# **Это сладкое слово «десерт»**

Когда мы слышим слово «десерт», мы воображаем нечто очень аппетитное и сладкое. На самом деле, десерт – это более широкое понятие, происходящее от древне-французского *desservir* (убирать со стола). Десертом может быть все, что подается после основного блюда: сыр, фрукты, ягоды, орехи, соки. Правда, непонятно, считать ли десертом жевательную резинку. Традиционно, к десертам относятся торты, пироги, пирожные, печенье, конфеты, мороженое, пастила, варенье, шоколад, ликеры и множество сладостей восточных и европейских национальных кухонь. Обычай заканчивать трапезу десертом появился в Европе только в 19 веке, вместе с ростом производства сахара. До этого сладости были привилегией богатых и появлялись на столе простолюдинов только по праздникам. Отсюда происходит обычай уделять большое внимание украшению десертов, ведь праздничное блюдо должно выглядеть впечатляюще. Сладкие фрукты и мед были первыми общедоступными десертами. Множество сладких блюд появились на основе натуральных подсластителей, которые позже были заменены сахаром. Те сладости, что мы имеем сегодня, далеки от оригинальных блюд по вкусу, питательной ценности и содержанию витаминов. Большинство сегодняшних десертов – богатые источники глюкозы. Они успешно борются с чувством голода, придают силы, стимулируют работу мозга и повышают настроение. Однако, не следует баловать себя сладким каждый день, особенно если Ваш образ жизни нельзя назвать активным.

**Мороженое**
Только стремлением людей к чуду можно объяснить появление мороженого около 4 000 лет назад в жаркой Месопотамии, где знатные люди имели «ледяные дома» для хранения льда. К столу египетских фараонов лед доставляли по Нилу. Известно, что в 5 в. до н.э. в Афинах продавали шарики из снега с медом и ягодами. Для Нерона собирали снег с вершин гор и готовили фруктовый лед с медом и орехами. В 4 в. до н.э. персы смогли построить сооружения, где лед, собранный зимой или принесенный с горных вершин, хранился все лето. Именно в Персии появился прототип современного мороженого – блюдо из замороженной розовой воды, шафрана, фруктов и тонких полосок теста, напоминающих вермишель. Приспособление для приготовления мороженого было изобретено в Китае задолго до появления холодильников. Ингредиенты помещались в большую емкость со смесью льда и селитры. Во Франции вместо селитры стали использовать соль. Принцип работы первых «мороженниц» прост – так как соленая вода замерзает при температуре ниже нуля, смешивание большого количества льда с солью помогает охладить сладкую смесь до нулевой температуры, что вполне достаточно для мороженого. Первый рецепт мороженого был опубликован в английской кулинарной книге в 1718 г. В середине 19 в. мороженое в Англии стало доступно всем, так как была налажена транспортировка большого количества льда из Норвегии. На Руси любимым блюдом в жару было наструганное замороженное в погребе молоко Благодаря мороженому появился напиток крем-сода (сокращенно от ice cream soda). Мороженое было единственной дозволенной радостью по воскресеньям в пуританской Америке 19 века, когда алкогольные и прохладительные напитки были запрещены. Вафельный стаканчик для мороженого конической формы появился в Америке в 1904 году. По легенде, на ярмарке у продавца мороженого закончились картонные тарелки. Продавец сирийских вафель, работавший неподалеку и страдавший из-за отсутствия покупателей, предложил скооперироваться и продавать мороженое в свернутых вафлях. В 1950-х было обнаружено, что можно удвоить количество воздуха в мороженом и, соответственно, уменьшить количество молока в каждой порции. Примерно в то же время появились промышленные и доступные домашние холодильники, что сделало мороженое дешевым лакомством. Сегодня лидерами в поедании мороженого считаются США, где на каждого человека приходится 23 литра мороженого в год. Холодные десерты не ограничиваются молочным мороженым. На востоке популярны холодные напитки: сладкий щербет (из нежирного молока, сока и сладких фруктов) и сорбет (фруктовое пюре без молочных продуктов). В итальянской кухне существует десерт из нежирного молока и яиц (джелато) и сладкий крем из жирного молока и желтков. Малазийское блюдо айс касанг готовится из сиропа, льда, красных бобов и сгущенного молока.

