

ИЛЬЯ ЛАЗЕРСОН, СЕРГЕЙ СИНЕЛЬНИКОВ



СКОРАЯ КУЛИНАРНАЯ ПОМОЩЬ



WWW.NATANAUS.RU

ВСЕ ИЗ БОБОВ,
ГОРОХА И ЧЕЧЕВИЦЫ

Only the Best Books! scan: tiger-lion@mail.ru

ББК 36.997

Л17

Охраняется Законом РФ об авторском праве.
Воспроизведение всей книги или любой ее части
воспрещается без письменного разрешения издателя.

Любые попытки нарушения закона
будут преследоваться в судебном порядке.

Серия «Скорая кулинарная помощь»
выпускается с 2003 года

*Разработка серийного оформления
художника И.А. Озерова*

Рисунки Е. Шенца

Лазерсон И.И., Синельников С.М.
Л17 Все из бобов, гороха и чечевицы. — М.:
ЗАО Центрполиграф, 2004. — 63 с. — (Ско-
рая кулинарная помощь).

ISBN 5-9524-0923-7

Авторы книги предлагают множество всевозможных рецептов
блюд из бобов, гороха и чечевицы — супов, похлебок, омлетов,
каш. В книге приведены советы о том, как правильно выбирать,
вымачивать, обрабатывать и хранить эти продукты. Простые со-
веты и рекомендации, оригинальные рецепты и технологии ока-
жут вам скорую и эффективную кулинарную помощь.

ББК 36.997

© И.И. Лазерсон,
С.М. Синельников, 2004
© ООО «МиМ-Дельта», 2004
© Художественное
оформление серии,
ЗАО «Центрполиграф», 2004

ISBN 5-9524-0923-7

О, когда ж на столе у меня появятся снова боб,
Пифагору родной, и с приправою жирною зелень!

*Гораций. Сатиры*¹

Все плоды семейства бобовых, возможно, являются древнейшими продуктами питания человека. Заслуженную славу питательных продуктов они получили, скорее всего, потому, что издавна служили пищей простых людей, привыкших к тяжелому физическому труду. Руководитель клиники лечебного питания и диетологии университета Кентукки профессор Дж. Андерсон определил, что люди, съедающие ежедневно около 300 г даже консервированных бобов, в течение недели понижают у себя уровень холестерина в крови минимум на 13–15%. Одновременно у них стабилизируется и уровень сахара. Механизм воздействия точно пока не установлен. Ученые склоняются к выводу, что содержащиеся в бобовых культурах вещества усиливают выделение желчи, вследствие чего холестерин в крови «разжижается» и быстрее выводится из организма.

Одна из основных причин, по которой большинство людей избегает включать в свой

¹ Перевод М. Л. Гаспарова.

Так сказал шеф!

постоянный рацион бобовые и прочие «стручковые» культуры, — длительность приготовления и определенные проблемы с пищеварением. Но неудобств вполне можно избежать. Известно, что бобовые медленно перевариваются из-за присутствия в них олигосахаридов, очень трудно растворяющихся в воде и в желудочном соке. В результате, после плотной бобовой трапезы нередко возникает ощущение тяжести в желудке, сопровождающееся таким малосимпатичным явлением, как метеоризм... Поэтому бобовые нуждаются в длительном вымачивании перед приготовлением, что делает их более мягкими; исключение — чечевица и лущеный горох, для них достаточно 2–3 часов.

Сегодня мы поговорим о трех главных видах бобовых — бобах, горохе и чечевице (о фасоле расскажем в отдельной книге). Они хорошо нам знакомы, вполне доступны по цене и есть в широком ассортименте на прилавках наших магазинов, а у многих и на грядках дачных участков.

БОБЫ

Ежели бледный стручок в горшке твоём пенится красном,
Можешь пореже ходить ты к богачам на обед...

Марциал²

Русский, или конский боб, названный учеными *Faba bone*, внешне значительно отличается от других представителей семейства бобовых — гороха и фасоли. Это растение имеет довольно толстый стебель, мощный корень, необычайно крупные стручки с овальными сплюснутыми семенами чаще всего зеленого или черно-фиолетового цвета. Родиной его считают Северную Африку или Средиземноморье, где он известен с незапамятных времен. В Библии говорится, что бобы возделывали в Палестине в царствование Соломона — то есть еще за тысячу лет до н. э. Их так широко употребляли в пищу в Древнем Египте, Греции и Риме, что они стали синонимом пропитания — недаром заимствованное из греческого латинское слово *faba* означает «пища, еда».

В Древней Греции существовал обычай варить бобы в седьмой день месяца пианепсикона (четвертый месяц греческого календаря,

² Перевод Ф. Петровского.

Так сказал шеф!

соответствовавший нынешним октябрю-ноябрю). По свидетельству Плутарха, эта традиция связана с легендой о Тесее и Минотавре. Спасенные Тесеем от злобного быка юноши и девушки собрали все оставшиеся у них припасы (ими оказались бобы), сварили их в одном горшке и съели за общим столом. Ежегодно именитые римляне, избранные в судьи, должны были устраивать особое празднество, во время которого, разъезжая по городу, пригоршнями бросали в толпу бобы, а вовсе не золотые монеты, как думаем мы...

Июньские календы, когда в жертву богам приносили бобы нового урожая, даже называли «бобовыми» — *fabariae Calendae*. Правда, Пифагор запрещал своим последователям употреблять в пищу бобы, так как они служили у пифагорийцев символическим обозначением мужских яичек, и к ним не следовало прикасаться, как и ко всему, связанному с зачатием и деторождением.

Интересно поступают с бобами в Японии. В ночь с 3 на 4 февраля в каждом доме проводится церемония изгнания злых духов, сопровождаемая разбрасыванием бобов. Японцы говорят: «Бросай бобы в глаза дьяволу!» и со словами «счастье в дом!» бросают их от двери внутрь дома, а со словами «злой дух, вон!» —

из двери наружу. Говорят, что если потом добрать и съесть ритуальные бобы в количестве, равном числу прожитых лет, то долгожданное счастье непременно постучится в эту самую дверь. Обряд довольно несложный, и вы легко можете взять его на вооружение, конечно, предварительно договорившись с соседями по лестничной клетке...

Впрочем, особенно разбрасываться бобами не стоит — еще каких-нибудь сто лет назад землепашцы некоторых областей Германии почтительно снимали шляпу перед бобовым полем. Правда, сегодня во многих странах, впрочем, как и у нас, бобы больше известны как кормовое растение — заморская картошка, а позднее и фасоль, в последние несколько веков потеснили привычную пищу наших предков. Сегодня большинству хозяек лучше известен рецепт грузинского лобио, нежели способ приготовления супа из черных русских бобов.

Однако, не стоит спешить окончательно расставаться с этой культурой, отказавшись от множества достоинств, коими она бесспорно обладает.

Недаром на Руси еще при князе Владимире в Киеве строили объемистые хранилища для стратегического запаса бобов. Именно стратегического — бобы содержат до 35% белков,

до 15% жиров, сахар, витамин С, витамины группы В, каротин, а их сухие семена могут храниться до 12–15 лет. Вареные бобы усваиваются организмом так же хорошо, как белый хлеб, превосходя по калорийности картофель в 3,5 раза, а капусту в 6 раз. Молодые незрелые семена очень вкусны в отваренном виде с маслом и горчицей, а зрелые семена хороши для супов, борщей, винегретов, гарниров, хотя их можно есть и в сыром виде.

В Азии, Африке и Средиземноморье бобы по сей день остаются важной пищевой культурой. Одним из самых любимых в Египте блюд считается «фул», его египтяне могут есть практически каждый день, особенно на завтрак. Для приготовления фула бобы варят всю ночь, утром добавляют оливковое масло, сок лимона, чеснок, перец, лук и подают с хлебом и вареными вкрутую яйцами. Традиционным магрибским блюдом является «тишри байилла» — тушенные в оливковом масле на медленном огне бобы, их кладут в лепешку-питу с зеленым луком и салатом, приправив лимонным соком и специями. Когда-то такие бобы с хлебом были обычной пищей любого крестьянина, а сегодня их с удовольствием едят и достаточно состоятельные люди. Даже в Англии они не менее популярны, чем фа-

... **Все из бобов, гороха и чечевицы**

соль. Впрочем, перечень регионов, где любят бобы, достаточно обширен.

Попробуйте и вы приготовить что-нибудь из бобов — это может стать для вас настоящим откровением! Их можно просто отварить до мягкости и подать на стол со сливочным маслом. Чтобы получить простейшее пюре, отваренные бобы разомните с чесноком, смешанным со сливочным маслом, добавьте сливок и щепотку пряных трав. Можно, конечно, приготовить и что-нибудь поинтереснее, например, омлет с зелеными бобами — попробуйте.

