# СОДЕРЖАНИЕ

[ПРЕДИСЛОВИЕ 2](#_Toc482686076)

[ПРАЗДНИЧНЫЙ СТОЛ 6](#_Toc482686077)

[БИСКВИТНОЕ ТЕСТО 7](#_Toc482686078)

[КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ ИЗ БИСКВИТНОГО ТЕСТА 10](#_Toc482686079)

[ЗАКЛЮЧЕНИЕ 14](#_Toc482686082)

[ЛИТЕРАТУРА 16](#_Toc482686083)

# 

# ПРЕДИСЛОВИЕ

Пища — одна из главных основ здоровья человека, его работоспособности, жизнерадостности и дол­голетия. Но это достигается только при правиль­ном питании, при своевременном снабжении на­шего организма всеми необходимыми ему разнообраз­ными веществами в нужном количестве и соотношении.

Обычно практически это правило соблюдается далеко не в полной мере по ряду причин, в частности в силу того, что наши знания в области питания сейчас еще не очень совершенны, так как их научно обоснованное фор­мирование началось сравнительно недавно. Даже в **XX** веке, в его начале, сущность питания трактовалась весьма упрощенно. В это время в биологии еще господ­ствовал механицизм, который рассматривал живой орга­низм как какую-то очень сложно построенную машину. На пищу смотрели лишь как на горючее, которое мы подбрасываем в топку нашего организма для покрытия его энергетических затрат. Поэтому считалось, что цен­ность пищи вполне может быть выражена просто коли­чеством содержащихся в ней калорий. И сейчас при со­ставлении того или иного пищевого рациона мы учиты­ваем его калорийность. Но если равняться только на нее, то это ничего, кроме вреда, не принесет.

Сейчас в биологии ясно осознано, что в противопо­ложность машине с ее не изменяющейся в процессе ра­боты конструкцией в живом теле постоянно изменяются все части всех органов, тканей и клеток. В организме в течение всей его жизни происходит распад, разложение белков и других веществ протоплазмы. Однако на место каждой распавшейся молекулы сейчас же становится но­вая частица белка, образовавшаяся в живом теле из ве­ществ, поступивших в организм из внешней среды (в ча­стности, из веществ пищи). Таким образом, живое тело сохраняет до известной степени постоянным свой внеш­ний вид и химический состав, все время изменяясь ма­териально—воспринимая из внешней среды новые ча­стицы вещества и отдавая среде продукты своего рас­пада.

Для такого рода постоянной созидательной работы организма, для его обмена веществ требуются не только богатые энергией химические соединения, но и определенный качественный состав этих соединений. Так, уже давно было замечено, что, если в пище не хватает бел­ков, организм животного или человека будет истощаться и это в конечном итоге приведет его к гибели даже при наличии обильного снабжения сахаром и жирами, кото­рые так богаты калориями. В этих условиях организм бу­дет лишен возможности восстанавливать свои белки, со­ставляющие материальную основу жизни. В дальнейшем оказалось, что не все белки пищи равноценны между собой в отношении их способности поддерживать безде­фицитный белковый обмен. Дело в том, что для по­строения белков крови, мозга, мышц и т. д. необходим набор 20 различных аминокислот — тех химических кир­пичей, из которых строится молекула белка.

Некоторые сорта этих кирпичей человеческий орга­низм может синтезировать сам, но другие он обязатель­но должен получить извне, с белками пищи. Поэтому та­кие аминокислоты получили название «незаменимых».

Разнообразные белки растений и животных не обяза­тельно содержат в себе полный набор аминокислот. Не­редко те или иные аминокислоты отсутствуют в данном белке, и если они являются незаменимыми, то такой бе­лок оказывается неполноценным в пищевом отношении. Один он не сможет обеспечить синтез белков в челове­ческом организме, так как для этого не будет хватать «незаменимых» аминокислот, избыточное же содержание других аминокислот делу не поможет. Эти аминокислоты будут просто разрушаться, окисляться наряду с другими безазотистыми веществами пищи.

Однако для правильного обмена веществ необходим не только определенный набор аминокислот (как основ­ного строительного материала протоплазмы живой клет­ки), но и ряд специфических, иной раз очень сложных веществ, которые сам человеческий организм также строить не может и поэтому он обязательно должен их получать с пищей. Иногда требуется совсем ничтожное количество того или иного из этих веществ, но без него нарушается обмен и человек заболевает. Например та­кие болезни, как цинга, рахит, пеллагра и т, д., обуслов­лены отсутствием или недостаточностью определенных веществ в пище. На основе изучения этих болезней воз­никло учение о витаминах—о веществах, даже малое количество которых предотвращает или излечивает ука­занные болезни, восстанавливая правильный обмен ве­ществ.

