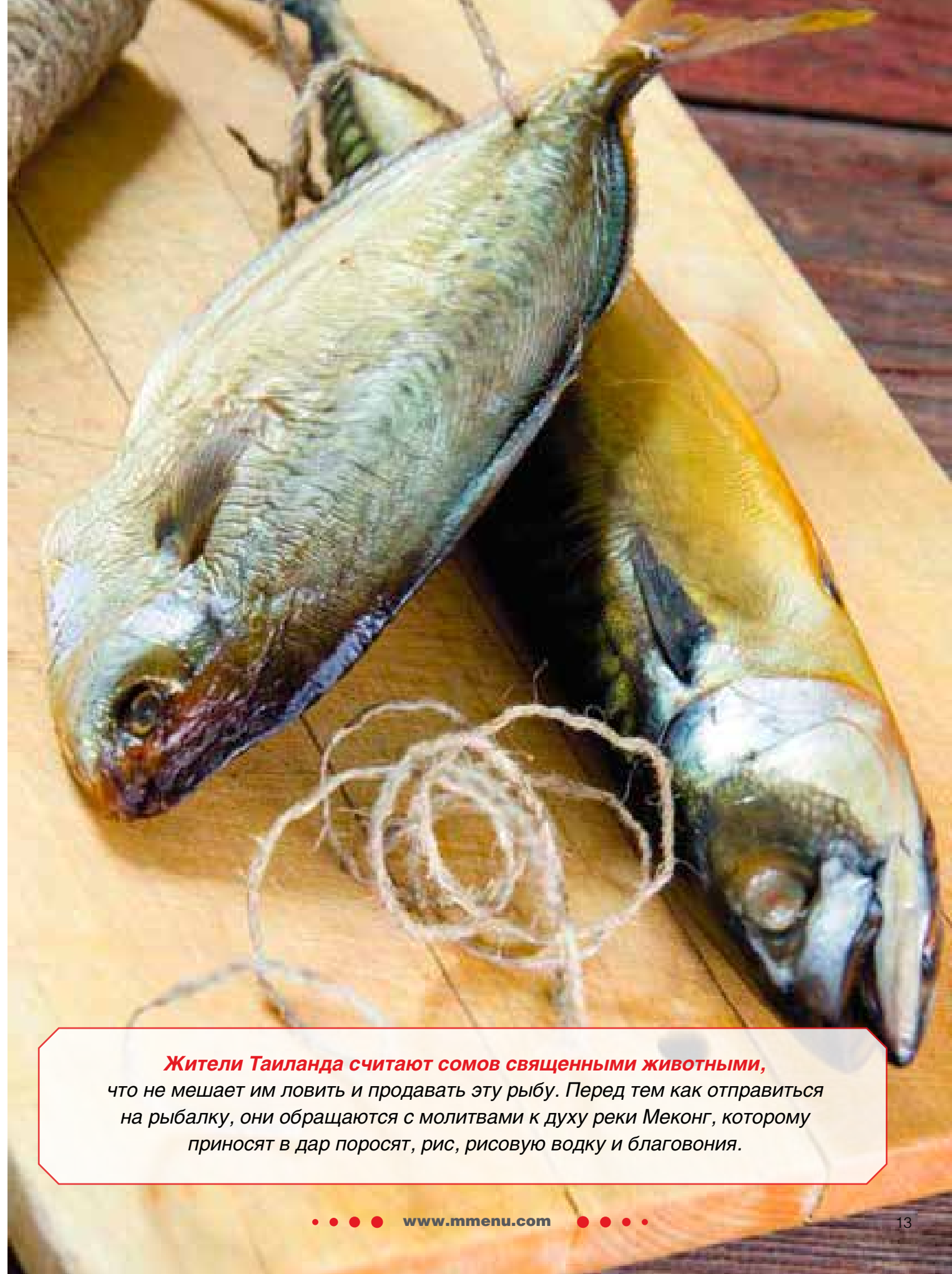
РЫБА ХОЛОДНОГО КОПЧЕНИЯ

На 1 кг

- рыба 1 шт. (1 кг)
- вода 1 л
- сахар (по желанию) 1 ст. ложка
- соль 200 г

1. Воду вскипятите с солью и сахаром (по желанию). Рассол охладите.
2. Выпотрошенную и промытую рыбу залейте рассолом, придавите гнетом и оставьте не менее чем на 12 часов. Просоленную рыбу выньте из рассола, обсушите и подвесьте на ветру. Коптите холодным способом, не допуская большого пламени.
3. Копченую рыбу охладите и храните подвешенной в прохладном темном месте.

Леща весом 500–600 г коптят от 1 до 3 суток.



Жители Таиланда считают сомов священными животными, что не мешает им ловить и продавать эту рыбу. Перед тем как отправиться на рыбалку, они обращаются с молитвами к духу реки Меконг, которому приносят в дар поросят, рис, рисовую водку и благовония.



К тому, кто рано встает, рыба сама в руки идет.

