

**Домашние вареники,  
пельмени, лапша, лазанья,  
галушки и другие вкусности**

Блюда на основе пресного теста есть почти у каждого народа — и все они одинаково вкусные, сытные и полезные.

Узнайте секреты приготовления настоящей итальянской лапши, спагетти и лазаньи! Научитесь всегда удачным рецептам теста и способам лепки ravioli и tortellini, вареников и пельменей, сочных мантов и хинкали. А если сегодня у вас нет настроения возиться с начинками, приготовьте галушки, клецки, кнедлики, ленивые вареники, ньокки и шпецле.

Кулинарный бонус! Рецепты ароматных соусов.



# Домашние

ВАРЕНИКИ·ПЕЛЬМЕНИ·ЛАПША  
ЛАЗАНЬЯ·ГАЛУШКИ

— и —  
ДРУГИЕ ВКУСНОСТИ





# Домашние

ВАРЕНИКИ·ПЕЛЬМЕНИ·ЛАПША

ЛАЗАНЬЯ·ГАЛУШКИ

и

ДРУГИЕ ВКУСНОСТИ



ХАРЬКОВ  КЛУБ  
БЕЛГОРОД СЕМЕЙНОГО  
2017  ДОСУГА



Книжный Клуб «Клуб Семейного Досуга»  
2016

ISBN 978-617-12-2976-1 (epub)

Никакая часть данного издания не может быть  
скопирована или воспроизведена в любой форме  
без письменного разрешения издательства

**Электронная версия создана по изданию:**



УДК 641.5  
ББК 36.991  
Д66

Дизайнер обложки *Александр Шукалович*

ISBN 978-617-12-2499-5 (Украина)

ISBN 978-5-9910-3862-1 (Россия)

© DepositPhotos.com / lidante, zoryanchik, Anna\_Shepulova, обложка, 2017

© Shutterstock.com: Timolina, Seqoya, George Dolgikh, обложка, 2017

© DepositPhotos.com / nadalexphoto.gmail.com, dar19.30, Rawlik, bratova, lyulka.86, elena.hramova, Peteer, nata\_vkusidey, vkuslandia, timolina, alex9500, Maria-Lapina,

minadezhda, diamant24, bhofack2, фотографии на вклейке, 2017

© Книжный Клуб «Клуб Семейного Досуга», издание на русском языке, 2017

© Книжный Клуб «Клуб Семейного Досуга», художественное оформление, 2017

© ООО «Книжный клуб «Клуб семейного досуга»», г. Белгород, 2017

# Введение

*Каждая хозяйка любит порадовать своих близких чем-то вкусненьким, например аппетитной лапшой, сытными пельменями, сочными мантами, десертными варениками с фруктами и ягодами или домашней лазаньей под румяной сырной корочкой. Успех любых блюд заключается, прежде всего, в правильном выборе продуктов для приготовления будущих кулинарных шедевров.*

Мука — один из основных ингредиентов многих блюд, поэтому нужно очень внимательно отнестись к ее выбору при покупке. Главное, на что нужно обратить внимание, — это сорт муки.

Выделяют 3 основных сорта.

## **Мука высшего сорта:**

- производится из ядра зерна, на ощупь воздушная;
- имеет белоснежный цвет;
- используется для приготовления сдобы, тортов, пирожных (из муки другого сорта такого рода кондитерские изделия не получатся);
- несмотря на качество и хороший вид готовых изделий, мука высшего сорта практически не содержит полезных микроэлементов, это «голые углеводы».

## **Мука первого сорта (наиболее распространенная):**

- делается из крахмалистого слоя;
- на ощупь мягкая, тонкого помола, цвет — белый с кремовым оттенком;
- имеет высокое содержание клейковины и крахмала, что делает тесто из нее эластичным, а готовые изделия — хорошей формы, большого объема, приятного вкуса и аромата;
- используется для приготовления несдобных изделий: булок, пирогов, блинов, лапши;
- обладает достаточным содержанием фосфора и кальция;

— единственный минус — изделия из нее быстро черствеют (из-за высокого содержания крахмала).

### **Мука второго сорта:**

- производится из цельного зерна;
- значительно темнее других сортов (цвет от светлого с желтоватым оттенком до темно-серого и даже коричневого);
- содержит большое количество отрубей;
- используется для приготовления пряников, пельменей, вареников, блинов и хлеба;
- наиболее полезная, так как сохраняет все витамины и минералы, содержит больше белка.

В последнее время все большей популярностью пользуется мука из пшеницы твердых сортов. Мука такого типа идеально подходит для дрожжевой выпечки: хлеба, круассанов, датского теста, а также для производства макаронных изделий. От обычной мягкой пшеницы, богатой крахмалом, она отличается прежде всего высоким содержанием белков и клейковины и минимальным содержанием крахмала. Именно это в сочетании с правильным помолом муки, а также с точным соблюдением технологии изготовления пасты не позволяет последней развариваться в воде. Благодаря особой структуре белка, крупному помолу и свойствам клейковины, макароны из пшеницы твердых сортов при варке увеличиваются в объеме в два с половиной раза. Мало кто знает, но благодаря высокой концентрации комплексных углеводов, содержанию клетчатки и витамина В<sub>1</sub> изделия из пшеницы твердых сортов снимают стресс, снижают риск возникновения сердечно-сосудистых заболеваний, препятствуют развитию рака.

Также при выборе муки следует обратить внимание на следующие моменты.

**Упаковка.** Она должна быть бумажной, никогда не покупайте муку в полиэтиленовых пакетах, в которых она быстро портится.

