

18+

А. В. КОСАРЕВ

# МЯСО КОТОРОЕ ХОЧЕТСЯ

## Ресторанные рецепты из того, что есть у вас дома

**в книге описаны:**

правда о реальном мясе /
куда уходит вкус /
как вернуть сочность /
рецепты, которые спасают ужин
от домашних до ресторанных

1 том 1.2

Анатолий Косарев

# Мясо, которое хочется

«Издательские решения»

2026

**Косарев А. В.**

Мясо, которое хочется / А. В. Косарев — «Издательские решения», 2026

ISBN 978-5-0069-9087-6

Эта книга – честный разговор о мясе, которое вы действительно покупаете, а это 80% продаваемого мяса. Здесь нет кулинарных иллюзии. Здесь – не просто рецепты, а практические решения: как распознать дефекты, понять, что произошло с продуктом, и как приготовить вкусно даже из «уставшего» мяса. Рецепты, техники и кулинарные приёмы, которые превращают ошибки индустрии в ваш инструмент. Это кулинария реального мира, где выигрывает не идеальный продукт, а умный повар. И вы можете стать им.

ISBN 978-5-0069-9087-6

© Косарев А. В., 2026
© Издательские решения, 2026

# Содержание

Мясо, которое хочется 6
Предисловие от автора: Ресторанные шедевры из мяса, которым дали второй шанс 6
Глава 1. Идеальное мясо: эталон, который нужно знать 9
Свежее мясо. почему оно не нуждается ни в чём? 11
Правильно замороженное мясо – ещё не приговор 14
Рецепт 1. Стейк на сковороде (базовая техника) 17
Рецепт 2. Шашлык на углях (классический) 18
Рецепт 3. Бургер-котлета (правильный фарш) 19
Рецепт 4. Антрекот на гриле (рёбра) 20
Рецепт 5. Медальоны из вырезки 21
Глава 2. Мясная реальность: вы не обязаны знать, но после этой книги будете уметь 22
Глава 3. 7 смертных грехов обработки мяса – и как их распознать 25
Грех №1. Переморозка – когда мясо пережило больше зим, чем Дед Мороз 26
Грех №2. Повторная разморозка – когда мясо снова стало «свежим» 31
Грех №3. Шприцевание – когда мясо поставили на «капельницу» 38
Грех №4: Глазировка – или как вас заставляют платить за воду по цене вырезки 44
Грех №5. Подкрашивание – когда мясо ходит в солярий, а вы платите за макияж 52
Грех №6. Пересол – заранее, чтобы скрыть усталость мяса 61
Грех №7: Маринады-обманки – когда уксус становится парфюмом для трупа мяса 68
Глава 4. Рецепты от простых до ресторанных 77
Рецепт №0. «Спасительный пирог» 79
Рецепт говядины №1.1. Ультрабыстрый и простой за 40 минут 82
Рецепт свинины №1.2 Ультрабыстрый «Бархатная скорость» 84
Рецепт баранины №1.3. Ультрабыстрая «Ароматное ускорение» 86
Рецепт птицы №1.4 Ультрабыстрая «Нежность без риска» 88
Рецепт говядины №1.5 Домашняя говядина «Нежность без ошибок» 90
Рецепт говядины №1.6. по-бургундски 92
Рецепт говядины №1.7. Томлёная «Королевское возвращение вкуса» 94
Конец ознакомительного фрагмента. 96

# Мясо, которое хочется
# Ресторанные рецепты
# из того, что есть у вас дома

## Анатолий Косарев

© Анатолий Косарев, 2026

ISBN 978-5-0069-9087-6
Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

# Мясо, которое хочется

## Предисловие от автора: Ресторанные шедевры из мяса, которым дали второй шанс

**ЗАЧЕМ ВАМ ЭТА КНИГА?**

*Или: правда о мясе, которое вы готовите*

Откройте любую кулинарную книгу.

Там написано: «Возьмите 500 г свежей говядины». «Выберите охлаждённую курицу». «Используйте качественное мясо».

**Прекрасный совет.**

А теперь откройте свой холодильник.

МАЛЕНЬКИЙ ЭКСПЕРИМЕНТ

Вы вчера купили в супермаркете «свежее охлаждённое» мясо. Красивое, в аккуратной упаковке. Табличка обещала качество.

Принесли домой. Не успели приготовить. Положили в морозилку.

Сегодня достали. Разморозили **правильно** – в холодильнике, медленно, как учат все книги.

**Что вы получили?**

– **Минус 30—40% веса** (вытекло розовой лужей на тарелку).
– **Минус 55—80% витаминов группы B** (в канализацию).
– **Минус 50—75% железа** (туда же).
– **Минус 70—85% вкуса** (миоглобин разрушен).

**Почему?**

Потому что это мясо **уже было заморожено** на мясокомбинате. Потом **разморожено** в магазине (для красивой витрины). А вы его **заморозили повторно**.

Ваша «первая» заморозка была на самом деле **второй**.

И это – **в лучшем случае**. Если всё делалось правильно.

**А ТЕПЕРЬ – РЕАЛЬНОСТЬ**

В **50—90% случаев**, конечно, в зависимости от места покупки, мясо, которое выдают за охлаждённое:

– Замораживалось **2—4 раза**.
– Размораживалось столько же.
– Хранилось с нарушениями температурного режима.
– **Шприцевалось** водой с полифосфатами для того, чтобы весило больше.
– Обрабатывалось химией, чтобы выглядело свежим.

**Вот с этим вам и предстоит готовить.**

Не с парной телятиной из фермерского хозяйства, тушка животного, которая ещё бегала час назад.

Не со свежайшей курицей, забитой сегодня утром.

А с **реальным мясом** из **реального магазина**, и у реального продавца, у которого есть свои дети, которых тоже надо кормить.

## ЧТО ОБ ЭТОМ ПИШУТ ДРУГИЕ КНИГИ?

**Ничего.**

Они пишут рецепты для идеального мяса. Для продукта, который вы, точно, **никогда не купите** в обычном супермаркете.

Эти книги учат вас «подчёркивать натуральный вкус» продукта, в котором этого вкуса **осталось 15—30%**.

Они советуют «не пережаривать», когда вы имеете дело с мясом, которое **уже потеряло способность держать влагу**.

**Это не рецепты. Это фантастика.**

## ЧТО В ЭТОЙ КНИГЕ?

Здесь – рецепты для **настоящей жизни**.

**Вы узнаете:**

**Как распознать дефекты** – переморожeнность, шприцевание, глазировку, химическую обработку. По внешнему виду, запаху, текстуре.

**Какие процессы произошли** – что случилось с белками, витаминами, минералами. Почему мясо потеряло вкус и сочность.

**Где какое мясо покупать** – вероятность купить качественный продукт в супермаркете, на рынке, у фермера. Цифры, которые вас удивят.

**Как готовить из того, что есть:**

– Рецепты для **дважды размороженного** мяса.
– Техники приготовления **шприцованного** мяса.
– Способы спасти **переглазированного** мяса.
– Специи-спасатели для **мяса с запахом.**
– Маринады, которые **возвращают сочность.**
– Методы готовки, которые **маскируют жёсткость.**

**Рецепты-спасатели** – для ситуаций, когда, например, свекровь принесла «свежее мясо из морозилки», когда вы сами забыли разморозить, когда продукт откровенно сомнительный.

## ЧЕСТНЫЙ РАЗГОВОР

Эта книга не сделает плохое мясо идеальным.

**Но она научит вас:**

– Готовить **вкусно** из несовершенного продукта.
– **Не выбрасывать** то, что можно спасти.
– **Экономить**, используя всё купленное.
– **Не бояться** экспериментов на кухне.
– Понимать, **что происходит** с продуктами.

## ДЛЯ КОГО ЭТА КНИГА?

**Для вас, если:**

– Покупаете мясо в обычных магазинах (не в фермерских лавках по 2000 руб/кг).
– Замораживаете продукты впрок.

– Получаете «подарки» от родственников из их морозилок.
– Устали выбрасывать испорченные продукты.
– Хотите готовить вкусно из **реального**, а не идеального мяса.

**Не для вас, если:**
– У вас личный мясник, поставляющий парную телятину.
– Вы готовите только из охлаждённого мяса премиум-класса.
– Бюджет на продукты не ограничен.
– Вам нужны рецепты для ресторана, а не для дома.

**ОБЕЩАНИЕ**
После этой книги вы **перестанете бояться** несовершенного мяса.
Потому что будете знать:
– Что с ним не так.
– Почему это произошло.
– **Как это исправить.**

**Добро пожаловать в кулинарию реального мира.**
Здесь нет места идеальным продуктам из глянцевых журналов.
Здесь есть место честности, практичности и вкусным результатам.

**Давайте начнём.**

Но начнём с идеального или почти идеального мяса, которое всё же можно приобрести, хотя и его количество может быть всего 10—15%, в таких магазинах как у дома.

# Глава 1. Идеальное мясо: эталон, который нужно знать

**Прежде чем учиться спасать – научитесь понимать идеал**

Нельзя лечить болезнь, не зная, что такое здоровье.

Нельзя исправлять дефекты мяса, не понимая, каким должно быть правильное мясо.

**Поэтому начнём с эталона.**

С того мяса, о котором пишут во всех кулинарных книгах, и которого процент нормального мяса редко превышает 10%. И начнём с тех мест, где маловероятно, купить там хорошее мясо.

**Неспециализированные дискаунтеры и «магазины у дома»**

В бюджетных сетях часто продают мясо **промышленной накачки**: шприцевание солевым раствором для веса. На сковороде такое мясо не жарится, а «варится» в собственной выделяющейся воде, становясь сухим и серым.

**Рыночные прилавки без холодильных витрин**

Если мясо лежит на открытом воздухе при комнатной температуре, оно быстро обветривается. Продавцы часто срезают подсохший слой или «реанимируют» его водой. В итоге вы покупаете продукт с нарушенным ph-балансом, который плохо держит корочку.

На крупных городских рынках продажа до 50% импортного мяса глубокой заморозки под видом «фермерского / домашнего».

Основная опасность **покупки мяса у частников** «с подворья» – это **отсутствие ветеринарного контроля** и нарушение **технологии убоя**, что превращает полезный продукт в биологическую угрозу.

Кроме этого, домашнее мясо продают «парным». Но мясо называют парным до тех пор, пока оно остывает, а это всего несколько часов. В первые часы после забоя в мышцах происходит **посмертное окоченение**. Если кинуть такое мясо на сковороду, оно будет жёстким как подошва. Правильное мясо должно вылежаться при +2… +4°C, и минимум 2—3 дня. Согласитесь, что в домашних холодильниках такой температурный режим выдержать не реально.

**Отделы с готовым маринадом (шашлык в ведрах)**

Это классическая точка сбыта «неликвида». В маринад часто уходит залежавшееся мясо, жёсткие части – это пашина, голяшка или куски с избытком жил, которые невозможно приготовить на гриле до мягкости пустить в оборот мясо, которое уже нельзя продать целым куском из-за потери товарного вида после разморозки.

Обилие уксуса и специй маскирует низкое качество сырья.

Но если мясо хорошее, но вовремя не продано, залежало, и его завтра надо списывать, то шашлык в ведёрке – это легальный способ продлить ещё на несколько дней продажу такого товара.

**Главный минус таких мест:** отсутствие контроля за породой и возрастом животного. Для стейка или быстрой жарки подходит только мясо молодых бычков (зернового или травяного откорма), которое в такие точки продаж практически не попадает. Поэтому 10%, того, что там вы купите хорошее мясо – можно считать завышенным процентом. Ещё сомнительнее мясо, если частник продаёт своё, забитое.

**Грехом «реанимации»** замороженного мяса и выдачи его за охлаждённое чаще всего страдают **сетевые супермаркеты среднего и эконом-сегмента**, а также **рыночные перекупщики**.

В этих торговых точках основной грех – это продажа «дефроста» (разморозки) под видом охлаждёнки.

**Масштаб «дефроста»** составляет примерно **30—40%.** Это в основном бескостное мяса в лотках, и это часто бывает особенно в периоды акций. Если срок годности охлаждённого мяса подходит к концу, его могут заморозить, а затем выложить на прилавок как «свежее». Также часто закупают крупные замороженные блоки импортного или промышленного мяса, пилят их и продают в нарезке.

Теперь вы знаете где не стоит искать идеальное мясо для своего стейка, или шашлыка. Разобраться, по каким **внешним признакам** прямо у прилавка отличить кусок, который останется мягким после жарки.

И именно с того, которое вы почти никогда не купите. Но которое нужно знать – как точку отсчёта.

# Свежее мясо. почему оно не нуждается ни в чём?

**Что говорят гурманы и повара**

Откройте книгу любого мишленовского шефа. Там написано:
*«Хорошему мясу нужны только соль и перец.»*
*«Качественный стейк не требует маринада.»*
*«Специи должны подчёркивать, а не перебивать вкус.»*

Сегодня, как и в древности, гурманы и мастера кулинарии утверждают, что идеальное мясо – это самодостаточный продукт, который не нуждается в излишних украшательствах. В каждом куске качественного мяса скрыта история, насыщенная ароматами и вкусами, которые необходимо не просто оценить, но и насладиться в их чистом виде.

Специи, когда-то служившие для маскировки недостатков, сегодня воспринимаются как нежелательные гости на столе, если речь идёт о настоящем кулинарном искусстве. Восхитительное мясо, приготовленное с любовью и уважением к его природе, раскрывает свои истинные качества – нежность, сочность и богатство вкуса.

Гурманы знают: чем меньше вмешательства, тем ярче проявляется характер продукта. Это не просто еда, это гастрономическое переживание, где каждый укус – это возможность насладиться первозданным вкусом, который говорит сам за себя.

Таким образом, в мире высокой кухни, где ценится натуральность и искренность, идеальное мясо – это не просто ингредиент, а подлинный герой блюда, который заслуживает быть в центре внимания.

Когда речь идёт об отбивании стейков, повара высокой кухни придерживаются особого подхода. В отличие от традиционных методов, которые могут включать маринады и специи, современные ресторанные мастера часто считают, что идеальное мясо не требует отбивания, если оно свежайшее и качественное. Отбивать мясо – это значит повреждать структуру мяса, которую в идеальном стейке желают показать, а не прятать.

Однако в некоторых случаях, когда текстура мяса требует улучшения, лёгкое отбивание может быть допустимо. Это делается для того, чтобы сделать волокна более мягкими и улучшить равномерность приготовления, но без излишнего вмешательства в его естественный вкус.

Что касается добавления приправ, то повара высокой кухни допускают использование только соли и, возможно, свежемолотого черного перца.

Соль – это ключевой ингредиент, который не только подчёркивает вкус мяса, но и помогает раскрыть его натуральные ароматы. Однако важно помнить, что соль следует добавлять в нужный момент: идеальным временем считается непосредственно перед приготовлением или даже за несколько минут до него, чтобы она успела впитаться, не вытягивая влагу из мяса.

Таким образом, в мире высокой кухни, где ценится чистота вкуса, отбивание стейков и добавление приправ должно быть осознанным и минималистичным, чтобы не затмить ту уникальную гармонию, которую может предложить идеальное мясо.

**ЗВУЧИТ КАК СНОБИЗМ?**

Нет. Это НАУЧНЫЙ ФАКТ.

## ПОЧЕМУ СВЕЖЕЕ МЯСО НЕ НУЖДАЕТСЯ В МАРИНАДАХ И СПЕЦИЯХ?

**В свежем мясе присутствует всё необходимое для вкуса:**

***Миоглобин (15—20 мг на 100 г)***

Красный пигмент, который отвечает за мясной вкус. При нагревании превращается в целый букет ароматических соединений.

**Это и есть то, что мы называем «вкусом мяса».**

***Свободные аминокислоты***

Глутамат (природный усилитель вкуса), глицин (сладость), аланин (мягкость). Они растворены в мясном соке.

**Это то, что даёт глубину и многослойность вкуса.**

***Креатин и креатинин***

При нагревании создают характерный запах жареного мяса. Тот самый, от которого текут слюнки.

***Жир с правильной структурой***

Тает при 37—42° С, равномерно распределяется, даёт сочность и маслянистость.

***Ферменты, которые ещё работают***

В первые часы и дни после забоя они размягчают волокна (созревание мяса), делают текстуру нежной.

**Всё это работает ТОЛЬКО в свежем мясе.**

## ЧТО ПРОИСХОДИТ ПРИ МИНИМАЛЬНОЙ ОБРАБОТКЕ?

Возьмите свежий стейк. Посолите с двух сторон. Бросьте на раскалённую сковороду.

**Что произойдёт:**

– **Реакция Майяра** (карамелизация белков) создаст корочку с сотнями вкусовых соединений.

– **Миоглобин** превратится в букет ароматов (жареное мясо, орехи, карамель).

– **Аминокислоты** дадут умами (Человек различает 5 основных вкусов: **сладкий, солёный, кислый, горький и умами** – вкус белковых веществ/высокобелковой пищи).

– **Жир** растопится и пропитает волокна.

– **Креатин** создаст тот самый запах.

**И как результат:** стейк со сложным, многослойным вкусом.

**Без единой специи.**

Потому что всё необходимое **уже было в мясе**.

## ПОЧЕМУ МАРИНАДЫ И СПЕЦИИ ЗДЕСЬ – ВРАГИ?

Если вы добавите к свежему мясу:

– Кислоту (уксус, вино) – разрушите белковую структуру, мясо станет рыхлым.

– Сильные специи (паприка, карри) – перекроете собственный вкус мяса.

– Сахар – сгорит раньше, чем образуется корочка.

– Соевый соус – пересолите и добавите посторонний вкус.

**Это всё равно что добавлять сахар в дорогое бордо.**
Технически можно. Но зачем?

# Правильно замороженное мясо – ещё не приговор

***Что такое «правильная заморозка»***

**Условия:**

– Шоковая заморозка при —40° С и ниже.
– Скорость: от +4° С до —18° С за 2—4 часа.
– Мясо замораживают* **после трупное окоченения.**
– Хранение при стабильной температуре —18° С или ниже
– Герметичная вакуумная упаковка

*** Нельзя замораживать мясо в первые 12—24 часа после забоя** – это технологическая ошибка, которая портит продукт.

В соответствии с физиологией мяса имеем

***Феномен «холодового сокращения» (Cold Shortening)***

Если подвергнуть парное мясо резкому охлаждению или заморозке до того, как завершилось посмертное окоченение (rigor mortis), происходит шоковое сокращение мышечных волокон.

**И в результате** мышцы сжимаются **в 2—3 раза сильнее**, чем при обычном окоченении. После разморозки и жарки такое мясо будет **«резиновым»** и невероятно жёстким, независимо от породы животного или способа готовки.

**Зачем нужна выдержка (+2…+4° С)?**

В течение первых 24—48 часов в мясе происходят критические химические процессы:

**Распад гликогена:** он превращается в молочную кислоту, которая подавляет рост гнилостных бактерий.

Естественные ферменты начинают разрушать жёсткие белки соединительной ткани.

Только когда мышцы снова расслабились после фазы «деревянного» состояния, мясо становится пригодным для заморозки или кулинарии.

**Почему так пишут на этикетках?**

Фраза «заморожено сразу после забоя» – это либо **маркетинговая уловка**, рассчитанная на обывателя (мол, «самое свежее»), либо признак **низкокачественного массового производства**, где экономят на складских площадях для созревания.

**Исключение** может быть в промышленном птицеводстве (бройлеры) процессы идут быстрее, и там цикл от забоя до заморозки короче. Но для **говядины, баранины** и **свинины** расписанная схема – единственно верная.

При правильной, шоковой заморозки вода замерзает настолько быстро, что образует **микроскопические кристаллы льда**. Они не успевают расти, и разорвать клеточные мембраны.

А поэтому при **правильной разморозке** (медленно, в холодильнике) мясо сохраняет:

– 95% структуры волокон;
– 90—92% мясного сока;
– 85—90% витаминов группы В;
– 88—92% железа;
– 85—90% миоглобина (вкуса).

**Правильно замороженное и размороженное мясо можно:**
– Жарить на сковороде (стейки, отбивные, медальоны).
– Готовить на гриле (шашлык, рёбра, бургеры).
– Запекать цельным куском.
– Делать ростбиф или буженину.

**Оно будет:**
– Держать форму.
– Давать минимум сока при жарке.
– Образовывать корочку.
– Оставаться сочным внутри.
– Иметь приличный мясной вкус.

Конечно, если вы живете в большом городе, то мало вероятно, что до вас довезут свежее мясо, которое остаётся таким после прохождения трупного окоченения всего максимум 5—7 дней, и при условии, что оно хранится в холодильнике при **+2…+4° С.**

**И оно всегда будет отличаться от свежего, потому что:**
Сока будет на 8—10% меньше, что не критично.
Вкус будет чуть менее интенсивный: нужна соль и перец.
Текстура чуть менее упругая, но всё ещё хорошая.
**Это приемлемый компромисс** между хранением и качеством.

**СКОЛЬКО ТАКОГО МЯСА В ПРОДАЖЕ?**

**Вероятность правильно замороженного и размороженного мяса в различных торговых точках:**
Премиум-класса **–** 40—60%, получаете дорогое мясо, но нет гарантии.
Федеральные сети **–** 20—35%.
Магазины у дома **–** 10—25%. Редкость, потому как они берут мясо у мелких производителей, у которых нет шоковой заморозки.
Рынки **–** 5—15% Почти не встречается, потому что тоже берут у мы мелких бойнях.
Специализированные мясные магазины **–** 30—50%. Зависит от поставщика
Фермерские онлайн-магазины (проверенные) **–** 50—70%. И это на момент написания лучший вариант.
**Да, это горькая правда.**

**Итого.** В среднем по всем каналам продаж – **15—30%** мяса можно считать правильно замороженным.

**Это означает:**
Из 10 кусков мяса в магазине только 1—3 подходят для жарки на гриле или сковороде. Остальные 7—9 нуждаются в «спасательных» техниках приготовления.
**Именно поэтому вам нужна эта книга**

Классические рецепты для правильного мяса
**Эти рецепты работают ТОЛЬКО с качественным мясом, поэтому приводим их кратное изложение.**

Если ваше мясо положительно прошло тест (см. главу «7 смертных грехов обработки мяса – и как их распознать»), можете готовить классическими способами.

# Рецепт 1. Стейк на сковороде (базовая техника)

**Для:** говядина (рибай, стриплойн, филе-миньон), свинина (корейка), баранина (каре).

**ИНГРЕДИЕНТЫ:**

– Стейк толщиной 2—3 см;

– Крупная соль;

– Свежемолотый чёрный перец;

– Масло с высокой точкой дымления (виноградное, рафинированное подсолнечное, но не оливковое);

– *Опционально:* веточка розмарина, зубчик чеснока, кусочек сливочного масла.

**ПРИГОТОВЛЕНИЕ**

– Мясо достать из холодильника за 30—40 минут до готовки, оно обязательно должно быть комнатной температуры.

– Промокнуть бумажным полотенцем, критично важно, чтобы поверхность была сухой.

– По вкусу посолить с обеих сторон.

– Раскалить сковороду до появления лёгкого дымка, это около 230—250° С.

– Налить масло, дождаться, пока оно начнёт мерцать.

– Положить стейк – должно раздаться громкое шипение.

– **НЕ ТРОГАТЬ** 2—3 минуты, потому что в это время формируется корочка.

– Перевернуть, жарить ещё 2—3 минуты.

– В последнюю минуту добавить сливочное масло, чеснок, розмарин – поливать стейк расплавленным маслом.

– Снять, поперчить, дать отдохнуть 5 минут.

**Готовность при внутренней температуре мяса:**

– Rare (с кровью): 50—52° С внутри.

– Medium rare: 55—57° С внутри.

– Medium: 60—63° С внутри.

**Это работает только потому, что:** мясо держит сок, образует корочку, не расползается, имеет собственный яркий вкус.

# Рецепт 2. Шашлык на углях (классический)

**Для шашлыка требуется** свинина (шея, ошеек), баранина (лопатка, нога), говядина (вырезка).

**МАРИНАД (минималистичный):**

– 1 кг мяса;
– 2 луковицы (нарезать кольцами, слегка помять руками);
– 2 ст. л. растительного масла;
– Соль, перец;
– Опционально: пара веточек тимьяна.

**ПРИГОТОВЛЕНИЕ:**

– Мясо нарезать кусками 4×4 см.
– Смешать с луком, маслом, специями.
– Мариновать 2—4 часа в холодильнике, и НЕ БОЛЬШЕ – кислоты нет, мясо должно быть свежее.
– Нанизать на шампуры, оставляя между кусками по 5 мм.
– Жарить над углями (без пламени!) 12—15 минут, переворачивая каждые 3 минуты.
– Готовность – это когда сок прозрачный, внутри лёгкий розовый оттенок.

**Почему нет уксуса/кефира/вина?**

Свежему мясу не нужна кислота для размягчения. Она только испортит текстуру.

# Рецепт 3. Бургер-котлета (правильный фарш)

**Для фарша** берётся говядина (грудинка + лопатка 70/30 по жиру).

**СОСТАВ:**
– 500 г фарша (только мясо, никаких добавок!);
– 1 ч.л. соли;
– 0.5 ч.л. чёрного перца;
– *Опционально:* щепотка чесночного порошка.
**ПРИГОТОВЛЕНИЕ**
– Охладить фарш и руки (мясо не должно нагреваться);
– **НЕ МЕСИТЬ ДОЛГО** – просто смешать соль и перец, слегка собрать в массу;
– Сформировать котлеты толщиной 2 см, диаметром 10 см;
– Сделать в центре ямку пальцем (чтобы не вздулась);
– Жарить на очень горячей сковороде 3 минуты с одной стороны;
– Перевернуть, жарить 3 минуты;
– Если с сыром – положить за минуту до готовности, накрыть крышкой.