О меч-рыбе, рыбе-пиле, рыбе-молоте, рыбе-еже слышали, пожалуй, все. Но оригинальных названий различных видов рыб гораздо больше! Оказывается, существуют рыба-кабан, рыба-кролик, рыба-кот, рыба-попугай, своим внешним видом чем-то напоминающие этих животных и птиц. Своим внешним видом обязаны своим названиям и рыба-бритва, рыба-луна, хирург, ворчун и даже рыба-старая жена.

Для копчения используют опилки или щепки ясеня, ольхи, осины, дуба, бука, ивы, тополя и пр., но лучшим материалом считается древесина яблони, вишни, груши, других плодовых деревьев, а также акации и орешника. Можно использовать и березу, с которой предварительно нужно снять кору.

Красивый коричневый цвет и специфический аромат приобретают копчености, при приготовлении которых использовался можжевельник (до 10% от общего объема древесины). Древесина других хвойных деревьев при копчении придает продуктам горьковатый привкус, поэтому использовать ее не рекомендуется. Можно добавлять при копчении сушеные травы – полынь, шалфей.

Дрова и опилки должны быть сухими, но в меру. Если они слишком сухие, их следует немного увлажнить. Сырые дрова горят неустойчиво и могут перестать дымить в самый неподходящий момент.



При **холодном копчении** (температура дыма 18–30 °С) на обработку рыбы требуется 2–3 суток, в зависимости от влажности воздуха и величины рыбы. Знатоки советуют соблюдать особый температурный режим: первые 12–15 часов рыбу коптят при 18 °С, затем делают перерыв на 5 часов. Следующие 9 часов коптят при 30 °С и снова делают перерыв на 5 часов. Последний этап – копчение в течение 9 часов при 30 °С.



РЫБНЫЕ БЛЮДА на любой вкус
на www.mmenu.com



Солим мясо

Как и рыбу, мясо солят тремя способами: сухим, мокрым и смешанным. Чаще используют смешанный способ засола: он подходит для всех видов мяса, а продукты, приготовленные таким способом, получаются наиболее сочными и нежными. Засол производят в хорошо проветриваемых помещениях, при температуре воздуха не выше 4–6 °С.

Смешанный способ годится для любого вида мяса и для любой части туши. Мясо натрите солью или посолочной смесью, уложите в посуду, снова пересыпая солью или посолочной смесью и добавляя пряности по желанию. Установите гнет. Для слабого посола используют 60–70 г засолочной смеси на 1 кг мяса, для крепкого – 100 г. Говядину и баранину

обрабатывают смесью, состоящей из соли, сахара и селитры в соотношении 100×1,5×10,8 соответственно (селитру, впрочем, можно не добавлять). Через 3–4 дня, когда мясо осядет и образуется небольшое количество рассола, долейте свежий рассол, приготовленный только из соли. Грудинка готовится 10 дней, корейка – 12 дней, окорок – 21 день.

ШПИК, СОЛЕННЫЙ СУХИМ СПОСОБОМ

На 1,5 кг

- шпик свиной 1,5 кг
- чеснок 5 зубчиков
- перец красный или черный молотый 1/4 ч. ложки
- соль 1 ч. ложка

Сухим способом лучше всего солить шпик, свиной окорок, грудинку, субпродукты.

1. Кожу очистите от щетины, опалив ее. Куски сала нарежьте по размерам ящика. На дно ящика насыпьте соль слоем 0,2–0,5 см.
2. Куски сала со всех сторон натрите солью с пряностями (чеснок, молотый красный или черный перец) и уложите в ящик в несколько рядов. Каждый ряд посыпайте солью слоем толщиной 0,5 см. Накройте ящик бумагой и крышкой и выдержите сало 10–12 дней.
3. Хранить шпик можно до 6 месяцев.

Используйте сало со спинной или боковой части туши толщиной не менее 2,5 см. Сало с брюшной части туши, а также мягкое и пожелтевшее для засола не подходит.

*Соли не жалеи:
так есть веселей.*

*Без соли, что
без воли, жизнь
не проживешь.*

СОЛЕНОЕ САЛО

ПЕРВЫЙ СПОСОБ

На 1 кг

- сало свиное мягкое с кожей и мясными прослойками (грудинка) 1 кг
- вода 2 л
- чеснок 1 крупная головка
- хмели-сунели
- перец черный молотый
- соль крупная



1. Приготовьте рассол из воды и соли. Рассол по консистенции должен быть таким, чтобы яйцо в нем всплывало наверх.
2. Сало нарежьте кусками 10×15 см, промойте. Уложите сало в емкость, залейте приготовленным рассолом и придавите гнетом. Поставьте кастрюлю в холодильник на 7 суток.
3. Выньте сало из рассола, промойте, сделайте надрезы глубиной до середины, обмажьте рубленым чесноком, перцем, хмели-сунели или другими специями.
4. Плотно уложите сало в пакет и поместите в морозильную камеру. Через сутки сало готово к употреблению.

