

СОДЕРЖАНИЕ

ПРЕДИСЛОВИЕ	6
I. Принципы здорового питания	11
1.1. Функции питания	11
1.2. Основные виды продуктов	15
1.3. Причины патологий органов пищеварения у спортсменов	21
II. Биоэнергетические источники физической работы	23
2.1. Углеводы	24
2.2. Лактат (молочная кислота)	33
2.3. Энергизаторы	34
2.4. Регуляторы липидного обмена	35
III. Пищевые волокна и их роль в пищеварении	44
IV. Особенности питания спортсменов в различных видах спорта	48
4.1. Питание и интенсивность нагрузки	48
4.2. Питание при тренировке выносливости в циклических видах спорта	55
4.3. Питание при наборе мышечной массы	65
4.4. Специализированное питание при тренировке силовой составляющей	68
4.5. Особенности питания в игровых (командных) видах спорта	73
V. Питание спортсменов в периоды соревнований и восстановления	77
5.1. Правила питания во время соревнований	77
5.2. Восстановительная диета спортсмена	79
VI. Особенности питания спортсменов при снижении массы тела	81

VII. Диета в особых условиях тренировочного процесса	88
7.1. Режим питания спортсменов при перемещении через часовые пояса	88
7.2. Особенности питания в условиях тренировки в горной местности	92
7.3. Занятия в крытых спортивных сооружениях и питание спортсменов	93
VIII. Питание спортсмена при некоторых патологических состояниях	97
8.1. Лечение анемии и коррекция железодефицитных состояний у спортсменов	97
8.2. Профилактика заболеваний лимфатической системы	104
8.3. Питание при нарушениях микроциркуляции и реологии крови	107
8.4. Коррекция иммунодефицитных состояний	111
8.5. Поддержка антиоксидантной защиты организма	116
8.6. Диета при пищевой аллергии	124
8.7. Профилактика и лечение дисбактериоза	125
8.8. Питание при патологиях печени и желчного пузыря	131
8.9. Диета при травмах опорно-двигательного аппарата	135
8.10. Восстановительное питание при перетренированности	140
8.11. Обезвоживание. Поддержание водного и минерально-электролитного баланса в организме	142
IX. Биоритмы женского организма и особенности диеты спортсменки	154
X. Сочетаемость продуктов	160
XI. Рецепты и технологии приготовления вкусных и полезных блюд	170
Мясо, рыба, птица	170
Яичные блюда и блюда с яйцами	183
Молоко и молочные продукты	191
Творог и творожники	191
Масло сливочное, сливки, сметана	197

Сыр и брынза	201
Крупы. Блюда из круп и злаков	208
Крупеники, макаронники, «сухарники»	223
Овощи сырые, вареные, запеченные	230
Овощи запеченные	237
Оладьи и котлеты из овощей	251
Овощи в тесте	256
Бутерброды, бургеры	271
Зернобобовые	276
Салаты из дикорастущих трав	280
Орехи	289
Фрукты кислые, сладкие, сухофрукты	290
Сахар, мед, кондитерские изделия	291
Масла растительные, пищевые	296
Соки	308
Напитки	315
Соусы	319
Приправы и пряности	322
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	328
БИБЛИОГРАФИЯ	330
ПРИЛОЖЕНИЯ	337
Приложение 1. Дневник спортсмена	337
Приложение 2. Как выбирать продукты питания	339
Приложение 3. Содержание витаминов, микро- и макроэлементов в продуктах питания	349
Приложения 4. Гигиенические требования к общественной кухне	359

VII

Диета в особых условиях тренировочного процесса

Определенную угрозу для здоровья спортсмена может составлять смена привычных условий тренировочного процесса: изменение временного пояса, природно-климатической зоны, пищевого рациона с отличным от традиционного составом продуктов, сочетанием витаминов и микроэлементов, а также иные гигиенические требования потребления пищи при переездах и смене мест обитания и т.п. (Иорданская Ф. А., Юдинцева М. С. 1999). Соблюдение правил пищевого поведения, применение сбалансированного питания и качественных продуктов значительно снижает подобные риски, помогает спортсмену поддерживать здоровье, способствует достижению намеченных спортивных результатов.