**Шоколад**
Открытие шоколада и других южноамериканских продуктов приписывают Колумбу, хотя на самом деле какао-бобы и рецепт шоколада появились в Испании благодаря Кортесу. Майа и Ацтеки выращивали деревья какао еще в 15 в. до н.э. и пили горький шоколад с перцем, веря, что сам бог Кетцалькоатль подарил им свое любимое растение, дающее силу. Увидев первого европейца – Кортеса – Ацтеки посчитали его самим Кетцалькоатлем и угостили шоколадом. Кортесу не понравился горький шоколад, и вождь ацтеков Монтесума понял, что это вовсе не бог и изгнал Кортеса из города. Вскоре империя ацтеков была захвачена испанцами, а их божественный напиток попал в Испанию, где его подсластили сахаром. Напиток из какао-бобов почти сохранил свое древнее имя – ксоколатль (горькая жидкость), а научное название какао-бобов - Theobroma Cacao – означает «какао – пища бога». Как это бывает со многими экзотическими специями и продуктами, шоколад сначала использовали в медицинских целях. Было установлено, что это сильный афродизиак и средство от меланхолии. Благодаря насыщенному составу, шоколад может использоваться как источник энергии. Белый шоколад очень калорийный, но не содержит какао-бобов и поэтому не обладает полезными свойствами горького шоколада. По мнению ВОЗ, в больших количествах шоколад может вызвать опасную для жизни зависимость.

**Марципан**
Название этого древнего десерта переводится с немецкого как «мартовский хлеб». По сути, марципан – это смесь тертого миндаля и сахарной пудры. Другие орехи не подходят для этого десерта. Масла, содержащиеся в миндале, позволяют формировать из сладкой ореховой массы сложные фигуры, не используя склеивающих добавок. Фигурки из марципана можно красить и глазировать. Марципан традиционно считается аристократической сладостью и знаком хорошего вкуса. В Европе существует несколько музеев, посвященных этому десерту. Марципан – это не просто вкусные фигурки, но и источник витамина Е, который полезен для нервной системы и кожи. Суточная норма витамина Е содержится всего в 20 миндальных орехах. По легенде, марципан придумали итальянцы в 10 веке, когда случился неурожай на все злаки, и пришлось муку заменять миндалем, который, как ни странно, дал хороший урожай. Французы утверждают, что именно они изобрели марципан, а сицилийцы настаивают, что они первыми узнали о марципане от сарацинов. В Испании марципан делали еще в 8 веке, добавляя в него кедровые орехи, цедру лимона и фрукты. В Голландии марципан готовят с яичным белком, лимонным соком и ликером. В Германии марципан ассоциируется с Рождеством. Немецким кондитерам известно около 200 рецептов марципана.

**Восточные сладости**
Современного человека не удивишь сладостями, но в древние времена, когда сахар был редкостью, восточные сладости по цене приравнивались к золоту. Арабы приписывали сладостям магическую силу. Своей сладостью восточные блюда в основном обязаны меду и сокам сладких фруктов, не растущих в средней полосе. Цукаты, пряности и карамель – визитная карточка восточных десертов. Рахат-лукум (в переводе с тюркского – легкие кусочки) делали из фруктов, розовой воды, меда, толченого миндаля и крахмала. Его история насчитывает несколько тысячелетий. Мармелад - поздняя европейская разновидность рахат-лукума, где меньше сладости и больше фруктов. Название мармелада произошло от португальского слова «айва», так как первый мармелад в Европе варили из айвового сока. В Англии мармеладом называется апельсиновый джем. Зефир – древнее восточное лакомство, изготовленное из сахара и яичного белка. Французы назвали этот рецепт безе, а зефиром стало называться блюдо с добавлением фруктового пюре. Пахлава (баклава) готовится из слоеного теста, которое раскатывают в тончайшие пласты, смазывают орехово-медовой массой, запекают и пропитывают сиропом. Халва появилась в 5 в. до н.э. на территории Ирана. Оригинальная халва делалась из сахара, орехов и мыльного корня. Такая халва была воздушной и тающей во рту. Разновидность халвы – косхалва из яичных белков, патоки, мака, изюма или орехов. Нуга считалась усладой падишахов. Она делалась из сахарного сиропа с яичными белками, цукатами и орехами и ароматизировалась ванилью и лимонной цедрой. Щербет – холодный десерт. Он может быть жидким и густым, как мороженое. Щербет делается из соков различных фруктов, поэтому он не только охлаждает, но и насыщает организм витаминами и минералами, необходимыми в жару.