ВТОРОЙ СПОСОБ

На 1 кг

- сало 1 кг
- чеснок 1 крупная головка
- приправа для свинины
- соль крупная 320 г



1. Чеснок измельчите и натрите им сало.
2. Пакетик приправы смешайте с солью и обваляйте в этой смеси сало.
3. Выложите сало в полиэтиленовый пакет или оберните пищевой пленкой и выдержите двое суток при комнатной температуре.
4. После этого оберните сало хлопчатобумажной тканью и уберите в морозильную камеру.

ТРЕТИЙ СПОСОБ

На 1 кг

- сало свиное с кожей и мясными прослойками (грудинка) 1 кг
- вода 2 л
- шелуха луковая 20 г
- чеснок 1 головка
- лавровый лист 2 шт.
- перец черный молотый 1/2 ч. ложки
- соль 1 стакан

1. Вскипятите воду с солью, луковой шелухой и лавровым листом.
2. В кипящую воду опустите сало с кожей и варите 5 минут. Оставьте сало в рассоле на 7–8 часов.
3. Сало выньте из рассола, натрите толченым чесноком и посыпьте молотым перцем. Заверните в марлю и положите под пресс на 4–5 часов.
4. После этого поместите сало в морозильную камеру.

ЧЕТВЕРТЫЙ СПОСОБ

Этот рецепт соленого сала известен издавна. В прежние времена его солили в кадках. Вы можете взять эмалированную емкость.

На 1 кг

1. Куски сала вместе с кожей обильно натрите со всех сторон большим количеством соли. Каждый кусок сала надрежьте до кожи и всыпьте в разрез соль.
2. Дно посуды посыпьте солью и выложите на нее слой сала кожей вниз. Второй ряд сала уложите кожей вверх (так чередуйте слои и далее).

3. Сверху на сало, покрыв его хлопчатобумажной тканью, установите деревянный кружок с грузом.
4. Держите посуду с салом в прохладном месте до 1 месяца.
5. Сало сложите в чистые хлопчатобумажные мешочки и подвесьте на воздухе. Храните сало в морозильной камере.



Почему копилки чаще всего делают в виде свиной? Возможно, потому, что в средневековой Англии предметы домашней утвари нередко изготавливали из особого сорта глины, название которой (pigg) было созвучно названию этого животного (pig). В такой посуде люди хранили свои накопления. Название прижилось, и со временем копилки стали изготавливать в виде свиней и поросят.

Вялим мясо

ВЯЛЕННЫЙ ОКОРОК

На 1 шт.

- окорок свиной с кожей, без кости 1 шт. (6–7 кг)
- шпик свиной 500 г
- перец черный крупномолотый 1 ч. ложка
- соль 2 кг

1. Окорок тщательно натрите солью.
2. Уложите окорок кожей вниз в неокисляющую посуду, накройте пищевой пленкой и установите сверху гнет весом примерно 5 кг. Поместите окорок в холодильник для засолки. Время приготовления определите из расчета 1 сутки на каждые 500 г окорока. Через каждые двое суток проверяйте, чтобы окорок был полностью покрыт солью. Всю выделившуюся жидкость сливайте и при необходимости добавляйте соль. Мясо должно стать плотным. При необходимости окорок еще подсолите и оставьте на 1–3 суток.

3. Счистите соль с окорока, промойте его холодной водой и обсушите бумажными полотенцами. Участки мяса без кожи накройте ломтиками шпика, натертыми перцем. Заверните окорок в четыре слоя марли и обвяжите бечевкой.
4. Подвесьте окорок в сухом прохладном месте (желательно при 15 °С и влажности 60–70%) с хорошей вентиляцией и выдержите минимум 4–5 месяцев, а лучше год. Окорок должен потерять почти половину первоначального веса.
5. Когда окорок высохнет, удалите с него все остатки шпика, аккуратно ножом срежьте кожу. Острым ножом нарежьте окорок параллельно кости очень тонкими, почти прозрачными ломтиками и подавайте.

*Рыба – вода,
ягода – трава,
только мясо –
еда.*



Коптим мясо

Свиная грудинка, копченый окорок с красным перцем, копченые свиные ребрышки, копченый гусь или утка по-домашнему – сколько вкусных блюд можно приготовить из мяса и птицы!

При **холодном копчении** (температура дыма 18–25 °С) на обработку мелких частей уходит 2–3 дня, крупных – до 7 дней. Мясо и сало при этом способе хорошо обезвоживаются, жир не вытапливается. Такие продукты могут храниться долго.

Для **горячего копчения** (температура дыма 35–50 °С) требуется от 12 до 48 часов. Влаги продукты теряют немного, зато хорошо пропитываются жиром. Если копченые продукты хорошо подсушить, срок их хранения увеличится.

Для копчения подходит любое мясо – свинина, баранина, говядина (грудинка, корейка, окорок, лопатка, ребра). Главное,

чтобы тушки были достаточно упитанными, иначе готовый продукт получится слишком сухим. Коптят также мясные рулеты, шпик, язык и колбасы. Крупные куски туши желательно разрубить, чтобы сократить время копчения.