7.1. Режим питания спортсменов при перемещении через часовые пояса

У спортсмена, тренирующегося вдалеке от места постоянного проживания или прибывшего туда для участия в соревновании, вполне могут возникнуть проблемы с питанием, связанные с ограниченным доступом к привычным продуктам, необычной пищей, нарушением санитарного режима и режима питания, снижением аппетита, погрешностями в питьевом режиме и т.д. В таких ситуациях необходимо заранее позаботиться о том, чтобы исключить резкое изменение рациона питания, а лучше – вообще отказаться от местной кулинарной экзотики. По окончании соревнований, конечно, можно попробовать насладиться шедеврами местной кухни, но, опять-таки – с большой долей осторожности.

Но прежде всего необходимо грамотно подойти к организации перелета спортсменов с учетом последствий *десинхроноза* – расогласования внутренних ритмов организма со временем места прилета, что может негативно повлиять на работоспособность спортсмена. Наиболее важные симптомы десинхроноза:

- ощущение усталости и снижение физической работоспособности;
- отсутствие сна ночью в условиях нового часового пояса, пробуждение среди ночи и неспособность снова заснуть;
- ослабление концентрации внимания, головные боли, раздражительность;
- потеря аппетита и общее нарушение функционирования внутренних органов.

Так как внутренние биологические часы имеют тенденцию работать больше 24 ч (25–27), они облегчают адаптацию к удлиненным суткам при перемещении в *западном* направлении. Поэтому адаптация внутренних часов к фазовой задержке (то есть смещению эндогенных ритмов на более позднее время) происходит достаточно легко. В большинстве случаев вылет на запад целесообразен в первой половине дня с прилетом к вечеру, когда спортсмен уже хочет спать. При этом следует исключить засыпание спортсменов во время перелета и добиваться их дальнейшего бодрствования вплоть до вечера по местному времени, когда дома уже ночь. С этой целью можно провести небольшую тренировку, легкий ужин.

Готовиться к перелету необходимо заранее с учетом следующих рекомендаций (см. табл. 10).

1. За 5–10 дней до вылета режим необходимо максимально приблизить к режиму, планируемому на месте прибытия. Диета с преобладанием высокого содержания белков и низкого – углеводов.

2. Рекомендуемое время вылета – утром или днем, прилет вечером. Во время перелета нежелателен сон. Диета в самолете – небольшое количество питья без кофеина.

3. После прибытия, за 1–1,5 ч до сна – легкий ужин с преобладанием углеводов. Сон – до 5–7 ч утра по местному времени.

4. Для преодоления десинхроноза на вторые и третьи сутки после прибытия показаны теплая ванна перед сном, расслабляющий массаж, аутотренинг. Диета – преимущественно белковая пища.

5. 3–7–10-е сутки и более – адаптация и синхронизация. Режим физической подготовки соответствует текущему этапу.

Диета этапа подготовки или соревнования.

При перемещении **на восток** преодоление десинхроноза и адаптация организма проходят тяжелее и более длительное время. Вылет на восток целесообразен в вечерние часы. Сон в самолете обязателен и основной задачей в этом случае становится нормализация сна в ночное время полета (в случае необходимости рекомендуется прием седативных препаратов). Нарушение циркадного ритма важнейших физиологических функций и психологического состояния способно на 30–40 % снизить суммарную работоспособность.

Уменьшить данные нарушения поможет выполнение следующих рекомендаций (см. табл. 10).

1. За 5–10 дней до вылета режим необходимо приблизить к режиму, планируемому на месте прибытия. Диета должна содержать преимущественно углеводы.

