

Александр Ермак



Блондинка на кухне



Москва-2020

Александр Ермак

Блондинка на кухне

*Текст предоставлен издательством
Блондинка на кухне:*

Аннотация

Никто не родился шеф-поваром и не у всех рядом есть вторая половинка с блестящими кулинарными способностями. Что делать, если ощущаешь себя на кухне никчемной блондинкой или никчемным блондином? Не комплексуй и не заморачивайся! С помощью этой книги и *блондинка*, и *брюнетка*, и *шатенка*, и прочие представители всех цветов и оттенков легко приготовят что-нибудь простое, вкусно и полезное, как для себя, так и для своих близких.

Содержание

От автора	5
Продукты и блюда: вкусно, быстро и просто	7
Хлеб всей еде голова	7
Как выбрать?	9
Сколько нужно?	15
Как готовить?	15
Что с ним делать?	16
Ах, картошка, объедение!	18
Как выбрать?	18
Сколько нужно?	19
Как хранить картофель	19
Как варить?	20
Что с ней делать?	21
Яичко дорого к обеду	23
Как выбрать?	23
Сколько нужно?	25
Как хранить яйца	25
Как варить?	25
Что с ним делать?	27
Спагетти я люблю, любовью к ним пылаю	29
Как выбрать?	30
Сколько нужно?	33
Как хранить спагетти	34

Как варить?	34
Что с ними делать?	37
Рис – это пища богов	40
Как выбрать?	41
Сколько нужно?	47
Как варить?	47
Что с ним делать?	50
Фасоль есть, есть и есть!	52
Как выбрать?	54
Сколько нужно?	57
Как готовить?	57
Что с ней делать?	63
Вкусные приправы: специи, ароматизаторы, пряности	64
Специи и пряности – что это?	64
Основные специи и пряности	73
Конец ознакомительного фрагмента.	88

Александр Ермак

Блондинка на кухне

От автора

Существует множество кулинарных рецептов и советов профессиональных поваров. В огромном кулинарном море можно легко утонуть. А что делать, когда хочется приготовить что-то вкусно, быстро и просто? Нет, не нужно ворошить толстые кулинарные книги, погружаться в кулинарную интернет-пучину. Далее мы представим рецепты вкусных блюд, которые можно быстро и просто приготовить из имеющихся под рукой продуктов. Заодно расскажем, как быстро и правильно сервировать стол, а также как вести себя на застолье дома и в гостях.

Если на кухне есть только хлеб, это уже не плохо. Хлеб – это еда сама по себе и также из него можно готовить различные блюда: читаем **«Хлеб всей еде голова»**. В доме нашлась картошка? Отлично! Чтобы узнать, что с ней делать посмотрим **«Ах, картошка, объединение!»** В холодильнике есть яйца? Замечательно! Голодными не останемся. Читаем **«Яичко дорого к обеду»**. В шкафу завалились спагетти или макароны? Чудесно! Смотрим **«Спагетти я люблю»**. Обнаружился рис? Лучше не бывает! Читаем **«Рис –**

это пища богов». Имеется фасоль? Очень неплохо. Смотрим **«Фасоль есть, есть и есть!».** Хочется сделать блюдо поароматнее, придать ему необычный вкус? Тогда выбираем **«Вкусные приправы».** Размышляем, что одеть на кухне? Читаем: **«В чем готовить и подавать: фартук и передник».** Думаем, как сервировать стол? Ищем информацию здесь: **«Сервировка стола, блюд и вин».** Размышляем, как вести себя за столом? Учимся в разделе **«Этикет и рассадка за столом».** Хочется найти подходящую тему для разговора за столом или нужно блеснуть за столом чувством юмора? Читаем **«Разговоры за столом»...**

И не забываем пожелать друг другу:

– Приятного аппетита!

Продукты и блюда: вкусно, быстро и просто

Хлеб всей еде голова

Хлеб – это продукт питания, которое делают из теста с помощью выпекания. В состав хлеба обязательно входят мука и вода. Часто используются также соль и дрожжи. Реже – различные добавки (растительное масло, молоко, сахар, тмин, кунжут, мак и т. д.). В настоящем хлебе нет яиц. Они добавляются только в сдобу. Чаще всего для выпечки хлеба используют муку из пшеницы, ржи, ячменя, кукурузы и овса. Однако, применяют муку и из других самых разных растительных культур.

В зависимости от вида хлеб содержит на 100 грамм:

4 – 80 гр. белков,

50 – 55 гр. углеводов,

1 – 2,5 гр. жиров.