При любом способе копчения мясные продукты нужно предварительно выдержать на холоде, после чего посолить, а затем подсушить на сквозняке. Засоленные куски мяса выньте из рассола, а затем подвесьте для созревания на сутки (свиные окорока – на 3–5 суток) в сухом холодном помещении или под навесом, в тени, на ветерке. Окорок, натертый посолочной смесью, выдержите 10–12 суток, затем

переложите в бочку с рассолом (на 1 кг окорока берут 1 л воды, 130 г соли, 3 г сахара, 0,03 г душистого перца и гвоздики, лавровый лист, другие пряности по вкусу). Рассол предварительно прокипятите в течение 3–5 минут и охладите. Окорок выдержите в рассоле 15–20 суток, затем подвесьте в сухом холодном проветриваемом помещении на 3–5 суток. После этого его можно коптить, обернув двумя-тремя слоями марли.

Если мясо получилось слишком соленым, вымочите его в чистой воде при 20–30 °С из расчета 3–6 минут на каждые сутки соления. Вымоченные продукты подсушите, подвесив в сухую холодную погоду на сутки на улице.

Перед копчением окороков в прорези сухожилий возле суставов вденьте шпагат в три-пять слоев или пеньковую веревку. При копчении грудинки и корейки перевяжите их шпагатом вдоль и поперек (квадратами), наверху сделайте крепкую петлю, за которую подвесите продукт в коптильной камере. Куски шпика перевяжите крест-накрест, в верхней части сделайте отверстия, через которые протяните шпагат и сделайте петли.

Куски мяса, шпик за петли шпагата наденьте на палки, металлические прутья или прочную проволоку на расстоянии друг от друга (для больших кусков мяса, шпика, языка – 2 см), после чего можете приступать к копчению.

При **холодном копчении** (температура дыма 18–30 °С) на обработку некрупных кусков туши животного, в том числе и языков, требуется двое-трое суток, в зависимости от влажности воздуха и величины кусков мяса, крупных кусков туши – от трех до десяти суток.

При **горячем копчении** (температура дыма от 35–45 до 50–60 °С) на обработку мяса требуется от 12 до 48 часов.

Готовность копченого мяса определяется так же, как и готовность копченой рыбы: по достаточно интенсивному характерному желтовато-коричневому цвету, приятному вкусу и запаху. По окончании копчения мясопродукты быстро охладите и сушите в течение 3–10 суток, в зависимости от вида продукта. Масса готовой продукции составит 70% от исходной массы мяса. Копчености упакуйте и храните не более месяца при температуре около 0 °С.

СЫРОКОПЧЕННЫЙ ОКОРОК

На 1 шт.

• **окорок свиной или бараний 4–5 кг**

1. Соленый окорок (можно без добавления селитры) после вымачивания оберните бумагой и хорошо ее увлажните. Бумага предохраняет окорок от загрязнения копотью, а влага защищает бумагу от тления и возгорания. Окорок подвесьте в коптильне, под ним установите емкость для сбора

вытапливающегося жира. Продолжительность копчения горячим способом зависит от размеров окорока и в среднем составляет 12–14 часов.

2. Готовый окорок снимите и, удалив бумагу, охладите. Для этого уложите его на противень и накройте чистой бумагой.

3. Подавайте окорок в качестве закуски, нарезав его ломтиками.



В Древних Китае и Египте свинья считалась священным животным и служила символом счастья и благополучия. В представлении китайцев свинья была настолько тесно связана с домашним хозяйством, что для изображения иероглифа «дом» стали использовать графему «свинья» с графемой «крыша» над ней.

КОПЧЕННЫЕ СВИНЫЕ РЕБРЫШКИ

На 4 кг

- ребрышки свиные 4 кг
- смесь пряностей для свинины 1 ст. ложка
- соль 600 г
- желудок свиной 1 шт.

1. Подготовьте свиной желудок: промойте его, выверните и очистите от слизистой оболочки. Поверхность протрите прокаленной поваренной солью крупного помола.

2. Каждое ребрышко разрубите на 2–4 части. Пряности смешайте с 400 г соли. Ребрышки тщательно натрите полученной смесью. Уложите ребрышки в подготовленный свиной желудок, зашейте его, обильно посолите и подвесьте на 4–5 суток в холодном проветриваемом помещении.

3. Удалите с поверхности желудка крупинки соли и коптите ребрышки холодным способом 5–6 суток.

4. Подавайте ребрышки, вынув их из желудка.



КОПЧЕННЫЙ ШПИК С КРАСНЫМ ПЕРЦЕМ

На 1 кг

- шпик свиной 1 кг
- вода 1 л
- чеснок 1 головка
- лавровый лист 1 шт.
- гвоздика 3–4 бутона
- перец красный молотый 6 ст. ложек
- перец черный горошком 5–6 шт.
- соль 160 г

1. Чеснок разберите на зубчики, половину очистите. Для рассола воду доведите до кипения, добавьте соль, лавровый лист, гвоздику, черный перец горошком и очищенные зубчики чеснока. Варите рассол 5 минут, затем снимите с огня и дайте ему остыть.