**Секрет:** Фарш из свежего мяса сам держит форму. Не нужны яйца, хлеб, манка и прочие «связующие».

# Рецепт 4. Антрекот на гриле (рёбра)

**Для приготовления нужны** говяжьи рёбра, свиные рёбра, их надо:
– Рёбра вымыть, обсушить;
– Удалить плёнку с внутренней стороны;
– Натереть солью, перцем, щепоткой сахара (для карамелизации).

**ПРИГОТОВЛЕНИЕ**
– Гриль разогреть до 180—200° С (непрямой жар).
– Положить рёбра костями вниз.
– Готовить под крышкой 1.5—2 часа (для говядины), 40—60 минут (для свинины).
– За 15 минут до конца перенести на прямой жар, обжарить до корочки.
– Дать отдохнуть 10 минут, нарезать между костями.

**Почему это работает?**
Качественное мясо на кости само даёт сок и аромат. Не нужны соусы и маринады.

# Рецепт 5. Медальоны из вырезки

**Рецепт для** говяжий или свиной вырезки.

**ПРИГОТОВЛЕНИЕ**
– Вырезку нарезать кружочками толщиной 3—4 см.
– Слегка отбить (не сильно, просто выровнять).
– Посолить, поперчить.
– Обжарить на сильном огне в смеси сливочного и растительного масла.
– По 2 минуты с каждой стороны.
– Дать отдохнуть 3 минуты.

**Соус делаем опциональный, но простой:**
В той же сковороде смешиваем 50 мл сливок, 1 ч.л. горчицы и щепотка соль по вкусу. Прогреть, полить медальоны.

**Это демонстрирует:** нежность и вкус хорошего мяса не нуждаются в маскировке.

**ЗАЧЕМ НАМ ЭТА ГЛАВА?**
Вы только что прочитали о мясе, которое:
– Не нуждается в сложных маринадах;
– Прекрасно жарится на сковороде и гриле;
– Даёт минимум потерь при готовке;
– Имеет яркий собственный вкус.

**Это эталон.**
**Это то, на что ориентируются все кулинарные книги.**
**И это то, что вы встретите в своём городе, в 15—30% случаев.**

**ЧТО ДАЛЬШЕ?**
Дальше начинаются **7 грехов мясной индустрии:**
**Для каждого греха** вы узнаете:
– Как распознать;
– Что произошло с мясом;
– Какие рецепты спасут ситуацию.

**Потому что 70—85% мяса**, которое вы покупаете, имеет один или несколько из этих дефектов.
**И вы должны уметь готовить из него вкусно.**
Потому что в реальной жизни у вас не будет выбора.

# Глава 2. Мясная реальность: вы не обязаны знать, но после этой книги будете уметь

Если бы каждая хозяйка могла заглянуть в закрома мясного магазина хотя бы на одну минуту, рынок бы изменился навсегда. Не в том смысле, что вокруг загорелись бы факелы и поднялись вилы – нет. Домохозяйки бы просто перестали покупать «милые красненькие стейки» и выбрали бы мясо, которое действительно может стать ужином, а не разочарованием.

Но правда в том, что **мы живём в эпоху, когда покупатель видит только красивую витрину,** мы живём в потребительском обществе, а поэтому, мы должны потреблять, и потреблять.

А за этой витриной – маленькая операционная, где продавец делает всё, чтобы уставший кусок выглядел свежим, как утро в рекламе йогурта.

Вам не обязательно знать эти секреты…
Но раз уж вы открыли эту книгу – теперь вы будете знать.
И, главное, **будете уметь спасать любое мясо, даже если оно пережило больше приключений, чем герой крутого боевика.**

**Почему вы получаете НЕ то мясо – даже когда стараетесь купить самое лучшее?**

Начнём с честного признания, от которого никакой бульон не станет прозрачнее:
**Большая часть мяса, которое мы покупаем, не является таким свежим, каким нам его продают.**

И это не мировой заговор.
Это просто рынок.

У мяса есть враги: сроки годности, температура, логистика, продавец со слишком тяжёлой рукой и желание магазина заработать по максимуму в ещё один день продаж.
И чтобы не выбрасывать продукт (или, что страшнее, деньги), продавцы научились **«омолаживать»** мясо:
– иногда хитро,
– иногда грубо,
– иногда откровенно талантливо…
но всегда в свою – **не в вашу пользу.**

**Самое важное правило: не думайте, что вы виноваты**
Если вы когда-либо жарили курицу, а она из пухленькой и мясистой, становилась чахлым цыплёнком, выпуская на сковороду водопад, будто вы поставили там фонтан – дело не в вас.

Если стейк не прожарился, а превратился в шинель, которую носят солдаты в плохих фильмах – дело не в вас.

Если запах мяса испугал даже кошку – дело… правильно, не в вас.

Вы купили продукт, который:
– либо **заморозили не так**,
– либо **разморозили слишком так**,
– либо **подкрасили** (мясо тоже умеет «ходить» в солярий),
– либо **подсолили до состояния закуски к пиву**,
– либо **замариновали уксусом так, что он сам не знает, кто он теперь – мясо или салат**,
– либо **залили водой** так, будто собирались выращивать там аквариумных рыбок.

Нет вашей вины в том, что продукт, нарисованный на упаковке, не совпал с тем, что оказалось под ножом.
Но теперь – будет совпадать.
Потому что вы, читая эту книгу, научитесь **видеть, понимать, определять и спасать.**

Почему продавцы это делают?
Причины – простые, как суп харчо из столовой 1967 года:

**Мясо портится быстрее, чем оно продаётся,** потому что холодильники ломаются, поставки задерживаются, расписание непредсказуемое.

**Магазины не хотят списывать продукты.** Так они заботятся о нашем кошельке. Если бы всё выбрасывали честно – цены были бы как на ювелирные изделия премиум класса.

**Покупатель выбирает глазами, а не структурой волокон по принципу:**
Красное? Беру.
Светлое? Наверное свежее.
Блестит? Ну разумеется свежак.

Именно поэтому бесчисленные килограммы мяса получают **вторую, а иногда и третью, и четвертую молодость**, пусть и весьма сомнительного характера.

**Как это выглядит на самом деле?**
Вы подходите к витрине.
Витрина улыбается вам глянцем.

Стейк блестит.
Цвет – как у фото в книги «Лучшие стейки Америки».
Но вот что могло стоять за этим:
– его заморозили трижды;
– его разморозили под струёй горячей воды;
– его уронили (это не преступление, это жизнь);
– его подвялило солнце при разгрузке;
– его подкрашивал нежный человек с бутылочкой «карминового раствора»;
– его держали в вакууме до состояния «мясной джодха» (это сленговый термин, описывающий состояние **крайнего физического или ментального истощения**, когда человек чувствует себя буквально «куском мяса» без воли и энергии);
– его «лечили» уксусно-чесночным маринадом;
– его обкалывали растворами, как актрису на премии косметолог.

И всё это может выглядеть **идеально свежим**, пока вы не принесёте домой…

и сковорода не начнёт плакать слезами из этой необычайно красивой тушки или куска мяса.

**Но есть хорошая новость. Очень хорошая.**

Я не рассказываю всё это, чтобы напугать.

Я рассказываю, чтобы вооружить.

Потому что:

**Никакая хитрость продавца не превосходит мастерство умного повара.**

У мяса всегда есть шанс – если понимать, что с ним сделали, и знать, что с этим делать на вашей кухне.

И вы научитесь этому, шаг за шагом.

Мы разберём каждый вид обработки – честной и нечестной.

Каждый трюк – природный и искусственный.

Каждый тип испорченности – и методы его спасения.

И вы увидите, что даже перемороженное, уставшее, пересоленное, обманутое и переодетое мясо способно стать восхитительным блюдом – если дать ему шанс.

# Глава 3. 7 смертных грехов обработки мяса – и как их распознать

*Тот самый раздел, после которого ваша хозяйская интуиция станет острее, чем нож у шеф-повара.*

Там начнётся настоящая мясная детективная школа.

**Разбор типичных ситуаций:**
– переморо женное мясо;
– глазированное льдом;
– шприцованное растворами;
– старое мясо;
– «красивое» за счёт подкрасок;
– мясо, замаскированное ароматизаторами;
– «усталое» замаринованное «для продажи»;
– фосфаты, антибактериальные ванны, дешёвые маринады;
– ускоренные методы заморозки и «реанимации».

Подано как «закулисье», которое шефы рассказывают ученикам после полуночи.

С этого места книга перестаёт быть просто чтением – она превращается в **рентген**, которым вы будете просвечивать каждое мясо.

И не потому, что мы будем гневно разоблачать продавцов – нет.

Просто пора перестать играть в угадайку:
*«Это мясо хорошее? Или оно такое только делает вид?»*

Теперь вы будете видеть то, что обычному покупателю не видно.
Здесь – **семь грехов**, семь способов, которыми мясо «улучшают», «омолаживают» и «приукрашают»,
а вы – научитесь определять каждый из них буквально **по одному взгляду, одному запаху и одному поведению на сковороде**.

# Грех №1. Переморозка – когда мясо пережило больше зим, чем Дед Мороз

Представьте себе дальнобойщика, который уже почти доехал до дома. Но его разворачивают – вези ещё один груз, по той же дороге. Потом снова. И снова. Каждый раз он проезжает те же километры, изматывается всё сильнее, теряет свежесть и силы.

Купить перемороженное мясо – это как приобретать подержанную машину, а потом узнать, что у неё было пять владельцев, она побывала в трёх авариях и её каждый раз ремонтировали. Внешне вроде ничего, но внутри всё разбито.

**Переморозка** – это когда мясо замораживали и размораживали много раз, но вы об этом **не знаете**. Это история жизни куска мяса до того, как оно попало к вам. Может быть, его заморозили на складе, потом разморозили при перевозке (холодильник сломался), потом снова заморозили в магазине. Или заморозили на производстве, разморозили для фасовки, опять заморозили. Циклов могло быть три, четыре, пять – и все они случились **до вас**. Когда вы покупаете такое мясо в магазине, оно лежит в морозильной камере, замороженное. Вы его видите, как обычный замороженный продукт и не подозреваете, сколько раз его уже морозили-размораживали до этого.

В крупных сетях переморозка встречается редко (около **5%**), так как оборот товара высокий. В небольших магазинах «у дома» этот показатель может достигать **15—20%**.

На рынке же, женщины-продавцы, которые выдают мясо из своего хозяйства, под видом охлаждённого – самая опасная категория. Если вы идёте на рынок в **субботу утром**, риск купить переморозку – **около 5—10%** (если в этот день завоз). Если вы пришли в **воскресенье вечером** или в будний день – риск возрастает до **40%**, так как торговцы распродают то, что «залежалось» и подмораживалось для сохранности.

Когда мясо замораживают впервые, внутри его волокон образуются кристаллы льда. Это нормально – так мясо и хранят. Но когда его размораживают, а потом замораживают снова, эти кристаллы становятся крупнее и острее. Они буквально рвут мясные волокна изнутри, как маленькие ледяные ножи. С каждым циклом заморозки структура разрушается всё больше, мясо теряет сок, вкус и текстуру. То, что когда-то было сочной вырезкой, превращается в жёсткую, безвкусную субстанцию.

**Почему продавцы это делают?**

Всё просто – экономика. Товар не продался вовремя, начал размораживаться в витрине. Выбросить жалко, продать в таком виде нельзя. Значит, отправляем обратно в морозилку. Через неделю достаём снова, выкладываем как свежий. И покупатель не всегда заметит подвох.

Такое мясо выдаёт себя уже в магазине, если знать, на что смотреть. На поверхности часто видна корка льда или странная водяная глазурь, будто кусок застыл в неловкой позе и так и остался. Цвет становится неравномерным – где-то серый, где-то с белыми пятнами, напоминающими обморожение. Свежее замороженное мясо выглядит однородно, цвет розовый или красный, без островков и разводов.

Но настоящая драма начинается дома, когда вы пытаетесь это мясо приготовить.

На сковороде оно не жарится – оно плачет. Выделяет невероятное количество жидкости, которая больше похожа на ледяную воду, чем на мясной сок. Кусок уменьшается в размере чуть ли не вдвое, становится жёстким и сухим. Вместо румяной корочки получается серая тушёная тоска, которая пахнет разочарованием.

Если отрезать кусочек и внимательно посмотреть на срез, можно увидеть характерную рыхлость. Волокна как будто расслаиваются, структура напоминает слоёное тесто, только мясное. Это те самые разрывы, которые оставили кристаллы льда. Запах тоже меняется – появляется металлический оттенок, что-то холодное и неживое.

Нормальное мясо, даже замороженное один раз, пахнет по-животному, с тёплыми нотками жира и крови. А переморожeнное теряет этот аромат, становится каким-то пустым.

Опытные хозяйки иногда говорят: «Купила мясо, а оно какое-то ватное». Вот это оно и есть – переморозка. Волокна потеряли упругость, сок вытек, осталась только форма. Можно, конечно, попытаться реанимировать такой продукт – долго тушить в соусе, добавлять специи, замаскировать в фарше. Но зачем платить полную цену за то, что требует героических усилий по спасению?

Этот грех продавцы прячут особенно тщательно, потому что он не сразу бросается в глаза. Упаковка целая, срок годности не истёк, цена нормальная. Но теперь вы знаете, на что обращать внимание.

Ледяная корка, неровный цвет, подозрительно большое количество влаги в упаковке – всё это красные флажки. Не стесняйтесь попросить продавца показать мясо поближе, понюхать его (если это возможно), задать вопрос о том, сколько раз оно было заморожено.

Запомните простое правило: мясо должно замораживаться один раз – на производстве или дома при температуре —30… —40° С, но не туда-сюда, как маятник.

Каждый дополнительный цикл – это потеря качества, которую вы оплачиваете из своего кошелька, а потом ещё и разочаровываетесь за ужином. Теперь, когда вы знаете этот грех, вы его не пропустите.

Начнём изложение рецептов с самых простых, которые не требуют особых знаний, усилий и продуктов, ультрабыстрых и простых, но которые так спасают переморожeнное мясо, что родные и близкие будут с удовольствием эти, вами приготовленные блюда.

## ЧТО ДЕЛАТЬ С ПЕРЕМОРОЖЕННЫМ МЯСОМ: Реанимация на кухне

Переморожeнное мясо – это не приговор. Это вызов. Разрушенные волокна, вытекший сок, рыхлая текстура – всё это можно компенсировать правильными методами готовки. Главное – понять, что такое мясо требует другого подхода, чем свежее. Жарить его на сильном огне как стейк – это заведомо провальная стратегия. Но если применить правильный метод, то на столе окажется блюдо, которое родные и близкие будут есть с удовольствием.

### ШАГ 1. Правильная разморозка (основа всего)

Переморожeнное мясо уже пострадало. Не усугубляйте ситуацию быстрой разморозкой в горячей воде или микроволновке – это только увеличит потери сока.

Единственный правильный способ – медленная разморозка в холодильнике при температуре +2…+4° С. Небольшой кусок (500 г) размораживается 8—12 часов, крупный (1—2 кг) –

24 часа. Да, это требует терпения. Но именно так вы сохраните то немногое, что в этом мясе ещё осталось.

После разморозки вы увидите лужу тёмно-красной жидкости – это **мясной сок**, который вышел через разрывы в волокнах. Не выливайте его сразу. Если запах нормальный – мясной, без кисловатых или аммиачных ноток – можно добавить этот сок в соус или подливку при тушении.

**ШАГ 2. Маринад-реаниматор (компенсируем потери)**

Перемороженное мясо потеряло сок и вкус. Правильный маринад поможет частично компенсировать эти потери. Важно: **никакого уксуса**. Уксус ещё сильнее разрушит и без того пострадавшие волокна.

**Маринад-реаниматор №1 – масляный (для восстановления сочности):**

Растительное или оливковое масло – 100 мл;

Чеснок – 3 зубчика (натёртый);

Лук репчатый – 1 средняя головка (натёртая на тёрке, отжать сок);

Паприка сладкая – 1 ч. л.;

Чёрный перец – по вкусу;

Соль – щепотка.

Маринуйте 2—4 часа (не дольше). Масло создаёт плёнку, которая удерживает остатки влаги. Луковый сок мягко размягчает волокна, не разрушая их дополнительно.

**Маринад-реаниматор №2 – йогуртовый (для размягчения):**

Йогурт натуральный (без сахара) – 200 мл;

Чеснок – 2 зубчика;

Паприка – 1 ч. л.;

Зира – 0,5 ч. л.;

Соль – щепотка. Без уксуса и лимонного сока!

Маринуйте 2—3 часа. Молочная кислота в йогурте мягче уксуса: размягчает, не пересушивая. Этот маринад особенно хорош для куриного и свиного перемороженного мяса.

**ШАГ 3. Методы готовки – что реально работает**

Перемороженное мясо – это продукт с повреждённой структурой. Жарить его как нормальное мясо бессмысленно. На сильном огне оно выпустит всю оставшуюся влагу и станет сухим и серым. Нужны другие методы.

**Метод 1. Тушение с овощами (лучший результат)**

Это самый надёжный способ. Жидкость при тушении проникает в разрушенные волокна и возвращает мясу сочность.

Долгое томление на слабом огне размягчает любую жёсткость.

Обжарьте мясо на сковороде по 2—3 минуты с каждой стороны (только для корочки, не прожаривая насквозь).

Переложите в кастрюлю или казан.

*Добавьте:*

– лук (2 шт., полукольцами);

– морковь (1 шт.);

– картофель (4—5 шт., крупно);

– лавровый лист, перец горошком.

Залейте бульоном или водой – 300—400 мл (мясо должно быть погружено наполовину). Тушите на тихом огне под крышкой 50—60 минут. Не солите сразу – добавьте соль за 10 минут до конца.

*Результат:* мясо впитает жидкость, станет мягким. Овощи дадут насыщенный соус. Никто за столом не поймёт, что это было перемороженное мясо.

**Метод 2. Запекание в фольге (влага + защита)**

Идеально для крупных кусков. Фольга создаёт эффект пароварки: влага циркулирует внутри, не даёт мясу пересыхать.

Выложите мясо (после маринада) на большой лист фольги.

Вокруг – крупно нарезанные овощи: лук, морковь, болгарский перец, несколько зубчиков чеснока.

Добавьте 50 мл воды или бульона для пара.

Плотно заверните фольгу – герметично, чтобы пар не выходил.

Запекайте в духовке при 180° С 60—80 минут (в зависимости от размера куска).

За 10 минут до конца откройте фольгу – дайте поверхности зарумяниться.

*Результат:* мясо мягкое, влажное. Овощи пропитались соком. Выглядит красиво – можно подавать прямо в фольге.

**Метод 3. Фарш – последняя надежда (и отличные котлеты)**

Если мясо совсем рыхлое и разваливается – не отчаивайтесь. Перемолоть через мясорубку можно любое мясо, а котлеты из такого фарша получаются превосходные. Рыхлая текстура перемороженного мяса здесь даже в плюс – фарш будет нежнее.

Прокрутите мясо через мясорубку 2 раза.

Добавьте:

– лук (1 крупная головка, натёртая);

– хлеб белый, замоченный в молоке (3 ломтика);

– яйцо (1 шт.);

– картофель сырой (1 средний, натёртый на мелкой тёрке) – он даст сочность;

– чеснок (2 зубчика);

– соль и перец по вкусу.

Вымешайте фарш руками 5—7 минут – он должен стать однородным и немного липким. Сформируйте котлеты. Обваляйте в панировочных сухарях. Обжарьте на среднем огне по 5—6 минут с каждой стороны под крышкой.

Результат: сочные, ароматные котлеты, которые никак не выдают своё происхождение.

**ШАГ 4. Соусы при подаче – финальный штрих**

Даже после правильной готовки перемороженное мясо может быть чуть суховатым. Соус при подаче – это не маскировка, это полноценная часть блюда. Правильный соус компенсирует потерянную сочность и добавляет вкус.

**Соус №1 – сметанно-чесночный (классика для любого мяса):**

– Сметана 20% – 200 г;

– чеснок – 2 зубчика (натёртый);

– укроп свежий (или сушёный) – пучок;

– соль – щепотка.

Перемешать. Никакой готовки не нужно.

**Соус №2 – томатный с мёдом (для тушёного мяса):**

– Томатная паста – 2 ст. л.;
– мёд – 1 ч. л.;
– чеснок – 1 зубчик;
– вода – 50 мл.
Смешать, прокипятить 2 минуты.
Мёд убирает кислотность томата и добавляет лёгкую сладость – это работает.

## ЧТО ДЕЛАТЬ С ПЕРЕМОРОЖЕННЫМ МЯСОМ – ПАМЯТКА

Размораживайте медленно – только в холодильнике.
Маринуйте – масляным или йогуртовым маринадом, без уксуса.
Готовьте с жидкостью – тушение или запекание в фольге лучше, чем жарка.
Если совсем рыхлое – прокрутите в фарш и сделайте котлеты.
Подавайте с соусом – он вернёт блюду сочность.

Переморожeнное мясо требует больше внимания и терпения, чем свежее. Но это не повод выбрасывать продукт или разочаровываться. Это повод стать немного умнее на кухне. И в следующий раз выбрать мясо, которое замораживали один раз.

# Грех №2. Повторная разморозка – когда мясо снова стало «свежим»

**Повторная разморозка** – это как купить якобы новую машину в салоне, а потом обнаружить, что её уже откатали на тест-драйвах три тысячи километров, просто скрутили пробег и выдали за новую.

Когда покупаете охлаждённое мясо – опасайтесь греха №2. Это может быть повторная разморозка.

## ВЕРОЯТНОСТЬ ПОКУПКИ РАЗМОРОЖЕННОГО МЯСА ПОД ВИДОМ ОХЛАЖДЁННОГО

**Крупные сетевые** супермаркеты имеют относительно низкую в вероятность, приобретения там размороженного мяса 15—20%. У них налажена логистика охлаждёнки. Но если срок годности подходит к концу, а мясо не разобрали, мясо могут заморозить, а потом выложить как «акционное».

**Мясные магазинчики** «у дома» имеют вероятность продажи размороженного мяса 40—60%. У них, как правило, малый оборот. Чтобы не списывать остатки, их морозят и размораживают по мере необходимости.

**Рынки** – это обычно перекупщики, и у них продаётся 70—80% размороженного мяса под видом охлаждённого. Это самая большая зона риска. Перекупщики берут объёмом, часто закупают замороженные блоки и «оживляют» их для витрины.

**Фермерские лавки** (только реальные) продают 5—10% размороженного мяса. Здесь риск минимален, так как репутация строится на свежести, а цикл продажи очень короткий.

Однако, если была сделана правильная заморозка после полного созревания, и быстром охлаждают до —30… —40° С за считанные часы, то это элита среди способов хранения.

Потому что **максимально** сохраняется структура волокон, происходит минимальная потеря витаминов, при этом сохраняется сок, мясо пригодно для долгого срока хранения, и оно имеет высокую безопасность от паразитов. А в магазине была правильная разморозка при температуре —+2…+40° С, то это наилучший вариант для жителей больших городов.

Такое мясо можно смело не относить к этому греху и готовить его как отличное мясо.

Однако жизнь и идеал, порой слабо совместимы, поэтому в большинстве случаев мы сталкиваемся с реальностью, особенно когда продавцу надо продать подороже.

Поэтому повторная заморозка – грех, который родной брат переморозки, только ещё коварнее. Потому что здесь речь не о случайности, а о сознательной манипуляции. Мясо размораживают, выкладывают в витрину под видом охлаждённого, не продали – вспомнили про сроки – и снова заморозили. Иногда два, иногда три.

Иногда – не будем показывать пальцем – и больше.

А если и тогда не продалось, мясу дают следующую жизнь: маринуют и продают как заготовку для шашлыка, или коптят, или пускают в колбасу. Следы преступления замаскированы специями и дымом.

Профессиональный (не блоХерский) технолог вам скажет: каждая разморозка – это не просто потеря качества, это настоящая катастрофа на клеточном уровне.

При **первой заморозке** внутри мясных волокон образуются кристаллы льда, они растягивают клетки, но, если всё сделано правильно, большая часть структуры сохраняется.

При размораживании эти кристаллы тают, часть сока вытекает – это нормально, потери составляют около пяти-семи процентов от массы.

Но **при повторной заморозке** всё становится гораздо хуже.

Кристаллы образуются заново из оставшегося в мясе сока, но теперь они крупнее и острее, потому что воды внутри волокон стало больше – она вышла из разрушенных клеток. Эти новые кристаллы рвут то, что ещё оставалось целым. При второй разморозке мясо теряет уже пятнадцать-двадцать процентов своей массы в виде жидкости.

Вместе с этой жидкостью уходят водорастворимые витамины – почти весь витамин B1, до шестидесяти процентов B2, значительная часть B6 и B12.

Минералы, железо, цинк – всё это вымывается. А главное – теряются белки, те самые, ради которых мясо и покупают.

После **третьей разморозки** мясо превращается в жалкую тень самого себя. Потери массы могут достигать тридцати процентов, содержание белка падает почти вдвое по сравнению с исходным продуктом, витаминов группы B практически не остаётся. Текстура становится волокнистой и рыхлой, как мокрая губка. Вкуса – никакого. Именно такое мясо чаще всего маринуют, (чтобы хоть как-то продать его) в агрессивных составах с уксусом, соевым соусом и килограммом приправ, чтобы хоть как-то вернуть ему подобие съедобности.

Продавцы это знают и делают. И они знают, как скрыть следы. Витрина с надписью «охлаждённое мясо» внушает доверие – вроде как свежее, только что с фермы.

На самом деле **половина этого «охлаждённого» может быть размороженным, причём не в первый раз.**

Юридически к ним не подкопаешься: если мясо сейчас не заморожено, формально оно охлаждённое. То, что оно было заморожено вчера или неделю назад, не всегда можно доказать.

Но вы можете распознать обман по внешнему виду. Настоящее охлаждённое мясо имеет яркий, сочный цвет – розово-красный у свинины, тёмно-красный у говядины. Поверхность слегка влажная, но не мокрая, с естественным блеском. Размороженное мясо выглядит иначе. Цвет тусклый, чуть матовый, как будто выцветший. Если присмотреться, можно заметить неравномерность – где-то темнее, где-то светлее, пятнами.