Хлеб высококалорийный и очень сбалансированный продукт по всему составу продукт. Он содержит почти все необходимые для поддержки организма питательные вещества: клетчатку, железо, микроэлементы, минеральные вещества, витамины (особенно много группы В), триптофан, стимули-

рующий выработку серотонина – «гормона хорошего настроения» и т. д.

Не зря говорят, «хлеб – всему голова». Можно даже прожить несколько месяцев, сидя исключительно «на хлебе и воде». Однако, питаться исключительно этим продуктом не стоит. В обычном небогатом хлебе нет в достаточном количестве многих незаменимых аминокислот, жиров, фосфолипидов, кальция и т. д.

Одной из важных характеристик хлеба является то, что он даже в черством виде не теряет своих полезных и питательных качеств. И еще хлеб не «приедается», его с удовольствием едят каждый день на протяжении всей жизни. Основная часть хлеба потребляется не отдельно, а заодно с другими продуктами питания, т. к. хлеб зачастую выступает в роли необходимой добавки к различным видам пищи.

При том, что полезность хлеба для человека проверена тысячелетиями, есть люди, выступающие против его употребления. Они критикуют хлеб за то, что он содержит крахмал, механически обрабатывается и т. д. Но как бы то ни было, питание современного человека невозможно представить без такого полезного продукта как хлеб. Отказ от него означает отказ от многих полезных веществ и угрозу собственному здоровью. Даже на время диеты нельзя полностью исключать хлеб из рациона. Важно только потреблять его в нужном количестве, а также есть тот вид хлеба, который подходит именно Вашему организму.

Как выбрать?

Хлеб можно выбрать исходя из того из какого вида муки он сделан, какой сорт имеет, а также по калорийности и по внешним данным.

Мука для хлеба

В зависимости от вида муки хлеб может быть пшеничным, ржаным, кукурузным, ячменным и т. д. В нашей стране наиболее популярны три вида хлебной муки: пшеничная, ржаная и пшенично-ржаная.

Простой пшеничный хлеб готовят только из муки, воды, соли, дрожжей или закваски. Улучшенный – с добавлением жира (маргарина, растительного или животного масла), сахара. Также могут добавляться белковые улучшители: молочная сыворотка, соевый белок и т. д. Улучшенный хлеб отличается от простого составом и, соответственно, более ярким вкусом и большей калорийностью.

Обычно пшеничный хлеб пекут в виде буханок и батончиков. У него чисто белый цвет мякиша, высокая пористость и небольшая кислотность. Обычно пшеничный хлеб отличается большим содержанием белка, имеет весь спектр свойственных хлебу минеральных веществ, витаминов и микроэлементов.

Пищевая ценность обычного пшеничного хлеба на 100 г:

Белок – 77,7 гр.,

Углеводы – 53,4 гр.,

Жиры – 2,4 гр.

Калорийность – около 250 кКал.

В большом количестве пшеничный хлеб вреден для организма.

Пшеничный хлеб разделяют на белый и серый.

Белый пшеничных хлеб является самым популярным. В его состав обычно входят специальная хлебопекарная мука, питьевая вода, хлебопекарные дрожжи и соль. Также могут использоваться различные улучшители вкуса и пищевые добавки, которые позволяют дольше сохранять свойства продукта.

Распространенным видом пшеничного белого хлеба является французский «багет». Его отличает золотисто-коричневая хрустящая корочка.

Белый хлеб является очищенным, рафинированным продуктом, содержит много крахмала. Его не стоит есть людям, страдающим ожирением, больным сахарным диабетом, имеющим сердечно-сосудистые заболевания.

Хотя от белого хлеба легко полнеют, отказываться от него вовсе не следует. Этот хлеб будет уместен в рационе людей имеющих заболевания желчного пузыря, печени, а также при целиакии, панкреатите, энтерите, язвенной болезни кишечника и желудка.

Серый пшеничный хлеб, в отличие от белого, подвержен

менее глубокой очистке и в нем сохраняются многие полезные вещества, которые содержатся в оболочке зерна, в отрубях.

Хлеб грубого помола улучшает работу пищеварительной системы, помогает наладить обменные и пищеварительные процессы. Он медленнее усваивается и поэтому дает щадящую нагрузку на органы пищеварения. Более полезен, чем белый хлеб.

В состав классического ржаного хлеба входит закваска, вода, соль и ржаная мука. Такой хлеб имеет темный, липкий мякиш, меньший объем и пористость, чем у пшеничного хлеба, темную корку.