2. Прямоугольный кусок шпика уложите в посуду, залейте охлажденным рассолом, выдержите 16–18 дней в прохладном месте, каждый день переворачивая шпик.

3. Выньте шпик из рассола, промойте теплой водой, обвяжите шпагатом, подвесьте на сквозняке на 1–2 дня. Коптите шпик холодным способом до темно-золотистого цвета.

4. Теплый шпик, зачистив от нагара, натрите молотым красным перцем и оставшимся толченым чесноком.



Коптим птицу

Перед приготовлением птицу нужно обработать. Кур и индеек ощипывают сразу после убоя. Гусям и уткам дают полежать 3–4 часа, чтобы дать остыть подкожному жиру и не повредить кожу. Сначала удаляют маховые и хвостовые перья, затем – мелкое оперение, после чего проводят окончательное ощипывание. Ощипанную тушку потрошат и промывают холодной водой. Коптить можно и охлажденную птицу, купленную в магазине.

КУРИЦА ГОРЯЧЕГО КОПЧЕНИЯ

На 1 шт.

- курица 1 шт. (1,5–1,7 кг)
- чеснок 3–5 зубчиков
- приправа для курицы
- перец черный молотый
- соль 1 ст. ложка

Куриное мясо – универсальный продукт. Оно нравится и искушенным гурманам, и приверженцам здорового питания. Такие блюда будут кстати и на повседневном, и на праздничном столе.

В древнерусском языке слово «курь» (от которого позднее произошло современное «курица») обозначало... петуха. Ученые полагают, что оно восходит к древнеиндийскому «каути» (кричать), а слово «петух» произошло от слова «петь».

1. Ощипанную и выпотрошенную курицу промойте, удалите лишний жир (по желанию), обсушите.
2. Зубчики чеснока разрежьте вдоль на несколько частей. Курицу нашпигуйте ломтиками чеснока, натрите изнутри и снаружи солью, перцем и приправой, заверните в пергамент и поместите на сутки в холодильник.
3. На следующий день курицу выньте из холодильника, обсушите и выдержите 2 часа при комнатной температуре, затем коптите горячим способом 1 час – 1 час 10 минут. Готовность проверьте, надрезав ножом куриную грудку: мясо возле грудной кости должно быть белым, без следов крови.



ЕСТЬ ВОПРОСЫ?

Задайте их нашему эксперту на www.mmenu.com



При **холодном способе** на копчение птицы весом 1–1,5 кг понадобится примерно 30–40 часов, более крупной птицы – 2–3 суток (в жаркую погоду – 4 суток). Горячим способом небольшие тушки или полутушки птицы достаточно коптить 4 часа, более крупную птицу, например

гуся, – 5–6 часов. Дайте остыть птице в коптильной камере до теплого состояния, а затем тупой стороной ножа или лучиной счистите нагар. Развесьте тушки в сухом прохладном помещении и просушите: птицу горячего копчения в течение 5 суток, холодного – 12.

КОПЧЕНЫЙ ГУСЬ ИЛИ УТКА ПО-ДОМАШНЕМУ

На 1 шт.

- гусь или утка 4 кг
- соль 400 г

1. Молодую откормленную птицу выпотрошите, промойте и натрите солью (можно добавить к ней 50 г селитры).
2. Птицу уложите в посуду, установите гнет и выдержите ее в прохладном месте трое суток (можно также солить методом шприцевания).

3. Тушку выньте из рассола, подвесьте для созревания на сутки в тени, на ветерке, после этого вымачивайте 15 минут в холодной воде, часто ее меняя.
4. Коптите птицу холодным способом 3–4 суток, после чего снимите и подвесьте в проветриваемом месте на 12 часов.
5. Перед подачей отделите мякоть от костей. Подавайте в качестве холодной закуски или используйте для приготовления салатов.

Помимо соли можно использовать и пряности: например, молотый черный и душистый перец, молотую гвоздику, тертый мускатный орех. Можно воспользоваться готовыми смесями пряностей для птицы.



Домашние колбасы

Домашние колбасы любят, пожалуй, все. Вы можете быть уверены, что готовый продукт не содержит «подозрительных ингредиентов», в том числе консервантов. Сам процесс может показаться вам несколько трудоемким, но лишь поначалу, когда вы будете постигать азы. А когда войдете в курс дела, то увидите, что все совсем не так сложно, как представлялось на первый взгляд.

Как узнать, получится ли колбаса вкусной? Для этого проведите «первую дегустацию»: сформируйте из небольшого количества фарша фрикадельку и обжарьте ее (остальной фарш храните в холодильнике). Если вам покажется, что специй в колбасе маловато, их можно добавить.

ТЮРИНГСКИЕ КОЛБАСКИ

На 20 шт.

- мякоть жирной свинины (корейка) 1,75 кг
- шпик свиной 450 г
- порошок горчицы 1/2 ч. ложки
- семена кориандра молотые 1/3 ч. ложки
- сахар 1 ст. ложка
- перец черный горошком 5 шт.
- соль 3 ст. ложки
- черева свиная 3 м

1. Черный перец вымачивайте в теплой воде минимум 1 час, воду слейте. Свинину нарежьте кусочками, пропустите через мясорубку с крупной решеткой. Установите емкость с фаршем на ледяную баню – в миску или таз с холодной водой и колотым льдом. Добавьте к мясу оставшиеся ингредиенты фарша и тщательно перемешайте руками.