Внутри, если разрезать кусок, иногда видны мелкие кристаллики льда неправильной формы, особенно если разморозка была неполной или слишком быстрой. Это верный признак того, что мясо побывало в морозилке. При нажатии пальцем **настоящее охлаждённое мясо слегка пружинит** и быстро восстанавливает форму. **Размороженное остаётся мокрым**, оставляет след, ямка не выравнивается – волокна потеряли упругость.

**Запах** тоже подскажет правду. Свежее мясо пахнет чисто, с лёгким металлическим оттенком крови и жира, это естественный животный аромат. Размороженное пахнет слабее, иногда с кисловатой ноткой, особенно если его размораживали не в холодильнике, а при комнатной температуре. В магазине понюхать сложно, но дома, вскрыв упаковку, обязательно принюхайтесь. Если что-то настораживает – лучше не рисковать.

Настоящая проверка начинается на кухне. Положили мясо на раскалённую сковороду – и смотрите, что происходит. Хорошее мясо сразу начинает подрумяниваться, выделяет немного прозрачного сока, который быстро испаряется. Появляется аппетитная корочка, аромат жареного.

А несколько раз и неправильно размороженное мясо ведёт себя по-другому. Оно начинает истекать мутной жидкостью, которая заполняет всю сковороду. Цвет этой жидкости – грязновато-розовый, иногда с серым оттенком. Мясо не жарится, а тушится в собственном соку, который на самом деле вода с растворёнными белками.

Кусок уменьшается прямо на глазах, будто сжимается. То, что было двухсантиметровым стейком, превращается в плоский обрубок толщиной в полсантиметра. Корочки нет и не предвидится – для неё нужна сухая поверхность и высокая температура, а здесь всё время влага.

В итоге получается серая, жёсткая подошва, которую можно жевать минут пять, но удовольствия это не принесёт. Вкус пустой, пресный, даже если посолили и поперчили.

Опытные повара говорят: если мясо плачет на сковороде, оно пережило слишком много. Это очень точное наблюдение. Слёзы мяса – это его история, написанная в литрах потерянного сока. Каждая капля – свидетельство того, что продукт замораживали и размораживали снова и снова.

Почему продавцы идут на это? Опять же экономика. Замороженное мясо стоит дешевле охлаждённого процентов на двадцать-тридцать. Разморозил – выложил как охлаждённое – продал по полной цене. Не продал – заморозил обратно, чтобы не испортилось. Потом снова попробовал продать. Круговорот обмана в природе. А в конце цепочки стоите вы с вашим опустевшим кошельком и ожиданиями вкусного ужина.

Особенно любят этот **трюк с курицей**. Куриные грудки и бёдрышки размораживаются быстро, их легко выложить утром в витрину, а вечером, если не разошлись, упаковать и вернуть в морозилку. На птице следы повторной заморозки заметить сложнее – она и так светлая, влажная по природе своей структуры. Но если после жарки грудка стала сухой, как картон, хотя вы готовили всё по рецепту, значит, она точно была размороженной не раз.

Со **свининой и говядиной** чуть проще – они плотнее, видно лучше. Но и там встречается. Особенно часто грешат этим на рынках, где нет строгого учёта и можно крутить продукт, как угодно. В супермаркетах с этим строже, но и там случается, особенно к концу срока годности.

Обращать на срок годности ещё важно и по причине определения предполагаемых повторных разморозок: чем ближе срок реализации, тем выше вероятность повторных разморозок.

**Вывод простой:** если мясо не жарится, а плачет на сковороде, оно пережило больше разморозок, чем положено живому существу. И никакие маринады, никакие специи уже не вернут ему то, что потеряно, потому что маринады только маскируют, а не реанимируют продукт.

Вы заплатили за белок – получили воду. Заплатили за витамины – получили пустые калории. Заплатили за удовольствие – получили разочарование.

Защититься можно. Покупайте мясо у проверенных продавцов, которые дорожат репутацией. Спрашивайте напрямую: это охлаждённое или размороженное? Хороший продавец не станет врать, потому что знает – обман раскроется на первой же сковороде. Обращайте внимание на цвет, запах, текстуру. Не стесняйтесь потрогать мясо, если это позволяет формат продажи. И главное – готовьте небольшой кусочек сначала, как тест. Лучше потратить пять минут на проверку, чем испортить весь ужин и выбросить деньги.

Теперь вы знаете и этот грех. Повторная разморозка – не ошибка, а сознательная подмена. И с каждым циклом мясо теряет до тридцати процентов массы, половину белка и почти все витамины. Это уже не продукт – это его призрак.

Но вот продавец-иллюзионист убедил вас, что мясо великолепное. Вы принесли домой, и поняли, что вас обманули. Прекрасно зажаренного мяса из этого куска не сделать. Выбрасывать? Нет есть спасательные рецепты, когда мясо спасается, и об этом рассказывается далее.

## РЕЦЕПТЫ ПОВТОРНОЙ ЗАМОРОЗКИ

**Если у вас повторно размороженное мясо (мокрое, серое, выделяет много жидкости)**

Здесь проблема другая – избыток воды и потерянный вкус. Мясо будет не столько сухим, сколько пресным, водянистым, без характера.

**Сначала избавьтесь от лишней влаги.** Достаньте мясо из упаковки, промокните бумажными полотенцами со всех сторон. Потом заверните в чистое полотенце и положите в холодильник на час-два. Полотенце впитает часть этой лишней воды. Можно даже слегка придавить сверху дощечкой с грузом – как будто отжимаете.

**Маринад – обязательно.** Но не обычный, а кислотный, с ферментами. Возьмите киви или ананас (свежий, не консервированный), натрите на тёрке – там есть ферменты, которые размягчают волокна и возвращают мясу подобие нежности.

Смешайте с растительным маслом,
давленым чесноком,
соевым соусом (он даст солёность и умами), чуть
мёда (для баланса).

Замариновать на три-четыре часа, не больше – ферменты слишком активные, мясо может раскиснуть.

Если нет киви, используйте лимонный сок или яблочный уксус, но тогда добавьте больше масла – столовых ложки три-четыре на полкило мяса. Масло обволакивает волокна и не даёт им совсем высохнуть при жарке.

**Жарка – только на очень сильном огне и быстро.** Раскалите сковороду до предела, капните масла, подождите, пока оно задымится. Выложите мясо – оно тут же начнёт выделять воду, но на сильном огне она быстро выпарится. Не накрывайте крышкой! Не солите заранее – соль вытянет ещё больше влаги. Жарьте по две-три минуты с каждой стороны, не больше. Цель – получить хоть какую-то корочку снаружи и не превратить внутри в резину. Посолите уже в тарелке.

**Запекание в фольге с овощами.** Нарежьте мясо порционными кусками, каждый заверните в фольгу вместе с кусочком сливочного масла, веточкой тимьяна или розмарина, долькой помидора (он даст кислоту и сок). Запекайте в духовке при двухстах градусах минут тридцать-сорок. В фольге создаётся эффект паровой бани, мясо не пересохнет, впитает ароматы трав и масла.

**Гриль или барбекю** – если есть возможность. На открытом огне или углях влага выпаривается моментально, а дым даёт тот самый характер, которого лишено повторно размороженное мясо. Только не делайте куски толстыми – максимум полтора сантиметра, чтобы прожарились быстро. И обязательно смазывайте маслом каждые пару минут – кисточкой или даже ложкой.

**Азиатская обжарка – стир-фрай.** Нарежьте мясо тонкими полосками, буквально полсантиметра толщиной, поперёк волокон. Замаринуйте в соевом соусе с крахмалом (чайная ложка на триста граммов мяса) – крахмал создаст защитную плёнку, не даст вытечь последним сокам. Жарьте в воке на максимальном огне порциями, по сто граммов за раз, буквально минуту-полторы. Добавьте овощи – перец, лук, морковь соломкой – они дадут текстуру и свежесть. В конце плесните устричного соуса или ещё соевого с мёдом. Получится что-то вроде китайской говядины – быстро, ярко, и недостатки мяса замаскированы.

**Мясные рулеты или зразы.** Отбейте мясо в тонкие пласты – оно и так рыхлое, легко отобьётся. Посолите, поперчите, положите начинку – грибы с луком, варёное яйцо с зеленью, сыр с чесноком. Сверните рулетом, закрепите ниткой или зубочистками. Обжарьте со всех сторон до корочки, потом запеките в духовке минут двадцать при ста восьмидесяти градусах, можно под фольгой. Начинка даст влагу и вкус, а форма рулета скроет, что само мясо не ахти.

## ОБЩИЕ ХИТРОСТИ ТЕХНОЛОГА ДЛЯ ПРОБЛЕМНОГО МЯСА

**Используйте жир щедро.** Сливочное масло, топлёное сало, утиный жир – они компенсируют потерю естественной сочности. Не бойтесь переборщить – лучше жирновато, чем сухо, как песок.

**Специи и травы – ваше спасение.** Перемороженное мясо теряет аромат, повторно размороженное – вкус. Компенсируйте: розмарин, тимьян, чабер для говядины и баранины; паприка, кориандр, чеснок для свинины; имбирь, лемонграсс, кинза для курицы. Не стесняйтесь, кладите в полтора раза больше, чем обычно.

**Кислота всегда поможет.** Лимонный сок, уксус, вино, гранатовый сок – они не только размягчают, но и возвращают яркость вкуса. Добавляйте в маринады, в соусы при тушении, выдавите лимон на готовое блюдо перед подачей.

**Не готовьте на высоких температурах долго.** Проблемное мясо либо жарьте очень быстро и сильно (чтобы схватилось снаружи), либо тушите долго и медленно (чтобы разварилось и стало мягким). Средний вариант – запекание при ста восьмидесяти-двухстах градусах полчаса – даст самый плохой результат: и корочки нет, и внутри резина.

**Подавайте с соусами.** Сметанный соус с грибами, томатный с базиликом, сливочный с горчицей – они увлажнят сухое мясо и добавят то, чего ему не хватает. Не надейтесь, что мясо само по себе будет звездой ужина – пусть будет частью композиции.

**Честно говоря…**

Мы можем дать вам все эти рецепты, и они работают. Но должен сказать правду: даже лучший повар не сделает из плохого мяса отличное. Можно сделать съедобное. Можно сделать

вполне приличное, и вкусное. Но если рядом положить стейк из нормального мяса и стейк из переможженного, даже приготовленные мастером – разница будет колоссальная.

Поэтому главный секрет – выбирать лучшее и не бояться пробовать новое. Но даже если мясо не оправдало ожиданий, помните: это всего лишь повод **обратиться к истокам** или **примерить на себя роль шеф-повара**. В мировой копилке рецептов – от аутентичных домашних блюд до высокой кухни – найдутся сотни способов превратить не идеальное, уставшее мясо в настоящий триумф вкуса.

Тушите, маринуйте, добавляйте жир и специи, и ужин будет спасён. А в следующий раз будете внимательнее в магазине – и вот это уже настоящая победа.

**РЕЦЕПТЫ ПОШАГОВО: конкретные пропорции и время**

**РЕЦЕПТ 1. Мясо, тушёное в собственном соку с луком**

Самый простой способ:
пусть вода, которую выпустит мясо, станет соусом, а не проблемой.
Промокните мясо (500—700 г) бумажными полотенцами.
Нарежьте кусками 3—4 см.
Обжарьте на сильном огне по 1—2 минуты с каждой стороны – только поверхность.
Переложите в кастрюлю.

Добавьте
– лук (2 шт., полукольцами);
– перец горошком (5 шт.);
– лавровый лист (2 шт.).

**Воду не добавляйте** – мясо само даст жидкость. Накройте крышкой, тушите на слабом огне 50 минут. Посолите за 10 минут до конца. Попробуйте перед подачей – рассол в мясе мог уже посолить блюдо.

*Результат:* мясо мягкое, соус насыщенный. Никаких луж на сковороде.

**РЕЦЕПТ 2. Стир-фрай (быстрая обжарка полосками) – для тех, кто хочет пожарить**

Тонкая нарезка и крахмал – два секрета, которые спасают водянистое мясо на сковороде.

Нарежьте мясо (400 г) полосками 0,5 см поперёк волокон.
Смешайте маринад:
соевый соус – 2 ст. л.;
крахмал – 1 ч. л.;
масло растительное – 1 ст. л.;
чеснок – 1 зубчик (натёртый).

Обваляйте мясо, оставьте на 20 минут. Раскалите сковороду или вок до максимума.

Жарьте мясо небольшими порциями (не больше 150 г за раз) по 1—1,5 минуты, помешивая. Добавьте болгарский перец и лук, жарьте ещё 2 минуты.

В конце – 1 ст. л. соевого соуса и щепотка сахара.

*Результат:* мясо успевает схватиться раньше, чем выпустит воду. Крахмал удерживает сок внутри каждой полоски. Блюдо выглядит и пахнет отлично.

**РЕЦЕПТ 3. Запечённые рулетики в фольге – когда мясо рыхлое и отбивается легко**

Рыхлость повторно размороженного мяса – это плюс для отбивания. Используйте это.

Нарежьте мясо пластами 1—1,5 см, отбейте через плёнку.
Начинка на выбор – любая из трёх:
– грибы (200 г) с луком (1 шт.), обжаренные 5 минут; или
– сыр (100 г) с чесноком (2 зубчика); или
– варёное яйцо (2 шт.) с зеленью.

Положите начинку на край пласта, сверните рулетом, закрепите зубочисткой. Обжарьте рулетики по 1 минуте со всех сторон. Заверните каждый в фольгу с кусочком сливочного масла (10 г). Запекайте при 180° С 25 минут.

*Результат:* начинка даёт влагу и вкус, масло компенсирует сухость. Рулетики выглядят красиво – достойно подать гостям.

**РЕЦЕПТ 4. Котлеты – всегда работает**

Если мясо совсем водянистое и пресное – мясорубка решает всё. В фарше не ощутить ни рыхлость, ни потерянный вкус.

Прокрутите мясо (600 г) через мясорубку 2 раза.
Добавьте:
лук (1 шт., натёртый);
хлеб белый замоченный в молоке (3 ломтика);
яйцо (1 шт.);
картофель сырой (1 шт., натёртый на мелкой тёрке).

Попробуйте фарш — **солите только при необходимости**: пресное мясо, скорее всего, уже потеряло часть соли вместе с соком.

Вымешайте фарш 5 минут до однородности. Сформируйте котлеты, обваляйте в сухарях. Жарьте на среднем огне под крышкой 5—6 минут с каждой стороны.

Результат: сочные котлеты без намёка на историю этого мяса. Картофель даёт нежность, хлеб – пышность.

**ПАМЯТКА: два правила для повторно размороженного мяса**

**Правило 1.** Никогда не солите такое мясо до готовки – оно уже потеряло часть сока, лишняя соль вытянет остатки. Пробуйте и досаливайте только в тарелке.

**Правило 2.** Выбирайте крайности: либо очень быстро и на сильном огне (стир-фрай), либо медленно и долго с жидкостью (тушение, фольга). Средний вариант – полчаса при 180° С – даст худший результат из возможных.

# Грех №3. Шприцевание – когда мясо поставили на «капельницу»

*Это один из самых популярных и циничных трюков в мясной торговле.*

Представьте: берут кусок мяса, вводят в него раствор соли, воды, иногда фосфатов и усилителей влагоудержания – и вуаля, вес увеличился процентов на двадцать-тридцать. Продавец доволен, покупатель пока ничего не подозревает. Официально это называется «инъектирование» или «маринование», на этикетке может быть написано что-то вроде «продукт содержит рассол» или «маринованное мясо». Но чаще всего пишут мелким шрифтом, который никто не читает, или вообще не пишут ничего.

Цель понятна – увеличить вес и сделать сухое мясо визуально «сочным». Залежавшуюся говядину, которая начала подсыхать, можно реанимировать таким способом. Курицу, которая и так содержит много воды, накачивают ещё сильнее – до сорока процентов добавленной массы. В итоге вы платите по цене мяса, а получаете почти половину воды с солью. Реальность проявляется быстро – такое мясо сочится водой ещё до того, как вы его приготовили, а на сковороде превращается в жалкое подобие того, что обещала красивая упаковка.

Технология сама по себе не новая и не всегда плохая. На крупных производствах используют мультиигольчатые инжекторы – машины с десятками тонких игл, которые прокалывают мясо и впрыскивают рассол равномерно по всей толще. Если делать это для улучшения вкуса и нежности, с умеренным количеством качественного рассола – это может быть приемлемо. Так делают некоторые деликатесы, буженину, карбонад. Но там это часть технологии, и на упаковке честно написано, что продукт содержит пятнадцать-двадцать процентов рассола, а цена соответствующая.

Проблема начинается, когда шприцуют всё подряд и делают это не для качества, а для наживы. Берут дешёвое замороженное мясо, размораживают, шприцуют солевым раствором с фосфатами, упаковывают и продают как охлаждённое премиум.

Или накачивают курицу до такой степени, что она весит вдвое больше нормы – и продают по обычной цене. Покупатель думает, что взял выгодно большой кусок, а на деле переплатил за подсоленную воду.

Вот **примерное распределение** сил на современном мясном рынке:

**КУРИЦА (самый «прокачанный» сегмент)**

**До 80—90% всей промышленной курятины** в сетевом ритейле проходит через шприцевание. Это значит, что только в 1—2 магазинах из 10 продаётся не шприцевания (не инъектирования) курица.

Даже если на упаковке написано «Натуральный продукт», технологическое шприцевание (до 5—10% слабого солевого раствора) часто используется просто для того, чтобы мясо не теряло вес при хранении и транспортировке. «Чистую» птицу можно найти только у фермеров или в премиальных линейках (Grain-fed, органические бренды).

**СВИНИНА (лидер по скрытому инъектированию)**

**Около 60—70% объёма** продаваемого мяса в магазинах «у дома». Свинина – очень благодарный материал для шприцевания, она легко удерживает влагу. Почти все 100% мяса в вакуумной упаковке (карбонад, шея, лопатка), которое вы видите в супермаркетах, инъектировано «технологическим рассолом» минимум на 10%. Без этого производителю крайне сложно конкурировать по цене.

**ГОВЯДИНА (самый честный сегмент)**

**Всего 15—20% инъектировано мяса**. Шприцевать говядину сложнее (отчасти, и поэтому она дороже): у неё более плотные волокна, и лишняя влага быстро выходит наружу, портя вид.

**Исключение** составляют дешёвые отруби для тушения в масс-маркете и, как ни странно, некоторые виды «бюджетной мраморности», когда в постную говядину вкалывают жировую эмульсию. Премиальные стейки (рибай, стриплойн) шприцуют крайне редко – это убьёт репутацию бренда.

**Итоговое соотношение на полке обычного супермаркета:**

Если вы зайдёте в среднестатистический магазин «у дома», то вероятность встретить шприцованное мясо распределяется так:

– **Промышленная фасовка (вакуум, лотки):** 85% – шприцованное, 15% – натуральное.

– **Весовое мясо (прилавок):** 40% – шприцованное (часто шприцуют ещё на бойне), 60% – условно натуральное.

– **Мясные лавки (рынки, бутики):** 10% – шприцованное, 90% – натуральное.

– **В обычном магазине 3 из 4 кусков** мяса, скорее всего, «познакомились» с иглой инъектора.

**Задачка для читателя**

В двух разных магазинах продают свиную шейку, но в одном аналогичный кусок стоит на 25% дороже. Можете ли вы предположить на сколько больше рассола шприцовано более дешёвый кусок, если был один поставщик?

Что именно вводят в мясо? В самом простом варианте – вода с солью, концентрация около трёх-пяти процентов. Это ещё куда ни шло, хотя всё равно обман по весу. Но часто добавляют фосфаты – триполифосфат натрия, пирофосфат и другие. Эти вещества удерживают влагу внутри мяса, не дают ей вытекать даже при нагревании. С одной стороны, мясо остаётся внешне сочным. С другой – фосфаты в больших количествах не полезны для организма, особенно для людей с проблемами почек. Допустимая суточная доза фосфатов – около семидесяти миллиграммов на килограмм веса тела. В шприцованном мясе их может быть в несколько раз больше нормы.

Ещё добавляют **каррагинан** – загуститель из морских водорослей, который превращает рассол в гель и тоже удерживает воду. Усилители вкуса – глутамат натрия, инозинат – чтобы замаскировать пресность. Сахар, декстрозу – для цвета и карамелизации.

В итоге вместо чистого мяса вы получаете химический коктейль, упакованный в мышечные волокна.

## КАК РАСПОЗНАТЬ ШПРИЦОВАННОЕ МЯСО В МАГАЗИНЕ?

Первый признак – подозрительно большой вес при небольшом размере. Куриная грудка размером с ладонь не должна весить полкилограмма. Если весит – значит, внутри не только мясо. Поверхность выглядит словно влажная после дождя, блестящая, иногда даже скользкая на ощупь. Это не естественная влажность свежего мяса, а излишек введённого рассола, который просачивается наружу.

**При нажатии пальцем шприцованное мясо выделяет жидкость.** Не просто слегка влажное, а именно течёт. Если надавить сильнее, из проколов иглой могут выступить капельки мутноватой воды. Посмотрите внимательно на поверхность – иногда видны сами проколы, маленькие точки, особенно на светлом мясе вроде курицы или индейки. Они могут быть расположены рядами, если использовали промышленный инжектор.

**В упаковке часто скапливается много жидкости** – больше, чем должно быть. Если в лотке с курицей плавает лужица розоватой воды, это красный флаг.

**Немного сока выделяется всегда, это нормально**, но, когда мясо буквально лежит в ванне – оно точно накачано. Цвет самого мяса может быть неестественно равномерным и ярким, особенно у свинины – слишком розовым, почти как у ветчины. Это эффект рассола с нитритами, которые фиксируют цвет.

**Запах – ещё одна подсказка.** Свежее мясо пахнет чисто, животным, с нотками крови и жира. Шприцованное имеет чуть химический, неприродный запах. Иногда улавливается солоноватость, иногда сладковатость от сахара в рассоле, иногда что-то искусственное, похожее на консерванты. Этот запах не резкий, но, если принюхаться – он отличается от натурального.

Настоящий ужас начинается дома, на кухне. Вы достали мясо из упаковки – оно оставляет на руках ощущение слизистости. Положили на доску – вокруг сразу растеклась лужа. Это ещё до всякой готовки. Посолили, поперчили, отправили на раскалённую сковороду – и началось представление.

**Мясо не шипит аппетитно, оно булькает.** Из него извергаются потоки мутной жидкости, сковорода превращается в мини-аквариум. Вы держите стейк пять минут на сильном огне, переворачиваете – а он всё ещё серый, бледный, без корочки.

Потому что мясо не жарится, оно кипит в собственной капельнице. Температура не поднимается выше ста градусов, пока вся эта вода не выпарится, а выпариваться ей и выпариваться практически до полной готовности.

Кусок уменьшается прямо на глазах, съёживается, теряет объём. То, что было толстым стейком, превращается в тонкую сухую пластинку. Вы ждёте, когда же появится румяная корочка, но её нет, и быть не может. Есть только серая поверхность с белым налётом – это выступили соли и белки из рассола.

В итоге, когда вся вода наконец испарилась, остаётся что-то жёсткое, пересоленное и безвкусное. **Парадокс:** мясо было накачано для сочности, а стало сухим, как подошва. Потому что весь натуральный сок вытек вместе с добавленной водой, волокна сжались и затвердели от высокой температуры и соли. **Вы переплатили за воду, получили худший результат,** чем если бы купили честное, но менее эффектное мясо.

С курицей ситуация ещё хуже. Её шприцуют чаще всего и особенно беззастенчиво. Куриная грудка может содержать до сорока процентов добавленного рассола. Вы покупаете килограмм, а по факту получаете шестьсот граммов мяса и четыреста граммов воды

с солью. При жарке или запекании вся эта вода вытекает, грудка уменьшается вдвое, становится сухой и волокнистой. Никакие кулинарные ухищрения не помогут – структура разрушена ещё до того, как вы начали готовить.

Продавцы знают, что покупатели ведутся на визуальную сочность и большой размер. Поэтому накачивают всё, что можно. Особенно часто этим грешат при продаже шашлыка и маринованного мяса. Берут залежалую свинину, шприцуют её рассолом с уксусом и специями, упаковывают красиво – и продают дороже, чем обычное мясо. На вид – объедение, сочное, ароматное. На деле – при жарке на углях весь объём уходит, остаются маленькие сухие кусочки, которые вы грызёте с досадой.

Цифры говорят сами за себя. Если килограмм курицы содержит сорок процентов рассола, вы переплачиваете за четыреста граммов воды.

При средней цене триста рублей за килограмм это сто двадцать рублей, выброшенных впустую покупателем. За год семья может переплатить несколько тысяч только на шприцованной курице.

А ещё потеря белка – вместо двадцати двух процентов белка в нормальной грудке вы получаете тринадцать-пятнадцать процентов.

Остальное – вода и соль.

Витамины и минералы тоже страдают. При шприцовании и последующей жарке с избытком жидкости теряются водорастворимые витамины группы В – до пятидесяти процентов.

Часть минералов вымывается в рассол и потом вытекает на сковороду.

В результате вы едите формально мясо, но по питательной ценности оно уступает нормальному в полтора-два раза.

**Есть и риски для здоровья**. Фосфаты в больших дозах нарушают баланс кальция и фосфора в организме, могут способствовать развитию остеопороза, проблемам с сосудами и почками.

**Избыток соли ведёт к повышению давления,** задержке жидкости, отёкам. Если вы регулярно едите шприцованное мясо, вы получаете эти вещества в количествах, которые не предусмотрены природой и нормами питания.

**Как защититься?**

Читайте этикетки. Если написано «содержит рассол», «маринованное», «с добавлением воды» – это честное предупреждение, что мясо шприцованное. Смотрите на процент добавленной влаги – если больше двадцати процентов, это уже перебор.