За последнее время и в этой области произошли су­щественные сдвиги в наших представлениях. Оказалось, что витамины не только защищают нас от заболеваний, вызванных нарушением обмена веществ, но и, присут­ствуя в наших тканях в оптимальных количествах, повы­шают интенсивность обмена, интенсивность жизнедея­тельности. Это в свою очередь создает повышенную работоспособность человеческого организма и обусловливает его высокую сопротивляемость ко всякого рода неблагоприятным воздействиям — прежде всего к бакте­риальным и вирусным инфекциям, к вредным радиаци­онным воздействиям, к неприятным побочным явлениям, возникающим при широком лечебном применении анти­биотиков, и т. д.

Однако с пищей далеко не всегда может поступать оптимальное количество витаминов не только ввиду рез­ких сезонных колебаний в содержании витаминов в таких продуктах, как овощи, фрукты, масло, молоко и т. д., но и вследствие все возрастающего потребления рафиниро­ванных продуктов, бедных витаминами или совершенно не содержащих их (сахар, белый хлеб, макароны, конди­терские изделия и т. д.). Поэтому все более ясной ста­новится необходимость решительного повышения содер­жания витаминов в пищевом рационе, например путем рациональной витаминизации пищевых продуктов массо­вого потребления.

Сказанное относится не только к собственно витами­нам, но и к ряду других органических веществ и неорга­нических солей пищи. Так, весьма важное значение для укрепления кровеносных сосудов имеют дубильные ве­щества, которыми сравнительно беден пищевой рацион (они имеются в чае, некоторых фруктах и виноградных винах).

Большое значение имеют также разнообразные орга­нические кислоты и минеральный состав пищевых про­дуктов, в частности содержание в них микроэлементов и т. д.

Современные достижения науки о питании далеко еще не в полной мере учитываются в производстве пи­щевых продуктов и вообще при организации правиль­ного питания. Так, до самого последнего времени основ­ную ценность молока видели в его жире, а к обезжирен­ной его части, к так называемому обрату, богатому белком, относились несколько пренебрежительно. Меж­ду тем белок молока—один из самых «полноценных» в пищевом отношении белков. Кроме того, в обрате со­держится комплекс важнейших витаминов и замечатель­ное сочетание необходимых неорганических элементов. Поэтому нужно стремиться возможно значительнее по­высить в нашем питании потребление таких продуктов, как творог, сыр.

Существенные сдвиги произошли и в наших представ­лениях о сравнительной ценности различных жиров. Ши­роко распространенное мнение о том, что лучший жир— это животный (в первую очередь—молочный), подверг­лось серьезному сомнению. Дело в том, что животные жиры по сравнению с растительными бедны ненасыщен­ными жирными кислотами (например, линолевой), которые организм человека не способен синте­зировать, хотя и нуждается в них. С другой стороны, в животных жирах содержится относительно много холестерина.

Подобное сочетание если и не является непо­средственной причиной развития склеротических измене­ний в стенках сосудов, то во всяком случае предраспо­лагает к этому. Поэтому необходимо серьезно подумать не только об увеличении удельного веса растительных жиров в балансе питания, но и о той форме, в которой эти жиры поступают потребителю, о том, чтобы при за­водской обработке полностью сохранить их ценные ка­чества.

То же, например, можно сказать и о фабричной переработке чая, при которой теряется то или иное ко­личество дубильных веществ, так недостающих нам в пи­тании, о потере витаминов при консервировании плодов и овощей.

Производство пищевых продуктов в промышленных условиях должно быть организовано так, чтобы повысить пищевую ценность исходного сырья, сконцентрировать их, отбросив все ненужное. Вместе с тем следует ясно отдавать себе отчет в том, что ценность пищевых про­дуктов зависит не только от содержания в них необхо­димых человеку веществ, но и от того, насколько эти ве­щества будут фактически усвоены нашим организмом. Этот сложный вопрос, связанный не только с пищеваре­нием, но и с рядом других физиологических явлений, еще не может считаться в полной мере разрешенным. Но уже и сейчас можно с уверенностью сказать, что хо­роша только та пища, которая потребляется с удоволь­ствием, с аппетитом. Это немаловажное обстоятельство необходимо всегда учитывать как в производстве пище­вых продуктов, так и при повседневном питании.