2. Уложите фарш в кастрюлю или пластиковый контейнер, тщательно прижмите,

чтобы не осталось воздушных пузырьков. Плотно закройте емкость полиэтиленовой крышкой так, чтобы она соприкасалась с мясом. Выдержите в холодильнике трое суток.

3. Снова пропустите фарш через мясорубку с мелкой решеткой.

4. Череву вымачивайте в теплой воде 30–40 минут, затем промойте. Наполните череву приготовленным фаршем, скручивая или перевязывая ее через каждые 15 см. Колбаски подвесьте и подсушите 10 часов при комнатной температуре.

5. Коптите колбаски холодным способом при самой низкой температуре (желательно ниже 37 °С) 5 часов.

6. Увеличьте нагрев в коптильне до 82 °С и коптите колбаски до готовности. Переложите их на ледяную баню, охладите.

КОПЧЕННЫЕ КУРИНЫЕ КОЛБАСКИ С ЧЕСНОКОМ

На 20 шт.

- мякоть куриных бедрышек 1,5 кг
- мякоть жирной свинины 675 г
- чеснок 5 зубчиков
- бульон куриный 3 ст. ложки
- вино красное сухое 3 ст. ложки
- тимьян сушеный молотый 1 ст. ложка
- перец черный крупномолотый 1 ч. ложка
- соль 2 ст. ложки
- черева свиная 3 м

1. Чеснок измельчите. Мясо нарежьте небольшими кусочками, смешайте с остальными ингредиентами фарша, кроме бульона и вина. Пропустите мясо через мясорубку с мелкой решеткой. Установите емкость с фаршем на ледяную баню.

2. Добавьте охлажденные бульон и вино, вымешивайте массу миксером на средней скорости в течение 1 минуты или ложкой до получения однородной вязкой массы.

3. Череву вымачивайте в теплой воде не меньше 30 минут, затем промойте. Наполните череву приготовленным фаршем, скручивая или перевязывая ее через каждые 15 см. Колбаски подвесьте и подсушите 1–2 часа при комнатной температуре или в холодильнике.

4. Коптите колбаски горячим способом при 82 °С. Затем переложите на ледяную баню, охладите.

Кулинарный калейдоскоп

В ОРСКЕ ОТКРЫЛСЯ МУЗЕЙ САЛА.

Здесь представлено около 70 его видов, а также картины и другие экспонаты, посвященные этому продукту. Причем экспозиции не напоминают материалы действующего в Львове музея сала, который до настоящего времени был единственным в мире. Посетители музея в Орске могут не только увидеть, но и попробовать и приобрести сало с добавлением

различных пряностей, роллы и суши из сала, сало в вине и даже сало в шоколаде. Музей был создан в рамках проекта «Этнографическо-гастрономический туризм Восточного Оренбуржья», который получил главный приз на фестивале туристских ресурсов Приволжского федерального округа «Открой Приволжье».

НЕЖИРНОЕ МЯСО СПАСЕТ ОТ БОЛЕЗНИ АЛЬЦГЕЙМЕРА.

Пожилым людям можно порекомендовать включать в рацион красное мясо, которое предотвращает развитие болезни Альцгеймера. Такой совет дали ученые из калифорнийского университета в Сан-Франциско, которые обследовали 2,5 тысячи пациентов в возрасте 70–80 лет. У четверти пожилых американцев уровень гемоглобина оказался низким. Вместе с тем болезнь Альцгеймера развивается у людей, которые имеют подобные показатели. Нередко пожилые люди исключают из рациона красное мясо, полагая, что оно не слишком полезно для здоровья. Тем не менее оно им необходимо, ведь этот продукт содержит большое количество железа. Его также содержат красная рыба, орехи, фрукты, шпинат, красное вино, и все же его содержание наиболее высоко в свежеприготовленных мясных стейках.

СОЛЬ ОКАЗАЛАСЬ НЕ ТАК ВРЕДНА, КАК МЫ ДУМАЛИ.

Еще недавно диетологи называли ее «белой смертью», и было распространено мнение, что избыточное ее потребление вызывает развитие сердечно-сосудистых заболеваний, накопление токсинов и даже развитие злокачественных опухолей.

Британские ученые изучили данные о состоянии здоровья и пищевых привычках 3 тысяч человек, у которых не отмечалось сердечно-сосудистых заболеваний. Спустя 7 лет эти люди прошли повторное обследование. Выяснилось, что частота сердечных приступов у людей, которые потребляли соль в небольших количествах, была достаточно высокой. В то же время у тех, кто ел много соли, этого не отмечалось.