Омлет с зелеными бобами

На 200 г зеленых бобов: 20 г зеленого лука, 30 г топленого или растительного масла, 2–3 яйца, 5 г зелени петрушки, соль и перец по вкусу.



Сначала стручки бобов надо подготовить. Срежьте их кончики, удалите волокна «швов» с обеих сторон створок, промойте в холодной воде и нарежьте кусочками до 5 см. Вскипятите в кастрюле подсоленную воду, постепенно опустите туда все бобы, не приостанавливая кипения (варить бобы надо в большом количестве воды для сохранения их зеленого цве-

Так сказал шеф!

та). Отваренные бобы остудите в холодной воде, выложите на сковороду с маслом, добавьте лук, зелень петрушки, посолите, поперчите, залейте взбитыми яйцами и доведите до полной готовности в духовом шкафу. Омлет можно подать на той же сковороде.

Интересно, что включение бобов в постоянное меню может оказать неоценимую услугу желающим похудеть. Попадая в желудок, они образуют желеобразную субстанцию, препятствующую взаимодействию желудочного сока и углеводов до тех пор, пока те не переработаются в глюкозу. Замедленный процесс пищеварения позволяет не испытывать голода очень долго — обычная тарелка бобов (250–300 г) по ощущению сытости равносильна плотному обеду из нескольких блюд. И подтверждает такой вывод римский поэт Марциал, чей полезный совет приведен нами в эпиграфе к этому разделу. Про богачей замечено довольно точно — бобовые значительно дешевле многих других продуктов, что может укрепить ваш бюджет, а следовательно, улучшить и психологический климат в вашем доме.

Попробуйте, наконец, просто поджарить бобы (впрочем, не совсем просто).

Жареные бобы

Подготовить и отварить бобы (вы уже знаете, как это сделать), остудить, отжать, положить в сотейник с разогретым жиром и, помешивая, жарить примерно минуту. Влить туда же теплой воды, посолить, закрыть кастрюлю крышкой и тушить 3 мин. Теперь крышку можно снять и тушить бобы еще 5–6 мин., осторожно помешивая. Когда вода полностью испарится, бобы станут нежно хрустящими.

Бобы легко консервировать: отбирают сочные полные стручки, обрезают у них кончики, удаляют волокна по шву, варят в мягкой подсоленной воде 3 мин. и сразу перекалывают в холодную воду, чтобы остудить. После этого стручки укладывают в стеклянные банки вертикальными рядами и заливают слабокислым маринадом (вода, уксус, сахар и соль), приправленным лавровым листом, черным перцем, укропом. Банки стерилизуют и герметически укупоривают.

В Голландии существует старинный способ сохранения бобов — засолка. Чаще всего бобы солят в глиняных горшках, выдерживая в рассоле 3–4 месяца. В Бейтуве — районе центральной Голландии — первые готовые

Так сказал шеф!

бобы традиционно ели в день Нового года. Теперь соленые бобы можно купить в магазинах полуфабрикатов. Из них голландцы готовят блюдо, называемое «новогодняя смесь».

Голландская новогодняя смесь

В мясном бульоне в течение 20 мин. отварить свежий шпик, добавить в кастрюлю очищенный картофель, отваренные и промытые в холодной воде соленые бобы, мясо, копченую колбасу и варить еще 25 мин. на медленном огне. Мясо и копченую колбасу вынуть из кастрюли и подать отдельно, нарезав полосками. А бобы и картошку размять в пюре и смешать с предварительно разогретой консервированной фасолью.

Вообще в голландских деревнях, особенно в провинции Гронинген, едят много зеленых бобов: свежими их вылуцивают из стручков, отваривают 15–20 мин. и подают вместе с нарезанным кубиками шпиком, поджаренным на медленном огне до золотистого цвета и хрустящего состояния, с отваренным рассыпчатым картофелем, посыпав зеленью. Впрочем, если уж речь пошла о голландцах, то в этой стране неимоверно популярен и горох — герой нашего следующего рассказа...

ГОРОХ

Граф де Суассон взял пригоршню стручков и очистил их в присутствии его величества; горошины, извлеченные им, были столь свежи, будто их только собрали. Его величество изволили выразить мне свое удовлетворение по сему поводу и приказали мне доставить горошек г-ну де Бодуэну, контролеру столового ведомства, и сказать ему, чтоб одно блюдо из него было подано королеве-матери, одно блюдо — королеве, одно — господину кардиналу, а остаток чтоб сохранили для него самого, дабы Месье разделил его с Ней.

Так писал о горохе Одиже, бывший дворецкий, автор популярной книги «Хорошо поставленный дом», изданной в Париже еще в 1662 году. Рассчитывая получить от короля монополию на торговлю во Франции итальянскими ликерами, он отправил Его Величеству из Генуи 16 января 1661 года ящик со стручковым горошком, заботливо уложенным вместе с розами и травами. И пользовался с тех пор большим уважением монарха. Еще бы! Ведь речь идет о древнейшей бобовой культуре рода *Pisum*, известной примерно с VI века до н. э., чьей родиной считают Индию. В Древней Греции и Древнем Риме (свидетельства об употреблении гороха в пищу найдены при раскопках древней Трои) горох

был основной пищей бедного люда (по-латыни один из сортов гороха называется *cicer*, так что известный римский оратор Цицерон по-русски — просто Горохов).

Возможно из-за своей «простоты» в свежем виде горох (а точнее молодой горошек) в Европе не ели до конца XVI века, когда он наконец вошел в моду и сразу же стал лакомством титулованных, богатых и знатных особ. В XVII веке во Франции вывели специальный сорт особенно нежного деликатесного мозгового³ горошка, от него буквально сошла с ума вся французская аристократия, и он со временем стал фаворитом многих изысканных блюд мировой кухни. Такой горошек подавали прямо в стручках — их обмакивали в соус, расщепляли языком и зубами, аккуратно выедали горошины, а стручки складывали на тарелку. При дворе Людовика XIV этот овощ стал предметом аристократических бесед, а знатные дамы ели горошек на сон грядущий, так как считали, что он — хорошее снотворное. Вот подтверждение, небольшой отрывок из письма того времени:

³ Мозговым горошек называли потому, что у семян этого сорта поверхность морщинистая, слегка «гофрированная» и действительно немного напоминает мозги в миниатюре.

Страстное желание вкусить его, удовольствие от того, что он съеден, и радость от того, что можно съесть его еще, — вот три предмета, о которых наши принцы толкуют уж четыре года. Есть дамы, которые держат горошек дома и, отужив с королем — причем изрядно, едят его перед отходом ко сну, рискуя несварением. Это мода, это страсть, и здесь одно идет за другим...

Горошек успешно послужил и науке — на блюдая за огородным горохом, чешский монах Грегор Мендель (1822–1884) сформулировал свое знаменитое учение о наследственности. Кстати, связь наследственности и гороха гениально предрек великий сказочник Ханс Кристиан Андерсен (1805–1875) в своей знаменитой сказке «Принцесса на горошине» — «голубую кровь» принцессы удалось проверить именно с помощью горошины. А если говорить серьезно, то, во-первых, мозговой зеленый горошек — прекрасный и быстрый гарнир к мясу, а, во-вторых, из бульона и горошка, можно, например, приготовить классическое французское блюдо *petit pois à la bonne-femme* (горошек по-домашнему) — зеленый горошек тушат в бульоне с предварительно обжаренным беконом, заправив солью и сахаром.

Так сказал шеф!

Сегодня зеленый горошек едят свежим, добавляют в салаты, супы и используют в качестве гарнира. Во Франции еще со времен Людовика XIV популярен горох с жареной свиной, на севере Англии любят и умеют готовить гороховый пудинг, а консервированный сладкий зеленый горошек (его родиной считают Голландию) охотно используют в салатах и гарнирах практически все кулинары мира. Даже Клод Террай, владелец именитого ресторана «Серебряная Башня», писал в своих мемуарах:

Само собой разумеется, что мы запрещаем употребление сушеных овощей и консервов. И все же одно исключение есть — зеленый горошек. Если хозяйка спросит моего мнения, я посоветую ей купить французский горошек в той банке, на которой известный дизайнер пожелал изобразить меня!