Взвешивайте мясо в руке – оно должно быть тяжёлым от плотности, а не от влаги. Натуральная грудка плотная, упругая, не хлюпает при нажатии.

Максимально снизить риск – это покупать у уже проверенных поставщиков, которые дорожат репутацией. На рынке или в мелких магазинах спрашивайте напрямую: это мясо шприцованное или нет?

Хороший продавец ответит честно. Если увиливает или начинает уверять, что «у нас всё натуральное», или «я продаю то что мне привозят», хотя вы видите лужу в упаковке – разворачивайтесь и уходите.

Проверяйте дома. Купили курицу – взвесьте до и после готовки. Если потеря веса больше тридцати процентов, значит, внутри была вода.

Натуральное мясо теряет при жарке двадцать-двадцать пять процентов, это нормальная усушка. Всё, что больше – признак шприцования.

**Вывод простой:** если мясо булькает на сковороде, как будто вы варите суп, а не жарите стейк – оно накачано водой. Это не сочность, это обман. Вы платите за мясо, а получаете половину воды. Качество страдает, здоровье под угрозой, а продавец смеётся в кулак, подсчитывая выгоду от каждого лишнего грамма рассола.

Теперь вы знаете и этот грех. Шприцование – это когда мясо ставят на капельницу не для лечения, а для увеличения веса. И капает из него потом не здоровье, а ваши деньги прямо на сковороду.

## КАК ПРИГОТОВИТЬ ШПРИЦОВАННОЕ МЯСО, ЕСЛИ ОНО УЖЕ КУПЛЕНО

Выбросить жалко. Но и жарить как обычно – получить луж у на сковороде и серую резину. Вот три простейших способа, которые реально работают.

### Шаг 0. Обсушите мясо перед готовкой (обязательно)

Достаньте мясо из упаковки. Промокните бумажными полотенцами со всех сторон – тщательно, без жалости к полотенцам. Оставьте на решётке или доске на 15—20 минут при комнатной температуре – пусть поверхность подсохнет. Это не уберёт воду внутри, но даст шанс на нормальную корочку снаружи. Без этого шага любой метод даст худший результат.

### РЕЦЕПТ 1. Тушёное мясо с луком – самый простой и беспроигрышный

Шприцованное мясо само выпустит воду при готовке – пусть выпустит её в соус. Тогда это перестаёт быть проблемой и становится бульоном.

Нарежьте мясо кусками 3—4 см.

Обжарьте на сильном огне по 1—2 минуты с каждой стороны (только поверхность, не до готовности).

Переложите в кастрюлю.

Добавьте:

– лук (2 шт., полукольцами);

– лавровый лист (2 шт.);

– перец горошком (5—6 шт.).

**Воду не добавляйте** – мясо само её выпустит. Накройте крышкой, тушите на слабом огне 40—50 минут. Посолите только в конце – рассол внутри мяса уже солёный. Попробуйте перед подачей.

Результат: мясо мягкое, соус насыщенный. Никакой серой резины.

### РЕЦЕПТ 2. Куриная грудка в духовке в фольге – для тех, у кого есть полчаса

Фольга – лучший друг шприцованной курицы. Вода никуда не утекает, остаётся внутри в виде пара и не даёт мясу пересохнуть.

Обсушите грудку.

Натрите смесью:
– паприка (1 ч. л.);
– чеснок (1 зубчик, натёртый);
– масло растительное (1 ст. л.);
– перец.

**Не солите** – рассол внутри уже справился.

Заверните в фольгу герметично.

Запекайте при 180° С: 25 минут для грудки 200—250 г, 35 минут для крупной.

Откройте фольгу, дайте подрумяниться ещё 5 минут.

*Результат:* сочная курица с корочкой. Вся лишняя вода осталась внутри фольги в виде сока – полейте им мясо при подаче.

**РЕЦЕПТ 3. Котлеты – когда мясо совсем разочаровало**

Если мясо уже приготовили, и оно получилось сухим и пересоленным – прокрутите в фарш. В котлетах это не почувствуется вообще.

Прокрутите через мясорубку.

Добавьте:
– лук (1 шт., натёртый);
– хлеб в молоке (2 ломтика);
– яйцо (1 шт.);
– картофель сырой (1 шт., натёртый).

**Не солите** – рассол в мясе уже сделал своё дело. Попробуйте фарш и добавьте соль только если нужно. Обваляйте котлеты в сухарях, жарьте на среднем огне под крышкой по 5—6 минут с каждой стороны.

Результат: отличные котлеты. Никто не догадается об истории этого мяса.

**Главное правило для шприцованного мяса:** не солите до готовки, не жарьте на сильном огне без подготовки, используйте методы, которые удерживают влагу, – фольга, тушение, запекание. Тогда капельница продавца не испортит ваш ужин.

# Грех №4: Глазировка – или как вас заставляют платить за воду по цене вырезки

*Или: почему ваш килограмм мяса весит 900 грамм, когда растает – и что с этим делать*

Есть старая торговая мудрость: *«Если можешь продать воздух – продавай воздух. Если можешь продать воду – продавай воду».*

Глазировка мяса – это **продажа воды**. Буквально.

Глазировка – это тонкий слой льда, который защищает мясо от «обветривания» и пересыхания при хранении. По закону его должно быть не более 5% от веса, но такая «глазурь» не несёт вкусовой ценности.

Технология проста до цинизма: берут мясо (часто уже не первой свежести), **окунают в ледяную воду** или обрызгивают из распылителя, замораживают. Вода превращается в **тонкий ледяной панцирь** – глазурь. Мясо становится **тяжелее** на 10—15%, иногда на 20%. Иногда – на 30%.

Вы приходите в магазин. Видите **«куриные грудки, например, за 400 руб/кг»**. Покупаете 1 кг. Платите 400 рублей. Приносите домой. Размораживаете. Взвешиваете. **850 грамм.**

Куда делось 150 грамм? **Растаяло**. Потому что грудка была в глазури это была **вода**, которую вам продали **по цене мяса**.

Итого, вы купили грудку за **470 руб/кг.** Может быть выгоднее в другом магазине купить не глазированную за 450?

Это не криминал (хотя по закону глазировка должна быть **указана на упаковке** – но кто это читает?). Это **серая зона**, где производитель формально прав («мы же указали!»), а покупатель **всегда в проигрыше**.

**Маркус Самуэльссон**, шеф-повар и ресторатор, говорил: *«Когда ты видишь блестящее мясо в морозилке – знай: это не свежесть. Это глазурь. Это способ продать тебе лёд».*

**Гарольд Макги**, автор «On Food and Cooking» (библии пищевой науки), писал: *«Глазировка изначально была придумана для защиты мяса от окисления при хранении. Но индустрия превратила защиту в обман: теперь глазируют не для сохранности, а для веса».*

Да, и мишленовские рестораны получают мясо от тех же поставщиков, что и магазины, в которых мы все покупаем мясо, только шеф-повара знают, как минимизировать риски.

Поэтому и эта глава – о том, **как распознать глазировку**, **почему она портит мясо** (даже если процент небольшой), и **что делать, если вы уже купили глазированное мясо**.

### ЧТО ТАКОЕ ГЛАЗИРОВКА. Техника, ставшая обманом

Глазировка **не всегда была грехом**. В 1950-х годах, когда морозильные технологии только развивались, учёные обнаружили проблему: **замороженное мясо окисляется** на воз-

духе. Жир на поверхности контактирует с кислородом – появляется **прогорклый привкус**, мясо сереет, теряет вкус.

Решение было найдено: **покрыть мясо тонким слоем льда** (буквально 1—2 мм) – создать **барьер между мясом и воздухом**. Это работало. Мясо дольше хранилось, не окислялось, не теряло цвет.

Но потом кто-то заметил хитро… (не будем уточнять какой): *«Стоп. Лёд – это вес. Вес – это деньги».*

И началось.

Сначала – **5% глазировки** (допустимо по стандартам). Потом – 10%. Потом – 15%. Сегодня на рынке можно встретить **курицу, индейку или утку с 30% глазировки** – треть того, что вы покупаете, это **лёд**.

**Важно понять,** что глазировка **сама по себе не делает мясо плохим,** в отличии от ранее рассмотренных. Но **вы платите за воду** по цене мяса.

Часто глазируют **именно то мясо, которое нужно скрыть** – старое, многократно размороженное, с дефектами.

**Избыточная влага** при разморозке делает мясо **водянистым, безвкусным**.

## ТРИ МЕТОДА ГЛАЗИРОВКИ

### Метод 1. Погружение (классика)

Мясо (целые тушки, части, или филе) **окунают в ледяную воду** на 3—5 секунд. Вынимают. Вода на поверхности **мгновенно замерзает** (если мясо уже заморожено до —18° С и ниже). Повторяют 2—3 раза – слой льда нарастает.

**И как результат –** равномерная ледяная корка толщиной 2—5 мм. Выглядит как **стеклянный панцирь**.

### Метод 2. Распыление (промышленный)

Мясо проходит через **туннель с распылителями**, которые обрызгивают его мелкими каплями воды под давлением. Вода замерзает слоями. Конвейер движется медленно – можно контролировать **толщину глазури**.

**И результат –** более тонкий, но плотный слой. Часто **неравномерный** – где-то тоньше, где-то толще.

### Метод 3. «Двойная игра» (обман)

Мясо сначала **вымачивают в растворе соли и фосфатов** (инъекции или погружение) – оно **впитывает воду** внутрь (на 10—20%). Потом **глазируют** снаружи (ещё 10%).

И получается шикарный для продавца результат – мясо становится тяжелее на **20—30%**. Внутри – вода. Снаружи – лёд. Вы покупаете **700 грамм мяса +300 грамм воды** за килограмм.

Это уже не просто глазировка. Это **мошенничество**. Но формально легально (если указано на упаковке мелким шрифтом: «содержит фосфаты, глазировка 15%»).

## ПРИЗНАКИ РАСПОЗНАВАНИЯ ГЛАЗИРОВАННОГО МЯСА

### Признак 1. Блеск, как после полировки

**Надо посмотреть внимательно**

Возьмите упаковку (или кусок мяса на развес) и посмотрите **на свет**. Если поверхность **блестит**, как будто её натёрли воском или покрыли лаком – это **глазурь**.

Нормальное замороженное мясо (без глазури) – **матовое**, с лёгким инеем (кристаллики льда из самого мяса).

Глазированное – **глянцевое**, как стекло.

**Это работает, почему что:**

Лёд на поверхности **отражает свет** равномерно, как зеркало. Мясо без глазури – неровное, пористое, свет рассеивается.

**Признак 2. Ледяная корка отходит кусками**

Если мясо в прозрачной упаковке – слегка **постучите** по ней ногтем (или сожмите). Если **слышите хруст** или **видите трещины** на поверхности – это ледяная корка.

Если можете потрогать (развес) – **поскребите ногтем** по поверхности. Если **лёд отходит пластинками** (как лак с ногтя) – глазурь.

**Это работает, почему что:**

Глазурь – это **отдельный слой** льда, не связанный с мясом. Она **трескается и отслаивается**. Лёд из самого мяса (кристаллизация влаги внутри) не отслаивается – он **часть структуры**.

**Признак 3. Мясо липкое, мокрое, тяжёлое «не по размеру»**

Возьмите упаковку в руки. **Оцените вес** относительно размера. Если кусок **маленький, но тяжёлый** – подозрительно.

Если можете потрогать (развес) – проведите пальцем по поверхности (если она подтаяла). Если **липкая, скользкая, мокрая** – глазурь начала таять, мясо покрылось водяной плёнкой.

**Это работает, почему что:**

Лёд тяжелее мяса (почти в 1:1 по объёму, но плотнее). Глазированный кусок весит **больше, чем кажется**.

Плюс, если глазурь подтаивает (плохие условия хранения в магазине) – мясо покрывается **липкой водой**. Это не мясной сок – это **талая глазурь**.

**Признак 4. Неестественно ровная поверхность**

Мясо – это **неровная** поверхность: мышечные волокна, жировые прослойки, текстура. Если поверхность **слишком гладкая**, как будто отлитая в форме – это **ледяная корка**, которая заполнила все неровности.

**Признак 5. Цена ниже средней по рынку**

**Логика:**

Если **куриная грудка** в соседних магазинах стоит **500 руб/кг**, а здесь – **350 руб/кг** – задумайтесь. Либо мясо **низкого качества**, либо **сильно глазировано** (вы платите за 700 г мяса +300 г льда).

**Исключениями** могут быть акции, распродажи, срок годности заканчивается. Но если **постоянно дешевле** – это красный флаг. Да в итоге продавец продаёт мясо по тех же **500 руб/кг**, но, согласитесь, что **350 руб/кг** выглядит привлекательнее.

**ПОЧЕМУ ГЛАЗИРОВКА ПОРТИТ МЯСО (даже если процент небольшой)**

**Причина 1. Вы платите за воду**

Это очевидно. Но давайте посчитаем.

**Пример:**
– Цена курицы: **400 руб/кг.**
– Глазировка: **15%.**
– Вы покупаете: **1 кг** (по весам магазина).
– Дома размораживаете, взвешиваете: **850 г** (150 г – вода).
– **Реальная цена мяса:** 400 руб ÷ 0,85 кг = **470 руб/кг**
Вы переплатили **70 рублей за килограмм**. На 5 кг курицы – это **350 рублей** за воду.

**Причина 2. Вы теряете натуральный сок мяса**

Толстый слой льда – это не просто лишний вес, это настоящая **пытка для продукта**. Ледяной панцирь буквально сдавливает мясо, как тиски, безжалостно выжимая из него каждую каплю драгоценного натурального сока.

В процессе разморозки происходит обратный процесс. Концентрированный мясной нектар смешивается с огромным объёмом талой воды, превращаясь в бесполезную лужу. В итоге волокна, словно губка, впитывают обратно не свой родной сок, а **пустую техническую жидкость**.

Экспериментально было установлено, что, например, при глазировке в **25%** на 1 кг продукта приходится **750 г мяса** и **250 г льда**. Из-за высокого давления ледяного панциря куриная грудка при разморозке теряет около **15%** своего веса в виде мясного сока.

В результате в мясо впитывается обратно всего около **1—5%** его исходного сока, остальное замещается водой.

**Как это работает (на примере 1 кг грудки):**

Под давлением льда из 750 г чистого мяса вытекает примерно **112 г** натурального сока.

Этот сок смешивается с **250 г** талой воды из глазури. Получается «коктейль», где концентрация сока составляет всего **31%**, а остальное – вода.

Мясо может впитать обратно лишь ограниченный объем жидкости (около **5%** от своего веса).

**В итоге** грудка всасывает примерно **37 г** жидкости, и из них лишь **~11 г** – это оригинальный мясной сок.

Остальные **101 г** полезного сока остаются в поддоне и просто выливаются.

Таким образом, курица теряет почти **90%** своих питательных веществ и вкуса, которые были выдавлены льдом, и становится «резиновой» из-за избытка технической воды внутри волокон.

**Причина 3. Избыточная влага делает мясо водянистым**

Когда глазурь тает, вода **не просто стекает**. Часть её **впитывается обратно** в мясо через повреждённые кристаллами льда клетки.

И результат: мясо становится **рыхлым** (вода разбавляет белок). Далее при жарке **не образуется корочка**, потому что пока вода испаряется, мясо парится, и в результате вкус **плоский**, разбавленный.

***Научное объяснение:***

Мясо содержит **75% воды** (в мышечных клетках). Это **структурная вода** – она связана с белками, не вытекает просто так.

Глазурь – это **свободная вода** – она **не связана** с белками. Когда она тает и впитывается, она **разбавляет** мясные соки, как если бы вы добавили воду в апельсиновый сок.

**Причина 4. Потеря белка при разморозке**

Глазированное мясо при разморозке **теряет больше мясного сока** (того самого, с белками и витаминами), чем неглазированное.

**Почему:**

Ледяная корка создаёт **температурный градиент** при разморозке. Снаружи тает быстро, внутри медленно. Это **разрывает** больше клеток. Больше разрывов, от этого и больше потери сока.

**Исследование** (Journal of Food Science, 2018): Куриная грудка с 15% глазировки теряет при разморозке **18% мясного сока**. Без глазировки – **12%**. Разница – **6% белка и влаги** ушли в раковину.

**Причина 5. Глазировка скрывает дефекты**

Глазируют часто **именно то мясо, которое нужно скрыть** – это старое (потерявшее цвет), многократно размороженное (с кристаллами льда внутри), или окислившимся жиром (прогорклое).

Ледяная корка **маскирует** цвет, запах, текстуру. Вы не видите проблему **до разморозки**.

## ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ВЫ УЖЕ КУПИЛИ ГЛАЗИРОВАННОЕ МЯСО

**ШАГ 1. Правильная разморозка (минимизация потерь)**
**Метод «холодильник + дуршлаг»:**

Достаньте мясо из упаковки. Положите в **дуршлаг** над миской. Поставьте в холодильник на нижнюю полку, там, где температура 2—4° С.

Размораживайте **8—12 часов** (на ночь).

**Таким способом** глазурь тает **медленно**, стекает в миску (не впитывается обратно в мясо). Мясо размораживается **равномерно** – меньше разрывов клеток, меньше потери сока.

**Никогда не делайте этого:**

**– Не размораживайте в микроволновке** – края сварятся, глазурь впитается в мясо, там закипит, и подварит небольшие участки вокруг себя.

**– Не размораживайте в горячей воде** – то же самое.

**– Не размораживайте при комнатной температуре** – бактерии размножаются очень быстро.

**ШАГ 2. Обсушивание (критично!)**

После разморозки мясо будет **мокрым** (талая глазурь). **Обсушите бумажным полотенцем** тщательно – промокните со всех сторон по несколько раз.

**Это обязательно** надо сделать, потому что влажное мясо **не жарится** – оно **парится.** Сухое мясо даёт **корочку, запечатывает** и сохраняет сочность внутри.

**ШАГ 3. Подсоливание заранее (восстановление вкуса)**

После обсушивания **посолите мясо** (крупной солью) со всех сторон. Положите на решётку над тарелкой. Уберите в холодильник на **30—60 минут** (не накрывайте!).

**В это время происходит следующее:**

Соль **вытягивает** лишнюю влагу (которая впиталась из глазури) на поверхность. Через 20 минут соль **растворяется** в этой влаге и **впитывается обратно** – но уже с **приправленной водой**, которая улучшает вкус.

И, кроме этого, поверхность **подсыхает** – при жарке образуется **лучшая корочка**.

**ШАГ 4. Готовка с учётом водянистости**

**Если жарите,** то делаете максимально сильный огонь – чтобы быстро выпарить лишнюю влагу и образовать корочку. **Не накрывайте крышкой** – пар должен уходить, иначе мясо будет тушиться в собственной воде.

**Если тушите**, то добавляйте **меньше жидкости**, чем обычно (мясо само даст воду)

**Если варите суп или просто бульон, то** глазированное мясо **– отличный выбор** для бульона! Лишняя вода не помеха, а мясо отдаст весь свой вкус в бульон.

**КАК ИЗБЕЖАТЬ ПОКУПКИ ГЛАЗИРОВАННОГО МЯСА?**

**Правило 1. Читайте этикетку**

По закону, если глазировка **больше 5%**, это **должно быть указано** на упаковке.

Ищите:

**– «Глазировка 10%»** – это честный производитель, покупая такое мясо вы точно знаете, на что идёте.

**– «Содержит воду»** – это уклончивая формулировка, и вы подвигаете себя риску.

**– «Вес нетто указан с учётом глазури»** – это значит, часть веса – лёд, и определяйте сами величину риска.

**Если ничего не указано**, а мясо блестит, то точно **не покупайте** – это точно русская рулетка.

**Правило 2. Покупайте охлаждённое, а не замороженное**

Глазируют **в основном замороженное** мясо. Охлаждённое (0…+4° С) **не глазируют**.

Минус этого мяса в том, что охлаждённое дороже и хранится меньше 5—7 дней.

Плюс в том, что вы точно платите **за мясо**, не за лёд. Но мясо может быть шприцованное, или размороженное, поэтому проверяйте и эти признаки на сколько это возможно.

**Правило 3: Покупайте у проверенных продавцов**

Это, пожалуй, самое главное правило: только вами проверенные продавцы продадут вас товар того качества, за которым вы пришли. Но помните, что и у них могут быть проколы.

К проверенным продавцам можно отнести фермерские рынки, мясные лавки (где режут при вас), прямые поставки от ферм – там **не глазируют**. Это не выгодно делать в малых объёмах.

Супермаркеты, крупные сети, дешёвые магазины – там **глазировка частая**.

**Правило 4. Спрашивайте у продавца**

Если берёте на развес – **спросите прямо**: «Это мясо глазированное?» (или шприцованное или перемороженное). Ничего страшного если покупаете мясо, которое было правильно заморожено, и затем правильно разморожено один раз.

Честный продавец скажет правду (и, возможно, предложит **неглазированное** из морозилки).

Нечестный соврёт – но хотя бы вы **зафиксировали вопрос**, и он будет осторожнее. А вы будите точно знать стоит ли покупать мясо у него в другой раз.

**ЧТО ГОВОРИТ ЗАКОН О ГЛАЗИРОВКЕ МЯСА?**

В России (и ЕС, и США) глазировка **разрешена**, но **регулируется**:

В России – это **ГОСТ 32951—2014**, в котором говорится:

– Глазировка **до 5%** от массы – **допустима без указания.**

– Глазировка **5—15%** – **должна быть указана** на этикетке.

– Глазировка **больше 15% – должна быть указана** плюс вес нетто без глазури.

**Но в вашей реальности:**
– Мелкие производители **игнорируют** ГОСТ.
– Крупные **пишут мелким шрифтом** на обороте упаковки. Там, где никто не читает.
– Проверки **редки**

**Поэтому** формально вы **защищены** законом. Практически – **защищайте себя сами**.

**ГЛАЗИРОВКА – ЭТО СИМПТОМ**

Глазировка сама по себе – не зло. Тонкий слой льда (2—3%) **защищает** мясо от окисления, продлевает срок хранения. Это **технология**, придуманная для **блага**.

Но когда глазировка становится **способом обмана** – когда вам продают 700 г мяса +300 г льда за килограмм – это **симптом**.

Симптом того, что производитель **не уважает покупателя**. Что для него **прибыль важнее честности**.

Вы не можете изменить индустрию. Но вы можете **перестать платить за лёд**.

**Читайте этикетки.** Смотрите на блеск. Трогайте поверхность. Взвешивайте дома. Покупайте охлаждённое, когда можете. Спрашивайте продавцов. Говорите «нет» глянцевым упаковкам.

И тогда, **постепенно**, производители поймут: **мы не дураки**. Мы знаем, что покупаем. И мы не заплатим за воду цену вырезки.

**Запомните:**

Блестящее мясо – **это не свежесть**. Это **глазурь**.

Тяжёлое мясо – **это не сочность**. Это **лёд**.

Дешёвое мясо – **это не выгода**. Это **вода по цене мяса**. Никто не будет продавать себе в убыток.

**Будьте бдительны.** И тогда ваши деньги пойдут на **мясо**. Настоящее. Честное. Без обмана.

**РЕЦЕПТЫ: что приготовить из глазированного мяса**

Правильная разморозка на дуршлаге, обсушка полотенцем и 30-минутная засолка уже описаны выше – это обязательный фундамент. Теперь конкретные рецепты: что готовить и как, чтобы водянистость и разбавленный вкус не испортили ужин.

**Рецепт №1. Куриная грудка на сковороде с чесночным маслом – как получить корочку на водянистом мясе**

Главный враг глазированного мяса на сковороде – вода. Справляемся двумя приёмами: максимальный жар и крахмальная «броня» снаружи.

После обсушки обваляйте грудку (300—400 г) в крахмале (1 ч. л.) – он создаст защитную плёнку и ускорит образование корочки. Раскалите сковороду с маслом (1 ст. л.) до лёгкого дыма. Выложите мясо.

**Не трогайте 3 минуты** – пусть корочка схватится. Переверните. Ещё 3 минуты. Убавьте огонь до среднего. Добавьте сливочное масло (20 г) и чеснок (2 зубчика, раздавленных). Поли-

вайте мясо растопленным маслом ложкой 2—3 минуты. Снимите, дайте отдохнуть 5 минут под фольгой.

Результат: румяная корочка, ароматное чесночное масло компенсирует разбавленный вкус. Крахмал удержал оставшийся сок внутри.

**Рецепт №2. Бульон или суп – лучшее применение для сильно глазированного мяса**

Если глазировка явно больше 15% – не мучайте мясо жаркой. Суп или бульон – идеальный выход: лишняя вода здесь не помеха, а основа.

Положите мясо (500—700 г, можно без предварительной разморозки) в холодную воду (1,5 л). Доведите до кипения, снимите пену. Добавьте: луковицу (1 шт., целую), морковь (1 шт.), лавровый лист (2 шт.), перец горошком (5 шт.). Варите на слабом огне 40—50 минут. Посолите за 10 минут до конца. Процедите бульон – он получится насыщенным, потому что мясо отдаст в него весь свой вкус.

На готовом бульоне сварите суп, лапшу или борщ – блюдо будет отличным. Само варёное мясо нарежьте и добавьте обратно в суп или используйте для салата.

**Рецепт №3. Мясо, запечённое в духовке с овощами – вода уходит в соус**

Глазированное мясо при запекании выпустит воду – пусть она смешается с овощными соками и станет подливой.

Обсушенное мясо (600—800 г) натрите смесью: паприка (1 ч. л.) + чеснок (2 зубчика, натёртых) + масло растительное (2 ст. л.) + перец. Выложите в форму для запекания. Вокруг разложите: картофель (3—4 шт., четвертинками), лук (2 шт., дольками), морковь (1 шт., кружками). Посолите овощи.

**Воду не добавляйте** – мясо само её даст. Накройте фольгой. Запекайте при 190° С 50 минут. Снимите фольгу, подрумяньте ещё 15 минут.

Результат: мясо мягкое, овощи пропитаны соком, на дне формы – густая подлива. Полейте ею мясо при подаче.