Ученые из Макмастерского университета подтвердили, что диета с низким содер-



жанием соли даже может увеличить риск сердечно-сосудистых заболеваний. В проводившемся специалистами исследовании приняли участие более 130 тысяч человек из 49 стран мира. Оказалось, что независимо от уровня артериального давления у людей, которые включали в рацион продукты с низким содержанием натрия, чаще отмечались сердечные приступы, инсульты и смерти от заболеваний сердца, чем у людей, потреблявших среднее количество соли. Однако снижение потребления соли до умеренных доз все же необходимо для людей с повышенным давлением. А по данным Всемирной организации здравоохранения, постоянный прием избыточного количества соли – более 5 г в день – все же приводит к повышению давления.

ВЫБИРАЕМ лучший рецепт месяца!

ЭТОТ КОНКУРС ДЛЯ ВАС, ЕСЛИ ВЫ ЛЮБИТЕ:

придумывать **ИНТЕРЕСНЫЕ БЛЮДА**, «колдовать» над приготовлением **ЕДЫ**
и удивлять близких и друзей **ВКУСНЕНЬКИМ!**

Для того чтобы
принять участие
в конкурсе,
разместите на сайте
фото блюда и рецепт
его приготовления.
О том, как это сделать,
можно узнать

[здесь](#)



КАК ОПРЕДЕЛЯЕТСЯ ПОБЕДИТЕЛЬ

Номинация «**ВЫБОР РЕДАКЦИИ**» – побеждает автор лучшего рецепта
по мнению редакции портала Миллион Меню.

Номинация «**ПРИЗ ЗРИТЕЛЬСКИХ СИМПАТИЙ**» –
побеждает автор рецепта, собравший наибольшее количество «**МНЕ НРАВИТСЯ!**».

Правила действительны с ноября 2013 г.

Теперь победители в номинациях «Выбор редакции» и «Приз зрительских симпатий»
будут определяться каждый месяц.

ПОБЕДИТЕЛЬ ПОЛУЧАЕТ ПРАВО УЧАСТВОВАТЬ В ФИНАЛЬНОМ КОНКУРСЕ «РЕЦЕПТ ГОДА - 2016»

МИЛЛИОН МЕНЮ РЕКОМЕНДУЕТ:



САЛАТ «КЛУБНИЧНЫЙ ВОСТОК»
АВТОР - DARIA DIAMOND



САЛАТ «КАЛЕЙДОСКОП»
АВТОР - НАТАЛЬЯ ШИЛОВА



ЛЕТНЕЕ МЕНЮ
АВТОР - МИЛЛИОН МЕНЮ



**СРЕДИЗЕМНОМОРСКИЙ САЛАТ
С ТУНЦОМ**
АВТОР - GLA_MUR



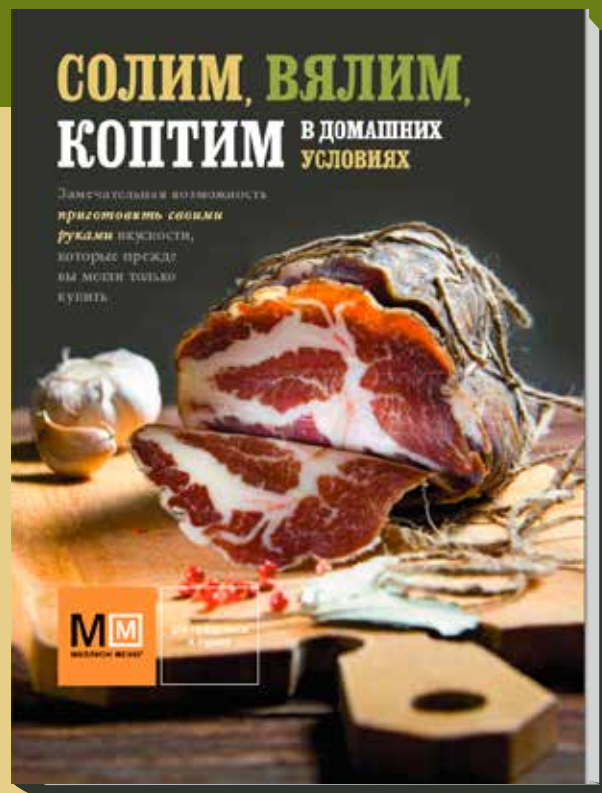
ПРО АРБУЗЫ
АВТОР - АЛЕКСАНДР ЗАЙЦЕВ



**МОРОЖЕНОЕ - ЭТО ВКУСНОЕ
СЧАСТЬЕ!**
АВТОР - НАТАЛЬЯ САМАРА

В ИЗДАНИИ ПРИВЕДЕНЫ РЕЦЕПТЫ ИЗ КНИГИ

СОЛИМ, ВЯЛИМ, КОПТИМ В ДОМАШНИХ УСЛОВИЯХ



Полупрозрачные ломтики соленой форели, ароматные копченые крылышки, аппетитные домашние колбасы и окорока... Что может быть вкуснее деликатесов, приготовленных своими руками! Мы подробно расскажем вам не только о том, как солить, вялить, коптить рыбу, птицу и мясо дома или на даче, но и о том, как освоить секреты изготовления домашней колбасы.