Мы присоединяемся к его мнению и подтверждаем, что зеленый горошек, бесспорно, один из универсальных продуктов, позволяющих повару любого уровня в полной мере проявить свою фантазию и изобретательность на кухне. Впрочем, давайте просто процитируем нашу любимую «Книгу о вкусной и здо-

ровой пище» 1953 года издания — ведь все равно лучше не скажешь:

Консервированный зеленый горошек принадлежит к лучшим овощным консервам, его вырабатывают из молодых зерен специальных сортов горошка в их так называемой молочной стадии зрелости, когда зерна горошка особенно нежны и наиболее богаты сахаром и витаминами. Консервы «Зеленый горошек» можно использовать как гарнир и как самостоятельное блюдо, готовое к употреблению, так как прежде чем подавать к столу, горошек нужно только подогреть и заправить по вкусу маслом или сметаной. В тех случаях, когда консервированный горошек используется в салаты или винегреты, его, конечно, подогреть не следует. В каждой банке этих консервов 65–70% зерен и 30–35% рассола (заливки). Заливку из этих консервов рекомендуем использовать в щи, борщи и другие первые блюда, так как она содержит сахар и витамины.

Возможность в любое время года получить к столу свежий зеленый горошек помогает разнообразить питание. Консервная промышленность предоставляет эту возможность, выпуская в продажу также свежий, быстро за-

Так сказал шеф!

мороженный зеленый горошек. Замороженный горошек по своим свойствам и качествам не отличается от свежего, только что собранного. Более того, он имеет ряд преимуществ. Во-первых, это — горошек отборный, лучших сортов, очень молодой, с нежными зернами; во-вторых, он уже отсортирован, тщательно промыт, очищен и совершенно готов для варки. Замороженный горошек не надо специально размораживать, следует только раскрыть пакет и опустить горошек в кастрюлю с кипятком или кипящим бульоном. Из быстро замороженного горошка можно готовить те же блюда, что и из свежего. Многие хозяйки настолько ценят этот продукт, что приобретают его даже тогда, когда в сезон на рынках горошек появляется в свежем незамороженном виде.

Попробуйте, например, приготовить с горошком ветчину.

Ветчина с горошком



На 500 г ветчины: 1 морковь, 1 веточка петрушки, 1 головка лука, 1 банка (400 г) консервированного горошка, $\frac{1}{2}$ ст. ложки сахара и 1 ст. ложка масла.

Копченую ветчину обмыть холодной водой и отварить. Перед подачей к столу с ветчины снять кожу, нарезать тонкими ломтиками, уложить на блюдо и полить 2–3 ложками процеженного отвара, полученного при варке ветчины. На гарнир подать зеленый горошек, заправленный маслом. Для приготовления ветчины с горошком можно использовать и готовую вареную ветчину. За 3–5 мин. до подачи ломтики ветчины залить горячей водой или мясным бульоном и прогреть, не доводя до кипения. На гарнир к ветчине кроме зеленого горошка можно подать пюре из шпината, щавеля, гороха или картофеля, а также тушеную капусту или консервированную кукурузу. Ветчину с горошком можно полить красным соусом с добавлением мадеры.

Когда-то в кафе и ресторанчиках Риги нам доводилось пробовать жареную ветчину с вареным горохом, но только не с консервированным, а сушеным — это блюдо довольно распространено в пивных барах Прибалтики. Приготовить его просто:

Горох с ветчиной

Сушеный горох заливается холодной водой на 12 ч, затем варится на небольшом огне

Так сказал шеф!

до тех пор, пока не станет мягким, но еще будет оставаться рассыпчатым (примерно 20–30 мин.). Ветчина нарезается мелкими кубиками и поджаривается на сковороде, куда под самый конец можно добавить мелко нарезанный репчатый лук. Теперь осталось выложить отваренный горох в глубокую тарелку, а наверх — жареную ветчину с образовавшимся жиром. Блюдо можно приправить зеленым луком, поперчить и посолить по вкусу.

Впрочем, если уж речь зашла о зрелом сухом горохе (точнее о его семенах), то перед мысленным взором любого искушенного едока автоматически всплывает гороховый суп, чей рецепт в общих чертах описан в «Кухмистере XIX века», изданном в Петербурге еще в 1854 году. Цитируем:

Гороховый суп XIX века

Сухой горох, ореховое или маковое масло, вода, малосольные огурцы.

Разварив простого сухого гороху (сколько нужно) и протерев его сквозь редкое сито, поджарить в кастрюле с ореховым или маковым маслом. Потом разведи кипяченою водою, положи туда же искрошенных малосольных огурчиков и прокипяти хорошенько.

... Все из бобов, гороха и чечевицы

Довольно симпатичный рецептик, впрочем, и современный классический способ приготовления горохового супа выглядит не намного сложнее.

Гороховый суп

На 500 г мяса: 250 г гороха, 200 г корней и лука, 2 ст. ложки масла.



Сварить мясной бульон. Замоченный заранее горох положить в бульон и варить около 1½ ч. Промытые и очищенные корни и лук нарезать мелкими кубиками, слегка поджарить на масле и за 15–20 мин. до подачи на стол положить в суп, добавив соль. Гороховый суп подают с гренками, приготовленными из белого хлеба, нарезанного кубиками.

Гороховый суп можно варить с ветчиной или копчеными свиными ребрышками — так он получается гораздо вкуснее, наваристее и духовитее:

Гороховый суп с копчеными ребрышками

*Копченые ребрышки — 400–500 г,
горох сушеный — 1 стакан, масло*



Так сказал шеф!



растительное — 2–3 ст. ложки, лук репчатый — 1 шт., морковь — 1 шт., картофель — 3 шт., корень петрушки и зелень петрушки, молотый черный перец и соль по вкусу.

Горох промыть и замочить на 1–2 ч. Вскипятить воду для супа, заложить горох и варить, уменьшив огонь, примерно 40–50 мин. Ребрышки разрезать, положить в суп и варить около 20 мин. Лук, морковь, корень петрушки промыть, очистить, нарезать небольшими кубиками (лук — полукольцами) и обжарить все вместе на растительном масле. Проверить готовность гороха. Как только он станет достаточно мягким, добавить очищенный нарезанный кубиками картофель, пассерованные овощи, приправить все по вкусу солью и перцем и варить до готовности картофеля. Готовый суп разлить по тарелкам и подать с рубленой зеленью и гренками.

Очень хороша для этой цели и копченая свиная рулька — ее можно варить целиком, а можно и разделать. Для этого шкурку срезать, жир растопить на сковороде до образования шкварок (их пока — в сторону), затем обжарить там же лук, морковь, а в самом

конце — и срезанное с кости розовое мясо. Отварив горох до мягкости, этой смесью заправить суп и довести его до готовности. Суп сразу солить нельзя — рулька сама по себе бывает соленой, поэтому пробуйте и досаливайте только в самом конце. Тогда же добавляйте и шкварки... Есть гороховый суп лучше всего очень горячим и, непременно, с гренками из белого батона. На завтра он будет еще вкуснее, только при разогревании ставьте кастрюлю на очень маленький огонь и периодически помешивайте, иначе опустившаяся на дно гуща непременно подгорит. Да, кстати, в конце предыдущего раздела мы обещали рассказать о любви голландцев к гороху — так вот, давайте-ка приготовим гороховый суп еще и по-голландски:

Голландский гороховый суп

Сухой зеленый горох — 250 г, лавровый лист — 1 шт., бекон — 250 г, лук репчатый — 1 шт., морковь (большая) — 1 шт., зеленый лук — 2 пера, сельдерей (стебель) — 2 шт., соль, перец по вкусу, острая (чесночная) колбаса — 150 г, петрушка (зелень) — 2 ст. ложки.



Так сказал шеф!

Горох замочить на ночь. Утром слить воду, переложить горох в кастрюлю вместе с пряностями и лавровым листом и залить 6 стаканами воды. Довести до кипения, закрыть крышкой и варить на медленном огне около 2 ч., снимая пену по мере необходимости. Добавить бекон, нарезанный кубиками и мелко нарезанные овощи и продолжать варить еще около часа. Вынуть пряности и лавровый лист, добавить нарезанную кубиками колбасу. Подогреть, приправить петрушкой, солью и перцем.