**Свежесть.** Не стоит покупать муку, которая сделана буквально неделю назад, если использовать ее вы собираетесь в ближайшие дни.

С момента помола мука должна выстояться минимум месяц, иначе хороших изделий из нее не получится. Однако по мере хранения мука теряет свои свойства, поэтому из старой муки (больше года) тоже ничего хорошего не выйдет. Оптимальной для использования является

мука от месяца до полугода с момента помола, поэтому лучше покупать муку небольшими порциями и пополнять ее запасы по мере необходимости.

**Цвет.** Допустимый цвет — белый, как снег, чуть с оттенком кремового или желтого. Краснота в муке говорит о том, что в ней присутствуют отруби в большем, чем положено, количестве, голубой оттенок указывает на наличие сорных семян и/или незрелых пшеничных зерен. Если при покупке муки она была белая, но быстро и заметно потемнела, это указывает на то, что мука испортилась, потому что отсырела или была изготовлена с нарушением технологии (например, пшеница на момент помола недостаточно хорошо высохла).

После покупки следует уделить внимание хранению муки в домашних условиях. Мука теряет свои свойства при хранении во влажных помещениях. А в мешке муку можно держать только в одном случае — если у вас в доме есть мыши. В старину наши прабабушки шили специальные полотняные мешочки и вываривали их в крепком соляном растворе. В таком мешочке мука или крупы могли храниться спокойно — вредители соль терпеть не могут, в него не проникает свет, при этом полотно дышит, а значит, плесень муке не страшна. Современные дома построены более качественно, поэтому достаточно положить рядом с мукой 2—3 зубчика чеснока — это отпугнет вредителей, а несколько лавровых листочков в шкафу впитают в себя лишнюю влагу и тем самым уберегут муку от сырости и плесени. Таким образом, оптимальными для хранения муки являются сухая емкость (стекло, железо) или бумажный пакет в темном сухом месте с температурой до 25 °С. Если вы собираетесь хранить муку в пакете, его нужно закрыть прищепкой или резинкой.

Помните, что муку лучше хранить отдельно от специй и от всего, что имеет ярко выраженный аромат, — она отлично впитывает любые запахи.

Если вы готовите из муки, от которой не сохранилось упаковки или купленной на развес, перед использованием стоит проверить ее качество с помощью нескольких простых тестов.

**На ощупь.** Чистыми сухими руками возьмите щепотку и разотрите ее между большим и указательным пальцами. Хорошая мука скрипит при сжатии, но не хрустит. Если же она клеится к сухим рукам или скатывается в маленький комочек — значит, мука отсырела.



**Вкус.** Вкус качественной пшеничной муки нежный, часто сладковатый. Если во вкусе присутствует горечь, значит, мука залежалась. Если ощущается вкус плесени — мука заплесневела. Качественная мука не хрустит. Если же хруст присутствует, значит, в муке имеются посторонние примеси, как правило, просто песок.

**Цвет.** Смешайте 1 ч. л. муки с 1 ч. л. воды. Цвет не должен измениться. Если же раствор посереет — мука хранится слишком долго или не отличается высоким качеством.

**Запах.** Также можно определить качество на запах — качественная мука запаха не имеет. Для проверки можно залить муку горячей водой и принюхаться. Запах меда — верный признак того, что мука заражена мучным клещом. Кислый запах свидетельствует о том, что мука уже слишком долго хранится.

**Примеси.** Чтобы определить, не содержится ли в муке мел или известь, нужно смешать муку с водой и добавить несколько капель лимонного сока или уксуса. Если смесь начинает шипеть — в ней содержится мел.

# Базовые рецепты

*В любом городе Италии вы без труда отыщете ресторанчик, где вам предложат попробовать один из многочисленных видов пасты. У нас же это блюдо носит более прозаичное название — лапша.*

Лапша — одна из разновидностей макаронных изделий, представляющая собой длинные узкие полосы теста. Первые упоминания о лапше найдены в Китае и датируются вторым тысячелетием до н. э. По одной из легенд, пасту в Европу привез венецианский купец Марко Поло именно из Китая, однако историки эту версию опровергают.

Как бы то ни было, лапша до сих пор пользуется заслуженной популярностью, тесто для лапши делают из разных видов муки, замешанной на воде, и рецептов существует множество. Они отличаются содержанием яиц или яичного порошка, различных добавок и особенностями вымешивания. Готовят лапшу путем варки в кипящей воде или бульоне.

Лапша — это не только вкусно, но и очень полезно! А если готовить ее из пшеницы твердых сортов и не переедать, то она никогда не навредит вашей фигуре. Самая калорийная часть блюда — это не сама лапша, а соусы и добавки, с которыми она может подаваться. Подавайте лапшу со специями и небольшим количеством растительного масла холодного отжима, и вы получите замечательный диетический продукт.

Итак, как сделать лапшу в домашних условиях? С чего начать?

Секретов приготовления домашней лапши несколько, но главное — это тесто и энергия, которую мы вкладываем, когда готовим. Поэтому готовить нужно только с удовольствием и хорошим настроением.

Видов лапши существует довольно много, но вкусовые качества в первую очередь определяются выбранными продуктами и их качеством. Тесто в общем случае состоит из четырех основных ингредиентов: муки, яиц, воды, масла. Как их правильно выбрать?

**Мука.** Самое главное — это соотношение протеина и клетчатки в составе муки. Именно по этому соотношению и определяют грубость помола муки. Для вкусной лапши понадобится мука мелкого помола.