Готовьте с любовью и удовольствием, радуйте себя и своих близких замечательными домашними деликатесами!



ВАС ПРИВЕТСТВУЕТ ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «МИЛЛИОН МЕНЮ»

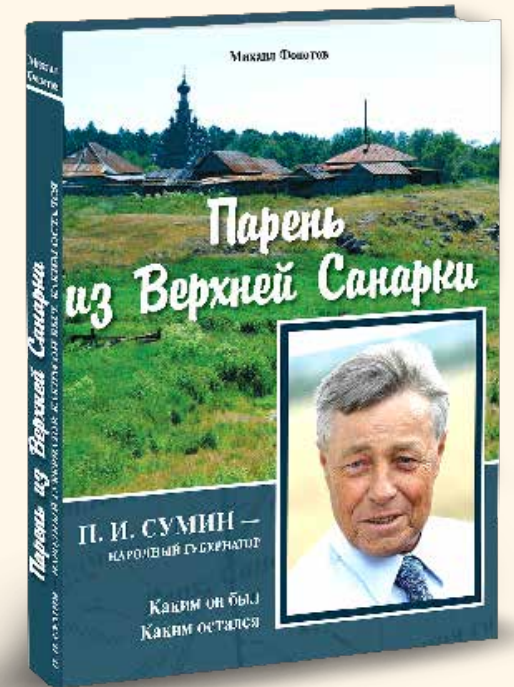
ПРЕДЛАГАЕМ ВАМ РАССМОТРЕТЬ ВОЗМОЖНОСТЬ СОТРУДНИЧЕСТВА С НАШИМ ИЗДАТЕЛЬСТВОМ, ЯВЛЯЮЩИМСЯ НЕОДНОКРАТНЫМ ПРИЗЕРОМ МИРОВЫХ КНИЖНЫХ ВЫСТАВОК, ЛИДЕРОМ ПО ИЗГОТОВЛЕНИЮ ОРИГИНАЛЬНЫХ МАКЕТОВ ЭНЦИКЛОПЕДИЧЕСКИХ, КУЛИНАРНЫХ И ДЕТСКИХ КНИГ.



МЫ ПОДГОТОВИМ ДЛЯ ВАС:

- ПОДАРОЧНЫЕ КНИГИ К ЮБИЛЕЙНЫМ ДАТАМ
- КОРПОРАТИВНЫЕ ИЗДАНИЯ
- ДЕЛОВЫЕ ПОДАРКИ
- СУПЕРОБЛОЖКИ С ВАШИМ БРЕНДОМ

ПРОВЕДЕМ БРЕНДИРОВАНИЕ ДЛЯ ГОТОВЫХ КНИГ



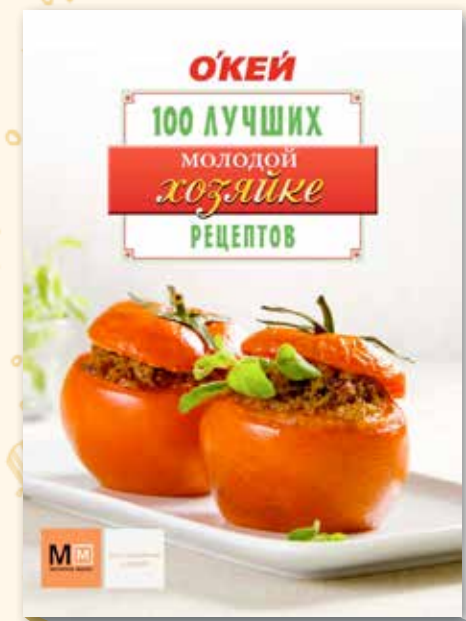
ВЕЛИКИЕ
ФРАНЦУЗЫ

25



ВСТРЕЧАЙТЕ ПРАЗДНИКИ С КНИГАМИ ИЗДАТЕЛЬСТВА «МИЛЛИОН МЕНЮ»!

НАШИМИ КЛИЕНТАМИ ЯВЛЯЮТСЯ: МАКФА, СОЮЗПИЩЕПРОМ, РАВИС, ЧЕБАРКУЛЬСКАЯ ПТИЦА, РАЙФФАЙЗЕНБАНК, АБСОЛЮТ-БАНК, BSGV.



У НАС ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПОДХОД К КАЖДОМУ КЛИЕНТУ.

Условия сотрудничества готовы обсудить.

Контактные телефоны:

8-912-308-2055, (351) 239-15-26





**40 000
РЕЦЕПТОВ**

ЛУЧШИЕ РЕЦЕПТЫ – НА САЙТЕ WWW.MMENU.COM

- Мастер-классы
- Конкурсы и призы
- Блоги и форум
- Видеорецепты
- Статьи и новости
- Социальная сеть



**СУШЕНАЯ КОРЮШКА И ДРУГАЯ
МЕЛКАЯ РЫБА**



**КОПЧЕНАЯ КОЛБАСА
ПО-ЭСТОНСКИ**



КАЗЫ



ВКУСНО ГОТОВИТЬ – ПРОСТО!