Горох годится не только на любимые народом супы. Диетологи рекомендуют обязательно вводить его в регулярный рацион, как это было у наших предков, не брезговавших ни гороховыми кашами, ни киселями. А что касается зеленого горошка, то его вообще положено съедать не менее 3 кг в год. Попробуйте, например, каленый горошек — любимое лакомство наших прапрабабушек на завалинке. Обычный круглый сухой горох долго жарят на противне в духовке или на раскаленной сковородке на очень маленьком огне — технология, в принципе, такая же, как с обжаркой зеленого кофе. Каленый горох легко грызется, а на вкус — ничуть не хуже фисташек

... Все из бобов, гороха и чечевицы

(добавьте и преимущества в цене). Из гороха можно приготовить даже... кисель:

Гороховый кисель

Лущеный желтый горох хорошо растолочь или размолоть в кофемолке и развести получившуюся муку небольшим количеством воды. В кипящую подсоленную воду (соотношение гороховой муки и воды 1 : 3) вылить, помешивая, разведенную водой гороховую муку и варить на слабом огне 15–20 мин., не прекращая помешивать. Горячий гороховый кисель разлить в тарелки или порционные формочки, хорошо смазав их растительным маслом, и дать полностью застыть.

Для заправки: мелко изрубить 2–3 луковицы, обжарить их в растительном масле, взяв его столько, чтобы хватило заправить все порции приготовленного киселя. Застывший кисель нарезать на порционные куски, разложить на тарелки, положить сверху каждой порции лук и полить горячим маслом, в котором он жарился.

К отдельному виду относится бараний горох, или нут — растение *Cicer arietinum*, относящееся уже к другому ботаническому

роду бобовых. Предполагаемая родина культурного нута — Малая Азия и Юго-Западная Африка, и археологические данные свидетельствуют, что это тоже одна из древнейших культур, возделываемых человеком. Видовое латинское название нута *arietinum* (бараний) связано с тем, что его семена похожи на миниатюрную голову барана (обладая определенной долей воображения, можно даже разглядеть скрученные рога); с этим же связано и одно из его русских названий — бараний горох. Другое русское название, нут, возможно, связано с тем, что это растение в старину использовалось исключительно как корм для домашнего скота, который на Руси называли «нута» (отсюда произошло, например, и такое забытое старорусское слово, как «нутник» — мясник). Однако, вполне вероятно, что слово «нут» связано с турецким названием этого гороха *nohut*; например, турецкое блюдо из баранины, тушенной в томатной пасте с турецким горохом-нудом, называется *etli nohut*. Эта версия также вполне правдоподобна, так как еще одно русское название «турецкий горох» явно указывает на источник появления нута в нашей стране.

Бобы нута немного крупнее обычного гороха, и перед употреблением их всегда выма-

чивают и освобождают от плотной коричневой кожуры, которой они покрыты. Этот вид широко используют кулинары многих стран мира для приготовления различных блюд и супов, производства кондитерских и макаронных изделий и как добавку в различные салаты. Нут — один из классических продуктов в кухне Средиземноморья и Среднего Востока. Например, в Греции готовят суп из нута, маленьких луковиц, оливкового масла и лимонного сока, варят его в плотно закрытом горшке или высокой кастрюле. На Кипре и во многих арабских странах очень распространена приправа «хумус», приготовленная из вымоченного и толченого нута. В Тунисе очень любят суп «лалабли» с нутот и большим количеством чеснока, а также «шакшуку» — рагу из нута, помидоров, перца, чеснока и лука, которое обычно подается с яйцом-пашот или с выложенной сверху яичницей-глазуньей и свежей зеленью.

Наконец, на Среднем Востоке и в Израиле распространен «фалафель» — шарики из молотого нута, приправленные чесноком и специями и поджаренные в кипящем масле. Такое название происходит от арабского «*falafil*» — черный перец, его горошины напоминают шарики фалафеля. Порцию фалафеля легко

Так сказал шеф!

купить практически в любом израильском уличном киоске, она вполне может заменить ланч. Иногда фалафель кладут в карманчик двухслойной пресной лепешки-питы — такие «сэндвичи» в Израиле очень популярны среди любителей поесть «на ходу» (говорят, что израильтяне до сих пор не полетели в космос только потому, что пока им не удастся запихать фалафель в тубик). Его классический рецепт выглядит примерно так:

Фалафель

2 чашки турецкого гороха замочить на ночь, затем промыть, высушить, смешать в блендере (смесителе) или кухонном комбайне с порезанной большой луковицей, добавить чашку рубленой петрушки, чеснок, специи, взбитое яйцо и соль. Все еще раз хорошо перемешать, добавить чуть меньше чашки размоченного белого хлеба и вымешивать массу до тех пор, пока она не начнет отставать от рук. Скатать из полученного теста небольшие шарики диаметром 2 см, немного расплющить каждый, чтобы получилась пухлая лепешечка и обжарить во фритюре. Кружки фалафеля выложить на бумажное полотенце, чтобы снять лишнее масло, а затем подавать, на-

пример, в пите вместе с салатом из помидоров, редиски, огурцов или баклажанов, листиков латука, нескольких веточек петрушки. К фалафелю иногда подают приправу из кунжутной пасты тахини, воды (иногда йогурта), чеснока и лимонного сока.

Очень широко используют нут в Индии. При этом одним из самых обычных индийских блюд (особенно на завтрак) является «чанна-райта» — жареный нут, приправленный перцем и солью, а затем (перед самой подачей) еще заливают густым йогуртом-дахи. Индийцы также замачивают турецкий горошек за несколько часов до приготовления, после чего его употребляют в сыром виде, посолив, посыпав черным молотым перцем и молотым поджаренным кумином. Утверждают, что 10 таких замоченных горошин с пряностями на каждое утро являются идеальным естественным тоником и обеспечивают организм дневной нормой белка.

Любят нут и в Европе, причем особенно славится блюдами из него Средиземноморье, например, Испания. Практически в любом ресторанчике или таверне Мадрида вам подадут любимый у столичных жителей густой и сытный суп «косидо мадриленьо» (*cocido*

madrileño) из говядины с мозговой косточкой, овощей и турецкого гороха (нута). В Аликанте готовят праздничный вариант *socido de pelotas* — из курицы или индейки, постной сырокопченой ветчины, все того же нута, картофеля, специй и больших фрикаделек «пелотас» (*pelotas*). Их закладывают в косидо примерно за час-полтора до готовности, и все это вместе долго тушится и томится, передавая друг другу вкус и аромат. А в Галисии готовят знаменитое «кальдо» (*caldo gallego*) — жидкое рагу с горохом, картофелем, ветчиной и свиной. Последнее блюдо попытаемся приготовить сами, немного упростив рецепт, так как посвящаем его холостякам — никаких особых премудростей оно не требует, если, конечно, не считать довольно большого количества ингредиентов...

Кальдо по-галисийски

На 4 порции нам понадобится: 2 ч. ложки оливкового масла, $\frac{1}{2}$ стакана нарубленного лука, 3 толченых зубчика чеснока, 1 л воды, 2 кубика говяжьего бульона, 1 кубик куриного бульона, 200 г картофеля, нарезанного кубиками, 1 стакан очищенных от



кожицы и семян и нарезанных кубиками помидоров, $\frac{1}{2}$ стакана нарезанной кубиками моркови, 1 лавровый лист, 200 г нарезанных ломтиками сосисок (лучше телячьих или говяжьих), 150 г консервированного нута, 1 стакан отваренной и порубленной листовой капусты, 1 ст. ложка мелко нарезанной петрушки, $\frac{1}{2}$ ч. ложки душицы, $\frac{1}{4}$ ч. ложки перца.



В сотейнике разогреваем оливковое масло и обжариваем в нем лук и чеснок (на это уйдет максимум 1–2 мин.). Не перестарайтесь — лук должен стать прозрачным, а не подгоревшим. Подольем воды, добавим бульонные кубики и хорошенько размешаем, пока они полностью не растворятся. Уменьшим огонь, положим в сотейник картофель, морковь, лавровый лист, закроем крышкой и дадим повариться минут 35–40. Затем добавляем в сотейник остальное, терпим еще 5 мин., снимаем с огня и открываем крышку...

Из Испании переезжаем в Италию и с удивлением обнаруживаем, что ушлые итальянцы почему-то постоянно сочетают горох-нут с каким-нибудь особенно любимым продуктом.

Так сказал шеф!

Например, с «пастой», или, по-нашему — «макаронными изделиями». В частности, так делают в Базиликате, где это блюдо является традиционным — им угощаются 19 марта в день Святого Джозеффо, стараясь попутно накормить всех голодных и сирых:

Домашняя лапша с нутом



На 4 порции понадобится: $\frac{1}{2}$ стакана сушеного нута, 4 стакана муки, 4 яйца, 6 ст. ложек оливкового масла, 2 зубчика чеснока, 1 жгучий красный перец, 1 ложка нашинкованной петрушки, соль.