2. Наиболее желательное время вылета – вечером, прилет утром. Сон в самолете обязателен. Диета: во время перелета возможен прием углеводов.

3. После прибытия – режим этапа подготовки. Диета: преимущественно белковая пища.

4. 2–3-и сутки после прибытия – десинхроноз. Показаны теплая ванна перед сном, расслабляющий массаж, аутотренинг. Диета – преимущественно белковая пища.

5. 3–7–10-е сутки – адаптация и последующая синхронизация. Режим этапа подготовки. Работоспособность постепенно повышается, но остается сниженной на 15–20 %. Восстановление работоспособности наблюдается начиная с четвертого дня после перелета. Диета этапа подготовки или соревнования.

Таблица 10
Диета и режим спортсмена во время перелетов

Режим	Направление перемещения	
	Запад	Восток
Диета	До вылета – высокое содержание белков и низкое углеводов. Во время перелета малое количество жидкости без кофеина. По прилету: ужин за 1–1,5 ч до сна, значительное количество углеводов. Далее диета этапа подготовки или соревнования	До вылета и во время перелета – углеводы. Во время перелета возможен прием углеводов. По прилету: (2–3 дня) преимущественно белковая пища. Далее диета этапа подготовки или соревнования
Сон	Перед сном теплая ванна, расслабляющий массаж, аутотренинг	
Тренировочная деятельность	В первый день прилета вечером легкая тренировка	В первый день прилета утром или днем тренировка со сниженной нагрузкой

При перелетах, особенно дальних, важно обратить внимание на питье из-за сухости воздуха в самолете.

Для многих спортсменов уже стало привычным повторное измерение в течение суток температуры тела, артериального давления, пульса при восстановлении, особенно после дальних перелетов. Более того, для многих тренеров и самих спортсменов сегодня очевидна необходимость осуществления мониторинга основных показателей здоровья – систематического, многократного в течение суток (утром, днем, вечером) контроля уровня физиологических констант, доступных для измерения в «полевых» условиях.

И это не случайно. Ведь на практике при перелетах спортсмен нередко сталкивается с ситуацией, когда, несмотря на якобы

грамотную диету, вместо спортивных результатов получает трудно прогнозируемые осложнения в состоянии здоровья.

7.2. Особенности питания в условиях тренировки в горной местности

Пребывание спортсменов в горах может быть связано с тренировочными, соревновательными целями, а также с восхождениями (альпинизм).

Для тренировочных целей (в основном – развития выносливости) используют, как правило, обустроенные тренировочные базы в среднегорье.

Уже на высоте среднегорья (до 2000 м) атмосферное давление понижено, вследствие чего снижается уровень насыщения организма спортсмена кислородом, что, в свою очередь, затрудняет усвоение белка. Температура кипения здесь опускается до 80–90 °С, что требует увеличения времени на приготовление пищи и приводит к ухудшению ее вкусовых, гигиенических качеств.

Учитывая данные обстоятельства, питание спортсменов при тренировках в горах должно быть:

- высококалорийным (особенно при восхождениях альпинистов), включать продукты с высоким гликемическим индексом, а также сублимированные продукты;

- содержать более высокие дозы витаминов, в том числе – в составе специальных витаминно-минеральных комплексов (особенно при низких температурах и значительном ультрафиолетовом облучении);

- включать потребление готовых аминокислот из набора специализированного функционального питания;

- обеспечивать особый питьевой режим в связи с обезвоживанием из-за сухости воздуха.

При приготовлении пищи предпочтительно использование скороварки (если это возможно).

С выдыхаемым воздухом в виде паров человек теряет до 500 мл воды в сутки. Обычно вдыхаемый воздух содержит 1,5 % воды,

а выдыхаемый – около 6 %, но это на равнине. Количество утрачиваемой влаги возрастает по мере увеличения физической нагрузки на организм и снижения влажности воздуха: чем суше воздух, тем больше организм теряет влаги.