**Пастила**
Пастила очень похожа на восточную сладость (рахат-лукум), но считается русским национальным лакомством. Пастила известна с 14 века. Не исключено, что способ ее приготовления был заимствован с востока, но главным ингредиентом пастилы были русские антоновские яблоки или кислые яблоки-дички. Самой известной русской пастилой была Белевская, рецепт которой был изобретен купцом Прохоровым, который любил печеные яблоки. Позже появились рецепты пастилы из малины, брусники, рябины, смородины, но эти ягоды содержат мало пектина и не образуют такой плотной массы, как яблоки. Ягодная пастила чаще применялась как дополнение к яблочной при приготовлении слоеных лакомств. В 15 веке в пастилу стали добавлять белок для придания белого цвета. Пастила с белком была более упругой и твердой. Секрет Коломенской белой пастилы хранился в тайне, пока в 19 веке французы, знавшие о свойствах белка, превзошли коломенских кондитеров, добавив в яблочно-фруктовое пюре не просто белки, а взбитые белки. Получилась еще более упругая масса, получившая название Французский зефир. Вначале пастилу делали из меда, и только с 19 века начали использовать сахар. За счет кристаллизации сахара, пастила стала крепкой и сохраняла форму. Сахарная яблочная пастила завоевала признание во всем мире. Ее производили в десятках сортов и экспортировали в Европу. В Париже, Лондоне и других европейских столицах были лавки, торговавшие русскими сладостями. Пастилу перестали готовить в домашних условиях, когда исчезли русские печи. Пастила требует понижающегося тепла в течение 2 суток, что сейчас возможно только в фабричных условиях. К сожалению, фабрикам тоже невыгодно выпускать пастилу из-за больших временных затрат.

**Тирамису**
Тирамису – самый известный из итальянских десертов. Его название переводится как «тяни меня вверх», что отражает приподнятое настроение во время и после угощения этим десертом. Впервые тирамису приготовили для тосканского ерцгерцога. Тогда эта воздушная сладость называлась «суп герцога». Современное название десерту дали венецианские куртизанки, отметившие его свойство поднимать настроение. Настоящий тирамису можно попробовать только на Апеннинском полуострове, потому что только там делают нежный сливочный сыр маскарпоне – основной ингредиент тирамису. Другие элементы настоящего тирамису - печенье савойарди и вино «Марсала». Упрощенный вариант итальянского десерта называется тирамису по-русски. Итальянские компоненты можно заменить сметаной, бисквитом и коньяком или ликером. Его не надо выпекать, достаточно охладить в холодильнике.

**Праздничный пирог**
Первым известным пирогом для специальных случаев считается свадебный пирог. Еще древние римляне заканчивали свадебную церемонию, разламывая над головой невесты тонкую пшеничную лепешку, приготовленную на вине, что символизировало удачу и скорое прибавление в семье. Такая же древняя традиция существует у браминов и многих европейских народов. В средневековой Англии гости приносили на свадьбу домашние пироги, выстраивали из них башню (очень похожую на современные многоярусные свадебные торты), а молодожены целовались поверх этой башни. Кстати, обычай венчать свадебный торт фигурками молодоженов происходит от этого поцелуя. Этот милый обычай постепенно забылся, когда один кондитер придумал заливать все принесенные гостями пироги глазурью, формируя единый торт. Во Франции свадебный пирог делали из маленьких круглых пирожных, начиненных кремом и облитых карамелью. Застывая, карамель держала форму даже очень большого сооружения. Каждому гостю подавали несколько шариков, отламывая их от пирога. Другой вид французского праздничного пирога – слоеный торт из уменьшающихся кверху коржей. Такой торт был гвоздем программы и подавался в конце праздника. В Японии молодожены, не имеющие средств на дорогой свадебный торт, использовали муляж. Его даже можно было «резать», вставляя нож в прорези. В Индии иногда используют «болванку торта», которая покрывается глазурью. Гостей угощают кусками глазури и фруктами. На Руси свадьбы не проходили без круглого каравая, символизировавшего солнце. Разрезание свадебного пирога молодоженами имело сакральный смысл у многих народов. Сегодня свадебный торт играет всего лишь роль украшения стола или служит для самовыражения пары.

**Пряник**
Другой символ праздника – пряник, выпеченный из теста с добавлением пряностей (отсюда и название), повидла, меда, орехов и изюма. Пряники появились еще во время неолита, когда наши предки научились печь хлеб и экспериментировали с различными вкусовыми добавками. Самые древние пряники – медовые. Лепешки, выпеченные с медом, были известны египтянам и грекам. Немцы усовершенствовали древний рецепт и до сих пор выпекают медовые пряники на Рождество. На Руси первые пряники были тоже медовыми. Первое упоминание о «медовом хлебе» относится к 9 веку. Первые русские пряники примерно наполовину состояли из меда. Они выпекались из ржаной муки с добавлением ягод, душистых трав и кореньев. Свое современное название они приобрели в 13 веке, когда стали доступны пряности из Индии. Традиционно в пряники добавляли черный перец, померанец (горький апельсин), мяту, анис, имбирь, гвоздику и мускат. Каждая местность имела свои рецепты пряников. Самыми знаменитыми всегда были тульские и коренские (из Коренной пустыни) пряники. Самым древним способом приготовления пряников была ручная лепка. Позже появились вырезные пряники, выпекаемые в формах, и печатные, на которые наносился рисунок с помощью доски. В Поморье делают козули – богато украшенные и расписанные пряники причудливой формы.