Замочить нут в холодной воде на сутки (через 12 ч сменить воду). Затем сварить, когда станет мягким — посолить, дать постоять минут пять и откинуть на дуршлаг. Просеять муку горкой на стол, сверху сделать углубление, разбить в него яйца и вымесить эластичное тесто. Тонко раскатать и нарезать полосками шириной 4 см. Разложить полоски на посыпанное мукой полотенце и оставить подсыхать. В сковороде разогреть оливковое масло и обжарить чеснок и перец до мягкости, затем их удалить, а засыпать нут. обжа-

рить в течение 10 мин. Тем временем отварить лапшу, откинуть на дуршлаг и смешать с нуттом и петрушкой.

А в Падуе, где все готовится без затей и излишнего обилия специй, самым ярким примером местной кухни является *risi e bisi* (рис и горох) — блюдо, которым в Венеции когда-то открывались официальные торжественные обеды в венецианском Дворце дождей во время праздника Святого Марка. Существует множество разных версий этого кушанья. Впрочем, попробуйте приготовить сами — вот один из наиболее традиционных рецептов:

Ризи-э-бизи

Вам понадобится: 400 г риса, 1,5 кг свежего гороха, пучок петрушки, 50 г бекона, 2 луковицы, 1 головка чеснока, 1 веточка сельдерея, 1 морковь, 1 л мясного бульона, оливковое масло, сливочное масло, тертый сыр пармезан, соль, перец.



Если вам повезет, и вы найдете свежий горошек прямо с грядки, то лучшего и пожелать нельзя. Но нет ничего зазорного и в мо-

роженном зеленом горошке — его замораживают уже через несколько часов после сбора, поэтому он сохраняет свою свежесть и сладость и часто используется профессиональными поварами. Вылущите зерна гороха, но стручки не выбрасывайте. На сковороде растопите кусочек сливочного масла, долейте несколько ложек оливкового и обжарьте нарезанный крупными кусками бекон, нарубленную луковицу и толченый чеснок. Убавьте огонь, добавьте горох, немного воды, ложку нарезанной петрушки и потушите 10 мин. Вымойте стручки и варите не меньше часа под крышкой в большом количестве подсоленной воды с оставшимся луком, морковью и сельдереем. В конце варки в кастрюле должно остаться около литра жидкости. Сцедите отвар. Доведите до кипения мясной бульон, добавьте горох и рис, перемешайте и варите около 15 мин., время от времени помешивая. Если рис начнет подсыхать, добавьте немного сцеженного стручкового отвара. За 5 мин. до готовности добавьте ложку сливочного масла, немного петрушки и 3 ложки тертого пармезана. Когда кушанье загустеет, посолите и поперчите. Накройте крышкой и дайте постоять несколько минут. Традиционно *risi e bisi* едят ложкой из глубокой тарелки.

И, наконец, не оставим без внимания еще один гороховый вид — коровий горох, или вигна (*Vigna unguiculata*). Это травянистое бобовое растение африканского происхождения сегодня культивируют во многих тропических и субтропических странах Старого и Нового Света. Семена его содержат до 56% крахмала и около 30% белка, обладают прекрасными вкусовыми качествами и высокой питательностью и очень хорошо развариваются, в отличие от гороха, фасоли и, особенно, нута.

По поводу особой любви американцев к этому виду гороха существует довольно забавная байка. Во времена Дикого Запада коровий горох использовался лишь южанами и только как корм для скота. В мае 1863 года, во время Гражданской войны, город-крепость Виксберг окружила армия генерала Гранта, и южане попали в 40-дневную осаду. Город остался без продовольствия, а его жители оказались на грани голодной смерти. Вот тогда-то им и пришлось питаться «коровьим кормом» — так было положено начало южной традиции, существующей и поныне. Скорее всего, это только «байка», так как этот вид африканского гороха являлся наиболее привычной пищей негров-рабов юга США и рас-

Так сказал шеф!

пространился вместе с ними и их кулинарным стилем *soul food* по всей Америке. В эпоху египетских фараонов коровий горох считался символом удачи, а сегодня и американцы едят его с солониной и отварным рисом в Новый год, полагая, что «черные глазки» принесут счастье.

Еще одна причина этого суеверия, вероятно, основывается на том, что только те христиане, которые, демонстрируя скромность и отсутствие тщеславия, ставят на свой праздничный стол столь непритязательную пищу, спасают себя от гнева небес... В принципе, этот горох у нас довольно редок, поэтому ничего с ним готовить мы не будем, а перейдем сразу к чечевице...

ЧЕЧЕВИЦА

Сварил Иаков кушанье, а Исав пришел с поля усталый. И сказал Исав Иакову: дай мне поесть красного этого, ибо я устал... Но Иаков сказал Исаву: продай мне свое первородство... И дал Иаков Исаву хлеба и кушанья из чечевицы... и пренебрег Исав первородством.

Библия

Что может сделать с человеком голод, описано уже в Библии — вот так, за тарелку чечевичной похлебки, старший сын продал свое первородство младшему. Видимо, вкусно готовил Иаков чечевицу — впрочем, не только он. Чечевица — древнейший продукт и как дикорастущее растение сейчас нигде не встречается.

Предполагают, что ее родиной являются горные районы Юго-Западной Азии. Впрочем, Азия и остается основным регионом ее возделывания, хотя на небольших площадях ее выращивают также в Европе и Африке. Семена-бобы этого растения вида *Ervum lens* (или *Lens culinaris*) обнаружены и в древнеегипетских гробницах (египтяне из чечевичной муки выпекали хлеб), и в доисторических поселениях Греции, где она была пищей простого люда. Один из персонажей Аристофана

Так сказал шеф!

(ок. 445–385 до н. э.) говорит о своем недавно разбогатевшем приятеле: «*теперь он больше не ест чечевицу...*»

Однако Марциал в «Гостинцах» все же пишет о чечевице с достаточной долей уважения, упоминая распространенный тогда египетский вид с красновато-оранжевыми, мелкими и круглыми семенами:

Нильский гостинец прими:
Пелусия дар, чечевицу,
Что подешевле бузы⁴,
но подороже бобов.⁵

Римляне называли чечевицу *lens*, или *lenticis*, что связано с глаголом *lento* (гнуть) и объясняется выпуклой формой семян. Недаром изобретатели увеличительного стекла, назвали его линзой (от нем. *Linse* — чечевица). Из Средиземноморья чечевица распространилась по всей Европе, а позднее через Литву попала в Россию. Об этом свидетельствуют упоминания о сочевнице (так называли в Древней Руси чечевицу) в киевских летописях первой половины XV века.

⁴ Буза (от персидского *buza*) — легкий хмельной напиток из смеси круп; род пива, распространенный в том числе в Крыму и на Кавказе.

⁵ Перевод Ф. Петровского.

Гораздо позже суровый Робеспьер мечтал, чтобы французы ели только чечевицу, единственной приправой к коей была бы «любовь к Родине». И мечтал неспроста — еще древнеримские врачи утверждали, что систематическое употребление чечевицы делает человека спокойным и терпеливым — таким, какой, по мнению всех диктаторов, и должен быть народ. Возможно, поэтому французский президент-демократ Жискар д'Эстен запретил своему повару готовить чечевицу... И зря! Семена чечевицы очень богаты белком (до 36%), практически не содержат жира (не более 2%) и обладают прекрасными вкусовыми качествами. Наши современные хозяйки, видимо согласные с французским президентом, довольно редко готовят блюда из нее, хотя по содержанию белка и ценных аминокислот чечевица превосходит и горох, и фасоль, уступая лишь сое.

И тем не менее, современная мировая кухня с успехом готовит с чечевицей салаты, супы-пюре, гарниры, начинки для пирогов, паштеты и даже кисели. В Германии чечевицу подают как традиционное праздничное кушанье в Рождественский сочельник. Индийцы варят ее с перцем, солью, куркумой, имбирем, чесноком, а затем смешивают с жареным лу-

Так сказал шеф!

ком, кумином, красным перцем и мелко нарубленными помидорами. Красная (египетская) чечевица прекрасно подходит для салатов с оливковым маслом, красным луком и уксусом или как гарнир к рыбе или курятине, например, в виде пюре с базиликом, тимьяном и зеленым луком. Очень вкусна чечевица, тушенная с кусочками ветчины в горчичном соусе, а лучшими приправами к ней традиционно считаются лук, чеснок, чабер и мята.

Тем не менее, наиболее распространена в мировой кухне уже упомянутая библейская «красная» чечевичная похлебка. Армяне называют ее «воспиапур» и готовят на мясном бульоне с кубиками картофеля, пассерованным луком и фруктами, добавляя перед самой подачей отварную говядину.