Есть различные вид ржаного хлеба: ржаной хлеб из сеяной муки, ржаной хлеб из обойной муки, ржаной хлеб их обдирной муки, житный ржаной хлеб, заварной ржаной хлеб и т. д. Соответственно, каждый вид имеет различный вкус и аромат. Самый известный – Бородинский хлеб.

Ржаной хлеб имеет кисловатый привкус, так он богат различными органическими кислотами. Он менее калориен, чем пшеничный хлеб.

Пищевая ценность обычного ржаного хлеба на 100 г:

Белок – 5 гр.,

Углеводы – 40 гр.,

Жиры – 1,0 гр.

Калорийность – около 180 кКал.

Ржаной хлеб считается очень полезным для здоровья че-

ловека. Содержит практически все известные витамины, а также множество минералов и микроэлементов. Биологически ржаной хлеб более ценен для человека, чем белый.

Однако, ржаной хлеб противопоказан людям, страдающим повышенной кислотностью, панкреатитом, язвенной болезнью кишечника, энтеритом, а также имеет заболевания желудка, желчного пузыря и печени.

Не стоит полностью отказываться от черного хлеба, особо богатого витаминами группы В и клетчаткой.

Пшенично-ржаной хлеб выпекается из смеси пшеничной и ржаной муки. Так понижается неблагоприятное воздействие кислого ржаного хлеба на организм человека. Обычно в таком хлебе до 85 % ржаной муки и до 25 % – пшеничной. Чем больше в таком хлебе ржаной муки, тем он более кислый. Чем меньше ржаной муки, тем менее кислым получается хлеб.

Сорт

Хлеб различают также по сортам помола муки. Существует мука высшего, первого, второго сортов, а также мука обойная (грубого помола).

Чем выше сорт, тем более калорийна, менее влажна и более насыщена белками мука. Чем ниже сорт муки, тем ниже усвояемость белков, углеводов и жиров.

Чем выше сорт, тем более подвергнуто обработке (в том числе химической) зерно и тем меньше остается в муке по-

лезных веществ.

Таким образом, чем более «высокий» сорт у муки, тем менее она полезна для здоровья. Однако, людям с язвенными заболеваниями желудка и кишечника хлеб из глубоко обработанной муки будет в самый раз.

В состав цельнозерновой муки входят отруби и зародыш. Хлеб, получаемый из нее содержит много клетчатки, витаминов и считается самым ценным видом хлеба. Цельнозерновой хлеб может производиться как из пшеницы, так и из ржи. Обычно он печется только из одного вида муки, без смешения, например, тех же пшеницы и ржи. Такой хлеб очень полезен, но только для здоровых людей. Его нельзя употреблять людям, страдающим заболеваниями желчного пузыря, печени, при целиакии, панкреатите, энтерите, язвенной болезни кишечника и желудка.

Калорийность

Калорийность хлеба зависит не только от вида и сорта муки, но и от добавок. Так в хлеб могут входить растительные или животные жиры, патока, сахарный сироп и карамель – они увеличивают калорийность хлеба. Также ее поднимают орешки, сухофрукты, семечки, кунжут и т. д.

Чтобы контролировать калорийность хлеба, нужно внимательно читать описание его состава.

По внешним данным

Хороший хлеб:

- правильной формы, не деформированный;
- ровный (не имеет трещин, подрывов и наплывов);
- правильного цвета (белые сорта – золотистые, ржаные сорта – темно-коричневые);
- без посторонних включений (черный нагар, окалины и т. д.);
- не имеет в мякише комков и пустот;
- равномерно пористый;
- эластичный (если сжать, то легко возвращается к прежней форме);
- с этикеткой (указаны наименование продукта, масса, состав, калорийность, изготовитель, дата выработки, срок реализации);

Плохой хлеб:

- имеет посторонние, часто неприятные, резкие запахи и вкус (мука испорчена или содержит посторонние примеси);
- хрустит на зубах (имеет минеральную примесь);
- имеет бледную окраску поверхности корки;
- имеет небольшие белесые полосы на корке хлеба, похожие на муку (мука такого хлеба была просрочена);
- имеет плесень, цветные пятнышки внутри мякиша;
- имеет липкий мякиш;
- тянется при разламывании, словно нити (заражен грибом или картофельной палочкой);
- расплывшийся (некачественная мука).

Плохим хлебом можно очень тяжело отравиться.

Лучше покупать хлеб известных изготовителей и в проверенных местах – булочных или магазинах.

Сколько нужно?