# ПРАЗДНИЧНЫЙ СТОЛ

Встреча семьи, близких, друзей за пра­здничным столом — одна из отличных традиций нашего радушного и госте­приимного народа. Привычна картина предпраздничных дней: веселое оживление на улицах и в магазинах, женщины и мужчины с огромными сумками, в которых нетрудно обнаружить и лучшие изделия гастрономии и кондитерского искус­ства, и яркие горлышки бутылок с вином.

И хотя хлопоты, связанные с подготовкой праздничного стола, приятны, они все же уто­мительны, особенно для тех из нас, кто не­пременно хочет побаловать близких какими-нибудь деликатесами, блеснуть своим кули­нарным искусством и хлебосольством. И не­редко, приготовив обильный обед или ужин, затратив на это многие и многие часы, к мо­менту общей трапезы хозяйка так устает, что не может принимать участие в общем ве­селье, не в состоянии быть радушной.

А ведь радушие и хорошее настроение — лучшее угощение. Никто за дружеским сто­лом и не заметит отсутствия какого-нибудь деликатеса, но все без исключения увидят, как утомлена хозяйка, и многим именно это обстоятельство испортит настроение.

Конечно, меню парадного обеда или ужина отличается от обычного большим количест­вом закусок и блюд, большим разнообразием.

Но вовсе нет необходимости все кушанья и все закуски готовить самим в домашних условиях.

Многие гастрономические продукты наша пищевая промышленность готовит от­лично, лучше, чем это может сделать искус­ная хозяйка.

Но вот кулинарные деликатесы – бисквиты, пирожные, печенья - по моему, лучше приготовить самим и порадовать гостей своим «фирменным» тортом.

О том, как это сделать речь пойдет ниже.

# БИСКВИТНОЕ ТЕСТО

*Тесто бисквитное (основной рецепт, 1-й способ):*

3/4 тонкого стакана пшеничной муки высшего сорта, I стакан сахара, 6 яиц, 1 столовая ложка крахмала.

Особенность технологии приготовления бисквитного теста — быстрое взбивание сахаро-яичной массы, мгновен­ное (в течение 15 с) замешивание теста, очень быстрое его формование и незамедлительная выпечка. При быст­ром взбивании яиц с сахаром происходит насыщение массы воздухом, что способствует образованию пористой структуры бисквита. Посуда и венчики, используемые для взбивания яиц с сахаром, должны быть безупречно чис­тыми, без следов жира.

Яйца взбивают с сахаром до увеличения массы в объеме в 2,5—3 раза. Во взбитую массу высыпают муку, смешан­ную с крахмалом, и быстро замешивают тесто. Готовое тесто быстро разливают в формы, заполняя их на 3/4 объ­ема, так как при выпечке тесто увеличивается в объеме за счет расширения пузырьков воздуха. Заполненные формы сразу же ставят в духовку. Бисквит выпекают при умерен­ной температуре (180—200° С). При более высокой темпе­ратуре на поверхности бисквита образуется корочка, пре­пятствующая удалению влаги, в результате чего бисквит может оказаться непропеченным и подгоревшим. После охлаждения такой бисквит оседает и становится плотным.

При выпечке форму с бисквитом не рекомендуется встряхивать, так как при резких движениях масса может осесть и уплотниться. В течение первых 10—15 мин вы­печки не следует передвигать формы в духовке. Готовность изделия определяют путем прокола его деревянной иглой в центре. Если игла сухая — бисквит готов.

Для того чтобы выпеченный бисквит легко извлекался из формы, перед формованием теста дно и края формы необходимо тщательно смазать размягченным маслом и обсыпать мукой, но лучше застелить бумагой (калькой). Бумага предохранит выпеченный бисквит от излома при извлечении его из формы. Чтобы бумагу было легче отделить от выпеченного бисквита, его на несколько минут можно положить на влажную салфетку или полотенце. Бумага легко отстанет от бисквита.

Формы для выпечки бисквитов могут использоваться круглые, овальные, фигурные и прямоугольные, соответ­ственно предполагаемому торту.

Бисквит характеризуется легкостью, мягкостью, пыш­ностью, имеет нежную эластичную структуру и гладкую тонкую корочку. Бисквитное тесто довольно часто ис­пользуется для приготовления тортов, пирожных, рулетов и др. Это обусловлено прежде всего легкостью приготов­ления самого теста. Кроме того, изобретательная хозяйка может использовать разнообразные сочетания бисквита и отделочных продуктов: кремов, взбитых сливок, глазури, свежих ягод и фруктов, орехов, джемов, варенья и т. д. И хотя компоненты рецептуры одни и те же: сахар, яйца и мука, но различные **их** сочетания и разнообразные способы подготовки продуктов и оформления позволяют получить отличные изделия при условии точного выпол­нения всех указаний.