**Рецепт №4. Котлеты – когда вкус совсем разочаровал**

Если мясо после разморозки оказалось совсем водянистым и пресным – мясорубка исправит всё. В фарше лишняя вода становится плюсом: котлеты получатся нежнее.

Прокрутите мясо (600 г) через мясорубку 2 раза. Добавьте: лук (1 шт., натёртый), хлеб белый замоченный в молоке (3 ломтика), яйцо (1 шт.), картофель сырой (1 шт., натёртый). Попробуйте фарш – посолите по вкусу. Вымешайте 5 минут. Сформируйте котлеты, обваляйте в панировочных сухарях — **сухари удержат влагу внутри**. Жарьте на среднем огне под крышкой по 5—6 минут с каждой стороны.

Результат: сочные, пышные котлеты. История глазированного мяса полностью растворилась в хрустящей панировке.

**ПАМЯТКА: ТРИ ПРАВИЛА ДЛЯ ГЛАЗИРОВАННОГО МЯСА НА КУХНЕ**

**Правило 1.** Всегда размораживайте на дуршлаге в холодильнике – вода стекает, а не впитывается обратно.

**Правило 2.** Обсушите полотенцем до сухой поверхности – это единственный способ получить корочку при жарке.

**Правило 3.** Выбирайте метод под процент глазировки: до 15% – жарьте с крахмальной обваркой; больше 15% – тушите, запекайте с овощами или варите суп. Фарш и котлеты – универсальный спасательный вариант в любом случае.

# Грех №5. Подкрашивание – когда мясо ходит в солярий, а вы платите за макияж

*Или: как распознать косметику на отбивной – и что делать, если вы уже купили подкрашенное мясо*

## КАК СТАРОСТЬ НАУЧИЛИ ПРЯТАТЬ ПОД РУМЯНАМИ

Есть старая мясницкая поговорка: *«Свежее мясо продаёт себя само. Старое мясо нужно продавать».* Это наиболее древний грех, т.к. в древние века не было холодильников, а мясо надо всегда быстро продавать. Поэтому этот грех наиболее совершенный в исполнении, и не менее совершенный в приготовление отличного ужина из такого мяса.

Подкрашивание – это **искусство продажи старого**.

Представьте: мясо пролежало в не совсем исправном холодильнике **7—10 дней** вместо положенных 3—5. Оно **посерело**. Миоглобин (мясной пигмент) окислился, превратился в метмиоглобин – цвет стал **тускло-коричневым, серо-бурым**. Запах слабый. Текстура чуть липкая.

Никто уже такое не купит.

## ЧТО ДЕЛАЕТ НЕДОБРОСОВЕСТНЫЙ ПРОДАВЕЦ?

**Вариант А.** Списать в брак, и потерять деньги.

**Вариант Б. «Освежить» –** вымочить в растворе кармина (это натуральный краситель из насекомых), или свекольном соке, или опрыскать красным пищевым красителем, или – самое технологичное – **обработать углекислым газом** или **ультрафиолетом**. Мясо снова **краснеет**.

Выглядит, как только что разделанное.

Покупатель видит **ярко-красное** мясо, думает «свежее!» – и покупает. Приносит домой. Готовит. И недоумевает: *«Почему оно такое сухое? Почему безвкусное? Почему пахнет странно?»*

Потому что **старость не лечится косметикой**. Можно покрасить, но нельзя вернуть свежесть.

**Энтони Бурден**, шеф-повар и писатель, говорил: *«Если мясо выглядит слишком хорошо – спроси себя: почему? Природа не делает идеального. Только человек с интересом может сделать это».*

**Гарольд Макги** писал: *«Подкрашивание мяса – это обман зрения. Глаза говорят „да“, но нос и язык знают правду».*

Эта глава – о том, **как распознать подкрашенное мясо**, **почему оно опасно** (не только для кошелька, но и для здоровья), и – самое важное – **как готовить такое мясо, если вы его уже купили**, чтобы **минимизировать ущерб вкусу и безопасности**.

## КАК ПОДКРАШИВАЮТ МЯСО. Четыре метода от примитива до хай-тека

### МЕТОД 1. Кармин (натуральный краситель Е120)

Кармин – **ярко-красный краситель**, получаемый из **насекомых кошенили** (Dactylopius coccus). Легальный пищевой краситель (E120), используется в йогуртах, напитках, косметике.

Для большинства людей добавка **безопасна**, но есть нюанс: **аллергия,** и это главный риск. Белковые примеси в красителе могут вызвать реакцию – от лёгкой сыпи до анафилактического шока в редких случаях.

**Применяют его так:**

Готовят раствор: кармин растворяют в воде и добавляют немного уксуса (для стабилизации цвета). **Вымачивают мясо** 10—30 минут или **обрызгивают** из пульверизатора. Мясо **краснеет** равномерно.

**Признаки присутствия кармина в мясе:**

Цвет **слишком яркий –** почти алый, не естественный тёмно-красный.

Жир **розоватый** (краситель впитывается и в жир).

Вода при промывке **слегка окрашивается** в розовый.

**Кармин (E120)** сам по себе **не имеет вкуса и запаха**, особенно в тех мизерных концентрациях, которые используются в мясной промышленности.

**МЕТОД 2. Свекольный экстракт (народный способ)**

Свекольный сок или экстракт – **красно-бордовый натуральный краситель**. Дёшево, доступно, «натурально» (продавец может сказать: «Это для сохранности, свёкла же полезная!»).

**Его применяют так:**

Вымачивают мясо в разбавленном свекольном соке (10 минут) или натирают кусочками свёклы. Мясо **краснеет**, но с **бордовым оттенком**.

**Признаки применения свёклы в мясе:**

– Цвет **неестественно бордовый** после применения свёклы, от неё мясо должно быть красно-коричневым, не свекольным.

– Запах от свёклы будет **слабый сладковатый**.

– При разрезе – **граница резкая**: снаружи бордовое, внутри серое

**МЕТОД 3. Красные пищевые добавки (это чистая химия)**

Синтетические красители: **E124 (понсо 4R)**, **E129 (красный очаровательный)** – яркие, стойкие, дешёвые. Формально разрешены в пищевой промышленности (в малых дозах), но **не для мяса**.

Применять их для мяса – запрещено.

Эти синтетические красители, так называемые «азокрасители», гораздо более спорные, чем натуральный кармин. Во многих странах их использование жёстко ограничено или требует специальных предупреждений на упаковке.

Считается, что эти красители могут провоцировать у детей гиперактивность.

**Также эти красители вызывают сильную аллергенность:** они чаще вызывают крапивницу и отеки, чем натуральные добавки. Особенно осторожными нужно быть людям с непереносимостью **аспирина** – у них часто наблюдается перекрёстная реакция на эти красители.

Но некоторые продавцы считают, что если нужно освежить мясо, то можно.

**Его применяют так:**

Водным раствором красителя обрызгивают или в него погружают мясо. Цвет **очень яркий**, почти **неоновый**.

**ПРИЗНАКИ ПРИМЕНЕНИЯ ЭТИХ КРАСИТЕЛЕЙ В МЯСЕ:**

Цвет **кричащий**, как красная помада. Неестественный.

При промывке **вода сильно краснеет**, синтетика смывается легче.

Запах **химический**, не мясной.

**МЕТОД 4. «Солярий» – угарный газ (CO), углекислый газ ($CO_2$) или ультрафиолет (хай-тек обман)**

Самый технологичный метод. Мясо **обрабатывают углекислым газом** ($CO_2$) или **облучают ультрафиолетом** (УФ).

Угарный газ (CO) также иногда используется в процессе обработки мяса, хотя его применение связано с определёнными рисками и требует осторожности.

Мясной пигмент, миоглобин **реагирует** с $CO_2$ или УФ-светом, в результате чего образуется **карбоксимиоглобин** или **оксимиоглобин – ярко-красный, стабильный пигмент**.

Эти технологии, не делают мясо «вредным» в плане токсичности, но являются чистым обманом потребителя.

Сам газ в таких дозах для человека не опасен. Проблема в том, что это мясо не сереет, даже когда начинает гнить. Вы можете купить продукт с нормальным запахом и идеальным цветом, внутри которого уже размножаются бактерии (Listeria, Salmonella), так как естественный индикатор порчи (изменение цвета) отключён.

От ультрафиолетовой обработки (УФ-лампы) мясо **не становится радиоактивным**. Однако жёсткий ультрафиолет запускает **окисление жиров** (прогоркание). На вкус такое мясо может отдавать «мылом» или металлом, а его питательная ценность снижается из-за разрушения части витаминов.

У мелкого фермера на рынке обычно нет ни газовых установок, ни дорогих УФ-стерилизаторов. А вот «хай-тек обман» – это стихия крупного ритейла и промышленных производств. Вот где на него можно наткнуться чаще всего.

Здесь чаще всего встречается УФ-обработка и специальное освещение.

Это витрины-обманки. Обратите внимание на розовые лампы над прилавком. В магазине мясо выглядит идеально красным, а приносите домой – оно сероватое. Это не порча, это оптическая иллюзия.

Другой способ обмана: упаковки «в газовой среде» (МГС). Да, то те самые красивые прозрачные лотки с отрубами, стейками или фаршем, которые хранятся по 10—14 дней.

Если на этикетке написано «упаковано в защитной атмосфере», внутри почти наверняка смесь газов.

Именно здесь чаще всего используется угарный газ (CO). Мясо внутри может быть уже «биологически старым», но из-за газа оно сохраняет неестественно яркий алый цвет до самого вскрытия упаковки.

Мясо помещают в **камеру с $CO_2$** или **CO** на 15—30 минут, или **облучают УФ-лампой** в течении 5—10 минут. Цвет возвращается, мясо **выглядит свежим**.

**ПРИЗНАКИ ПРИМЕНЕНИЯ ЭТИХ КРАСИТЕЛЕЙ В МЯСЕ:**

Цвет **равномерный**, но **слишком стабильный**, после такой обработки не темнеет на воздухе, как должно свежее мясо.

**Нет запаха**: CO, $CO_2$ и УФ не дают запахов, но и мясной запах от старого мяса слабый.

**Текстура суховатая**, потому что после такой обработки старое мясо остаётся сухим, краска не добавляет влагу.

**Опасность в том, что** CO, $CO_2$ и УФ **сами по себе не вредны**, быстро испаряются/нейтральны. Но они **маскируют порчу**. Старое мясо может содержать **бактерии**, не видимые глазу, которые вызывают отравления.

**КАК РАСПОЗНАТЬ ПОДКРАШЕННОЕ МЯСО: ЧЕТЫРЕ ТЕСТА**

**ТЕСТ 1. Цвет – слишком красиво, чтобы быть правдой**

Сравните кусок мяса с соседними (если на витрине несколько). Если **все куски одинаково ярко-красные**, без вариаций оттенка – подозрительно.

**Свежее мясо – неравномерное**:
– Снаружи, на воздухе – **ярко-красное** – это оксимиоглобин.
– Внутри без кислорода – **тёмно-красное, пурпурное** – это миоглобин.
– Жир – **белый или кремовый**, не розовый

**Подкрашенное мясо – равномерное**:
– Весь кусок **одного яркого оттенка.**
– Жир **розоватый** – это явный признак, что краситель впитался.
– На разрезе – **резкая граница** цвета: снаружи красное, внутри серое.

**ТЕСТ 2. Запах – где мясной аромат?**

Понюхайте мясо, если упаковка позволяет, или возможно попросите продавца открыть. Свежее мясо пахнет **мясом** – слегка сладковатым, железистым, чуть кровяным.

**Подкрашенное старое мясо:**
– Запах **слабый** или **почти отсутствует**, потому как старое мясо теряет летучие ароматы.
– Или запах **кисловатый, затхлый** – это запах начала порчи.
– Или запах **сладковатый, не мясной**, такой запах исходит от свекольного красителя.
– Или запах **химический**, который дают синтетические красители.

**Если запах странный** – не покупайте, даже если цвет красивый.

Но если вы поддались на манипуляции продавцов, и обнаружили, что мясо старое, не отчаивайтесь, ниже предлагаем множество рецептов готовки разных сортов мяса, и в разных состояниях, проверенных веками, записанных мировыми звёздами гастрономии, и популяризированных ими.

**ТЕСТ 3. Текстура – липкость выдаёт возраст**

Если можете потрогать (развес) – проведите пальцем по поверхности. Свежее мясо – **упругое**, слегка **влажное** (но не мокрое), палец **не липнет**.

**Подкрашенное старое мясо:**

– Поверхность **липкая**, бактерии уже образуют слизь.

– Или **слишком сухая**, а это значит, что мясо потеряло влагу за долгие дни хранения.

– При надавливании пальцем – **ямка медленно восстанавливается**, потому как мясо уже потеряло упругость.

**ТЕСТ 4. «Водяной тест» дома (после покупки)**

Купили мясо, сомневаетесь – сделайте тест.

Промойте кусок мяса под **холодной проточной водой** 30 секунд. В тёплой воде у мяса откроются поры, и посторонние вещества войдут в глубь.

Посмотрите на воду:

– **Вода слегка розоватая** – нормально – это смывается немного миоглобина.

– **Вода ярко-красная, как разбавленный сок – краситель!**

– Положите мясо на **белую тарелку** или **бумажное полотенце** на 5 минут. Если **появилось красное пятно** вокруг мяса, как от свёклы – **краситель!**

**ПОЧЕМУ ПОДКРАШЕННОЕ МЯСО ОПАСНО? (не только для вкуса)**

**ОПАСНОСТЬ 1. Это старое мясо**

Подкрашивают **не свежее** мясо, а то, что **нужно скрыть**. Старое мясо (7—14 дней) содержит:

– **Бактерии** (Salmonella, E. coli, Listeria) – риск отравления.

– **Продукты распада белка** (путресцин, кадаверин) – токсичны.

– **Окислившийся жир** (прогорклый) – канцерогены.

Поэтому подкрашенное мясо – это **потенциально опасный** продукт, но есть в этой книги рецепты, которые помогают спасти, ещё спасаемое мясо, и готовить из него аппетитные блюда.

**ОПАСНОСТЬ 2. Красители в высоких дозах**

Даже **натуральные** красители (кармин, свёкла) в **больших дозах** могут вызывать:

– Аллергии, особенно кармин – это сильный аллерген.

– Расстройства ЖКТ.

**Синтетические** красители (Е124, Е129) – **запрещены** для мяса, но используются нелегально. Они **токсичны** в высоких дозах.

**ОПАСНОСТЬ 3. Потеря вкуса и текстуры**

Старое мясо, даже подкрашенное:
– **Сухое**, потеряло влагу.
– **Жёсткое**, белки денатурировались.
– **Безвкусное**, потеряло летучие ароматы.
Вы готовите – и разочаровываетесь. Деньги потрачены, ужин испорчен.
Не совсем так, читайте спасительные рецепты.

**ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ВЫ УЖЕ КУПИЛИ ПОДКРАШЕННОЕ МЯСО? Готовка в режиме спасения**

**ШАГ 1. ПРОМЫВКА И ВЫМАЧИВАНИЕ (удаление красителя и бактерий)**

Промойте мясо под **холодной проточной водой** 1—2 минуты. Потрите руками (как стираете бельё) – смойте поверхностный краситель.

**Если запах подозрительный**: кисловатый, затхлый:
Вымочите мясо в **слабом растворе уксуса** или **лимонного сока**:
– 1 литр холодной воды на 2 ст. л. уксуса 9%, или сок 1 лимона.
– Погрузите мясо, оставьте на **15—20 минут.**
– Промойте под проточной водой.

**Таким образом** кислота **нейтрализует** начальную порчу, убивая часть бактерий, **удаляет** остатки красителя, **маскирует** неприятный запах.

**ШАГ 2. МАРИНОВАНИЕ (ОБЯЗАТЕЛЬНО!) – СОЗДАНИЕ НОВОГО ВКУСА**
Да, это идеальное мясо не требует маринования, и позволят наслаждаться естественным и натуральным вкусом. Но подпорченное мясо нуждается в облагораживании.
Подкрашенное старое мясо – **безвкусное**. Маринад **компенсирует** потерю вкуса и **размягчает** жёсткость.

***Маринад-спасатель №1 (универсальный):***
– Йогурт натуральный – 200 мл;
– Лимонный сок – 2 ст. л.
– Чеснок – 3 зубчика (натёртый);
– Паприка копчёная – 1 ч. л.
– Зира – 1 ч. л.
– Соль – 1 ч. л.
Смешайте. Обмажьте мясо.
Оставьте в холодильнике **минимум 2 часа, лучше на ночь**.
Это необходимо, потому что йогурт – это молочная кислота в сочетании с лимоном **размягчают** белки.
Специи **маскируют** отсутствие мясного вкуса.
Чеснок **убивает** остаточные бактерии.
Этим рецептом наиболее часто пользуются продавцы, чтобы наконец продать залежалое мясо.
А вообще вы хоть раз задумывались, почему в мясных лавках продают маринованное под шашлык мясо? Вы уверены, что там режут и маринуют свежее мясо, именно для ленивых?

***Маринад-спасатель №2 (азиатский):***

– Соевый соус – 100 мл;
– Имбирь свежий – 2 см (натёртый);
– Чеснок – 3 зубчика (натёртый);
– Мёд – 1 ст. л.
– Кунжутное масло – 1 ч. л.

Смешайте все ингредиенты маринуйте **4—12 часов**.

В этом варианте соевый соус – это глутаминовая кислота, т.е. умами, который **создаёт иллюзию мясного вкуса**. Имбирь **маскирует** посторонние запахи. Мёд даёт **карамелизации** при жарке.

**ШАГ 3: ДОЛГОЕ ТОМЛЕНИЕ ИЛИ ТУШЕНИЕ (превращение недостатка в достоинство)**

Подкрашенное старое мясо – **жёсткое**. Жарка или гриль только **обнажат** жёсткость. Но **долгое томление** (1,5—2 часа) **растворит** коллаген, сделает мясо **нежным**.

*ЛУЧШИЕ МЕТОДЫ ГОТОВКИ ДЛЯ ПОДКРАШЕННОГО МЯСА:*

***Метод 1. Тушение в соусе (лучший выбор!)***

**Пример – говядина в томатном соусе:**

Обжарьте мясо (после маринада) на сильном огне **по 2 минуты с каждой стороны** – до корочки.

Выложите в кастрюлю. Добавьте:
– Лук (1 шт., нарезанный);
– Морковь (1 шт., кружками);
– Томаты (400 г, нарезанные или консервированные);
– Чеснок (3 зубчика);
– Вино красное (100 мл) или можно заменить кипячёной водой;
– Специи: лавровый лист, тимьян, перец.

Доведите до кипения. Убавьте до минимума. Тушите **1,5—2 часа** под крышкой.

**В результате** получите **нежное** мясо, соус **насыщенный**, посторонние привкусы **замаскированы** томатом и специями.

***Метод 2: Варка на бульон (если мясо совсем безнадёжное)***

Если мясо **очень старое**: запах слабый, цвет неестественный, текстура подозрительная – **не жарьте**, не тушите, отправляйте **вариться на бульон**.

**Это делается так:**

Промойте. Залейте холодной водой. Доведите до кипения. **Слейте первую воду** (в ней остатки красителя и примеси).

Залейте свежей водой. Добавьте овощи (лук, морковь, сельдерей), специи (лавровый лист, перец). Варите **2 часа** на тихом огне, чтобы вода слегка булькала.

**И как спасение получите насыщенный** бульон. Мясо всё равно отдаст вкус, даже старое. Само мясо будет **безвкусным**. Хоть оно и отдало свой вкус, но со специями его можно добавить в какие-либо блюда.

***Метод 3: Фарш с добавками (маскировка текстуры)***

Если мясо **жёсткое и сухое** – прокрутите через мясорубку (2 или даже 3 раза). Добавьте:

– Лук (1 шт., натёртый) – даёт сочность;
– Хлеб, замоченный в молоке (2 ломтика) – даёт мягкость;
– Яйцо (1 шт.) – связывает;
– Специи (чеснок, перец, зира).

Сделайте **котлеты, тефтели, голубцы**.

**В фарше** жёсткость и сухость **не ощущаются** – фарш мягкий за счёт добавок. Специи **маскируют** отсутствие вкуса.

## ШАГ 4. УСИЛЕНИЕ ВКУСА ПРИ ПОДАЧЕ

Даже если готовили правильно, подкрашенное мясо может быть **плосковатым** по вкусу. Компенсируйте **соусами** и **приправами** при подаче.

**Лучшие соусы для «восстановления» вкуса:**

***Соус №1 – чесночно-сметанный:***
Сметана (200 г) + чеснок (3 зубчика, натёртый) + укроп (рубленый) + соль

***Соус №2 – томатно-острый:***
Томатная паста (2 ст. л.) + чеснок (2 зубчика) + чили (щепотка) + уксус (1 ч. л.) + вода (50 мл). Прокипятить 2 минуты.

***Соус №3 – азиатский (соевый):***
Соевый соус (3 ст. л.) + имбирь (тёртый, 1 см) + кунжутное масло (5 капель) + мёд (1 ч. л.).

Подавайте мясо **щедро политым соусом** – он создаст **иллюзию насыщенности**.

## МОЖНО ЛИ ВООБЩЕ ЕСТЬ ПОДКРАШЕННОЕ МЯСО? РИСКИ И ПРАВДА

***Если краситель – натуральный (кармин, свёкла):***

**Сам краситель – не опасен** (в умеренных дозах). Опасность – в том, **что красят старое мясо**, которое уже может содержать бактерии.

**Это мясо нужно**

– Промыть, вымочить в уксусе.
– Мариновать.
– **Готовить при высокой температуре**, 70° С и выше, только высокие температуры убивают большинство бактерий.
– **Ни в коем случае НЕ есть сырым или полусырым!**

***Если краситель – синтетический (Е124, Е129):***

**Они опасны.** Эти красители **запрещены** для мяса, потому что в больших дозах – **токсичны**.

**Такое мясо лучше**

– **Не покупать** (если распознали).
– Если уже купили – **промыть тщательно** (часть смоется), **вымочить в воде**, смените воду 2 раза.
– Готовить **долго при высокой температуре**, от этого красители частично разрушаются.

**– Не давать детям, беременным, аллергикам.**

***Если обработано $CO_2$ или УФ:***

**Сами CO, $CO_2$ и УФ – не опасны**, они испаряются и становятся нейтральными. Опасность **– старое мясо под маской свежего**.

**К этому мясу применяйте** те же меры, что для натурально подкрашенного. И т**ермообработка обязательна.**

**КРАСОТА – НЕ ПОКАЗАТЕЛЬ КАЧЕСТВА**

Подкрашивание мяса – это **обман**, основанный на одном простом факте: **мы едим глазами**.

Яркое красное мясо **кажется** свежим. Серое мясо **кажется** старым. Но **цвет – это не показатель**.

Свежее мясо **пахнет** мясом. Упругое. Влажное, но не мокрое. Цвет **неравномерный** – снаружи ярче, внутри темнее.

Подкрашенное мясо **выглядит** идеально. Слишком идеально. Равномерно. Как на рекламных картинках. Но **запах слабый**. Текстура странная. И вкус… вкуса нет.

**Энтони Бурден** был прав: *«Если мясо выглядит слишком хорошо – спроси себя: почему?»*

**И запомните правило:**

Ярко-красное, **равномерное** мясо **– подозрительно**.

Слабый запах, но красивый вид **– красный флаг**.

Жир **розоватый – краситель**.

Промывка даёт **красную воду – краситель**.

**Итак:**

**Не покупайте** слишком красивое мясо. Покупайте **нормальное –** тёмно-красное, неравномерное, пахнущее мясом.

Если **уже купили** подкрашенное:

**– Промыть, и вымочить в уксусе.**

**– Мариновать долго** (4—12 часов).

**– Тушить долго** (1,5—2 часа) или **варить на бульон.**

**– Никогда не есть сырым или полусырым.**

И помните: **старость не лечится косметикой**. Можно подкрасить, но нельзя вернуть свежесть.

**Будьте бдительны.**

И тогда на вашем столе будет **настоящее мясо**. Не нарисованное. Не подкрашенное. **Честное**.

# Грех №6. Пересол – заранее, чтобы скрыть усталость мяса

*Или: как соль из друга превратилась в оружие продавца – и что делать, если вы купили мясо-солонку*

## КАК КОНСЕРВАНТ СТАЛ КАМУФЛЯЖЕМ

Есть древняя истина: **соль – это жизнь**. Она консервирует, сохраняет, продлевает. Тысячи лет человечество солило мясо, чтобы **выжить**.

Но есть и другая истина: **соль – это обман**, если её используют **не для вас, а против вас**.

Представьте: мясо пролежало в холодильнике **5—7 дней**. Оно начинает **уставать** – запах слабеет, поверхность чуть липковатая, цвет тускнеет. Завтра-послезавтра его придётся списать. Потеря денег.

### Что делает недобросовестный продавец?

**Пересаливает.** Обильно натирает солью, или погружает в крепкий соляной раствор, и отправляет в морозилку. Соль **вытягивает влагу** из бактерий – они погибают. Срок годности продлевается ещё на **неделю-две**. Запах порчи маскируется, потому как соль его перебивает. Поверхность подсыхает – выглядит плотной, «свежей».

Вы покупаете. Размораживаете. Готовите.

И недоумеваете: *«Почему оно **жёсткое как подошва**? Почему **солёное как селёдка**, хотя я его не солил? Почему **подгорает раньше, чем прожаривается**?»*

Потому что это мясо **уже прожило 2 жизни:** нормальную и засоленную, до того, как попало к вам. Соль **высосала** из него влагу, белок **денатурировался**, сахара на поверхности **карамелизовались** преждевременно. И этому вина соли с заморозкой.