В этом случае тесто получается мягким и эластичным, что не может не оказать положительного влияния на вкус вашего блюда. Хотя в некоторых рецептах рекомендуется смешивать муку мелкого и грубого помола, поскольку в этом случае тесто получается обогащенным протеинами. Также стоит отметить тот факт, что мука грубого помола является диетической, и если вы боретесь с лишним весом, вам стоит предпочесть именно ее.

**Яйца.** Существуют рецепты, в которых применяют яйца целиком, есть и такие, где используют только желток или вовсе готовят только на воде. И все варианты приготовления имеют своих сторонников и почитателей. Разница состоит лишь в том, что в случае использования целого яйца вам больше не придется добавлять никакую жидкость. А вот если использовать только желток, то цвет лапши будет более желтым, а чтобы тесто стало мягче, стоит добавить немного воды.

**Масло.** Для того чтобы получить тесто особой консистенции и с приятным ароматом, можно добавить в него небольшое количество растительного масла — рафинированного подсолнечного или кукурузного, орехового или из тыквенных семечек, оливкового холодного отжима с легким фруктовым послевкусием или даже масла расторопши — очень нежного и мягкого, без ярких вкусовых оттенков. На каком бы вы ни остановились, масло сделает тесто эластичнее, а лапшу мягче и придаст ей особый вкусовой оттенок. Но если вы планируете подавать лапшу с соусом или добавлять в суп, не используйте оливковое масло, чтобы оно не перебивало соуса и не повлияло на вкус бульона.

## Тесто для лапши

*На самом деле приготовить тесто для лапши очень просто. Для этого на рабочую поверхность нужно высыпать горкой небольшое количество просеянной муки, в середину влить сырое яйцо и аккуратно руками вымешать тесто. Вымешивать тесто для лапши нужно довольно долго: 10, а лучше 15—20 минут — только при длительном вымешивании становится возможным тонко раскатать его, не порвав.*

И еще один секрет успешного теста: какими бы правильными ни были пропорции продуктов, указанные в рецепте, в зависимости от сорта и качества используемой муки, от величины яиц, тесто может «взять» чуть меньше или больше муки — это чувствуется при вымешивании. Если тесто получается слишком сухим, следует добавить немного холодной очищенной воды (на 200 г муки по рецепту — 5—10 мл), если слишком сырым — еще немного муки. Помните, что на способность муки удерживать влагу влияет температура. Другими словами, в дождливый день вам понадобится чуть больше муки, а в сухую и солнечную погоду — больше яиц. Консистенция должна получиться довольно плотной и упругой. Чем туже и пластичнее будет тесто, тем качественнее будет полученная в итоге лапша.

После того как тесто перестало липнуть к рукам и рабочей поверхности — оно готово. Теперь его следует завернуть в полиэтиленовую пленку и положить в холодильник примерно на час. Через час тесто достать и оставить на некоторое время на кухне, до достижения им комнатной температуры. Это еще один — и принципиальный — секрет приготовления теста, поскольку «холодное» тесто непослушно в работе и может крошиться при раскатывании.

Стоит отметить, что отлично справиться с замесом теста на пельмени, лапшу и вареники может хлебопечка. Тесто, приготовленное в ней, — предмет гордости одних хозяек и зависти других, таким удачным оно получается. Для приготовления теста для домашней лапши в ведерко хлебопечки нужно положить яйца, соль, налить воду. Засыпать просеянную муку, установить ведерко, закрыть крышку, выбрать

соответствующий режим. У разных моделей он может называться по-разному. Может быть, например, «Тесто для макарон» или «Пресное тесто для макаронных изделий». Если ничего такого нет, можно применить режим «Тесто для пельменей и вареников». В процессе приготовления важно следить, чтобы тесто получилось максимально тугим. Не исключено, что придется добавить муки. По окончании программы надо обязательно дать тесту немного настояться.

Во время раскатывания части теста остальное тесто обязательно нужно накрыть влажным полотенцем или полиэтиленом, чтобы оно не обветривалось и сохранило свою эластичность. Тогда и тесто будет удобным в работе, и лапша получится однородной и мягкой после приготовления.

Широкую разделочную доску посыпать большим количеством муки, положить в нее тесто, натереть мукой скалку и раскатывать тесто до тех пор, пока не получится тонкий пласт толщиной не более 1 мм. Готовый пласт оставить на 10 минут. Следует определиться, какой должна быть лапша — длинной или короткой. Короткая лапша уместна в супе, длинная — в качестве гарнира к мясу или рыбе.

Чтобы сделать короткую лапшу, пласт теста нужно нарезать кусочками по 2—2,5 см, затем собрать эти полоски друг на друге, пересыпая слои мукой. Для длинной лапши пласт нужно свернуть в виде ролла и тонко нарезать очень острым ножом. Можно использовать для нарезки фигурный нож. Полученную лапшу нужно встряхнуть, чтобы она расправилась.

Тем же, кто готовит лапшу часто, можно посоветовать приобрести специальные механические или электрические машинки, которые позволят без труда тонко раскатать и ровно нарезать тесто на лапшу. В лапшережке предусмотрен валик для тонкой раскатки теста и два нарезных механизма для получения узкой или широкой домашней лапши. Стоит также отметить, что при изготовлении лапши на машинке тесто должно быть более крутым, чем при ручной нарезке. Лапшережка позволяет раскатывать тесто для приготовления лапши или лазаньи, пиццы и равиоли, вареников и пельменей, рулетов и любой домашней выпечки.