А в Марокко на вечернюю трапезу (после захода солнца) во время Рамадана принято готовить «хариру» — суп из чечевицы с бараниной, помидорами, луком, петрушкой, шафраном и перцем. Едят его с финиками или медовым пирогом.

Любят чечевичный суп и голландцы — они добавляют в него для «смака» чесночные колбаски, а иногда и соевый соус.

Голландский чечевичный суп

2 куска корейки ягненка (500 г), 500 г чечевицы, долька чеснока, стебель лука-порея, крупная морковь, зелень петрушки, 2 гвоздики, 2 лавровых листа, веточки свежего чабреца, черный перец горошком, соль, соевый соус.



Вымойте и посолите мясо. Положите его в кастрюлю, залейте 1,5–2 л воды и поставьте на медленный огонь. Добавьте морковь, несколько горошин перца, гвоздику, лавровый лист, чабрец. Доведите до кипения, но ни в коем случае не на большом огне. Сняв с пламени, оставьте бульон на несколько часов настояться. Потом добавьте вымытую чечевицу и, постоянно перемешивая, доведите до кипения. Закройте кастрюлю крышкой и варите суп еще 1 ч. Для улучшения вкуса можно добавить несколько разрезанных чесночных колбасок и соевый соус. Подайте на стол отдельно тарелку с нарезанной зеленью петрушки и лука-порея. Каждый сам по желанию добавит эту зелень в суп.

Думаете, все это «чечевично-похлебковое» разнообразие имеет один-единственный ис-

Так сказал шеф!

точник — Библию? Как бы не так! Взять, к примеру, «расам» (*rasam*) — жидкую чечевичную похлебку, практически обязательное блюдо любого обеда в Южной Индии. А в индийском же городе Джаганнатха-Пури, где христианством и не пахло, с доисторических времен готовят «догра дал» — густую сладкую чечевичную похлебку с помидорами, имбирем, тертым кокосовым орехом и довольно длинным названием «Джаганнатха-Пури чанне-ки-дал». «Джаганнатха» (дословно: Повелитель Вселенной) — это одно из имен Кришны, которого в этой ипостаси обычно изображают с огромными сияющими глазами и широкой улыбкой. Это блюдо кришнаиты считают его любимым и во многих храмах Общества сознания Кришны регулярно готовят в качестве подношения божеству. Говорят, что один из гостей, впервые попробовав этот суп, с восхищением заметил, что теперь-то ему понятно, почему Кришна-Джаганнатха все время улыбается...

Чечевичная похлебка для Кришны



1 чашка (200 г) чечевицы, 1 ст.
ложка нарезанной кинзы, около 2 л

воды, 1 ч. ложка куркумы, 3 лавровых листа, $1/2$ ч. ложки семян кумина, 1 ст. ложка сливочного масла, $1/2$ ч. ложки семян фенхеля, 2 ст. ложки растительного масла, $1/2$ ч. ложки семян шамбалы, 2 средних луковицы, $1/2$ ч. ложки семян нигеллы (чернушки), 4 зубчика чеснока, 1–2 зеленых стручка перца, $2 1/2$ ч. ложки соли, 1 ч. ложка молотого кориандра, 2 помидора, 1 ч. ложка молотого кумина.



Промойте чечевицу под струей воды и поместите в кастрюлю. Добавьте воду, лавровый лист, сливочное масло и соль. Затем поставьте кастрюлю на сильный огонь и доведите до кипения. Накройте и варите на среднем огне 30 мин. Когда чечевица начнет развариваться, разогрейте растительное масло на сковороде и обжарьте нарезанный лук и чеснок до золотистого цвета с семенами кумина, фенхеля, шамбалы, нигеллы и куркумой. Затем добавьте нарезанные помидоры и жарьте 2 мин. Вылейте получившийся соус в похлебку и добавьте молотый кориандр и кумин. Продолжайте варить похлебку до готовности. Каждую порцию украсьте нарезанной кинзой.

Так сказал шеф!

И вообще, чечевица еще никому не вредила, по крайней мере, именно с нее начинается один из завтраков «Декамерона» Боккаччо:

Когда тот спросил его, зачем он пришел, он отвечал: «Мессере, я пришел пообедать с вами и вашим обществом». На это мессер Корсо сказал: «Добро пожаловать, а так как теперь пора, то пойдем». Когда они сели за стол, им подали прежде чечевицы и соленого тунца...

Действительно, в Тоскане с давних пор было известно довольно оригинальное блюдо — бобы с тунцом. В роли бобов могли выступать нут, конские бобы, гиацинтовые бобы, бобы белого люпина и, конечно же, чечевица. Попробуйте сами:

Чечевица с тунцом



1¹/₂ стакана вымоченной и промытой чечевицы, 1 ст. ложка листьев шалфея, 1¹/₂ стакана оливкового масла первой выжимки, 2 раздавленных зубчика чеснока, 1 кг спелых помидоров (очищенных от кожицы и семян и нарубленных), 1¹/₄ стакана мелко нашинкованных листьев

*базилика, 2 банки (по 200 г) консер-
вированного тунца в масле, соль и
свежемолотый черный перец.*

Засыпать чечевицу в большую кастрюлю, залить водой (на 8 см выше уровня чечевицы), добавить шалфей и столовую ложку оливкового масла. Довести до кипения на среднем огне, чуть уменьшить огонь и варить 1–1,5 ч, не закрывая крышкой. Как только чечевица станет мягкой, откинуть на дуршлаг.

В большой сковороде на среднем огне разогреть оставшееся оливковое масло и при постоянном помешивании обжарить чеснок до золотистого цвета. Удалить чеснок и выбросить. В сковороду положить помидоры и посолить. Увеличить огонь и тушить примерно 8 мин., постоянно помешивая (помидоры ни в коем случае не должны пригорать). Уменьшить огонь до самого маленького, добавить чечевицу и базилик, поперчить по вкусу и тушить 10 мин., периодически помешивая. После этого выключить огонь, добавить тунца вместе с маслом из банок и хорошенько перемешать. Закрыть крышкой и дать постоять 15 мин.

Блюдо можно подавать горячим или остывшим до комнатной температуры.

Так сказал шеф!

Впрочем, и в итальянской провинции Абруцци чечевичную похлебку всю уписывают и еще добавки просят. Взять, к примеру, *zuppa di lenticchie e castagne* — супчик из мелкой чечевицы и каштанов с помидорами, шпиком и травами; или уж совсем простой *zuppa di lenticchie* — чечевичный. Давайте-ка быстренько его и приготовим (пожалуй, самый знаменитый в мировой истории), чтобы лучше понять несчастного Авеля, продавшего за чечевичную похлебку первородство своему хитроватому брату Каину...

Суп из чечевицы



На 4 порции понадобится: 200 г чечевицы, 1 зубчик чеснока, оливковое масло, 2 л воды, обжаренные ломтики белого хлеба, перец, соль.

Замочить чечевицу на ночь. Всплывшую удалить, остальную промыть, откинуть на дуршлаг и пересыпать в кастрюлю. Влить воду, добавить толченый чеснок, оливковое масло и варить на среднем огне, периодически снимая накипь. Когда будет готова, посолить, поперчить по вкусу и перемешать. Подавать с обжаренным хлебом.

. **Все из бобов, гороха и чечевицы**

Любят чечевицу и в Африке, причем в Эфиопии ее даже называют «главной пищей любви». Оказывается, банальный злак обладает магическими свойствами, а по силе воздействия на мужской организм не уступает виагре. Особенно в сочетании со жгучим зеленым перцем. Но свое пристрастие к чечевице мужчины-эфиопы стараются особенно не афишировать. Если родственники невесты узнают, что жених злоупотребляет полезным злаком, дело грозит кончиться скандалом и свадьба может расстроиться. А коварные эфиопки, наоборот, стараются незаметно подсунуть любимому чечевичное кушанье, при этом сами не брезгают скушать щепотку-другую, так как на женщин чечевица тоже воздействует вполне благотворно.

По вкусовым качествам, питательности (и, как мы выяснили, «полезности») чечевица занимает одно из первых мест среди бобовых. Она богата калием, фосфором, витаминами и является источником белка, содержит все жизненно необходимые для организма аминокислоты. Кроме того, чечевица не требует замачивания и хорошо разваривается всего за час. На наших прилавках чечевица — не дефицит. Смело покупайте ее и попробуйте что-нибудь приготовить. Пальчики оближете!

РЕЦЕПТЫ

Паштет из бобов с салом



На 4-6 порций: бобы — 400 г, сливки — 4 стакана, шпик — 100 г, яйца — 3-4 шт., лук репчатый — 1 шт., мякиш одной городской булки, бульон — 3 ст. ложки, соль, перец по вкусу.