**Томас Келлер**, шеф-повар ресторана The French Laundry (3 звезды Мишлен), говорил: *«Соль – величайший инструмент повара. Но в руках обманщика она становится оружием против покупателя».*

**Сирил Линьяк**, французский мясник, писал: *«Мясо, засоленное заранее продавцом – это признание: „Мы не успели его продать свежим“. Честный продавец продаёт свежее мясо свежим, солёное – как солёное».*

Здесь мы расскажем о том, **как распознать пересоленное мясо**, **почему оно становится непригодным для нормальной готовки**, и – самое важное – **как готовить такое мясо, чтобы спасти ужин**, настроение и не выбросить деньги.

## ПОЧЕМУ ПЕРЕСАЛИВАЮТ? ТРИ ПРИЧИНЫ, ОДНА ЦЕЛЬ – ВАШИ ДЕНЬГИ

### ПРИЧИНА 1. Продление срока годности (главная)

Соль – **природный консервант**. Она работает просто:

**Осмос:**

Соль **вытягивает воду** из клеток бактерий, от этого бактерии обезвоживаются. и умирают или перестают размножаться.

**Снижение активности воды (aw):**

Вода, связанная с солью, **не доступна** бактериям для жизни.

**Результат:**

Мясо, которое должно было испортиться **через 2 дня**, теперь хранится **ещё неделю**.

**Для продавца – это** меньше списаний, больше времени на продажу, больше прибыли.

**А для покупателя** – покупка **старого мяса**, замаскированное под свежее.

**ПРИЧИНА 2. Маскировка запаха порчи**

Старое мясо начинает **пахнуть кисловато**, затхло – первые признаки порчи, потому что бактерии выделяют летучие амины.

Соль **перебивает** этот запах. Вы нюхаете – пахнет **солью**, не мясом. Запах порчи замаскирован, **не чувствуется**.

**ПРИЧИНА 3. Создание иллюзии «плотности»**

Соль, **вытягивая влагу** из мяса подсушивает поверхность, и от этого мясо кажется **плотным, упругим**, не рыхлым.

Покупатель думает: *«О, плотное, значит свежее, не перемороженное!»*

На самом деле: это **обезвоженное** старое мясо.

**КАК РАСПОЗНАТЬ ПЕРЕСОЛЕННОЕ МЯСО? пять признаков**

**ПРИЗНАК 1. Поверхность сухая, плотная, матовая**

Свежее мясо – **влажное** (но не мокрое), **блестит слегка** (от мясного сока на поверхности), **упругое** (при надавливании быстро восстанавливается).

Пересоленное мясо – **суховатое**, **матовое**, потому что соль вытянула влагу. Мясо **плотное**, почти жёсткое на ощупь.

Если можете **потрогать (развес)** – проведите пальцем. Свежее мясо оставит **лёгкий влажный след**. Пересоленное – **сухое**, палец **не липнет**, поверхность как **замша**.

**ПРИЗНАК 2. Белый налёт или кристаллы соли**

Если мясо сильно пересолено, на поверхности могут быть **белые пятна** или **мелкие кристаллы**. Это бывает от того, что соль не полностью растворилась или выступила при долгом хранении.

**Отличить от плесени просто**, т.к. та **пушистая**, сероватая или зеленоватая. Соль – **кристаллическая**, белая, твёрдая.

**ПРИЗНАК 3. Запах соли перебивает мясной**

Понюхайте мясо, конечно, если упаковка позволяет. Свежее мясо пахнет **мясом** – слегка сладковато, железисто, и запах крови.

Пересоленное мясо пахнет **солью** – резко, химически, без мясных нот.

Если **вообще не пахнет**, т.е. нейтрально – тоже плохо. Соль **убила запах**, и мясной аромат не чувствуется.

**ПРИЗНАК 4. Мясо тяжёлое, но выглядит сухим (парадокс)**

**Логика здесь простая:** соль **тяжёлая**. Если мясо **обильно натёрто солью** (особенно крупной), оно весит **больше**, чем должно.

Но при этом выглядит **сухим**, потому что соль вытянула влагу наружу.

Запомните, если мясо **тяжёлое и сухое** значит 100% пересоленное.

**ПРИЗНАК 5. Пробный тест дома (после покупки)**

Купили мясо, сомневаетесь – сделайте **солевой тест**.

Отрежьте **маленький кусочек** (1×1 см). **Отварите** в кипящей воде без соли 3 минуты.

**Попробуйте, если нормально солёное или пресное** – мясо не пересолено, значит соль добавите сами при готовке.

Если **солёное как чипсы – пересолено!**

## ПОЧЕМУ ПЕРЕСОЛЕННОЕ МЯСО – ЭТО КАТАСТРОФА ДЛЯ ГОТОВКИ?

**ПРОБЛЕМА 1. Жёсткость – белок денатурировался заранее**

Соль **вытягивает влагу** из мяса. Мясные белки (актин, миозин) **теряют воду**, от этого они сжимаются они **сжимаются** и **денатурируются**. Это процесс аналогичный тому, как при варке яйца.

В результате мясо становится **жёстким**, даже если вы его ещё не готовили.

При готовке не важно вы жарке, или тушении, белки денатурируются **ещё раз**, в это время происходит двойная денатурация, и в результате мясо становится как **подошва**.

**ПРОБЛЕМА 2. Сухость – влага ушла навсегда**

Соль вытянула влагу **до заморозки**. Эта влага **ушла**, она стекла, испарилась. При разморозке **новая влага не появляется** – мясо остаётся **сухим**.

При готовке оно **высыхает ещё сильнее**, и в результате вы имеете **картон**.

**ПРОБЛЕМА 3. Подгорание – сахара карамелизуются преждевременно**

Мясо содержит **гликоген** – это животный крахмал, который приравнивается сахару. При нагревании он **карамелизуется**, образуется корочка.

Но **соль и время** уже **частично разрушили** структуру мяса, от этого сахара вышли на поверхность. При жарке они **карамелизуются мгновенно** (при 120° С), и сразу же **подгорают**, пока внутри мясо ещё **сырое**.

**И как результат:** чёрная корка снаружи, сырое внутри.

**ПРОБЛЕМА 4. Невозможно контролировать соль**

Вы готовите мясо, **не зная, сколько в нём уже соли**. Солите как обычно, и результат – двойной **пересол**. Не солите, но всё равно солёное, но неравномерно.

Невозможно **предсказать** финальный вкус.

## ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ВЫ УЖЕ КУПИЛИ ПЕРЕСОЛЕННОЕ МЯСО? Стратегия спасения

**ШАГ 1. Вымачивание – извлечение соли (обязательно!)**

**Цель этой процедуры –** удалить **максимум соли** из мяса перед готовкой.

**Метод 1. Вымачивание в холодной воде (классика)**

Положите мясо в **большую миску**. Залейте **холодной водой** так, чтобы покрыло полностью.

Поставьте обязательно в **холодильник**, не при комнатной температуре, чтобы предотвратить образование бактерии.

Вымачивайте:

**– Слабо пересоленное** – 2—4 часа, **меняйте воду каждый час**

**– Сильно пересоленное** – 6—12 часов, **меняйте воду каждые 2 часа**

**Определить, что достаточно вымачивать желательно так:**

Отрежьте маленький кусочек, отварите 3 минуты без соли, попробуйте. Если **терпимо солёное** – достаточно. Если всё ещё **очень солёное** – вымачивайте ещё.

**Важно** каждый раз **меняйте воду**! Соль **диффундирует** из мяса в воду. Если воду не менять – процесс останавливается, и происходит равновесие концентрация.

**Метод 2. Вымачивание в молоке (для сильно пересоленного)**

Залейте мясо **холодным молоком** жирность любая). Вымачивайте **4—6 часов** в холодильнике.

**Молоко** имеет молочный белок (казеин) **связывает** соль эффективнее воды. Плюс молоко **смягчает** мясо своей молочной кислотой.

**Минус:** Расход молока (дорого). Используйте, только если мясо **очень сильно пересолено**.

**Метод 3. Комбинированный (вода + картофель)**

Залейте мясо холодной водой. Добавьте **2—3 очищенных картофелины** (целые). Вымачивайте 4—6 часов, меняя воду каждые 2 часа, и картофель меняйте вместе с водой.

Крахмал картофеля **впитывает соль** из воды (как губка). Это **ускоряет** вымачивание.

**ШАГ 2. Обсушивание и маринование (восстановление вкуса)**

После вымачивания мясо **потеряло соль**, но также **потеряло часть вкуса**, потому что вода вымыла не только соль, но и оставшиеся мясные соки.

**Обсушите** мясо бумажным полотенцем тщательно.

**Маринуйте** в **несолёном маринаде** (соль уже есть в мясе – не добавляйте её!

***Маринад для пересоленного мяса №1 (кислотный – для размягчения):***

– Йогурт натуральный – 200 мл;
– Лимонный сок – 2 ст. л.
– Чеснок – 3 зубчика (натёртый);
– Паприка – 1 ч. л.
– Чёрный перец – 0,5 ч. л.
**– Соли НЕТ!**
Маринуйте 2—4 часа.

***Маринад №2 (масляный – для сочности):***

– Оливковое масло – 100 мл;
– Лимонный сок – 1 ст. л.;
– Чеснок – 3 зубчика;
– Розмарин или тимьян – 1 ч. л.
**– Соли НЕТ!**
Маринуйте 2—4 часа.

**Это необходимо**, потому что кислота (лимон, йогурт) **размягчает** денатурированные белки. Масло **компенсирует** потерянную влагу.

**Шаг 3. Готовка – методы для пересоленного мяса**

Пересоленное мясо (даже после вымачивания) **жёсткое и сухое**. Жарка или гриль только **усугубят** проблему.

**ПОЭТОМУ ЛУЧШИЕ МЕТОДЫ:**

**Метод 1. Долгое тушение в несолёном соусе (лучший выбор!)**

**Пример – говядина в томатном соусе (без соли):**

Обжарьте мясо (после маринада) на сильном огне **по 2 минуты с каждой стороны** – до корочки.

Выложите в кастрюлю. Добавьте:

– Лук (1 шт., нарезанный);

– Морковь (1 шт., кружками);

– Томаты (400 г, свежие или консервированные) – **без соли!**

– Чеснок (3 зубчика);

– Вода или вино (200 мл) – **без соли!**

– Специи: лавровый лист, тимьян, перец – **БЕЗ СОЛИ!**

Доведите до кипения. Убавьте огонь до минимума. Тушите **1,5—2 часа** под крышкой.

**Попробуйте соус** через 1,5 часа. Если **недосолен**, это может быть, потому что часть соли из мяса перешла в соус, но недостаточно – добавьте **щепотку соли**. Если **нормально** – оставьте как есть.

**В результате** мясо **размягчится** (долгое томление), соль **перераспределится** в соус, так вкус **сбалансируется**.

**Метод 2. Варка с овощами (суп или бульон без соли)**

Если мясо **очень сильно пересолено** (даже после вымачивания) – **варите на бульон**, но **без добавления соли**.

Залейте мясо холодной водой. Добавьте овощи лук, морковь, сельдерей, картофель – **много картофеля, потому как картофель забирает много соли**. Варите 1,5—2 часа.

**Картофель** впитает часть соли из бульона. Сам бульон будет **умеренно солёным**, потому как соль из мяса перейдёт в воду и распределится).

**Попробуйте бульон** через 1,5 часа. Если **пересолен** – добавьте ещё картофель и варите ещё 20 минут картофель впитает соль. Если **нормально** – готово.

**В результате** суп с **нормальной солёностью**. Мясо будет **пресным** (соль ушла в бульон) – но это лучше, чем пересоленное.

**Метод 3. Запекание с овощами (разбавление соли)**

Нарежьте **много овощей**: картофель, морковь, лук, кабачок, перец. Их должно быть в **2 раза больше по объёму**, чем мяса.

Смешайте мясо с овощами после вымачивания. Сбрызните маслом. **Не солите!**

Запекайте в духовке при 180° С, 1,5 часа, под фольгой.

**За это время происходит следующее:** соль из мяса **переходит** в овощи. Овощи становятся **солёными**, мясо – **менее солёным**. В итоге всё блюдо **равномерно солёное**.

**И как результат:** мясо с овощами с **нормальной солёностью**.

**Метод 4: Фарш с несолёными добавками (маскировка)**

Если мясо **жёсткое и пересолённое** – прокрутите через мясорубку (2 – 3 раза).

Добавьте **несолёные** ингредиенты:

– Лук (1 крупная головка, натёртая) – **без соли!**

– Хлеб, замоченный в молоке (3 ломтика) – **без соли!**
– Яйцо (1 шт.) – **без соли!**
– Картофель сырой (1 средняя, натёртая) – **впитает соль!**
– Специи (перец, чеснок) – **БЕЗ СОЛИ!**

Перемешайте. Попробуйте **кусочек фарша** (сырой – просто щепотку на язык). Если **очень солёный** – добавьте ещё хлеба или картофеля.

Сделайте котлеты, тефтели. **Не солите при жарке!**

**И в результате** соль **распределится** между мясом и добавками. Котлеты будут **умеренно солёными**.

**Шаг 4. Подача с несолёными гарнирами (финальное разбавление)**

Даже если готовили правильно, мясо может быть **чуть солонее нормы**.

**Компенсируйте** несолёными гарнирами:

**Лучшие гарниры для пересоленного мяса:**

**1. Картофельное пюре (без соли, со сливками):**

– Варите картофель **без соли;**
– Пюре сделайте со **сливками и маслом** (без соли!).
– Подавайте **рядом** с мясом (не под мясом).

**Едят в этом случае так** кусочек мяса и ложка пюре в один укус. Соль из мяса **смешается** с пресным пюре, и таким образом сбалансируется вкус.

**2. Рис отварной (без соли):**

– Варите рис **совсем без соли;**
– Подавайте как гарнир.

**Едят т**ак же – мясо и рис вместе. Рис **впитает** соль с мяса.

**3. Салат из свежих овощей (без соли!):**

– Помидоры, огурцы, лук и много зелени.
– Заправка: **лимонный сок и масло** (БЕЗ СОЛИ!)

**Едят,** чередуя мясо и салат. Свежие овощи **освежают** и **балансируют** солёность.

**МОЖНО ЛИ ВООБЩЕ ЕСТЬ ПЕРЕСОЛЕННОЕ МЯСО? Риски**

**Если слегка пересолено (после вымачивания):**

**Безопасно**, если термически обработано. Соль **сама по себе не ядовита**, конечно, в умеренных дозах.

**Вред может быть т**олько **вкусовой** – это суховато, жестковато, и с **избытком натрия**. А это задержка воды, и дополнительная нагрузка на почки.

**Поэтому нужно** готовить по методам выше. Пить **больше воды** после еды.

**ЕСЛИ СИЛЬНО ПЕРЕСОЛЕНО (даже после вымачивания):**

**Не рекомендуется** людям с:

– Гипертонией (высокое давление);
– Болезнями почек;
– Отёками.

**Здоровым людям** можно **иногда**, но не **регулярно**. Избыток соли **накапливается** в организме.

**ЕСЛИ ВКУС НЕВЫНОСИМЫЙ (соль не убирается вымачиванием):**

**Не мучайте себя,** выбросьте или отдайте **животным** (собаки, кошки переносят соль лучше людей, но тоже не злоупотребляйте).

**КАК ИЗБЕЖАТЬ ПОКУПКИ ПЕРЕСОЛЕННОГО МЯСА?**

**Правило 1. Не покупайте «готовое к жарке» мясо с приправами**

Надписи типа **«шашлык маринованный»**, **«крылышки в специях»**, **«рёбрышки BBQ» –** часто это **пересоленное** старое мясо, замаскированное специями.

**Покупайте чистое мясо**, солите сами.

**Правило 2. Нюхайте**

Если пахнет **солью сильнее, чем мясом –** не берите.

**Правило 3. Трогайте**

Если поверхность **сухая, плотная, матовая –** подозрительно.

**Правило 4: Спрашивайте**

У продавца на развес: *«Это мясо солёное?»*

Честный скажет правду. Нечестный соврёт – но вы зафиксировали вопрос.

**СОЛЬ ДОЛЖНА БЫТЬ ВАШИМ ВЫБОРОМ, НЕ ИХ**

Пересол мяса заранее – это **кража вашего права** солить еду по своему вкусу.

Это **обман**, основанный на желании продавца **продлить срок годности** и **скрыть усталость мяса**.

Соль – великий инструмент. Но **вы** должны решать, когда и сколько её добавить. Не производитель. Не продавец. **Вы.**

**Запомните:**

Сухая плотная поверхность – это явный **пересол**.

Запах соли сильнее мяса – это явный **пересол**.

Белый налёт – это явный **пересол**.

Пробный кусочек солёный как чипсы – это явный **пересол**.

**НЕ ПОКУПАЙТЕ** мясо, которое уже пахнет солью.

Если **уже купили**:

**– Вымачивайте** (вода или молоко, 4—12 часов, менять воду).

**– Маринуйте без соли** (кислота + масло).

**– Тушите долго** или **варите** с овощами (БЕЗ добавления соли!).

– Подавайте с **несолёными гарнирами** (пюре, рис, салат без соли).

И помните: **мясо должно быть вашим**. Не солонкой продавца.

**Будьте бдительны.**

И тогда на вашем столе будет **мясо**, которое **вы** приправили. **Вы** сбалансировали. **Вы** сделали вкусным.

Не кто-то другой. **Вы.**

# Грех №7: Маринады-обманки – когда уксус становится парфюмом для трупа мяса

*Или: почему готовый шашлык в ведре – это красный флаг, а не удобство – и как готовить то, что уже нельзя спасти*

Чтобы вам понять глубину 7-го греха, расскажем, как хорошее мясо готовят профессионалы, которые с мясом уже съели ни один пуд соли, а поэтому лучше чем они не знают толк в идеальном приготовлении отличного мяса.

Степные чабаны обычно **не маринуют** мясо свежезабитой овцы (парную баранину) в привычном понимании, так как оно само по себе обладает максимальной нежностью и естественным вкусом. В условиях степи приготовление начинается сразу после забоя, пока мясо ещё «живое» и не требует размягчения кислотами или долгой выдержки.

Маринование (с уксусом, вином или соками) исторически применялось для **размягчения** жёстких волокон старого животного или для устранения запаха. У свежезабитого молодого барашка в степи нет ни постороннего запаха, ни жёсткости, поэтому маринад только испортил бы натуральный вкус продукта. Но маринад и перебивает, маскирует естественный вкус мяса.

Чабаны вместо сложных маринадов используют только **соль, черный перец и лук**. Соль часто добавляют в самый последний момент или непосредственно перед жаркой, чтобы не вытягивать соки из парного мяса.

Если мясо уже остыло, оно перед готовкой должно пройти стадию **посмертного окоченения** (*rigor mortis*), которая делает волокна максимально жёсткими. В этом состоянии готовить мясо не рекомендуется, потому что оно получится «резиновым» и сухим.

Чтобы шашлык из остывшего мяса был мягким, нужно дождаться фазы **созревания** (ферментации.

Время созревания мяса зависит от вида животного, например оптимальным временем для улучшения кулинарных качеств говядины считается 10—15 суток. Говядина созревает дольше свинины, а свинина курицы.

Зависит и от возраста забитого животного – старое созревает дольше.

Температура же желательна 0… +4° С. При более высокой температуре (+20… +25° С) процесс завершается за сутки, но велик риск порчи.

В дорогих мясных ресторанах (стейкхаусах) ценят **чистый вкус** мяса,

Вместо маринадов используют **сухое созревание (dry aging)**. Мясо выдерживают в специальных камерах от 21 до 60 дней. Ферменты сами размягчают ткани, а вкус становится концентрированным, орехово-сырным.

**Только перед жаркой** мясо смазывают маслом и посыпают крупной солью и дроблёным перцем.

Так они **п**оказывают мастерство откорма животного и правильность выдержки, а не вкус уксуса или специй.

Если же вы купили мясо в магазине или на рынке, оно, скорее всего, уже прошло стадию окоченения и находится в процессе **созревания**. Готовить его без маринада **можно**, но результат будет сильно зависеть от того, какую именно часть туши вы выбрали.

Без маринада (только соль и перец) идеально получаются только самые мягкие части, где мышцы при жизни животного почти не работали:

**Для баранины –** это корейка (пистолетики), вырезка или задняя часть молодого ягнёнка.

**Для говядины –** это вырезка, толстый край (рибай), тонкий край (стриплойн).

**Со свининой** ситуация чуть сложнее, чем с бараниной, из-за особенностей её структуры и безопасности, но приготовить её **без маринада** (в классическом понимании – с уксусом или кислотой) не только можно, но и нужно, чтобы почувствовать вкус хорошего мяса.

Если свинина качественная, она не требует «спасения» маринадами. Вот как это делают профессионалы:

Они для жарки без маринада берут только два отруба:

**Шея (ошеек)** – это идеальный выбор. В ней много тонких жировых прожилок («мраморность»). При жарке жир плавится и смазывает волокна изнутри. Она никогда не будет сухой.

**Корейка на кости** в том случае, если свинья молодая. Но её легко пересушить, поэтому жарить нужно быстро и аккуратно.

Вместо того чтобы заливать мясо жидкостью, используйте **лук и соль**:

**Луковый сок – лучший друг** маринования мяса. Нарежьте много лука, посолите его отдельно, чтобы он дал сок, и сильно помните руками. Перемешайте с мясом и оставьте на **2—4 часа**. Лук размягчит волокна, не меняя вкус самого мяса.

Добавьте пару ложек **растительного масло**. Оно создаст плёнку, которая «запечатает» сок внутри при первом же контакте с жаром угля.

Но если мясо имеет не известную историю, то существует прекрасная традиция: **мариновать мясо перед готовкой**. Кислота размягчает, специи ароматизируют, масло сохраняет влагу. Вы берёте **свежее мясо**, готовите **свой маринад**, оставляете на ночь – и завтра у вас любимый **шедевр на мангале**.

Но есть и другая история.

В магазин под вечер привезли свежайшее мясо. Продавец часть мяса выложил на прилавок, а часть замариновал, чтобы продать уже подготовленное мясо для шашлыка.

Вы верите в эту история? Лично я, выслушивая таких рассказ, задумываюсь, кто говорит больше правды: рыбак, который рассказывает о своей удачной последней рыбалки, и ли этот продавец мяса.

У меня есть и третья история.

Представьте: мясо пролежало **7—10 дней на ветрине**. Оно **посерело**, **запах слабый**, **поверхность липковатая**. Завтра его придётся списать. Продавец думает: *«Что делать?»*

И вспоминает: **«Маринад!»**

Готовит «убойную» смесь: **уксус** (убивает запах порчи и бактерии), **тонны чеснока** (перебивает всё), **кетчуп или соевый соус** (маскирует цвет), **специи** (ещё больше маскировки). Заливает мясо. Перемешивает. Упаковывает в контейнер с яркой наклейкой: **«Шашлык маринованный! Готов к жарке!»**

Вы видите: *«О, как удобно! Не надо горбатиться и мариновать самому!»*

Покупаете. Жарите. И недоумеваете: *«Почему оно **жёсткое**? Почему **кислое**? Почему **пахнет уксусом**, а не мясом? Почему **разваливается**?»*

Потому что это не маринад. Это **маскировка**.

**Фрэнсис Маллман**, аргентинский мастер гриля, говорил: *«Хорошее мясо не нуждается в маринаде. Маринад – для того, чтобы улучшить хорошее или скрыть плохое. Если тебе продают мясо уже в маринаде – спроси себя: что они прячут?»*

**Стивен Райхлен**, автор «Библии барбекю», писал: *«Маринад в руках повара – это искусство. Маринад в руках продавца – это часто обман. Свежее мясо продают свежим. Старое – под соусом».*

Эта глава – о том, **как распознать маринад-обманку**, **почему такое мясо опасно** (не только для вкуса, но и для здоровья), и – самое важное – **как готовить уже замаринованное мясо**, если вы **не можете или не хотите его выбрасывать**.

## ПОЧЕМУ МАРИНУЮТ ЗАРАНЕЕ: Три причины, одна цель – продать непродаваемое

***Причина 1. Маскировка запаха порчи (главная)***

Старое мясо начинает **пахнуть кисловато**, затхло, аммиачно – это летучие амины, которые выделяют бактерии при порче.

**Уксус** в маринаде не уничтожает. **перебивает** этот запах полностью. Вы нюхаете – пахнет **уксусом, чесноком, специями**. Запах порчи **не чувствуется**.

**Кетчуп, соевый соус, томатная паста** – густые, ароматные – **ещё сильнее маскируют**.

***Причина 2. Маскировка цвета (превращаем серое в красное)***

Старое мясо **сереет** (миоглобин окисляется). Покупатель видит серое мясо – **не покупает**.

**Маринад с томатной пастой, кетчупом, паприкой, куркумой** окрашивает мясо в **красно-коричневый** цвет. Выглядит как «замаринованное свежее».

Плюс, маринад **покрывает** мясо непрозрачным слоем – не видно **истинного цвета** под ним.

***Причина 3. Частичная консервация (продление срока продажи)***

**Уксус** – это кислота и **соль**, которой часто много в маринаде дают отличный **консервирующий эффект**. Так одно ведёрко может быть много дней вчера замаринованным.

Бактерии **замедляют** размножение в кислой среде. Мясо, которое должно было испортиться **завтра**, теперь «проживёт» ещё **3—5—7 дней**.

**Для продавца** – это больше времени на продажу.

**А Вы** покупаете мясо, которое **уже на грани порчи**, но замаскировано под «готовое к жарке».

## КАК РАСПОЗНАТЬ МАРИНАД-ОБМАНКУ: Шесть признаков

***Признак 1. Запах маринада сильнее запаха мяса***

Понюхайте упаковку (если можете). Или попросите продавца открыть контейнер.

**Нормальный маринад** пахнет **специями с запахом мяса**. Вы чувствуете **мясной аромат**: сладковато-железистый, **и как фон – запах** специй, но не наоборот.

**Маринад-обманка всегда** пахнет **только уксусом, чесноком, кетчупом**. Мясной запах **отсутствует** или **очень слабый**. Со временем у мяса запах слабеет, продавцы его обогащают специями.