При обезвоживании организма сверх «нормы» у спортсмена появляются определенные симптомы: потеря 2 % воды от общего веса вызывает чувство резкой жажды, снижение выносливости; потеря 3 % – снижение силы, учащение пульса в покое, мышечную слабость, уменьшение слюноотделения и мочеобразования. Ни о каком тренировочном процессе в этой ситуации не может быть и речи.

Во время интенсивной физической нагрузки в организме спортсмена происходят два взаимосвязанных процесса: образование тепла и отдача его окружающей среде путем испарения пота с поверхности тела (что приводит к его охлаждению), а также нагревание вдыхаемого воздуха. Так, при потоотделении и испарении 1 л пота организм теряет около 600 ккал. Одновременно с потом уходят и минеральные соли. Таким образом, терморегуляция у спортсмена во время физической работы тесно связана с состоянием водно-солевого обмена и требует повышенного потребления жидкости в виде специальных напитков.

Длительная физическая нагрузка может привести к выраженному дефициту жидкости и нарушению электролитного баланса организма со всеми вытекающими негативными последствиями. С целью предотвращения обезвоживания количество потребляемой спортсменом жидкости должно полностью обеспечивать утоление жажды.

7.3. Занятия в крытых спортивных сооружениях и питание спортсменов

Несмотря на то что тренировки и соревнования во многих видах спорта, как правило, проходят и на открытых площадках, и в закрытых помещениях, существуют так называемые «зальные» виды спорта, в которых основная часть физической работы совершается спортсменами именно в спортивных залах.

И не всегда условия занятий в таких залах отвечают необходимым требованиям.

В местах, где находится спортсмен в течение тренировки и соревнований, должна проводиться регулярная оценка микроклимата на основе измерений его основных параметров (температуры, влажности, теплового излучения, скорости изменения этих показателей и др.). И если на открытых площадках такая оценка не представляет особых трудностей, то в спортивных залах и стадионах требует учета ряда дополнительных условий.

Так, на микроклимат в крытых спортивных сооружениях существенно влияют:

- большой объем помещений, что затрудняет поддержание надлежащего температурного режима и организацию правильного воздухообмена;

- использование синтетических материалов для покрытия поверхностей спортивных арен, беговых дорожек и т.п., приводящее к образованию значительного статического электричества, запыленности воздуха;

- периодическое увлажнение этих поверхностей, что повышает уровень влажности как воздуха в помещении, так и самого строения;

- пребывание в помещении большого числа спортсменов и зрителей, недостаточный воздухообмен, что приводит к увеличению запыленности и бактериальной обсемененности воздуха, ухудшению температурно-влажностного режима.

В результате в помещениях формируется специфический микроклимат, характеризующийся повышенной влажностью, сравнительно низкой температурой воздуха, недостаточностью освещения, особенно естественного. Весьма распространенные в таких сооружениях системы воздушного отопления не обеспечивают оптимальный температурный режим в зале — колебания температуры в различные сезоны года достигают высоких значений, что существенно ухудшает условия проведения тренировок и соревнований. Кроме того, шум от работы вентиляторов отопительной системы создает дополнительную нагрузку на организм как спортсменов, так и зрителей. Поэтому для отопления

спортивных залов более предпочтительны системы центрального водяного отопления, так как они бесшумны и обеспечивают необходимую температуру воздуха.

Из-за недостаточного воздухообмена отмечается высокая загрязненность воздушной среды: к концу занятий, соревнований содержание углекислого газа в воздухе повышается почти в 2 раза, а запыленность и бактериальная обсемененность в помещениях возрастает прямо пропорционально числу спортсменов и зрителей.

Исследования физиологических реакций спортсменов показывают, что у тренирующихся в залах температура кожи и интенсивность потоотделения выше, чем у тех, кто в теплое время года занимается на открытых площадках. В закрытых залах зарегистрирован и более высокий уровень спортивного травматизма, выражающийся в растяжениях и разрывах связочного и мышечного аппарата, костных переломах. В определенной мере это связано также с низкой температурой.