После охлаждения бисквит пропитывают сиропом, про­слаивают кремом, начинками.

*Тесто бисквитное (основной рецепт, 2-й способ):*

*3/4 стакана пшеничной муки высшего сорта, 1 стакан сахара, 6 яиц, 1 столовая ложка крахмала.*

Рецептура практически неизменна, отличие состоит в приготовлении теста. Белки отделить от желтков. Белки с сахаром взбить миксером и, не прекращая сбивания, добавить по одному желтки, затем всыпать муку с крах­малом и быстро замесить пышное, легкое, воздушное бисквитное тесто. Тесто быстро разлить в форму, обильно смазанную размягченным сливочным маслом и обсыпан­ную мукой. Форму с тестом поставить в нагретую духовку и выпекать при температуре 180—200° С примерно 45— 60 мин в зависимости от размера формы и объема теста.

Испеченный бисквит в форме положить вверх дном на подушку, застланную листом пергамента, на пергамент подсыпать немного сахарного песка. Когда бисквит не­сколько остынет, извлечь его из формы и оставить осты­вать на подушке. Бисквит, приготовленный по этому спо­собу,—легкий, пористый, упругий, воздушный и хорошо сохраняет структуру. По данной технологии можно при­готовить и двухцветный бисквит, к примеру, с добавлением порошка какао.

*Тесто бисквитное с какао:*

*2/3 стакана муки, 1 стакан сахара, 6 яиц, 2,5 столовые ложки порошка какао, 1 столовая ложка картофельного крахмала.*

Бисквитное тесто приготовить так же, как по основному рецепту. Перед тем как замешивать тесто, необходимо хорошо перемешать муку, порошок какао и крахмал. При сочетании основного светлого бисквита и бисквита с какао можно получить оригинальные по цвету изделия.

# КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ ИЗ БИСКВИТНОГО ТЕСТА

**Бисквит**

Hа 1 яйцо - 1 столовая ложка сахара, полторы столовых ложки муки. Белки отделить от желтков. ТЩАТЕЛЬHО взбить белки. Потихоньку добавлять сахар, продолжая взбивать белки, затем ввести желтки, и затем по чуть-чуть добавлять муку. Вылить все в форму.

Печь не в очень горячей духовке, пока воткнутый в бисквит нож не будет сухим. Как упрощенный вариант - тщательно-тщательно взбиваем яйца, затем, не переставая взбивать, добавляем сахар, затем добавляем муку.

ДВА МАЛЕHЬКИХ СЕКРЕТА:

1. Взбивать надо в одном направлении.
2. От РЕЗКОГО ХЛОПКА или громкого звука при выпечке бисквит может осесть! (от резкого закрывания духовки).

## Ченчэхалю - яичный бисквит

Это сладкое блюдо. Взбейте яйца - отдельно желтки и белки, затем смешайте их пропорционально с медом или с сахаром, положите масло и разведенные молоком дрожжи. добавьте муку, размешайте, как на оладьи. дайте тесту подойти. затем вылейте в сковородку и выпекайте в духовке со средним жаром. Бисквит готов, когда подойдет и зарумянится. Готовый бисквит выложите на доску и остудите, затем разрежьте на ромбики. Для бисквита потребуется: 2,5 кг муки, 10 штук яиц, 500 граммов сахара или меда, 300 граммов топленого масла, 25 граммов дрожжей, соль по вкусу.

### **Биcквитный торт c птичьим молоком**

Бисквит: 5 белков взбить в пену, не выключая миксер всыпать стакан сахара и взбивать дальше, добавить оставшиеся желтки и в конце стакан муки мгновенно вылить на нагретую и смазанную форму и в духовку на полчаса вынутый бисквит теплым обрезать по кругу, взять нитку приложить по периметру и стягивая концы разрезать бисквит поперек пополам оставить остывать птичье молоко вам понадобится 5 охлажденных белков, 2 стакана сахара, 1 пакетик лимонного желе типа Galaretka, или другого по вкусу белки взбить миксером в пену, продолжая взбивать добавлять сахар, причем вначале по чуть-чуть, иначе будет не таким пышным когда сахар иссякнет и у вас будет огромное количество белоснежной сладкой пены влейте в нее продолжая взбивать свежеразведенное теплое желе.