Готовую домашнюю лапшу важно подсушить. Для этого нужно засыпать лапшу мукой и оставить на столе на 30—40 минут. Порцию сухой лапши отряхнуть от муки и сварить, остальную же сложить

в пакет до следующего раза. Для длительного хранения домашнюю лапшу можно сушить двумя способами: на воздухе и в духовке.

Если сушить в духовке, лучше делать это при низкой температуре — 50—60 °С — и использовать режим конвекции. Развернуть полоски и уложить их на противень, присыпанный мукой. Поместить в разогретую духовку. Через 30—40 минут полоски лапши станут сухими. Вынуть противень и дать лапше остыть.

Можно сушить лапшу на воздухе, разложив на плоской поверхности, например на доске. Но лучше развесить полоски на кухонный рейлинг или обычную вешалку с перекладиной. Тогда они просушатся быстрее и равномернее, а после высыхания сохранят форму. На воздухе лапша сохнет около 4—5 часов. Готовые полоски снять, завернуть и уложить в контейнер для хранения. Лапшу также можно заморозить, как пельмени, — на вкус она будет как только что слепленная.

У многих вызывает неподдельный интерес зеленая и оранжевая итальянская паста, которую можно увидеть в магазинах. А между тем сделать подобную лапшу в домашних условиях очень и очень просто. Такая яркая лапша порадует и детей, и взрослых, сделает обычный обед или ужин более праздничным.

**Зеленый цвет.** Лапшу можно сделать зеленой с помощью шпината или брокколи. Для этого нужно очень мелко нарубить шпинат или брокколи, практически пюрировать, и добавить в тесто. В зависимости от количества подкрашивающего ингредиента можно получить лапшу от светло- до темно-зеленого цвета. Вкус лапши тоже изменится, приобретет умеренную нотку шпината или брокколи.

**Красный цвет.** Лапшу можно сделать и красной. Для этого понадобится вареная свекла. Ее следует пюрировать, протереть через сито и добавить в тесто. Можно в этих же целях воспользоваться и сырым свекольным соком. Свеклой можно отрегулировать цвет от бледно-розового до темно-красного. А еще можно добавить в тесто сок клубники, получится необычный для лапши мягкий клубничный вкус, правда, цвет яркостью не поразит.

**Оранжевый цвет** можно получить с помощью моркови, карри, красного стручкового сладкого перца или помидоров. Надо сказать, что каждый из перечисленных продуктов дает свой оттенок. Томатная паста придаст красно-оранжевый цвет (интенсивность будет зависеть от количества красителя), пюрированная вареная морковь или

морковный сок — чистый оранжевый, красный сладкий перец — яркий красно-оранжевый, порошок карри — оттенок жженого оранжевого. Что касается вкуса, то при добавлении томатной пасты лапша приобретет едва уловимый вкус помидоров. Морковь дает сильный привкус, пюрированная мякоть запеченного перца — немного сладковатый, а карри — пряный.

**Желтый цвет.** Шафран и лимон могут сделать пасту желтой. Причем шафран дает яркий золотой цвет и пряный мягкий аромат, а сок или цедра лимона — светло-желтый цвет и мягкий лимонный вкус.

**Бежевый цвет.** Чеснок — очень сильный вкусовой ингредиент. Лапша с добавлением пюрированного чеснока приобретает сливочно-бежевый оттенок, а если к чесноку прибавить измельченную зелень (базилик, петрушку, розмарин, эстрагон), то можно удивить гостей пряно-чесночной лапшой сливочно-бежевого цвета с зелеными вкраплениями.

**Коричневый цвет.** В тесто можно добавить какао-порошок и сахарную пудру, если какао не подслащено. Получится коричневая лапша с мягким шоколадным вкусом, которую можно использовать в десертных блюдах.

Варить лапшу нужно приблизительно 4 минуты в кастрюле с открытой крышкой в большом количестве подсоленной воды: на 1 л воды — 8—10 г соли. Чтобы лапша не слипалась, можно добавить в воду растительное масло из расчета 5 мл на 1 л воды, и после закипания воды периодически помешивать. Время варки зависит от толщины полосок теста и используемой муки. Время от времени следует пробовать лапшу на вкус, чтобы не переварить. Не стоит промывать лапшу водой, иначе она будет плохо «цеплять» соус.

Считается, что если макаронные изделия недоварить 2—3 минуты, они будут иметь более низкий гликемический индекс. Такой способ варки называется «аль денте», при укусе они будут слегка хрустеть, однако полностью готовые макароны аль денте имеют равномерный цвет на срезе. Кроме того, если вареная лапша используется для приготовления сложного блюда, требующего дальнейшей тепловой обработки, лучше немного недоварить ее — ровно на столько минут, сколько она будет вариться в дальнейшем.

Как правильно подавать домашнюю лапшу? Самое главное правило: макаронные изделия не принято подавать на стол без соуса — мясного,

рыбного, сливочного, грибного, овощного, сырного, орехового или томатного. Как говорят итальянцы, «паста без соуса — все равно что лето без солнца». Соус может быть нежным, легким, воздушным, густым, острым, жирным, кислым или сладким, но какой бы соус вы ни выбрали, в нем почти всегда будет сыр, растительное масло, чеснок, душистые травы и специи. Короткие виды лапши лучше сочетать с соусами, в состав которых входят кусочки мяса, рыбы и овощей, а длинная лапша гармонирует с однородными подливами. Соус преобразует вкус пасты, насыщает ее новыми оттенками и превращает в настоящий деликатес — не случайно итальянская паста считается одним из самых популярных и любимых блюд в мировой кухне.