Исследование газообмена в организме спортсмена показывает влияние микроклиматических факторов на процессы теплообразования. Так, при температуре воздуха 22–23 °С и относительной влажности 35–40 % показатели легочной вентиляции, потребления кислорода и теплопродукции у спортсменов всегда ниже, чем у занимающихся в залах при температуре воздуха от 12 до 19 °С.

Работа спортсмена в крытых спортивных залах, на стадионах протекает при напряжении терморегуляторного аппарата, что подтверждается характером теплоощущений занимающихся, выражающимся в преобладании оценок «холодно» или «жарко». При температуре воздуха выше 14 °С наряду с оценками «холодно» появляются оценки «душно».

Как показали данные эксперимента, теплоощущения занимающихся зависят, в том числе, и от влажности воздуха. С повышением относительной влажности воздуха теплоощущение у большинства спортсменов ухудшается и появляется ощущение холода. При влажности воздуха 80–90 % это ощущение увеличивается в разы.

Изучение микроклимата и санитарно-гигиенических условий спортивных залов, а также физиологических реакций спортсменов

XI

Рецепты и технологии приготовления вкусных и полезных блюд

МЯСО, РЫБА, ПТИЦА

Блюда из мяса, рыбы, птицы, учитывая их питательную и энергетическую ценность, традиционно популярны среди значительной части населения планеты, в том числе – и россиян. Но, при всем разнообразии выбора, вариантов, приемлемых для спортивного питания, в действительности не так уж много.

Предпочтительными способами приготовления мясных и рыбных блюд считаются варка (без использования бульона, в который переходят многие продукты распада) и запекание – лучше всего на решетке или открытом огне, когда вытапливается внутренний жир, а внешний срезается при подготовке мяса к кулинарной обработке.

Жареное и тушеное мясо всех видов считается менее полезным, поскольку его переваривание ввиду присутствия жиров замедляется на несколько часов.

Мясо

Диетологи считают, что среднестатистический человек должен потреблять животный белок не чаще 2–3 раз в неделю. Спортсменам животный белок в сочетании с растительным необходим ежедневно.

Простота приготовления и короткое время до готовности мясного блюда – главное условие сохранности составляющих

его полезных ингредиентов. При этом следует помнить, что животные белки не могут полноценно усваиваться без витаминов и минеральных солей, которых в них содержится недостаточно, а также, что мясо лучше сочетается с зелеными, крахмалистыми и некрахмалистыми овощами.

Размораживать мясо следует медленно, лучше всего – в холодильнике, прикрыв влажной тканью, или при комнатной температуре в течение 2–3 ч. Против размораживания в воде диетологи возражают: в нее уходят некоторые полезные вещества, нужные организму. Если мясо предназначено для бульона, то его опускают в холодную воду. Если для вторых блюд – то в горячую или даже в кипяток: оно будет сочнее и вкуснее, сохранит больше белковых веществ.

Белое мясо, например телятина (к этой же категории относят птицу и рыбу), считается более полезным, чем красное (говядина, дичь). Но некоторые сорта белого мяса содержат много пуриновых соединений – веществ, которые являются субстанцией мочевой кислоты, увеличивая ее количество в крови и моче. А мочевая кислота, как известно, является причиной некоторых заболеваний, и прежде всего – подагры.

Мясо животных само по себе не имеет выраженного вкуса. Его вкус создается жировой прослойкой, различными добавками, специями (конечно, при соблюдении чувства меры). Некоторые диетологи, кроме обычных ароматизирующих добавок, советуют при варке мяса опускать в воду кусочек банана или яблока. Тонкие знатоки мясной кулинарии (особенно прежних времен) считали, что если мясо натереть порошком горчицы и через несколько минут смыть ее холодной водой, то оно скорее сварится и будет более сочным. Здесь эфирные масла горчицы выступают в роли сильного маринада.