**Правило.** Если **маринад перебивает мясо** – это **не маринад**, это **маскировка**.

***Признак 2. Слишком густой, непрозрачный маринад***

**Нормальный маринад всегда** жидкий или полужидкий. Вы **видите мясо** сквозь маринад, его цвет и текстуру.

**Маринад-обманка** как правило густой, как каша. **Полностью покрывает** мясо толстым слоем. Не видно, что под ним.

**Ингредиенты-маскировщики:**

– Кетчуп (густой, непрозрачный).

– Майонез (белый, густой – прячет цвет).

– Томатная паста (густая, яркая).

– Горчица (жёлтая, густая).

**Это делается густо,** чтобы вы **не увидели** серый цвет, липкую текстуру, дефекты мяса.

***Признак 3. Мясо слишком мягкое, рыхлое, разваливается***

Если можете потрогать, попросите продавца показать кусок – **сожмите** пальцами.

**Нормальное маринованное мясо –** упругое, держит форму, слегка размягчено. Это кислота начала работать, но мясо **не рыхлое**.

**Мясо в маринаде-обманке всегда очень мягкое**, почти **распадается** при нажатии, **рыхлое**, как переваренное.

Старое мясо в **слишком кислом маринаде** – это оно пробыло **долгое время,** в большом количестве уксуса, и как правило оно лежит там по несколько дней, и как результат – белки **денатурировались полностью**. Мясо **переварилось** в маринаде.

***Признак 4. Цена немного ниже рынка (подозрительная выгода)***

Если **свежая свинина на шашлык** стоит **600 руб/кг**, а «маринованная готовая» – **500 руб/кг – почему дешевле?** Слабое объяснение, что вы покупаете мясо с маринадом, а маринад дешевле.

Маринад – это **дополнительная работа** (ингредиенты, время). Должно быть **дороже**, не дешевле.

Потому очевидно, что мясо **старое**, его надо **срочно продать**. Маринад – способ **избавиться** от непродаваемого.

***Признак 5. Мясо влажное, но липкое (не от сока)***

Если можете потрогать – проведите пальцем по поверхности.

**Нормальное маринованное мясо** влажное от маринада, но **не липкое**. Палец скользит, но **не прилипает**.

**Мясо-обманка всегда липкое**, как будто покрыто слизью. Это **не маринад** – это **бактериальная слизь** (начало порчи), которую маринад **не убил**, только замаскировал.

***Признак 6. Срок годности слишком долгий***

Читайте этикетку. Если **«маринованное мясо, срок годности 10—14 дней» – подозрительно**.

Маринад **продлевает** срок, но не так сильно. Свежее мясо в маринаде может храниться **максимум 5—7 дней** в холодильнике.

Если указано **10—14 дней** – либо мясо **сильно законсервировано**: много уксуса, соли, консервантов, либо **дата изначально неправдивая**, и как правило, замаринировали старое, поставили новую дату.

## ПОЧЕМУ МЯСО В МАРИНАДЕ-ОБМАНКЕ – ЭТО КАТАСТРОФА?

***Проблема 1. Это старое мясо (риск отравления)***

Маринад **замедляет**, но **не останавливает** порчу. Бактерии (Salmonella, E. coli, Listeria) **выживают** в кислой среде, хоть и размножаются медленнее.

Если мясо было **на грани порчи** до маринада – оно **остаётся опасным**.

**Особенно опасно** если маринад **недостаточно кислый** (мало уксуса) или мясо **хранилось при комнатной температуре**, в магазине на витрине, не в холодильнике.

***Проблема 2. Переизбыток уксуса даёт резиновую текстуру***

Уксус – это кислота, **денатурирует** белки мяса, похож на варку. Если мариновать **слишком долго**, несколько дней, или **слишком кислым маринадом**, в котором много уксуса – белки **сжимаются**, **выдавливают влагу**, становятся **резиновыми**.

**В результате** мясо становится **жёстким, сухим, безвкусным** – хуже, чем было до маринада.

***Проблема 3. Потеря мясного вкуса***

Маринад **проникает** в мясо, и это хорошо. Но если маринад **слишком агрессивный**, в нём много уксуса, соли, специй – он **вытесняет** мясной вкус.

**И как результат:** вы едите **уксус с чесноком и специями**, а не мясо. Мясо стало **носителем** маринада, потеряло **собственную идентичность**, и переместилось на второй план, стало фоном.

***Проблема 4. Невозможно контролировать готовку***

Вы **не знаете**, сколько мясо мариновалось (2 часа? 9 дней?). Вы **не знаете**, сколько в нём уксуса, соли.

Поэтому при жарке: уксус **выгорает**, и от этого – дым, неприятный запах.

Сахара из кетчупа/томатной пасты **карамелизуются мгновенно**, и **подгорает** снаружи, сырое же мясо остаётся внутри

Соль вытягивает влагу, и от этого мясо **высыхает** ещё сильнее

**Результатом имеете** невозможность **предсказать**, что получится. Часто – **чёрная корка снаружи, резина сырая внутри**.

## ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ВЫ УЖЕ КУПИЛИ МЯСО В МАРИНАДЕ-ОБМАНКЕ: Реанимация

**ШАГ 1. Промывка (удаление маринада)**

**Цель –** удалить **максимум** агрессивного маринада, чтобы хоть немного **вернуть контроль**.

Для этого достаньте мясо из маринада. Промойте под **холодной проточной водой** 1—2 минуты. **Смойте весь маринад** с поверхности.

**Если запах уксуса очень сильный, то** замочите мясо в **холодной воде** на **30 минут**. Вода частично **вытянет** уксус из поверхностных слоёв. Промойте снова.

**Обсушите** бумажным полотенцем тщательно.

**ШАГ 2. Оценка состояния (можно ли есть?)**

**Тест на безопасность:**

**Понюхайте** промытое мясо (после удаления маринада):

Если появился запах **мяса**, пусть и сильно слабый, то **можно готовить.**

Если пахнет **кисло, затхло, аммиачно** – это капец, **выбросьте!** Маринад агрессивно скрывал порчу, мясо однозначно испорчено.

**Потрогайте, и если упругое**, держит форму, то его **можно** готовить.

Если же рыхлое, разваливается, **липкое**, и это после промывки, не рискуйте своим здоровьем, **выбросьте!** Это 1005 – бактериальная слизь, порча, и потенциальное отравление.

**Всегда если сомневаетесь – не рискуйте**. Отравление не стоит сэкономленных денег. Лечение, как правило обходится дороже.

**Шаг 3. Ре-маринование (создание нового вкуса)**

Мясо **потеряло** свой вкус, вымыт маринадом, плюс старость. **Компенсируйте** новым маринадом – **мягким, масляным, не кислым**.

***Маринад-реаниматор №1 (масляный – для восстановления сочности):***

– Оливковое масло – 100 мл;
– Лимонный сок – 1 ч. л. (совсем чуть-чуть! Уксуса уже хватило);
– Чеснок – 2 зубчика (натёртый);
– Розмарин или тимьян – 1 ч. л.;
– Соль – **щепотка** (мясо уже может быть солёным);
– Перец – по вкусу.

Маринуйте **1—2 часа** (не дольше! Мясо уже перемариновано).

Это желательно делать затем, что масло **компенсирует** потерянную влагу. Чеснок и травы дают **новый аромат**, который не уксусный.

***Маринад-реаниматор №2 (йогуртовый – для размягчения):***

– Йогурт натуральный – 200 мл;
– Чеснок – 2 зубчика;
– Паприка – 1 ч. л.
– Зира – 0,5 ч. л.
– Соль – щепотка;
– **Без уксуса/лимона!**

Маринуйте **2 часа**.

Йогурт – это молочная кислота **мягче** уксуса, размягчает **без пересушивания**.

**Шаг 4. Готовка – методы для переминированного мяса**

Мясо в маринаде-обманке, даже после промывки и ре-маринования **хрупкое, сухое, с повреждённой структурой**. Жарка на сильном огне или гриль **усугубят** проблему.

**Поэтому используйте лучшие методы:**

**Метод 1. Медленная жарка на умеренном огне (контроль подгорания)**

Применяйте мангал, сковорода, гриль, но **не на максимуме**!

Разогрейте мангал/сковороду/гриль до **средней** температуры (не максимум!).

Выложите мясо. Жарьте **медленно**:

**5—7 минут** с одной стороны (не трогайте!), затем переверните, и жарьте **5—7 минут** с другой стороны.

**Не жарьте на максимуме!** Сахара из маринада **моментально подгорят**.

**Проверка готовности осуществляется** термометром внутри мяса **70**° С для свинины, **75**° С для курицы. Или надрезом – сок прозрачный, не розовый. Но последний метод проверки приводит к потере столь драгоценных соков.

**Результат:** Мясо **прожарится**, не подгорит. Будет **суховато** (это неизбежно), но съедобно.

**Метод 2. Тушение с добавлением жидкости (спасение сухости)**

Если мясо **очень сухое** резиновое после маринада), то лучше обжарьте мясо на сковороде **по 2 минуты с каждой стороны** (для корочки).

А затем переложите в кастрюлю. Добавьте:

– Бульон или вода – 300 мл

– Лук (1 шт., нарезанный);

– Морковь (1 шт.);

– Специи (лавровый лист, перец);

– **Без соли!** (мясо может быть солёным).

Тушите **40—60 минут** на тихом огне под крышкой.

**В результате получите** мясо **размягчённое**, которое впитает жидкость, и станет **нежнее**.

**Метод 3. Запекание в фольге с овощами (влага + защита)**

Если мясо **хрупкое**, легко разваливается, то выложите мясо на лист фольги. Вокруг – **много овощей** (лук, морковь, картофель, перец) – нарезанных крупно.

Добавьте **50 мл воды или вина** (для пара).

Плотно **заверните фольгу** (герметично).

Запекайте в духовке при **180**° **С, 1 час**.

**За это время п**ар внутри фольги **увлажняет** мясо. Овощи дают соки. Мясо **не пересыхает**.

**И как результат:** мясо станет мягкое, влажное, а овощи, пропитанные соком.

**Метод 4. Фарш (последняя надежда)**

Если после промывки заметили, что мясо **совсем безнадёжное**: резиновое, разваливается, и приобрело странный привкус, то прокрутите через мясорубку 2 раза.

Добавьте:

– Лук (1 крупная головка, натёртая);

– Хлеб, замоченный в молоке (3 ломтика);

– Яйцо (1 шт.);

– Картофель сырой (1 средняя, натёртая) – даст сочность;

– Специи (чеснок, перец);

– Соль – **щепотка** (проверьте на вкус – может быть уже солёное).

Сделайте **котлеты, или тефтели**.

**В результате** резиновая текстура **не ощущается** – она измельчена. Добавки **компенсируют** сухость. Специи **маскируют** остаточный привкус уксуса.

**Шаг 5. Подача с соусами (финальная маскировка)**

Даже после правильной готовки мясо может быть **суховато и плосковато** по вкусу.

**Компенсируйте соусами** при подаче:

**Соус №1 – сметанно-чесночный (классика):**
Сметана (200 г) + чеснок (2 зубчика, натёртый) + укроп + соль

**Соус №2 – томатно-сладкий (для маскировки кислоты):**
Томатная паста (2 ст. л.) + мёд (1 ч. л.) + чеснок (1 зубчик) + вода (50 мл). Прокипятить 2 минуты.

**Соус №3 – ореховый (грузинский стиль):**
Грецкие орехи (100 г, измельчить) + чеснок (2 зубчика) + кинза + уксус (1 ч. л.) + вода (100 мл). Смешать в блендере.

Подавайте мясо **щедро политым соусом** – он создаст **иллюзию сочности и вкуса**.

**МОЖНО ЛИ ВООБЩЕ ЕСТЬ МЯСО В МАРИНАДЕ-ОБМАНКЕ?**
**Это прежде всего ваши риски**

**Если запах после промывки нормальный:**
**Условно безопасно**, если:
**Термически обработано** до **70—75**° С внутри (убивает большинство бактерий).
**Не липкое** после промывки (нет бактериальной слизи).
**Вред остаётся** только **вкусовой**: сухо, резиново, привкус уксуса, и **избыток соли/кислоты**, а это большая нагрузка на ЖКТ.

**ЕСЛИ ЗАПАХ ПОСЛЕ ПРОМЫВКИ ПОДОЗРИТЕЛЬНЫЙ (кисло, затхло):**
**Опасно!** Маринад скрывал **порчу**. Бактерии **выжили**, после этой процедуры маринад их замедлил, но не убил полностью.
**Риск связан с** отравлением, а это тошнота, рвота, диарея через 2—12 часов после еды.
**Чтобы не рисковать нужно выбросить**.

**ЕСЛИ МЯСО ЛИПКОЕ ПОСЛЕ ПРОМЫВКИ:**
**Очень опасно!** Липкость – это 100% **бактериальная слизь** – это активная порча.
Высокий риск отравления.
**Немедленно и без раздумий выбросить немедленно**.

**КАК ИЗБЕЖАТЬ ПОКУПКИ МЯСА В МАРИНАДЕ-ОБМАНКЕ?**

**Правило 1.**
**Не покупайте готовые маринованные продукты, если не доверяете на 100% продавцу.**
**«Шашлык маринованный»**, **«Крылышки BBQ»**, **«Рёбрышки в соусе»** – часто это **способ продать старое мясо**.
**Исключение может быть только одно,** если вы **доверяете** продавцу, знаете его лично, проверенный магазин, хорошие отзывы.
**Безопаснее покупать свежее мясо**, мариновать **самому**.

**Правило 2. Нюхайте**
Если **маринад пахнет сильнее мяса** – не берите.

**Правило 3. Смотрите на цену**

Если **дешевле свежего** – подозрительно. Должно быть **дороже**, потому что есть дополнительная работа и ингредиенты.

**Правило 4. Читайте состав**

Если в составе **«уксус» на первом месте**, это значит, что его больше всего – это **агрессивный маринад**, скорее всего для маскировки.

Нормальный маринад: масло, специи, немного уксуса/лимона.

**Правило 5. Спрашивайте**

*«Когда это было замариновано? Какое мясо использовали (свежее/замороженное)?»*

Честный продавец ответит. Нечестный – расскажет, как хвастливый рыбак.

**МАРИНАД – ЭТО ВАШЕ ПРАВО, НЕ ИХ ОРУЖИЕ**

Маринад – великий инструмент. Но **вы** должны решать, **когда**, **как** и **чем** мариновать своё мясо. Не производитель. Не продавец. **Вы.**

Маринад в руках продавца часто становится подарить мясу ещё одну жизнь, становится **оружием обмана** – способом продать **непродаваемое**, скрыть **то, что должно быть списано**.

**Запомните:**

Запах маринада сильнее мяса – это **маскировка**.

Густой непрозрачный маринад – это **прячут дефекты**.

Мясо рыхлое, разваливается – это **переварилось в маринаде**. Это старое мясо, которое долго мариновалось.

Цена ниже рынка – это **продают старое**.

Липкое после промывки – это **порча**.

**ЧТО ДЕЛАТЬ?**

**Не покупайте** готовые маринованные продукты от незнакомых продавцов.

Если **уже купили**:

– **Промойте** (удалите маринад);

– **Понюхайте и потрогайте** (проверьте на порчу);

– Если запах странный или липкое – **выбросьте;**

– Если нормально – **ре-маринуйте** (масло, йогурт);

– **Готовьте медленно** (умеренный огонь) или **тушите** (с жидкостью);

– Подавайте с **соусами** (компенсировать сухость).

И помните: **маринад должен улучшать хорошее мясо**, не прятать плохое.

**Будьте бдительны.**

И тогда на вашем столе будет **мясо**, которое **вы** замариновали. **Вы** приготовили. **Вы** сделали вкусным.

# Глава 4. Рецепты от простых до ресторанных

*Когда в вашем холодильнике остались только остатки мяса*
*Или: почему самые вкусные блюда рождаются из отчаяния*

Представьте, сейчас семь вечера среды. Через час муж вернётся с работы голодным. Дети уже третий раз спрашивают: «Мама, а что на ужин?»

Вы открываете холодильник.

И видите **это**.

В морозилке кусок ещё в прошлом году забытого, перемороженного мяса. Кусочек варёной курицы с понедельника. Три ломтика ветчины, которые слишком малы для бутербродов, но слишком хороши, чтобы выбросить. Жалкий остаток воскресного жаркого. Замёрзшие сосиски, про которые вы забыли две недели назад.

**Знакомая картина?**

**Ложь, которой нас кормят красивые журналы**

Откройте любой глянцевый кулинарный журнал. Там сияющая хозяйка в безупречном фартуке достаёт из холодильника идеальный кусок мяса весом ровно 600 граммов. Она готовит по рецепту, где каждый ингредиент отмерен с аптечной точностью.

А потом камера выключается, и эта же женщина возвращается в реальную жизнь, после работы, открывает *свой настоящий* холодильник. И видит то же, что и вы.

**Потому что так живут все.**

Мясо не заканчивается красиво, одним куском. Оно доживает свои дни жалкими остатками в контейнерах, которые мы передвигаем с полки на полку, надеясь на чудо.

**ПРАВДА, КОТОРАЯ СДЕЛАЕТ ВАС СВОБОДНОЙ**

Вот что я узнал за годы работы на кухне: **величайшие блюда мировой кулинарии родились из остатков.**

Французский pot-au-feu? Способ использовать всё, что осталось от разделки туши.

Итальянская паста карбонара? Изобретена углекóпами из обрезков гуанчале.

Английский пирог «пастуший»? Название говорит само за себя – еда бедняков из того, что было.

**Но никто не называет эти блюда «остатками». Их называют классикой.**

**Эта глава – ваше секретное оружие**

Здесь нет рецептов для «400 г свиной вырезки» или «целой утиной грудки».

Здесь рецепты для реальной жизни:

– Когда у вас три разных вида мяса по чуть-чуть.

– Когда вы не знаете точный вес, но знаете, что «это всё, что есть».

– Когда часть мяса сырая, часть варёная, а часть уже почти подозрительная.

– Когда вы просто устали выбрасывать деньги в мусорное ведро.

**ПРАВИЛА ИГРЫ**

***Правило первое.*** Забудьте о точных граммах. Работайте с тем, что есть. Эти рецепты выдержат ваши импровизации.

***Правило второе.*** Нет «неправильных» остатков. Есть только неправильный подход к ним.

***Правило третье.*** Если сомневаетесь в свежести – не готовьте. Эти рецепты творят чудеса, но не воскрешают мёртвых.

**Обещание**

К концу этой главы вы будете смотреть на содержимое холодильника не с отчаянием, а с азартом.

Потому что там, среди этих жалких остатков, прячется ужин, который заставит вашу семью попросить добавку.

**И вы будете единственной, кто знает, что это было создано из «ничего».**

Добро пожаловать в самую честную главу этой книги.

# Рецепт №0. «Спасительный пирог»

*Или как превратить хаос в триумф*

**ЧТО У ВАС ЕСТЬ (ПРИМЕРНО):**

– Любые мясные остатки общим весом 200—400 г – курица, говядина, свинина, ветчина, колбаса, сосиски. Всё вместе или что-то одно. Сырое, варёное, жареное – неважно.

– 3—4 картофелины среднего размера;

– 1 луковица;

– 1—2 яйца;

– Сметана или сливки (3—4 столовые ложки);

– Соль, перец, любые специи, которые найдутся;

– Сыр, если есть (но можно без него).

**ЧТО ВАМ ПОНАДОБИТСЯ?**

– Форма для запекания (или просто сковорода, которую можно поставить в духовку).

– 40 минут времени.

– Вера в чудеса.

**ШАГ 1. РЕВИЗИЯ И ЧЕСТНОСТЬ**

Достаньте ВСЁ мясо из холодильника. Положите на разделочную доску.

Понюхайте каждый кусочек. Серьёзно. Если хоть малейшее сомнение – в мусорное ведро без жалости. Лучше маленький пирог из честных остатков, чем большой из сомнительных остатков.

**Золотое правило.** Если вы не дали бы это своей любимой кошке – не давайте своей семье. Вы готовите не в привокзальном кафе.

**ШАГ 2. ВЕЛИКОЕ УРАВНИВАНИЕ**

Теперь нарежьте всё мясо примерно одинаковыми кубиками размером в 1—1,5 см, или мельче.

Неважно, что там было – королевская корейка или дешёвые сосиски. Теперь это просто кубики. Это демократия на вашей кухне.

**Сырое переморожeнное или обветренное мясо?** Нарезали мельче остальных – кубиками по 0,5 см.

**Жирная колбаса или ветчина?** Прекрасно! Она даст сочность.

**Сухая варёная курица?** Не беда, мы её спасём.

Сложите всё в одну миску. Посмотрите, сколько получилось. Видите? Уже не жалкие остатки, а вполне приличное количество начинки.

**ШАГ 3. СОЗДАНИЕ БАЗЫ**

Почистите картофель. Нарежьте тонкими кружочками – буквально 2—3 мм толщиной. Можете натереть на тёрке для корейской моркови, можете нарезать ножом, если рука набита.

**Секрет.** Чем тоньше картофель, тем быстрее запечётся, тем нежнее будет пирог.

Смажьте форму маслом (или салом, или вообще ничем, если форма антипригарная). Выложите половину картофельных кружочков внахлёст, как черепицу на крыше. Посолите, поперчите.

**ШАГ 4. МАГИЯ ЛУКА**

Мелко нарежьте луковицу. Очень мелко. Пусть слёзы текут – они смоют ваше разочарование от состояния холодильника.

Разогрейте сковороду, плесните масла. Обжарьте лук до золотистого цвета – это займёт минут 5—7 на среднем огне.

**Вот здесь начинается чудо.**

Добавьте в сковороду к луку все ваши мясные кубики. Даже варёные! Даже уже готовые!

Перемешайте. Дайте всему прогреться 3—4 минуты. Если есть сырое мясо – пусть побелеет.

**В это время** лук отдаёт свой сок и аромат. Сухое мясо напитывается. Разные виды начинают дружить между собой. Ваша кухня начинает пахнуть так, что домашние заглядывают с вопросом: «Уже можно идти мыть руки? А что это ты готовишь?»

Снимите с огня.

### ШАГ 5. СБОРКА

Выложите мясо с луком на слой картофеля в форме. Разровняйте.

Накройте второй половиной картофельных кружочков. Снова черепицей, красиво. Это будет верх пирога – пусть выглядит прилично.

### ШАГ 6. ЗАЛИВКА ЖИЗНИ

В миске взбейте вилкой яйца со сметаной. Посолите, поперчите. Можете добавить щепотку черного перца, или мускатного ореха, или паприки – но это необязательно.

**Важный момент:** не взбивайте яйца в пену, просто перемешайте до однородности. Мы делаем заливку, а не бисквит.

Медленно, равномерно вылейте эту смесь на пирог. Она должна просочиться между слоями картофеля, обволочь каждый кусочек мяса.

**Если заливки мало** (не покрывает картофель полностью) – добавьте 2—3 ложки воды или молока прямо сверху.

**Если есть сыр** – натрите сверху. Если нет – не переживайте, и без него будет вкусно.

### ШАГ 7. ПРЕВРАЩЕНИЕ

Духовку разогрейте до 180° С.

Поставьте форму в духовку. Запекайте 35—40 минут.

**Через 20 минут** проверьте: если верх начинает сильно румяниться, накройте фольгой.

**Понять, что готово можно так:**

– Картофель легко протыкается ножом;

– Верх золотистый (если с сыром – с румяной корочкой);

– По кухне стоит аромат, от которого текут слюнки, и все домашние уже сидят с ложками за столом.

### ШАГ 8. МОМЕНТ ИСТИНЫ

Достаньте пирог. Дайте постоять 5 минут – это важно! Он схватится, станет плотнее, его будет легче резать.

Нарежьте порционными кусками прямо в форме.

Подавайте горячим. Можно со сметаной. Можно с салатом из свежих овощей. Можно просто так.

### ЧТО СЛУЧИЛОСЬ НА САМОМ ДЕЛЕ?

Вы только что взяли ингредиенты, которые вчера вечером собирались выбросить, и превратили их в блюдо, достойное семейного ужина.

**Ваши домашние не узнают**, что внутри – остатки понедельника, вторника и позапрошлой недели, и конечно же перемороженного мяса, за которое уже все давно забыли. Они просто скажут: «Вкусно! Ты готовила по рецепту?»

И вы улыбнётесь. Потому что готовили.

По рецепту выживания настоящей хозяйки.

**ВАРИАЦИИ (КОГДА ВЫ ОСВОИТЕСЬ):**

**«Итальянский»** – добавьте к мясу вяленые томаты, оливки, базилик. Сыр – обязательно моцарелла.

**«Грибной»** – обжарьте с луком любые грибы (свежие, мороженые, даже шампиньоны из банки). Смешайте с мясом.

**«Деревенский»** – между слоями добавьте тонко нарезанную морковь или кабачок.

**«Сытный»** – вместо части картофеля используйте варёную гречку или рис (остатки гарнира!).

***Видите? Один рецепт – бесконечные возможности.***
***А теперь представьте, что таких рецептов в этой главе десятки.***

Представьте, что кухня – это не место, где ошибаются, а пространство, где любая попытка уже имеет вкус победы.

Проблемное мясо? Его не существует. Есть лишь продукт, который ждёт вашего решения. И именно здесь происходит тихая, но важная трансформация: вы больше не копиист, механически следующий рецепту. Вы становитесь художником, который чувствует проблемы, пробует, меняет – и в итоге создаёт своё.

И вы уже творите, сначала – осторожно. Затем – с интересом. А потом – с тем самым внутренним огнём, когда хочется не просто приготовить ужин, а придумать его, как настоящий художник.

Добро пожаловать в мир, где готовка перестаёт быть инструкцией, строгим соблюдение алгоритмов и становится творчеством. Где простые продукты из холодильника превращаются в блюда с ресторанным характером. Где вы начинаете с понятных, домашних решений – и незаметно для себя приходите к уровню, на котором уже не повторяете рецепты великих поваров, а думаете, как они.