Причем желе следует разводить не в 0.5 литра как написано в инструкции, а в 1/3 стакана горячей воды по окончании взбивания ненадолго поставить в холодильник и подготовится к сборочному процессу. Вам понадобится плоский поднос, два слоя бисквита, полуфабрикат птичьего молока, полоска плотной бумаги, несколько скрепок, шоколадка, закругленный нож.

Уложить нижний слой бисквита на поднос, из полоски картона и скрепок соорудить нечто типа шляпной коробки и надеть на бисквит вылить половину птичьего молока на бисквит, положить второй слой бисквита и слегка придавить для сцепления слоев, вылить оставшееся птичье молоко, разровнять и поставить в холодильник для застывания ставлю в морозилку.

После схватывания желе вынимаем торт, снимаем картон и обрабатываем бока растопленной плиткой шоколада с небольшим количеством кипяченой воды. Для этого использую шоколад Корона, он самый вкусный, остаток выливаем на верх торта и выравниваем ножом. Затем все ставим в холодильник для окончательного формирования.

Все, тортик готов, готовится даже несколько быстрее сугубо бисквитного торта с масляным кремом и вдобавок безумно вкусный, куда до него магазинным недоделкам.

#### Бисквит сухой

Яичные желтки растереть с сахаром добела, можно добавить цедру, с одного лимона или апельсина, смешать с мукой и осторожно ввести бзбитые в крепкую пену белки. Полученную массу положить в форму и выпекать в духовке 15-20мин. Hа 1,25 стакана муки, 1 стакан сахара и 8 яиц.

#### Пироженое "Картошка"

**Состав:**  
1. Бисквит из 5-ти яиц, 1 стакан сахара, 1,5 стакана муки.  
2. Масляный крем из 150 граммов сливочного масла и 1/2 банки сгущенки.  
**Процесс:** измельчи бисквит на крупной терке (отсыпь пару ст. ложек крошек для отделки потом), ссыпь в посудину и добавь: крем (тоже оставь на отделку), 2-3 чайные ложки порошка какао, 2-3 ст. ложки коньяка (можно заменить и водкой, на худой конец). Все это перемешай руками и слепить сабж. Затем обваляй пирожные в бисквитных крошках, укрась кремом и в холодильник на несколько часов.

#### Бисквит с какао

**Для теста:** 2/3 стакана муки, 1 стакан сахара, 6 яиц, 2,5 стол. ложки порошка какао, 1 стол. ложка крахмала.

**Приготовление:** бисквитное тесто приготовить по основной рецептуре. Перед тем, как замешивать тесто, перемешать муку с какао и крахмалом, чтобы потом все распределилось равномерно. При сочетании основного белого бисквита и бисквита с какао можно получить оригинальное по цвету изделие. Т.е. в часть теста можно добавить какао, а в другую часть нет, затем выпечь эти части отдельно

#### Бисквит Буше

**Для теста:** 1 - 1/4 стакана муки, 1 стакан сахара, 10 яиц  
**Приготовление:** желтки отделить от белков и взбить с сахаром до увеличения в объеме примерно в 2 раза и до полного растворения кристалликов сахара, добавить муку, отдельно взбить в стойкую пену белки и мгновенно замесить легкое пышное воздушное тесто. Готовое тесто сразу же отформовать. Для формования используют специальный кондитерский мешок с металлическим наконечником. Тесто отсаживают на покрытый шероховатой бумагой металлический лист (на гладкой бумаге тесто растекается и изделие получается плоским и непривлекательным).   
Чем быстрее осуществить замес и последующую формовку, тем в итоге лучше по качеству получится готовый бисквит.

#### Бисквитный пирог с яблоками

**Для теста:** 4 столовых ложки муки, 6 столовых ложек сахара, 5 яиц, 3-4 яблока, корица.

**Приготовление:** яблоки нарезать ломтиками, посыпать корицей, перемешать. Сковороду или форму намазать сливочным маслом и затем посыпать манкой. Выложить в нее яблоки. Белки отделить от желтков. Желтки взбить с сахаром, добавить муку и отдельно взбитые белки, все быстро перемешать. Полученным тестом залить яблоки. Запекать при температуре 180-200 гр. до готовности. Готовый пирог подать к чаю или с молоком.

**Торт с персиками**

Продукты: 1 светлый бисквитный корж толщиной около 4 см; 4 средних персика; 1 апельсин; 10 крупных виноградин; 0,3л сливок 33% жирности; 3 столовых ложек сахару; 300 г. абрикосового варенья; 1 пакетик желе для торта; немного орехов для украшения.