К сожалению, многие традиционно относятся к отварному мясу с предубеждением, предпочитая употреблять его в жареном или тушеном виде, но это не более чем дань привычке. Мнение диетологов о варке мяса как самом лучшем способе его кулинарной обработки обосновано со всех точек зрения. Варка позволяет использовать богатый набор приправ и пряностей: лука, укропа,

майорана, петрушки, сельдерея, тмина. При ином способе приготовления мясных блюд нередко возможно использование лишь одной конкретной приправы, в других случаях – определенной смеси пряностей и приправ.

Если мясо хотят отварить с большим количеством ароматической зелени и овощей, то его нарезают небольшими кусками, заливают горячей водой (3 стакана на 1 кг мяса), добавляют 2 мелко порезанные головки лука (а иногда – и 1–2 зубчика чеснока), 1/2 ч.л. красного или черного перца. Когда мясо почти готово, опускают в воду пучки укропа и петрушки. Можно добавить сваренную в подсоленной воде нашинкованную капусту, соединив ее с мясом, и немного меда.

Во время варки, чтобы не ухудшать вкус блюда, вода не добавляется – количество бульона рассчитывается с учетом испарения жидкости.

Мясо не всегда совместимо с соусами на мучной основе. Поэтому лучше всего к нему готовить:

– *соус из хрена*: 1–2 средних корешка хрена и большое кисло-сладкое яблоко натереть, добавить 1 ст. л. любой нарубленной зелени (лучше петрушки) и немного горячего овощного бульона или воды;

– *луковый соус*: прогреть измельченный лук в небольшом количестве топленого масла, добавить нарубленную зелень и горячую воду.

Отварное мясо часто подают в холодном виде, тогда его нарезают тонкими ломтиками поперек волокон.

Гарниры к отварному мясу: овощи, зелень, салаты.

Известно, что животная белковая пища – вечерняя еда.

• *Отварное мясо, приготовленное в духовке*

На 1 кг тонко нарезанного мяса взять 4 моркови, 3 луковицы, 2 корня сельдерея или петрушки и, уложив в кастрюлю, посыпать перцем и тертым в порошок лавровым листом. Залить 4 стаканами кипятка, посолить, плотно накрыть и поставить в духовку на умеренный огонь. Подавать с отварными овощами и зеленью.

Мясо становится мягким очень быстро, вкус его превосходен. Приготовленные в духовке мясные блюда получаются вкуснее.

• *Мясо «наскоро»*

Отбить тонкие пластины, нарезать так же, как бефстроганов, и бросить в кипящий овощной бульон. Через 10–15 мин мясо готово. Подавать с зеленью, салатом и овощами, сваренными в бульоне. Для овощного бульона используют любые овощи – морковь, лук, стручковую фасоль, корешки петрушки или сельдерея, цветную капусту. Так можно готовить только молодое мясо.

Для сокращения времени тепловой обработки продуктов и, следовательно, большего сохранения питательных веществ, существует и «метод антракта»: мясо нарезать мелко, опустить в горячую воду, довести до кипения и, не снимая жира и пены, варить 5 мин. Затем выключить плиту и настаивать мясо 5 мин, накрыв для сохранения температуры специально сшитой «грелкой». Эту операцию повторять 4–5 раз, пока мясо не станет мягким. Так экономится время приготовления блюда – вместо обычных 2 ч оно готовится всего около получаса.

В скороварке также можно приготовить мясо (или птицу) за 25–30 мин: налить 2–3 стакана воды, положить на решетку крупные куски мяса, слегка посолить, закрыть кастрюлю и поставить на сильный огонь; когда заработает грузовой клапан, огонь убавить. Рыба в скороварке готовится не более 15–20 мин.