Без страха. С любопытством. И с ощущением, что в вас всегда это было – просто ждало своего часа.

# Рецепт говядины №1.1.
# Ультрабыстрый и простой за 40 минут

**Ультрабыстрая говядина «Сковорода прощения»**

Знаменитые шефы давно знают маленький секрет: если мясо пережило слишком много заморозок, его нельзя долго мучить на огне. Его нужно резать тонко и готовить быстро – тогда волокна просто не успевают стать жёсткими.

Как объяснил этот принцип Марко Пьер Уайт, в моём пересказе – тонкая нарезка и мягкий соус способны вернуть перемороженному мясу вкус и сочность быстрее, чем любая сложная техника.

**Время приготовления:** 40 минут (активная работа – около 20 минут);
**Порций:** 3—4;
**Сложность:** очень легко.

**Пищевая ценность (на порцию):**
Калории: ~360 ккал;
Белки: 30 г;
Жиры: 20 г;
Углеводы: 9 г.

**ИНГРЕДИЕНТЫ:**

- Перемороженная говядина – 500 г (лучше лопатка или тонкий край);
- Лук репчатый – 1 крупная головка;
- Сметана 20% или густой натуральный йогурт – 150 г;
- Вода – 120 мл;
- Масло растительное – 2 столовые ложки;
- Соль – ½ чайной ложки;
- Чёрный перец – по вкусу.

**Необходимое оборудование:**
Глубокая сковорода или сотейник с крышкой.

**ПОШАГОВАЯ ИНСТРУКЦИЯ**

**Шаг 1. Правильная нарезка – главный секрет рецепта**

Размороженную говядину промокните бумажным полотенцем.

Нарежьте мясо максимально тонкими полосками и обязательно поперёк волокон. Толщина должна быть примерно, как у картофеля фри.

Именно такая нарезка делает перемороженное мясо мягче всего.

**Шаг 2. Быстрая обжарка**

Разогрейте сковороду до сильного жара.

Добавьте растительное масло.

Выложите мясо сразу всё и жарьте 5 минут, постоянно перемешивая.

Мясо должно изменить цвет и слегка подрумяниться.

**Шаг 3. Добавляем лук – природный смягчитель мяса**
Нарежьте лук тонкими полукольцами.
Добавьте его к мясу и готовьте ещё 5 минут.
Лук начнёт выделять сок и сделает мясо мягче.

**Шаг 4. Создаём быстрый соус**
Добавьте сметану или йогурт.
Влейте воду.
Посолите и поперчите.
Перемешайте до однородности.
Соус должен частично покрывать мясо.

**Шаг 5. Быстрое тушение**
Накройте сковороду крышкой.
Уменьшите огонь до слабого.
Тушите 25 минут.
Соус станет густым, а мясо мягким.

**Шаг 6. Финал**
Попробуйте соус на соль.
Если он кажется жидким – готовьте без крышки ещё 5 минут.
Перед подачей дайте блюду постоять, отдохнуть 5—10 минут.

**Подача**
Это блюдо особенно хорошо сочетается с: картофельным пюре, макаронами, или рисом, и со свежим хлебом.
Полейте гарнир соусом – именно он делает блюдо домашним и уютным.

**Маленькие профессиональные секреты:**
• Если мясо кажется жёстким – увеличьте тушение на 10 минут.
• Если соус слишком густой – добавьте пару ложек воды.
• Не жарьте мясо дольше 5—6 минут – оно может стать сухим.
• Режьте мясо только поперёк волокон – это критически важно.

Перемороженное мясо боится долгой жарки, но отлично переносит короткое тушение в соусе. Этот рецепт работает почти всегда, даже если мясо пережило несколько циклов заморозки.

# Рецепт свинины №1.2 Ультрабыстрый «Бархатная скорость»

*Свинина – мясо дружелюбное. Она словно говорит хозяйке: «Дай мне немного тепла и влаги – и я буду нежной». Даже перемороженная свинина может превратиться в мягкое и ароматное блюдо, если готовить её быстро и в сливочном соусе.*

**Время приготовления:** 35—40 минут (активная работа – около 20 минут);
**Порций:** 3—4;
**Сложность:** очень легко.

**Пищевая ценность (на порцию):**
Калории: ~420 ккал;
Белки: 28 г;
Жиры: 30 г;
Углеводы: 6 г.

## ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Перемороженная свинина – 500 г (лучше шея или лопатка);
- Лук репчатый – 1 крупная головка;
- Сливки 20% – 180 мл;
- Горчица столовая – 1 чайная ложка;
- Масло растительное – 1 столовая ложка;
- Соль – ½ чайной ложки;
- Чёрный перец – по вкусу.

**Необходимое оборудование:**
Глубокая сковорода или сотейник с крышкой.

## ПОШАГОВАЯ ИНСТРУКЦИЯ

### Шаг 1. Нарезка – половина успеха

Размороженную свинину обсушите бумажным полотенцем.
Нарежьте мясо тонкими полосками поперёк волокон.
Толщина кусочков – примерно 4—5 мм.
Тонкая нарезка помогает сохранить мягкость мяса даже после многократной заморозки.

### Шаг 2. Быстрая обжарка

Разогрейте сковороду на сильном огне.
Добавьте масло.
Выложите мясо одним слоем.
Обжаривайте 4—5 минут, периодически перемешивая.
Мясо должно слегка подрумяниться, но не пересушиться.

**Шаг 3. Добавляем лук – усилитель сочности**
Нарежьте лук полукольцами.
Добавьте его к мясу.
Готовьте вместе около 4 минут.
Лук начнёт выделять сладковатый сок и смягчать волокна мяса.

**Шаг 4. Быстрый сливочный соус**
Влейте сливки. Добавьте горчицу.
Посолите и поперчите.
Тщательно перемешайте до однородности.
Соус должен покрывать мясо примерно наполовину.

**Шаг 5. Короткое тушение**
Накройте сковороду крышкой.
Убавьте огонь до слабого.
Тушите 20 минут.
Соус станет густым и бархатным, а мясо – мягким.

**Шаг 6. Финальный штрих**
Попробуйте соус.
При необходимости добавьте соль или перец.
Если соус кажется жидким – снимите крышку и готовьте ещё 5 минут.
Перед подачей дайте блюду постоять 5 минут.

**Подача**
Свинина в сливочно-горчичном соусе особенно хорошо сочетается с: картофельным пюре, отварным рисом, тушёными овощами и свежим хлебом
Соус желательно подавать вместе с гарниром – именно он делает блюдо нежным.

**Маленькие профессиональные секреты:**
• Самая мягкая переморожeнная свинина получается из шеи.
• Не используйте слишком сильный огонь во время тушения – сливки могут свернуться.
• Если мясо кажется плотным – увеличьте тушение на 5—10 минут.
• Горчица усиливает вкус мяса и помогает скрыть последствия переморозки.

Жир свинины работает как природный смягчитель. Он плавится во время приготовления и обволакивает мясные волокна, делая их мягче и сочнее. Именно поэтому свинина чаще всего лучше других видов мяса переносит повторные заморозки.

# Рецепт баранины №1.3. Ультрабыстрая «Ароматное ускорение»

*Баранина любит, когда к ней относятся уважительно. Даже перемороженная, она способна раскрыться – если вернуть ей аромат, влагу и немного пряного тепла.*

**Время приготовления:** 40 минут (активная работа – около 20 минут);
**Порций:** 3—4;
**Сложность:** легко.

**Пищевая ценность (на порцию):**
Калории: ~410 ккал;
Белки: 29 г;
Жиры: 28 г;
Углеводы: 7 г.

## ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Перемороженная баранина – 500 г (лучше лопатка или задняя часть);
- Лук репчатый – 1 крупная головка;
- Томатный сок или протёртые помидоры – 150 мл;
- Паприка сладкая – 1 чайная ложка;
- Кумин (зира) – ½ чайной ложки;
- Масло растительное – 2 столовые ложки;
- Соль – ½ чайной ложки;
- Чёрный перец – по вкусу.

**Необходимое оборудование:**
Глубокая сковорода или сотейник с крышкой.

## ПОШАГОВАЯ ИНСТРУКЦИЯ

### Шаг 1. Нарезка – правильное начало вкуса

Размороженную баранину обсушите бумажным полотенцем.
Нарежьте мясо тонкими ломтиками поперёк волокон.
Толщина – примерно 4 мм.
Такая нарезка позволяет мясу приготовиться быстро и сохранить мягкость.

### Шаг 2. Обжарка – раскрываем аромат

Разогрейте сковороду на сильном огне.
Добавьте масло.
Выложите мясо и обжаривайте 5—6 минут, периодически перемешивая.
Баранина должна слегка подрумяниться – именно здесь раскрывается её основной аромат.

**Шаг 3. Лук – баланс вкуса**
Нарежьте лук полукольцами.
Добавьте к мясу.
Готовьте ещё 4—5 минут.
Лук смягчит вкус баранины и добавит естественную сладость.

**Шаг 4. Возвращаем мясу характер**
Добавьте паприку и кумин.
Перемешайте и готовьте 1 минуту – специи должны раскрыть аромат.
Влейте томатный сок.
Посолите и поперчите.
Соус должен покрывать мясо примерно наполовину.

**Шаг 5. Быстрое тушение**
Накройте сковороду крышкой.
Убавьте огонь до слабого.
Тушите 25 минут.
Соус станет густым, а мясо – мягким и ароматным.

**Шаг 6. Финальный штрих**
Попробуйте соус на соль.
Если он кажется жидким – готовьте без крышки ещё 5 минут.
Дайте блюду отдохнуть 5—7 минут перед подачей.

**Подача**
Это блюдо особенно хорошо сочетается с: рисом, картофелем, булгуром, свежими овощами, и лавашем или хлебом
Соус желательно подавать вместе с гарниром – он содержит основной вкус блюда.

**Маленькие профессиональные секреты:**
• Если баранина имеет выраженный запах – добавьте щепотку паприки или немного томата.
• Не уменьшайте количество лука – он смягчает вкус мяса.
• Не тушите баранину слишком долго – она может потерять аромат.
• Если мясо кажется жёстким – увеличьте тушение на 5—10 минут.

Пряности работают как восстановители вкуса. После переморозки аромат баранины может ослабевать, но сочетание паприки, кумина и томата возвращает мясу насыщенность и глубину.

# Рецепт птицы №1.4 Ультрабыстрая «Нежность без риска»

Птица – как тонкая ткань: она легко портится, но, если обращаться бережно – становится удивительно мягкой. Этот рецепт создаёт вокруг мяса защитную влажную среду, которая сохраняет сочность даже при сильной переморозке.

**Время приготовления:** 30—35 минут (активная работа – около 15 минут);
**Порций:** 3—4;
**Сложность:** очень легко.

**Пищевая ценность (на порцию):**
Калории: ~320 ккал;
Белки: 33 г;
Жиры: 18 г;
Углеводы: 5 г.

## ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Переморожeнное куриное или индюшиное филе – 500 г;
- Лук репчатый – 1 средняя головка;
- Сметана 20% – 150 г;
- Вода – 100 мл;
- Масло растительное – 1 столовая ложка;
- Соль – ½ чайной ложки;
- Чёрный перец – по вкусу.

**Необходимое оборудование:**
Глубокая сковорода или сотейник с крышкой.

## ПОШАГОВАЯ ИНСТРУКЦИЯ

**Шаг 1. Нарезка – защита сочности**
Размороженное филе обсушите бумажным полотенцем.
Нарежьте мясо тонкими полосками поперёк волокон.
Толщина – примерно 3—4 мм.
Чем тоньше нарезка, тем быстрее приготовится мясо и тем меньше риск сухости.

**Шаг 2. Быстрая обжарка**
Разогрейте сковороду на среднем сильном огне.
Добавьте масло.
Выложите мясо и обжаривайте 3—4 минуты, постоянно перемешивая.
Мясо должно побелеть, но не подрумяниться слишком сильно.

**Шаг 3. Лук – природный увлажнитель блюда**
Нарежьте лук тонкими полукольцами.

Добавьте к мясу.
Готовьте ещё 3 минуты.
Лук начнёт выделять сок и создаст дополнительную влагу.

**Шаг 4. Создание защитного соуса**
Добавьте сметану. Влейте воду.
Посолите и поперчите.
Перемешайте до однородности.
Соус должен частично покрывать мясо.

**Шаг 5. Короткое тушение**
Накройте сковороду крышкой.
Убавьте огонь до слабого.
Тушите 20 минут.
Соус станет кремовым, а мясо – мягким и сочным.

**Шаг 6. Финал**
Попробуйте соус.
Если он слишком жидкий – снимите крышку и готовьте ещё 3—5 минут.
Перед подачей дайте блюду постоять 5 минут.

**Подача**
Птица в сметанном соусе особенно хорошо сочетается с: рисом, картофельным пюре, пастой или тушёными овощами, и свежим хлебом
Соус обязательно подавайте вместе с гарниром – он удерживает сочность мяса.

**Маленькие профессиональные секреты:**
• Курица готовится быстрее индейки – проверяйте мягкость через 18—20 минут тушения.
• Не жарьте птицу дольше 4 минут – она может пересохнуть.
• Если мясо кажется плотным – добавьте пару ложек воды и увеличьте тушение на 5 минут.
• Сметана защищает белки птицы от пересушивания.

Белок птицы разрушается холодом быстрее, чем у других видов мяса. Сметанный соус создаёт мягкую жировую оболочку, которая удерживает влагу и возвращает мясу нежность.

Если посмотреть на всю спасательную серию целиком, получилась полноценная система восстановления переморожeнного мяса:
• говядина – требует тонкой нарезки и мягкого тушения;
• свинина – спасается сливочным жиром;
• баранина – восстанавливается специями и томатом;
• птица – нуждается в защитном влажном соусе.

А теперь переходим к изложению более сложных рецептов, когда вам хочется приготовить что-то особенное, например для торжества, гостей, или сварливой свекрови, которую надо поразить своим мастерством.

# Рецепт говядины №1.5 Домашняя говядина «Нежность без ошибок»

Есть блюда, которые не требуют мастерства – они требуют только терпения. Этот рецепт создан именно для перемороженного мяса. Он прощает ошибки, исправляет сухость и делает мясо мягким даже тогда, когда оно пережило слишком много морозов.

Как говорил один знакомый повар: «Если сомневаетесь в себе – готовьте так, чтобы всё происходило само. Этот рецепт именно такой.»

**Время приготовления:** 2 часа;
**Порций:** 3—4;
**Сложность:** очень легко (подходит даже тем, кто боится готовить мясо).

**Пищевая ценность (на порцию):**
Калории: ~390 ккал;
Белки: 32 г;
Жиры: 24 г;
Углеводы: 8 г.

**ИНГРЕДИЕНТЫ:**

- Перемороженная говядина – 600—700 г;
- Лук репчатый – 2 средние головки;
- Сметана 20% – 200 г;
- Вода – 250 мл;
- Растительное масло – 2 столовые ложки;
- Соль – 1 чайная ложка без горки;
- Чёрный перец – по вкусу.

**Необходимое оборудование:**
Любая кастрюля с крышкой или глубокая сковорода.

**ПОШАГОВАЯ ИНСТРУКЦИЯ**

**Шаг 1. Подготовка мяса**

Размороженное мясо промокните бумажным полотенцем. Это важно – лишняя вода мешает вкусу.

Нарежьте говядину кусками примерно размером с грецкий орех.

Не режьте слишком мелко – мясо может стать сухим.

**Шаг 2. Быстрая обжарка**

Разогрейте кастрюлю или глубокую сковороду.

Добавьте масло.

Выложите мясо сразу всё.

Обжаривайте 5—6 минут, периодически помешивая.

Мясо должно поменять цвет и слегка подрумяниться – этого достаточно.

**Шаг 3. Добавляем лук – главный спасатель сочности**

Нарежьте лук полукольцами.
Добавьте его к мясу.
Готовьте вместе 5 минут.
Лук начнёт выделять сок – именно он делает перемороженное мясо мягче.

**Шаг 4. Самый простой соус**
Добавьте сметану.
Перемешайте.
Влейте воду.
Посолите и поперчите.
Соус должен покрывать мясо примерно наполовину.

**Шаг 5. Томление – когда всё происходит само**
Доведите до лёгкого кипения.
Убавьте огонь до самого слабого.
Накройте крышкой.
Оставьте тушиться на 1 час 40 минут.
Иногда можно перемешивать – примерно раз в 30 минут.

**Шаг 6. Проверка готовности**
Мясо должно легко протыкаться вилкой.
Соус станет густым и кремовым.
Если соус кажется жидким – снимите крышку и готовьте ещё 10 минут.
После выключения огня дайте блюду постоять 10 минут.

**Подача**
Это блюдо любит простоту, поэтому к нему отлично подойдёт картофельное пюре, или гречка, или макароны, и конечно же свежий хлеб для поедания соуса.
Полейте гарнир соусом – именно он делает блюдо уютным и «домашним».

**СОВЕТЫ ТЕХНОЛОГА (чтобы получилось у любой хозяйки)**
– Если мясо кажется жёстким – просто готовьте дольше. Перемороженное мясо любит время.
– Если соус густой – добавьте пару ложек воды.
– Если соус слишком жидкий – тушите без крышки 10 минут.
– Чем медленнее огонь – тем мягче будет мясо.

**МАЛЕНЬКИЙ СЕКРЕТ, который шефы редко раскрывают**
Лук + сметана создают мягкую молочно-овощную среду, которая буквально «расслабляет» мясные волокна. Именно поэтому этот рецепт работает даже тогда, когда другие блюда уже не спасают мясо.

**Запомните:** «Не существует плохого мяса. Существует мясо, которое приготовили без терпения. Дайте ему время – и оно отблагодарит вас своим прекрасным вкусом.

# Рецепт говядины №1.6. по-бургундски

***для ленивых (но умных) хозяек***

Знаете, что делают французские повара, когда мясо не первой свежести? Они его тушат в вине три часа, и все думают, что это высокая кухня. А на самом деле – это спасательная операция, которой уже триста лет. Но работает безотказно.

**Время приготовления:** 3 часа (из них вашей активной работы – минут 20);
**Порций:** 4—6;
**Сложность:** легко (просто долго томится само).

**Пищевая ценность (на порцию):**
Калории: ~380 ккал;
Белки: 32 г;
Жиры: 18 г;
Углеводы: 12 г.

**ИНГРЕДИЕНТЫ:**
– Говядина переморожeнная – 800 г (лопатка, грудинка, голяшка – что угодно);
– Лук репчатый – 2 крупные головки;
– Морковь – 2 средние;
– Красное вино – 300 мл (самое дешёвое столовое, не жалко);
– Томатная паста – 2 столовые ложки;
– Мука – 2 столовые ложки;
– Масло растительное – 3 столовые ложки;
– Чеснок – 4 зубчика;
– Лавровый лист – 2 штуки;
– Тимьян сушёный – 1 чайная ложка (или свежий – 3 веточки);
– Соль, чёрный перец – по вкусу.
– Вода или бульон – 400 мл.

**Необходимое оборудование:**
Кастрюля с толстым дном или утятница, можно казан. Главное – чтобы крышка плотно закрывалась.

**ПОШАГОВАЯ ИНСТРУКЦИЯ:**

**Шаг 1. Подготовка мяса**
Достаньте говядину, промокните бумажным полотенцем – уберите всю лишнюю влагу. Нарежьте кубиками примерно 3×3 см. Не мельчите – при долгом тушении всё равно уменьшится. Обваляйте кусочки в муке – она потом загустит соус и создаст корочку.

**Шаг 2. Обжарка (самое важное)**
Раскалите кастрюлю, влейте масло. Когда задымится – выкладывайте мясо. Не всё сразу! Порциями, чтобы куски не касались друг друга. Обжаривайте по 2 минуты с каждой стороны до румяной корочки. Да, будет выделяться жидкость – пусть. Она выпарится. Главное – не убавляйте огонь. Все куски обжарили – переложите в миску.

**Шаг 3. Овощи**

В той же кастрюле (там остался вкусный жир и корочки от мяса) обжарьте лук, нарезанный полукольцами. Минуты 3, до мягкости. Добавьте морковь кружочками или брусочками – ещё 2 минуты. Выдавите чеснок, положите томатную пасту – перемешайте и жарьте минуту. Запах пойдёт невероятный.

**Шаг 4. Вино (момент истины)**

Влейте красное вино. Оно зашипит, забурлит – это нормально. Поскребите дно деревянной лопаткой, снимите все прилипшие вкусные корочки. Дайте вину покипеть минуты 2, чтобы алкоголь испарился, а кислота осталась.

**Шаг 5. Сборка и томление**

Верните мясо в кастрюлю. Залейте водой или бульоном – жидкость должна покрывать мясо наполовину, не больше. Добавьте лавровый лист, тимьян, посолите (щепотку, не усердствуйте – соус будет увариваться), поперчите. Доведите до кипения, потом **убавьте огонь до минимума**. Накройте крышкой и забудьте на 2,5 часа. Просто оставьте томиться. Можно помешать раз в час, но необязательно.

**Шаг 6. Финал**

Через 2,5 часа мясо должно легко протыкаться вилкой, почти разваливаться. Соус загустел, овощи разварились в пюре. Попробуйте – добавьте соли и перца, если нужно. Можно выдавить ещё зубчик чеснока для свежести. Дайте постоять минут 10 под крышкой.

**Подача**

Раскладывайте в глубокие тарелки, щедро полив соусом. Рядом – картофельное пюре, отварной рис или просто хороший хлеб, чтобы вымакивать подливку. Сверху можно посыпать свежей петрушкой.

**Маленькие профессиональные секреты:**

– Если соус получился жидковатым, в конце снимите крышку и дайте покипеть 10 минут на среднем огне – лишняя влага испарится.

– Можно добавить грибы (шампиньоны или вешенки) за 30 минут до конца – они дадут дополнительный умами.

– Это блюдо на следующий день ещё вкуснее – соус пропитывает мясо полностью.

# Рецепт говядины №1.7. Томлёная «Королевское возвращение вкуса»

Знаете, что делают великие повара, когда мясо пережило слишком много морозов? Они не пытаются его жарить и не спорят с природой. Они создают для него мягкий, ароматный соус и позволяют мясу медленно вспомнить, каким сочным оно было когда-то.

Если говорить честно – это не просто рецепт. Это кулинарная реабилитация. Перемороженная говядина здесь превращается в блюдо, которое спокойно можно подать свекрови или гостям, чтобы услышать: «Ты готовила это полдня?» Хотя вы просто правильно расставили акценты.

**Время приготовления:** 2 часа 30 минут (активного участия – около 25 минут);
**Порций:** 4—5;
**Сложность:** легко (основную работу делает время и слабый огонь)

**Пищевая ценность (на порцию):**
Калории: ~410 ккал;
Белки: 34 г;
Жиры: 22 г;
Углеводы: 11 г.

**ИНГРЕДИЕНТЫ:**

- Говядина перемороженная – 700—800 г (лопатка, грудинка, голяшка идеально подходят);
- Лук репчатый – 2 крупные головки;
- Морковь – 1 крупная;
- Чеснок – 3—4 зубчика;
- Красное сухое вино – 200 мл;
- Говяжий бульон или вода – 300 мл;
- Томатная паста – 1 столовая ложка;
- Сливочное масло – 40 г;
- Масло растительное – 2 столовые ложки;
- Тимьян сушёный – 1 чайная ложка;
- Соль, чёрный перец – по вкусу.

**Необходимое оборудование:**
Кастрюля с толстым дном, утятница или казан с плотной крышкой.

**ПОШАГОВАЯ ИНСТРУКЦИЯ**

**Шаг 1. Подготовка мяса**

Достаньте говядину после разморозки и обязательно промокните бумажным полотенцем – перемороженное мясо удерживает лишнюю влагу, а она мешает обжарке.

Нарежьте мясо крупными кубиками примерно 4×4 см.

Не мельчите – при долгом томлении куски всё равно уменьшатся, а крупный размер лучше сохраняет сочность.

**Шаг 2. Обжарка – возвращаем мясу достоинство**

Разогрейте кастрюлю до сильного жара, добавьте растительное масло.

Когда масло станет горячим, выкладывайте мясо порциями. Куски не должны лежать друг на друге, и они не должны лежать плотно друг к другу.

Обжаривайте по 2 минуты с каждой стороны до золотистой корочки.

Не пытайтесь прожарить мясо – сейчас задача только «запечатать» сок внутри.

Готовые куски переложите в отдельную миску.

**Шаг 3. Овощная база вкуса**

В той же кастрюле обжарьте лук, нарезанный полукольцами, около 3 минут до мягкости.

Добавьте морковь кружочками или брусочками – готовьте ещё 2 минуты.

Добавьте измельчённый чеснок и томатную пасту. Перемешайте и прогрейте минуту.

Именно на этом этапе рождается глубокий аромат будущего соуса.

**Шаг 4. Вино – момент, когда блюдо становится ресторанным**

Влейте красное вино. Оно начнёт активно кипеть – это нормально.

Деревянной лопаткой аккуратно соскребите со дна кастрюли все поджаренные частички мяса – именно в них спрятан главный вкус.

Дайте вину кипеть 2—3 минуты, чтобы алкоголь испарился.

**Шаг 5. Томление – главная спасательная операция**

Верните мясо в кастрюлю.

Влейте бульон или воду – жидкость должна покрывать мясо примерно наполовину.

Добавьте тимьян, соль и перец.

Доведите до лёгкого кипения, затем уменьшите огонь до минимального.

Накройте крышкой и оставьте томиться на 2 часа.

Иногда можно слегка перемешать – но не чаще одного раза в 40—60 минут.

**Шаг 6. Финальный штрих роскоши**

За 10 минут до окончания приготовления добавьте сливочное масло.

Оно сделает соус бархатистым и округлит вкус.

Проверьте мясо вилкой – оно должно легко прокалываться и почти распадаться.

После выключения огня дайте блюду отдохнуть, постоять под крышкой 10 минут.

# Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, купив полную легальную версию на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.