Приготовить бисквит. Поставить остыть на 20 минут. Разрезать бисквит на 3 слоя. Взбить миксером 200 г. сливок, добавив 2 столовых ложки сахару. Сняв с персиков кожицу, порезать 2 персика мелкими кубиками, а еще 2 - тонкими ломтиками (как огурцы). Нижний слой торта пропитать 1/3 частью варенья, выложить сливки слоем около 0,5см., положить на сливки 1/2 персиков, нарезанных кубиками и равномерно распределить по поверхности. То же проделать со вторым слоем, положив его на первый. Верхний слой также смазать вареньем и взбитыми сливками с сахаром, оставив часть сливок на обмазку стенок торта. Положить персики, нарезанные ломтиками по краю торта так, чтобы внутри оставался незаполненный круг (веером - один на другой). Порезать апельсин дольками. Выложить незаполненный круг апельсиновыми дольками также веером. В центр торта и рядом с апельсинами симметрично разложить виноград. Приготовить желе для торта, залить торт горячим желе (если есть возможность - предварительно заключив торт в ободок формы для тортов).

# ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Разумная, целесообразная организация питания семьи — нелегкая задача. Ведь пища не только должна быть без­условно полноценной, вкусной, здо­ровой, ее надо также есть вовремя, в при­ятной, спокойной обстановке. Нельзя, кроме того, на организацию питания тратить слиш­ком много времени и труда, что очень суще­ственно для наших женщин, которые в своем большинстве и воспитывают детей, и заняты вне дома производительным трудом, творче­ством, учебой. Большое значение имеет и экономное расходование средств семейного бюджета на пищу.

Но при любых вариантах решения этой задачи — пользуется ли семья услугами об­щественного питания или пища полностью готовится только дома, сочетается ли обще­ственное питание с домашним — выполне­ние требований современной науки о пита­нии остается главным, решающим условием обеспечения семьи вкусной и здоровой пи­щей.

Иногда считают, что практическое приме­нение науки о питании чрезмерно дорого и поэтому для многих недоступно. Такое мнение в корне ошибочно. Наука о питании обращена ко всем: к здо­ровым и больным, к взрослым и детям, к людям с большими и меньшими материаль­ными возможностями. Научные сведения по­могают разумно, с большей эффективностью использовать пищевые продукты, извлекать из них все то ценное, что они содержат, а во многих случаях и приумножать их пита­тельные качества.

Наука объясняет, в каких сочетаниях и количествах, в какой кулинарной обработке пищевые продукты наиболее благоприятны для жизнедеятельности организма. Но ни один ученый не утверждает, что дорогая пища во всех случаях полезнее и нужнее более доступной по цене.

Наоборот, часто бывают рекомендации совсем противоположные. Так, например, во всем мире ученые-диетологи настойчиво ре­комендуют заменять часть сливочного масла гораздо более дешевыми растительными мас­лами, а часть высокосортного хлеба — хле­бом грубого помола.

Творог — недорогой продукт. Очень мно­гим советуют заменять им как источником полноценного белка по крайней мере часть мяса.

И таких примеров можно привести нема­ло, так как научные основы рационального питания совсем не определяются ценой про­дуктов.

Надо также отметить, что в вопросах пи­тания семьи нельзя полагаться только на свой вкус и аппетит, на стародавние при­вычки и навыки, чрезвычайно устойчивые и консервативные.

Забота о здоровье человека, интересы обес­печения его нормальной жизнедеятельности и нормального развития вызывают необхо­димость, руководствуясь научно-гигиениче­скими основами питания, воспитывать новые вкусы, отметая многие из старых.

Жить зажиточно и культурно — это зна­чит не только иметь все необходимое, но и покончить со всем отсталым в быту, привить новые, высокие требования и вкусы.

Каждому надо хотя бы элементарно раз­бираться в пище, в продуктах, в их исполь­зовании. Без этого нет культурного быта, без этого, даже при изобилии, трудно сохранить здоровье, работоспособность, бодрость и ра­дость жизни до глубокой старости, вырас­тить крепкое, физически и духовно сильное.

# ЛИТЕРАТУРА

Опарин А.И. «Книга о вкусной и здоровой пище». – М.: 1965.

Ляховская Л. П. «Энциклопедия православной обрядовой кухни». – С. - П. 1993.

Internet: <http://www.cooking.ru/board/message.php3?boardid=41&id=60727>