• *Припущенное мясо*

Нарезать мясо поперек волокон кусочками примерно по 30 г. Дно глубокой сковороды смазать маслом и уложить слоями мясо и толстые кольца репчатого лука. Каждый слой мяса посыпать солью, перцем, специями. Добавить небольшое количество горячей воды, плотно накрыть сковороду и припускать до готовности на слабом огне, пока не выпарится вся жидкость. Подавать с овощными салатами, вареной морковью, зеленью. Такой способ приготовления мяса называют «тушением в собственном соку». Мясо не должно кипеть и шипеть в огромных количествах жира.

- **Мясо на пару**

На дно кастрюли положить немного топленого масла (1–2 ст. л.) и небольшие отбитые кусочки мяса. Сверху – нарезанные корни, лук и всевозможные овощи. В большую по размерам кастрюлю налить горячей воды и поставить в нее кастрюлю с мясом и овощами. Время от времени доливать в большую кастрюлю горячую воду, вместо выкипевшей. Подавать с овощами, которые варились с мясом.

Таким способом готовится говяжья вырезка или любое молодое мясо, которое получается вкуснее и полезнее, чем при варке в значительном количестве воды. Гарнир из овощей тоже вкуснее и полезнее, чем вареный. При подаче нарубить в тарелку побольше всевозможной зелени.

- **Вкусный стейк из говядины**

От говяжьей вырезки (основной мышцы) толщиной 3 см, свежей, немороженной, отрезают 2 куска длиной 5–6 см, осторожно снимают фасцию, не моют, не солят. Разогревают чугунную сковородку по максимуму – сухую, без масла. Когда сковорода раскалится, кладут на неё мясо. Через 1–1,5 мин переворачивают, отдирая деревянной лопаткой прилипшее ко дну мясо (оно не пригорает без масла). Таким образом мясной сок запирается внутри. Постоянно переворачивая, жарят около 4-х мин (состояние medium). Не пересушить! Далее солят и добавляют оливковое масло. Закрывают крышкой. Обжаривают в кипящем масле 30–40 с. Подают, сбрызнув соком лимона, посыпав зеленью. Можно также добавить перец, листики мяты. Хотя изредка, но можно себя побаловать красным мясом.

- **Мясо с овощами**

1. Сварить мясо мелкими кусками. Отдельно припустить 2–3 нарезанных головки лука в 2 ст. л. масла. Уложить на дно кастрюли слой капусты (кабачка или баклажана), слой лука, слой мяса и т.д. Залить овощным бульоном или горячей водой и варить

до готовности овоща. Сбрызнуть соком лимона. Можно добавить небольшую щепотку корицы.

2. Уложить на сковороду слоями отваренную нашинкованную капусту, лук и сырое мясо (всегда сверху). Сырое мясо можно предварительно подержать в кипятке, пока оно не побелеет. Посолить, поперчить. Добавить немного воды и масла, плотно накрыть сковороду и поставить в духовку. Подавать в той же посуде, посыпав зеленью.

- **Мясной фарш с овощами**

Взять 300 г фарша, слегка обжарить в небольшом количестве топленого масла, добавив кольца лука, нашинкованную капусту, порезанные соломкой морковь, корни петрушки или сельдерея и другие овощи. Залить 2 стаканами горячей воды. Посолить, поперчить. Варить под крышкой 15–20 мин. Подавать с зеленью, соленым огурцом, салатом из свеклы.

Очень удобное в повседневной кухонной практике вечернее блюдо.

- **Котлеты из вареного мяса**

Вареное мясо пропустить через мясорубку вместе с репчатым луком и пучками укропа или петрушки. Добавить 2 белка (или 1 яйцо), соль, перец, немного размоченного серого хлеба без корки. Вымесить фарш, сформировать котлеты и поджарить на топленом масле. Подавать с овощами.

- **Пудинг из вареного мяса (рыбы) и овощей**

Вареное мясо или рыбу (500 г) пропустить через мясорубку с вареной капустой и морковью (по 150–200 г). Добавить 1 желток, манную крупу (25–30 г), немного мягкого сливочного масла, а затем – взбитый белок. Выложить в небольшие формы и запечь. Подавать с зеленью, салатом.