## Домашняя лапша для супа

*Процесс очень похож на описанный выше, но все же имеет некоторые особенности. Понадобятся пшеничная мука и яйца из расчета 100 г муки на 1 яйцо. Нужно хорошо взбить 2 яйца с  $\frac{1}{2}$  ч. л. соли, а после образования белой пены понемногу добавлять муку. Здесь кроется один из секретов приготовления этого варианта теста для лапши (обратите внимание: не жидкость вводится в муку, а мука добавляется в жидкость, в данном случае взбитые яйца).*

Муку нужно добавлять постепенно и продолжать вымешивать тесто. После добавления всей муки начать вымешивать тесто руками. Сначала оно будет неоднородным и неподатливым, но постепенно станет эластичным и гладким и перестанет прилипать к рукам и рабочей поверхности. Обязательно выдержать тесто в холодильнике и затем дать ему нагреться до комнатной температуры. Из готового теста сформировать шар и разделить на 4 равные части, каждую из частей раскатать в тонкий плоский круг. Крутое яичное тесто при раскатывании будет сжиматься, словно резиновое. Но не стоит переживать — лапша такой не будет. Наоборот, если постараться и раскатать тонко-тонко — лапша получится нежной и очень вкусной. Если тесто немного прилипает, можно слегка подпылить рабочую поверхность мукой.

Раскатанное в очень тонкий пласт тесто (толщина около 1 мм) повесить сохнуть на сушилку для полотенец или на спинку стула, предварительно накрытую бумажным полотенцем или пергаментом. Примерно через 15—20 минут, когда тесто немного подсохнет, но еще не утратит эластичность, его нужно сложить в несколько раз (можно свернуть рулетом) и аккуратно нарезать острым ножом на тонкие (3—5 мм) полоски любой длины. Этот же рецепт теста замечательно подойдет и для приготовления лазаньи.

Некоторые хозяйки вместо целого яйца в лапшу для супа добавляют только желтки — из расчета 5 желтков и 15 мл масла на 250 г муки.

В этом случае лапша получится желтой, а бульон будет всегда оставаться прозрачным. Яичная лапша, приготовленная только на желтках, готовится очень быстро, поэтому нужно следить за тем, чтобы ее не переварить.

Классический вариант супа на домашней лапше — суп на курином бульоне. Курицу для супа лучше брать домашнюю, а не бройлера — во-первых, полезнее, особенно для детей, во-вторых, намного вкуснее. Покупать птицу лучше у проверенных продавцов или в магазине от птицефабрики.

Преимущество теста, приготовленного с использованием яиц, еще и в том, что лапшу из него после нарезания можно хранить не только в сушеном виде, но и в «сыром» — в морозильнике до 1 месяца или до 2 дней в холодильной камере.

## **Гречневая, ржаная, овсяная... Мука для приготовления лапши**

*Готовят лапшу из разных видов муки: пшеничной, гречневой, рисовой, ржаной, ячменной, гречневой, кукурузной, овсяной, муки грубого помола и даже с отрубями. Сейчас в продаже можно встретить даже экзотическую гороховую и нуттовую (из турецкого гороха нута) муку. В зависимости от вида муки, лапша приобретает характерный цвет: из гречневой и ржаной лапша получается коричневая, из рисовой — полупрозрачная, из пшеничной — белая, с легким желтоватым оттенком.*

**Гречневая мука** намного полезнее пшеничной из-за большого содержания в ней витаминов и минералов; блюда из нее готовятся быстрее. Пакет гречневой муки весом 1 кг стоит довольно дорого, но ее можно приготовить и в домашних условиях. Для этого нужно взять 1 кг гречневой крупы, перебрать и хорошо промыть, откинуть на дуршлаг и дать стечь воде. Промытую крупу небольшими партиями обсушить и немного прокалить на сухой сковороде. Когда крупа начнет потрескивать, снять с огня. Когда вся крупа остынет, перемолоть ее на кофемолке. Полученную гречневую муку можно хранить в темном сухом месте в стеклянной емкости или холщовом мешке. Для приготовления гречневой лапши гречневую муку смешивают с пшеничной в соотношении 1:2. Гречневая лапша (или соба), как и гречка, содержит витамины группы В, магний, кальций, медь, фосфор, железо и много других полезных элементов, не содержит жиров и является прекрасным диетическим продуктом, который к тому же легко усваивается. Гречневая лапша — блюдо, которое не оставит равнодушным ни одного любителя японской кухни.

**Рисовая мука** как гипоаллергенный продукт используется в детском и диетическом питании. Объясняется это просто — в ней отсутствует глютен, который может оказать негативное влияние на пищеварение даже здоровых людей. Рисовая лапша — одно из традиционных японских блюд, для приготовления которого используется смолотый

в муку рис. В сухом виде такая лапша может показаться внешне неприглядной: она имеет сероватый оттенок, заметно отличающийся от привычного для европейского глаза желто-золотистого. Но сам продукт имеет ряд отличий с пшеничной или яичной вариацией. Во-первых, малое количество соли в составе (при этом продукт не требует подсолки при приготовлении) позволяет употреблять рисовую лапшу гипертоникам и тем, кто имеет проблемы с почками. Во-вторых, рисовая лапша относится к сложным углеводам, а потому не влияет на уровень сахара в крови, надолго насыщает и заряжает энергией. В-третьих, она обладает абсорбирующими свойствами и хорошо работает при расстройствах кишечника и диарее. Рисовая лапша, кроме всего прочего, богата витаминами, аминокислотами, марганцем, фосфором, калием, цинком.