Бобы обдать кипятком и снять с них кожуру. Отварить в несоленой воде и протереть через сито. Мелко нарезанный свежий шпик положить в кастрюлю и поставить на огонь. Когда жир растопится, положить мелко нарезанный лук, протертые бобы, намоченный в сливках мякиш белой булки, соль и перец. Когда масса остынет, добавить, размешивая, яйца (по одному) и взбить добела, затем выставить на холод.

Соус из бобов

50 г шляпок сушеных белых грибов сварить в соленой воде, откинуть на решето. 400-600 г бобов отварить до полуготовности, откинуть на решето, сложить в кастрюлю,

... Все из бобов, гороха и чечевицы

вливать грибного отвара, положить 1 ч. ложку сахарного песка и варить до готовности. Подготовленные шляпки белых грибов запанировать в муке и поджарить с 2 ст. ложками сливочного масла. Выложить грибы на блюдо, облить соусом из бобов и подать.

Гарнир из сухих бобов

На 400 г бобовых семян: 100 г жира, 3–4 яйца, 50 г сливок, головка лука, 1 городская булочка (мякиш), лавровый лист.



Освободите семена бобов от оболочки, отварите в мягкой несоленой воде в течение 2 мин., воду слейте, налейте новую и отварите до полной готовности. Отожмите и пропустите через мясорубку.

В сотейник налейте топленое масло или жир (бараний или говяжий), разогрейте, положите мелко нарезанный лук, протертые через мясорубку бобы, добавьте намоченный в сливках мягкий белый хлеб и влейте 3 ст. ложки бульона с лавровым листом.

Посолите и поперчите по вкусу, помешивая, добавьте взбитые яйца, остудите и подавайте.

Суп-пюре из зеленого горошка

На 1 банку (800 г) консервированного горошка: 3 ст. ложки масла, 2 ст. ложки муки, 4 стакана молока.

Для этого супа можно брать свежемороженый или консервированный горошек. Консервированный или предварительно сваренный замороженный горошек протереть сквозь сито и смешать с молочным соусом.

Для приготовления молочного соуса муку слегка прогреть с маслом, развести горячим молоком и все вместе проварить в течение 10–15 мин. После этого протереть сквозь сито, развести горячей водой, по вкусу положить соль. Перед подачей к столу заправить маслом и положить гарнир — 2–3 ст. ложки не протертого консервированного горошка. Отдельно подать гренки.

Суп-крем из зеленого горошка



Мясо говяжье — 150 г, масло сливочное — 15 г, горошек зеленый — 150 г, мука пшеничная — 10 г, сливки — 50 г, $\frac{1}{2}$ яичного желтка, хлеб белый — 50 г, лук репчатый — 10 г, коренья белые — 10 г.

..... **Все из бобов, гороха и чечевицы**

Из мяса, корней и воды сварить бульон и процедить его. Горошек тушить в небольшом количестве бульона до готовности и в горячем состоянии протереть сквозь сито. Муку поджарить с частью масла, развести бульоном, соединить с протертым горошком и вскипятить, после чего процедить, заправить сливками, смешанными с яичным желтком и маслом. Подать к столу с гренками из хлеба (в виде мелких кубиков).

Суп гороховый с шампиньонами

Шампиньоны свежие — 300 г, горох — 4 ст. ложки, масло — 2 ст. ложки, лук репчатый — 1 шт., морковь — 1 шт., перец душистый — 5 горошин, лавровый лист — по вкусу.



Горох сварить отдельно. Очищенные и промытые свежие грибы отварить, затем откинуть на дуршлаг, дать воде стечь (отвар не выливать). Грибы нарезать дольками, снова положить в отвар, добавить вареный горох и все прокипятить. Заправить суп обжаренными в масле морковью, луком и специями.

Так сказал шеф!

Ножки свиные с горохом (Эстония)



Ножки свиные — 500 г, горох — 1 стакан, сало свиное — по вкусу, перец и соль — по вкусу.

Свиные ножки разрубить на несколько частей и уложить в кастрюлю с водой. Добавить соль, специи (перец, лавровый лист) по вкусу и отварить до полной готовности.

Для гарнира отварить горох, непосредственно перед подачей добавить в него мелко нарезанные кусочки сала, дать им немного размягчиться. Все перемешать.

Гороховый кулеш



Горох — 300 г, морковь — 2 шт., корень петрушки — 1 шт., лук репчатый — 1 шт., мука — 2 ст. ложки, масло сливочное — 2–3 ст. ложки, половина городской булки, вода — $2\frac{1}{2}$ л, соль по вкусу.

Морковь и петрушку промыть, отварить до готовности, но отвар не сливать. Перебранный и промытый горох залить холодной водой так,

..... **Все из бобов, гороха и чечевицы**

чтобы она только покрывала горох, дать ему набухнуть, добавить немного сливочного масла, черствую тертую булку и сварить до мягкости. Сваренный горох положить в овощной отвар с морковью и петрушкой, протереть через сито, заправить пассерованным, нарезанным соломкой и смешанным с пассерованной мукой луком, посолить, хорошо перемешать и довести до кипения. Кулеш подать с нарезанными кубиками и подрумяненными в духовке гренками из белого хлеба.

Суп гороховый по-еревански

Баранина — 500 г, горох — 4 ст. ложки, помидоры — 4 шт., лук репчатый — 2 шт., яблоки — 2 шт., чернослив — 8 шт., топленое масло — 1 ст. ложка, вода — 5 стаканов, соль, перец и корица по вкусу.



Сварить баранину, вынуть из бульона и обжарить. В процеженный бульон положить перебранный горох и сварить до готовности. Нашинковать овощи, нарезать четвертинками яблоки с ягодами чернослива, добавить в суп. Варить 15 мин. После этого посолить и заправить пряностями.

Так сказал шеф!

Гороховый суп по-турецки



Мясной бульон — 5 стаканов, бараний фарш — 150 г, мелкий горох — 50 г, помидор — 1 шт., уксус — 2 ст. ложки, тимьян — 2 ст. ложки, соль — 1 ст. ложка, черный перец по вкусу.

Замочить горох в воде на ночь, а утром сварить до готовности. Помидор ошпарить, очистить от кожицы и нарезать. Положить горох в мясной бульон, добавить помидор, $\frac{1}{2}$ ч. ложки соли и вскипятить. Фарш приправить солью и перцем, слепить из него маленькие фрикадельки размером с орех и положить их в кипящий бульон. Суп кипятить под закрытой крышкой чуть больше 20 мин. Снять кастрюлю с плиты, добавить уксус и, по желанию, тимьян.

Каша гороховая



$1\frac{1}{2}$ стакана сушеного гороха, 2 луковицы, 2 моркови, корень петрушки или сельдерея, 3 ст. ложки рафинированного растительного масла, зелень петрушки, соль.

. **Все из бобов, гороха и чечевицы**

Горох промыть и замочить в холодной воде на 4 ч, затем варить в той же воде до полного разваривания, подливая воду вместо выкипевшей. Коренья мелко нарезать и спассеровать в растительном масле, соединить с горохом, посолить, довести до кипения и проварить на маленьком огне еще 5 мин. Готовую кашу заправить рубленой мелко зеленью.

Гороховые биточки

Отварить отдельно в подсоленной воде 2 стакана желтого целого гороха и 4 моркови, протереть их горячими сквозь дуршлаг или редкое сито и смешать получившиеся массы вместе. Добавить в массу 2 стакана так же отдельно сваренного вязкого риса, муку, заправить массу сахаром и солью по вкусу и хорошо вымесить. Если масса жидковата, слегка загустить ее мукой или молотыми сухарями. Разделать в небольшие круглые биточки, запанировать их в муке и хорошо обжарить с обеих сторон в растительном масле. Горячие биточки переложить в кастрюлю, залить 2 стаканами соуса «бешамель» и прокипятить 3–5 мин. на слабом огне. Подать биточки горячими с отварным или жареным картофелем, обсыпав порции рубленой зеленью укропа.

Так сказал шеф!

Чечевичная похлебка с сыром

Полтора стакана чечевицы залить холодной водой и дать постоять не менее 3 ч. Слить, вновь залить чечевицу холодной водой, чтобы она покрыла ее на 2 пальца. Дать закипеть, снять пену и варить при очень слабом кипении. По мере разбухания понемногу добавляйте холодной воды, отчего, во-первых, чечевица быстрее разваривается, во-вторых, вы добиваетесь нужной консистенции супа. Пока варится чечевица, спассеруйте на оливковом масле мелко нарезанную луковицу, прибавьте морковь, натертую на крупной терке, и минут через 10 — два-три нарезанных на мелкие кусочки помидора без кожицы. Потушив еще 5 мин., опрокиньте все это в кастрюлю с уже готовой чечевицей. Проварите вместе несколько минут. За минуту до того, как снять с огня, опустите дольку чеснока, размятого с перцем. Посыпьте похлебку тертым твердым сыром и мелко нарезанной зеленью.