Рыба

Рыба требует точного соблюдения правил размораживания и подготовки к кулинарной обработке. Лучше всего размораживать рыбу при комнатной температуре, при этом до того, как она полностью оттает, необходимо удалить внутренности. Если чешуя отделяется очень плохо, можно положить рыбу в удобную посуду на 1 мин залить кипятком, а затем обдать холодной водой и сразу начинать чистить (хорошо получается столовой ложкой), держа руки под водой – тогда чешуя не будет загрязнять кухню. Чтобы побыстрее разморозить целую рыбу (кроме наваги), приходится все же опускать ее в холодную воду со щепоткой соли. Однако полностью оттаивать рыбу нет надобности: в полужамороженном состоянии ее легче обрабатывать и готовить.

Рыба типа трески вообще не требует размораживания, нужно только снять кожу и удалить внутри черную пленку.

Специфический запах морской рыбы (иногда очень сильный и неприятный) легко устранить, сбрызнув вычищенную рыбу лимонным соком, разведенной лимонной кислотой или небольшим количеством уксуса.

Тепловая обработка рыбы в целом ничем не отличается от приготовления мяса и птицы, за исключением только того, что на это требуется значительно меньше времени благодаря особому химическому составу и строению соединительной ткани рыбы.

Рыбу следует варить в неглубокой посуде, крупную класть в холодную воду, мелкую – в кипящую. Мякоть рыбы очень нежна и водяниста, поэтому, чтобы она не поломалась, лучше дать ей остыть в отваре (в нем ее можно держать не более 30 мин). Если во время варки несколько раз подливать в кастрюлю немного холодной воды, то рыба будет вкуснее.

Продолжительность кулинарной обработки всегда зависит от величины кусков и сорта рыбы и колеблется от 10 до 40 мин. Когда рыба готова, в нее легко входит зубочистка. Рыбное филе нужно всегда готовить способом припускания.

Рыба методом припускания

Положить в кастрюлю нарезанные кружками морковь, корень петрушки или сельдерея, а также целую луковицу, лавровый лист и несколько горошин черного перца, залить 1 л воды и варить под крышкой минут 20.

Уложенные в один ряд куски рыбы (или рыбу целиком) залить кипящим приготовленным отваром (около 300 мл на 1 кг рыбы), добавить соль. Через 15–20 мин варки на слабом огне под крышкой (сгустки свернувшегося белка не снимать) плиту выключить, дать рыбе несколько остыть и осторожно выложить ее на блюдо. Подавать с зеленью, вареными овощами, луковым соусом или соусом с хреном.

Это рецепт именно припущенной, а не отваренной в большом количестве воды рыбы, как это обычно делают. Припускание является, по сути, разновидностью отваривания. Но, как и в случае припускания овощей или мяса, питательные вещества при таком способе приготовления сохраняются лучше, любая рыба получается более вкусной и сочной.

Самый популярный во всех национальных кухнях соус к рыбе:

1. Распустить 3–4 ст. л. сливочного или топленого масла и прогреть в нем сухарную крошку, полить рыбу, посыпать мелко нарубленными крутыми яйцами (одно на порцию) и зеленью (предпочтительно петрушки). Перец, немного сока лимона (или его тонкие ломтики) – по вкусу.

2. Иногда соус готовится без сухарей. Растительное масло (50–70 мл) растереть с мелко порезанным соленым огурцом, натертой на мелкой терке луковицей и зеленью.

С рыбой плохо сочетаются все молочные продукты.

Очень хорошо сочетаются с рыбой хрен, соленые огурцы, кислая капуста.

• Рыбная «каша»

Если выбирать рыбу не приходится или в продаже только прессованный брикет из разных частей рыбного филе, пригодится следующий способ её приготовления.