**Ржаная мука** богата клетчаткой, витаминами, аминокислотами, макро- и микроэлементами, насыщенными и ненасыщенными жирными кислотами. Выполняя сорбирующую функцию, клетчатка в составе ржаной муки хорошо очищает стенки кишечника, выводит из организма лишнюю жидкость, канцерогены, шлаки и токсины. Она повышает общий иммунитет, улучшает моторную функцию ЖКТ, избавляет от запоров. Витамины группы В поддерживают работу щитовидной железы, укрепляют нервную систему, благотворно влияют на состояние кожных покровов и волос.

Кальций, фосфор, а также магний и калий, содержащиеся в ржаной муке, укрепляют кости и восстанавливают хрящи, улучшают работу сердечной мышцы, снижают содержание в крови вредного холестерина. Железа в ржаной муке на 40 % больше, чем в пшеничной, поэтому ржаной хлеб полезен людям с низким гемоглобином (анемия) и страдающим малокровием. Относительно низкая калорийность делает полезными продукты из ржаной муки для людей с ожирением и тех, кто следит за своим весом. Из ржаной муки можно не только приготовить лапшу, но и испечь хлеб, печенье, кексы и лепешки. Традиционно из этой муки делают закваску для кваса. Тесто из чистой ржаной муки из-за низкого содержания клейковины не обладает эластичностью и упругостью, при обработке липнет к рукам. Поэтому в домашних условиях для приготовления лапши лучше смешать в равных пропорциях ржаную и пшеничную муку. Ржаная мука

обладает свойством легко поглощать запахи. Именно поэтому ее не стоит хранить вблизи продуктов с сильным запахом.

**Овсяная мука** производится так же, как и привычная нам пшеничная (ее мелют). Мука из овса содержит весь список незаменимых для организма аминокислот, витамины группы В, А и Е, а также ферменты, тирозин, медь. Овсяная мука — единственная из всех видов муки, содержащая кремний, а также антиоксиданты и пищевые волокна, связывающие холестерин, слизистые вещества, нормализующие пищеварение. Помимо всего остального, овсяная мука содержит некоторые минеральные соли — кальциевые, фосфорные, а также клетчатку. В овсяной муке сосредоточено много легко усваиваемых углеводов, кроме того, она способствует образованию в организме серотонина, который ответственен за хорошее настроение. Для приготовления лапши из-за низкого содержания клейковины в овсяную муку нужно добавить часть пшеничной. Пропорция может быть разной, но лучше, если пшеничной муки будет не менее половины. Чтобы увеличить в рецепте количество овсяной муки, в тесто можно добавить немного льняной муки, которая выступит связующим компонентом, а также увеличит биологическую ценность продукта.

**Кукурузная мука** представляет собой измельченные до однородного состояния зерна кукурузы. Это ценный диетический продукт, обладающий целебным воздействием на организм человека. Польза кукурузной муки заключается в содержании кальция, калия, магния, крахмала и железа, витаминов РР и группы В. Употребление кукурузной муки в пищу благоприятным образом сказывается на состоянии кишечника, он очищается от токсинов и шлаков, начинает нормально функционировать. Также мука способствует улучшению обменных процессов, замедлению возрастных изменений. Она приводит к норме процессы кровообращения, повышает эластичность стенок сосудов, обладает мочегонным и желчегонным эффектом. Из кукурузной муки готовят мамалыгу и кашу, используют ее для выпечки, приготовления лепешек, макаронных изделий, пирогов, супов, панировки мясных и рыбных изделий. Кукурузную муку часто смешивают с другими видами муки, к примеру, с пшеничной или ржаной. Такой прием позволяет добиться большей воздушности выпечки и высоких вкусовых качеств. Стоит заметить, что кукурузная мука делают лапшу чуть более «ломкой», да и тесто раскатывается

хуже, так что добавлять ее стоит в пропорции не более чем 1:5 или 1:4 к общему объему муки.

**Ячменная мука** на вид более грубая и содержит большое количество отрубей, имеет серый цвет. По химическому составу и хлебопекарным свойствам она довольно близка к ржаной муке, хотя и имеет свои специфические особенности. Ячменная мука богата клетчаткой, также в ее составе есть бета-глюкан, витамины РР и группы В, электролиты — калий, кальций, магний, железо, фосфор и натрий. Ячменная мука полезна для профилактики заболеваний желудка и кишечника, она прекрасно снижает холестерин, ее употребление рекомендуется при ослабленном зрении, хронических заболеваниях желчного пузыря и печени, мочевой системы; считается, что она снимает болевой синдром при артрите.

Ячменная мука считается незаменимой при выпечке лепешек и хлебцев. Ячмень содержит малое количество клейковины, поэтому при приготовлении теста для домашней лапши рекомендуется использовать эту муку в пропорции не более чем 1:5 или 1:4 к общему объему. Лапша из ячменной муки является традиционным блюдом в азиатских странах.

**Льняная мука**, как и рисовая, не содержит глютена. Ее получают из семян льна после отжима из них масла. Другими словами, льняная мука и размолотое семя льна — разные продукты. Эта мука улучшает работу желудка и кишечника, снижает уровень холестерина и предупреждает накопление избыточного веса. Богата такая мука и микроэлементами. Калия в льняной муке в семь раз больше, чем в бананах, также она содержит большое количество магния и цинка. Льняная мука уменьшает зависимость больных диабетом от специальных препаратов. Мука из семян льна способна сорбировать и выводить из организма токсические вещества, шлаки, снижать уровень холестерина в крови. Как правило, льняная мука может использоваться почти в любом рецепте и даже выступать заменителем яиц и масла. Льняную муку добавляют в дрожжевое и пресное тесто для выпечки пирожков, булочек, оладий и блинов — от 10 до 30 % от объема. Из льняной муки готовят льняной хлеб, лепешки, печенье и крекеры, сытные густые коктейли, а также тесто для пасты и пиццы.