Чечевица с курагой

*На 1 стакан чечевицы: 50 г кураги,
1-2 головки репчатого лука, 25 г*

... Все из бобов, гороха и чечевицы

*очищенных грецких орехов, 2–3 ст.
ложки растительного масла.*

Перебранную чечевицу промыть, залить $2\frac{1}{2}$ стаканами холодной воды и варить $1-1\frac{1}{2}$ ч. Затем мелко нарезанный репчатый лук вместе с курагой (предварительно замоченной в течение 15 мин. в теплой воде) поджарить с растопленным маслом, добавить соль, перец и переложить все это в кастрюлю с отваренной чечевицей. Туда же положить очищенные и пропущенные через мясорубку грецкие орехи. Всю эту массу варить в течение 10–15 мин., после чего снять с огня. При подаче к столу посыпать сверху мелко нарезанной зеленью кинзы.

Чечевица тушеная, с копченой грудинкой

На 1 стакан чечевицы: 150 г грудинки, 2 головки лука, 1 ст. ложка томата-пюре.



Промытую чечевицу замочить в холодной воде в течение 3–4 ч, затем воду слить. Грудинку обварить кипятком и нарезать тонкими ломтиками. Нашинковать лук и слегка

Так сказал шеф!

поджарить его вместе с грудинкой. После этого чечевицу и грудинку положить в кастрюлю, залить стаканом воды или бульона, добавить томат-пюре, соль, перец, лавровый лист и, накрыв кастрюлю, тушить чечевицу в течение 30 мин.

Перед подачей на стол готовую чечевицу выложить на тарелку горкой и посыпать рубленой зеленью петрушки или укропом.

Чечевица в горшочке с яблоками и охотничьими колбасками (Австрия)

На 4 порции: 200 г чечевицы, 350 г картофеля, 2 маринованных огурца, 2 ст. ложки тертого хрена, сок 1 лимона, 2 небольших яблока, 4 охотничьи колбаски, 1 крупная луковица, 60 г растительного масла или топленого сала, соль, свежемолотый перец и уксус по вкусу, 1 лавровый лист.



Чечевицу замочить в холодной воде на 1 ч. Лук очистить от шелухи и мелко нарубить. Картофель очистить и нарезать мелкими кубиками. Огурцы нарезать тонкими кружоч-

. **Все из бобов, гороха и чечевицы**

ками. Нарезать кружочками колбаски. Яблоки очистить от кожи, разрезать на четвертинки, вырезать сердцевину, нарезать тонкими дольками и сбрызнуть лимонным соком. Обжарить в горячем масле лук, засыпать чечевицу, влить воду, положить лавровый лист и варить до размягчения чечевицы. Затем добавить огурцы, картофель, яблоки, соль, перец и уксус и варить на медленном огне еще 20 мин. Добавить хрен, положить колбаски и довести до готовности. Это деревенское блюдо особенно вкусно с черным хлебом.

СОВЕТЫ ШЕФ-ПОВАРА

◆ Не следует излишне увлекаться сырыми зелеными бобами — они содержат ядовитые вещества глюкозиды, полностью разлагающиеся только при горячей обработке.

◆ Со старых стручков бобов кожуру лучше снимать после отваривания — таким образом вы избавитесь от резкого, горьковатого привкуса, из-за которого бобы иногда недолюбливают.

◆ Зерна хорошего гороха — крупные, почти одного размера, окраска белая, желтая или зеленая.

◆ Лущеный горох, у которого зерна расколоты пополам и частично освобождены от наружной оболочки, содержит меньше грубой клетчатки и значительно быстрее разваривается.

◆ Проростки гороха содержат много сахара и имеют нежный вкус молодого горошка.

◆ Проростки чечевицы с легким перечным вкусом обычно используют в супах и рагу.

◆ В чечевице, как и в горохе, ценятся величина и равномерность зерен, а также их зеленая окраска.

◆ Для более быстрого разваривания все сухие бобовые (горох, фасоль и чечевицу) следует замачивать: фасоль на 10–12 ч, горох нут (бараний горох) на 6 ч, горох обыкновенный (русский или жел-

... **Все из бобов, гороха и чечевицы**

тый) на 6–8 ч, горох серый (прибалтийский) на 4–5 ч, бобы черные (русские или кубинские) на 4 ч, чечевицу на 1 ч. Время замачивания можно сократить вдвое, если каждые полтора-два часа менять воду и промывать их под струей проточной воды.

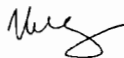
◆ Бульон из промытых и замоченных бобовых будет лишен специфического «горохового» привкуса, а сами бобовые, особенно горох, приобретут легкий ореховый вкус и запах.

◆ После того, как бобы поварятся в кипящей воде 5–7 мин., снова промойте их в дуршлаг и залейте свежим кипятком. Так вы удалите большинство компонентов, вызывающих образование газов и нарушающих работу кишечника, а полезные вещества (например, клетчатка и железо) останутся.

◆ Чечевицу и сушеный горох надо разваривать без соли — разваривание в соленой воде происходит значительно медленнее. Такое же влияние оказывает и жесткость воды: в жесткой воде они варятся значительно дольше, чем в мягкой.

Дерзайте!

С гастрономическим приветом,
Илья Лазерсон, шеф-повар



Сергей Синельников, шеф-едок



СОДЕРЖАНИЕ

БОБЫ	5
Омлет с зелеными бобами	9
Жареные бобы	11
Голландская новогодняя смесь	12
 ГОРОХ	 13
Ветчина с горошком	18
Горох с ветчиной	19
Гороховый суп XIX века	20
Гороховый суп	21
Гороховый суп с копчеными ребрышками	21
Голландский гороховый суп	23
Гороховый кисель	25
Фалафель	28
Кальдо по-галисийски	30
Домашняя лапша с нутом	32
Ризи-э-бизи	33
 ЧЕЧЕВИЦА	 37
Голландский чечевичный суп	41
Чечевичная похлебка для Кришны	42
Чечевица с тунцом	44
Суп из чечевицы	46
 РЕЦЕПТЫ	 48
Паштет из бобов с салом	48
Соус из бобов	48
Гарнир из сухих бобов	49

Суп-пюре из зеленого горошка	50
Суп-крем из зеленого горошка	50
Суп гороховый с шампиньонами	51
Ножки свиные с горохом (Эстония)	52
Гороховый кулеш	52
Суп гороховый по-еревански	53
Гороховый суп по-турецки	54
Каша гороховая	54
Гороховые биточки	55
Чечевичная похлебка с сыром	56
Чечевица с курагой	56
Чечевица тушеная, с копченой грудинкой	57
Чечевица в горшочке с яблоками и охотничьими колбасками (Австрия)	58
СОВЕТЫ ШЕФ-ПОВАРА	60

102
ИЛЬЯ ЛАЗЕРСОН, СЕРГЕЙ СИНЕЛЬНИКОВ

ВСЕ ИЗ БОБОВ, ГОРОХА И ЧЕЧЕВИЦЫ

СКОРАЯ КУЛИНАРНАЯ ПОМОЩЬ

Президент «Санкт-Петербургского клуба шеф-поваров», организатор фестивалей русской кухни в Париже и Лондоне Илья Лазерсон и автор популярных книг по кулинарии Сергей Синельников дарят вам свою необычную «вкусную» книгу, в которой вы найдете множество полезных советов по приготовлению бобов, гороха и чечевицы.

Бобы издавна служили пищей людям, занимающихся тяжелым физическим трудом. Сейчас, к сожалению, многие стараются избегать включения этих широко известных «стручковых» в свой рацион из-за длительности приготовления. И напрасно, ведь их употребление, особенно в зеленом виде, способствует выделению желчи, выведению холестерина, снижает уровень сахара в крови. Авторы книги раскрывают секреты кулинарной обработки этого продукта и предлагают множество рецептов приготовления блюд из бобов, гороха и чечевицы — супов, похлебок, омлетов, каш, биточков.

Простые советы и рекомендации, оригинальные рецепты и технологии окажут вам скорую и эффективную кулинарную помощь.

ISBN 5-9524-0923-7



9 785952 409231

ЦЕНТРОЛИГРАФ®