## Тесто для лазаньи

*Лазанья пришла к нам из Италии и покорила многих быстротой приготовления и разнообразием вкуса. Первые рецепты лазаньи были описаны в двух найденных в Неаполе кулинарных книгах, датированных 1238—1239 гг. и 1304—1314 гг. Впоследствии это блюдо приобрело известность и стало популярным не только в Италии, но и во всем мире. Первые лазаньи готовились в печи в специальных сковородах без ручки, куда клали определенное количество слоев тонкого теста, чередуя их с рагу и пармезаном. Чуть позже в лазанью вместе с рагу стали добавлять также соусы. Иногда тесто для лазаньи окрашивали в ярко-зеленый цвет, добавляя растертый шпинат.*

Современную лазанью готовят из нескольких слоев теста, на каждый из которых кладут начинку и соус; сверху лазанью посыпают тертым сыром. Для начинки могут использоваться самые разные комбинации мясного фарша, грибов или овощей. Итальянцы чаще всего используют сыры таких сортов, как рикотта, моцарелла и пармезан. Если ни одного из этих сыров под рукой нет, их можно заменить: пармезан — любым твердым сыром, а моцареллу — любым мягким, например сулугуни или брынзой. Далее блюдо запекают в духовом шкафу при температуре 220 °С в течение 10—12 минут, затем температуру понижают до 180 °С и выпекают еще 30—35 минут. Лазанья хороша как для праздничного стола, так и для повседневного меню. Начинать ее приготовление лучше с самого трудоемкого — теста. Тесто, приготовленное в домашних условиях, всегда вкуснее. Есть и еще один момент, в котором самодельные листы для лазаньи выигрывают, — это возможность придать им необходимый размер. В этом случае листы идеально лягут в любую форму для выпечки, даже самую нестандартную — овальную, круглую. А продукты, которые потребуются для приготовления листов для лазаньи, самые доступные и простые — мука, соль и яйца найдутся в каждом доме.

К тому же заготовки для лазаньи можно приготовить заранее, чтобы они всегда были под рукой.

Замешивать тесто для лазаньи можно и на целых яйцах, и только на яичных желтках. В первом случае тесто выходит мягче, во втором плотнее и тверже, но это уже не столь важно: в готовой классической лазанье эта разница практически не ощущается. Поэтому целесообразнее добавлять яйца при замешивании теста целиком.

Тесто для лазаньи пресное и, как любое бездрожжевое для вареников или пиццы, замешивается одинаково, секрет лишь в ингредиентах и их пропорциях.

Ингредиенты теста для классической лазаньи: 500 г муки высшего сорта (желательно использовать муку из пшеницы твердых сортов), 5 яиц, 30 мл оливкового масла (можно заменить таким же количеством другого растительного или топленого сливочного), 10 г соли, 2—3 г молотой куркумы. Куркума — не обязательный ингредиент, ее используют для того, чтобы цвет готовой лазаньи превратился из бледного в ярко-желтый.

Муку просеять через сито в широкую чашу или на рабочую поверхность, чтобы она обогатилась кислородом и стала более пышной. Добавить соль и порошок куркумы, перемешать. Собрать горкой, посередине сделать небольшое углубление, влить в него предварительно размешанные яйца и масло. Замесить плотный, но эластичный шар теста. Вымешивание — это основной секрет приготовления теста; чем лучше вымесить тесто, тем лучше и мягче будут пластины для лазаньи. Правильно вымешанное тесто для лазаньи — это тесто, на приготовление которого ушло не менее 15—20 минут. С каждым движением рук оно будет становиться все более и более эластичным, гладким, мягким. Если тесто получается жестким, можно добавить несколько ложек воды и вымесить еще немного. Тесто считается готовым, когда оно перестает прилипать к рукам и становится совершенно однородным. Если готовить тесто из половины продуктов, указанных в рецепте, вымешивание может занять чуть меньше времени — от 10 до 15 минут. Вымешанное тесто оставить на 30—40 минут, прикрыв салфеткой или пищевой пленкой. За это время клейковина, которая содержится в муке, полностью соединится с водой, раскроется и придаст тесту идеальные свойства. Отдохнувшее тесто собрать в шар, разделить на 6—8 частей и из



каждой раскатать скалкой тонкие листы (как на вареники) на столе или разделочной доске, присыпанной мукой. Раскатывать пласт нужно до толщины 1—1,5 мм. Форма листов может быть прямоугольной или соответствовать форме для запекания, в которой вы будете готовить лазанью. Если вы раскатываете листы под конкретную форму, нужно учесть, что один из листов должен покрывать не только дно формы, но и немного ее боковую поверхность, чтобы начинка оставалась внутри (такой лист выкладывается в форму первым и является основанием лазаньи). Раскатанные листы разложить на большом столе для просушки. Если форму листа нужно подправить, это лучше сделать ножом после того, как лист слегка просохнет. Пересушенный лист подкорректировать будет сложно, так как он будет крошиться. Через 10—15 минут, когда листы немного подсохнут сверху, их нужно перевернуть другой стороной и оставить на такой же промежуток времени. Листы, заготавливаемые впрок, следует высушить более тщательно.

Готовые листы отварить в кипящей подсоленной воде с добавлением растительного масла (на 2 л воды — 1 ст. л. масла) в течение 2 минут. Вынуть, дать стечь воде, слегка обсушить на полотенце. Некоторые повара одним из секретов приготовления лазаньи считают остуживание листов после варки — после кипятка их погружают в ледяную воду и только потом дают стечь воде и обсушивают. Если листы заготавливают впрок, отваривать их нужно непосредственно перед приготовлением лазаньи.

# Секреты приготовления вареников и пельменей. Базовые рецепты

*Пельмени и вареники — очень распространенное блюдо; отварные изделия из пресного теста с разными начинками есть в кухнях многих народов. В Китае это цзяоцзы и вонтоны, в кухнях народов Тибета и Кореи, Средней Азии и Кавказа также есть аналоги пельменей — позы, манты, хинкали, момо, манду и чучвара, в еврейской кухне — креплах. В Италии есть равиоли и тортеллини, на юге Германии в швабской кухне готовят блюдо маульташен, в западных областях России и в Белоруссии — колдуны.*

Прелесть вареников и пельменей в том, что их можно налепить заранее и долго хранить в морозилке, а при необходимости достать, быстро отварить — и завтрак или обед готов!

Процесс приготовления имеет свои нюансы и тонкости.

Приготовление состоит из нескольких основных этапов: замешивание теста, подготовка начинки, собственно лепка вареников и отваривание. Опытные кулинары знают — для вареников и пельменей подходит одно и то же тесто, но считается, что для вареников тесто нужно раскатывать толще, чем на пельмени. Чтобы вареники получились вкусными, тесто должно обладать определенными свойствами — хорошо и тонко раскатываться, легко поддаваться лепке, не разбухать при варке, а в готовом виде быть мягким.

По технологии приготовления теста для вареников его можно условно разделить на 3 разновидности: постное тесто, заварное и тесто холодного замеса. Основным фактором, определяющим выбор того или иного вида теста, является начинка. Если вы из одного замеса собираетесь готовить вареники с картофелем и творогом, лучше использовать постное тесто. Для сладких начинок подойдет подслащенное тесто холодного замеса. Но, пожалуй, универсальным

является заварное тесто, оно прекрасно подходит для любых начинок, как закусочных, так и десертных. Потому-то многие хозяйки и предпочитают его для приготовления не только вареников, но и пельменей.

Какой бы вариант приготовления теста вы ни выбрали, есть маленькие секреты, о которых нужно помнить. Основной из них — никогда не следует всыпать муку в жидкость, наоборот — необходимо постепенно, помешивая, добавлять жидкость в муку.

Следует обращать внимание на **сорт муки**. В муке высшего сорта много клейковины, она обеспечит красивый цвет, «скрепит» составляющие и не даст тесту развариться в кипятке. В то же время для пресного теста на вареники, лапшу и пельмени многие хозяйки предпочитают использовать муку первого или даже второго сорта из-за ее питательных свойств. Известно, что при изготовлении муки второго сорта зерна измельчаются вместе с оболочкой, в ней содержится большое количество минералов и витаминов, в то же время она удобна при замесе и лепке. Из такой муки получится великолепное тесто не только для вареников и пельменей, но и для чебуреков, блинов и коржиков.

Некоторые хозяйки комбинируют пшеничную муку с мукой из других злаков. Замесить тесто только из гречневой или только из ржаной муки сложно — оно будет очень плотным и неэластичным при раскатывании, так как в составе этой муки мало клейковины, которая обеспечивает эластичность. В то же время добавление рисовой или гречневой муки разнообразит вкус вареников и пельменей, однако доля муки не из пшеницы должна быть не более 30—40 %.

Мука из пшеницы твердых сортов используется для приготовления теста без яиц, она содержит много клейковины, поэтому при варке изделия из такого теста не разварятся и максимально сохранят свою форму.

Следующий секрет приготовления теста — **просеивание муки** через сито с мелкой сеткой непосредственно перед приготовлением теста. Процесс просеивания разрыхляет и обогащает муку воздухом. После просеивания некоторые хозяйки добавляют в муку нужное количество соли, а затем перемешивают муку с солью венчиком. Соль сама по себе очень гигроскопична, она поглощает воду и удерживает ее — при замешивании теста из подсолненной муки оно всегда будет

пластичным, тугим, но в тоже время достаточно нежным. В этом случае в жидкость, используемую для замеса теста, соль не добавляют. Замешивать тесто следует в одну сторону по кругу и все время забирать муку от краев к середине.

**Жидкость.** Чаще всего для приготовления теста используют воду.

В зависимости от варианта замеса она может быть как очень холодной, так и теплой или даже кипящей. Для вареников и пельменей с сытными начинками (овощными, мясными, рыбными) вместо воды можно использовать овощной бульон.

Вместо обычной воды при приготовлении теста также используют сильно газированную минеральную воду — соль и сахар растворяются в ней быстрее, а время вымешивания теста сокращается.

Кроме традиционного рецепта на воде, существуют рецепты теста на кефире или йогурте. Кефир можно заменять кислым молоком, молочной сывороткой или даже разбавленной сметаной. Для великолепных пышных вареников на кисломолочных продуктах в тесто добавляют пищевую соду — она гасится в кислой среде. При добавлении соды обязательно обратите внимание на дату ее изготовления — желательно, чтобы прошло не более полугода, потому что со временем сода «теряет» свою силу, ее требуется больше, а это сказывается на вкусе теста.

Кінець безкоштовного уривку. Щоби читати далі, придбайте, будь ласка, повну версію книги.

**ridmi**  
ТВІЙ УЛЮБЛЕНИЙ КНИЖКОВИЙ

**КУПИТИ**