Норма хлеба для взрослого человека – около 300 грамм хлеба, для подростков – 350-400 граммов, для детей – 120-300 грамм. Такое количество хлеба снабжает организм необходимым количеством незаменимых витаминов, микроэлементов и аминокислот, а также частью суточной нормы белков, углеводов, жиров и клетчатки.

Сто лет назад люди ели до килограмма хлеба в день, однако, сегодня наш рацион стал богаче, и мы можем позволить себе есть меньше хлебо-булочных изделий, получая питательные вещества из других продуктов.

Один кусочек хлеба весит 25-30 грамм. Соответственно не стоит съедать в день более 10 кусочков. Ржаного хлеба можно съедать больше, чем белого, так как в нем меньше калорий и больше балластных веществ.

Переедание хлеба может привести к ожирению, кишечным заболеваниям, а у детей – к развитию близорукости.

Как готовить?

Проще всего хлеб купить. Но более вкусным, полезным,

не содержащим искусственных добавок, не испачканным во время транспортировки и хранения, а также более дешевым будет хлеб, приготовленный собственными руками. Можно испечь дома как самый настоящий хлеб, так и более простой его вариант – хлебную лепешку.

Чтобы приготовить хлеб в домашних условиях нужна хлебопечка или обычная духовка, для лепешки – всего лишь сковородка.

Что с ним делать?

Хлеб к столу подают в плетеной соломенной «корзинке», на подносе или большом блюде, накрыв салфеткой. Ломтики хлеба выкладывают ступенчатой горкой, веером или же спиралью. Едят хлеб руками.

Хлеб подают как холодным, так и горячим или даже поджаренным в духовом шкафу, тостере или на решетки гриля.

Хлеб может быть вполне самостоятельной пищей, но чаще его подают как добавку к какой-нибудь еде – обычно, к первым или вторым блюдам. Также хлеб употребляют при изготовлении котлет. Из хлеба делают самостоятельные блюда, а также «хлебные тарелки», в которых подают мясо, рыбу или овощи.

Хлеб можно есть, макая в оливковое масло, а также намазывая на него сливочное масло, маргарин, варенье, марме-

лад, мед и т. д. (в ограниченном, конечно, количестве)

Из хлеба делают самые различные бутерброды с мясом, сыром, овощами, приправами.

Считается, что корочка хлеба полезней для здоровья человека, чем мякиш.

Жирные продукты (борщ, сало, селедку) едят со ржаным хлебом, постные – с белым.

Из черствого хлеба делают вкусные сухари.

Врачи не рекомендуют есть хлеб с фруктами, сахаром, молочными изделиями. Лучше всего потреблять хлеб как отдельное, самостоятельное блюдо, слегка сдобрив его растительным маслом. Основные блюда стоит есть совсем без хлеба.

Ржаной хлеб используют не только в питании, но и в косметических целях: делают из него маски для волос и кожи, которые избавляют от перхоти и помогают при повышенной жирности кожи, делают волосы блестящими и сильными.

Ах, картошка, объедение!

Картофель – это клубни растения, которые созревают под землей.

Вкусно, полезно, недорого. Содержит много крахмала и витамина С.

Калорийность: 83 калории на 100 грамм (около 200 калорий в средней картошке размером с кулак).

Как выбрать?

Выбираем по цвету, размеру, твердости, по состоянию кожуры.

Цвет картофеля может быть белым, желтоватым, красным, коричневым, но никак не зеленым. Зелень на картофеле делает его ядовитым и опасным для здоровья. Также на картошке не должно быть белых или черных пятен.

Размер с кулак самый подходящий. Более мелкую картошку будет неудобно чистить. В более крупной могут быть внутренние пустоты, с вырезанием которых также придется повозиться. Также очень крупной картошка может быть из-за не очень полезных для человека удобрений.

Твердый картофель – значит, здоровый, хорошо сохранившийся. Мягкий – старый или содержит в себе слишком много удобрений, и есть такой не стоит.

Верхняя оболочка картофеля не должна иметь повреждений – порезов и трещин. Кожура должна быть ровной – без белых ростков, легко отделяющихся от картошки. Если есть побеги, значит, картошка проросла и потеряла питательную ценность.

У молодой картошки очень тонкая кожа, которая может кучерявиться. Кожа с молодой картошки легко сходит, даже если ее просто потереть пальцем (и особенно если замочить ее в подсоленной воде на полчаса).

Внутри хорошая картошка желтовато-белая. Под кожурой не должно быть никаких дырочек, темных пятен. Дырочки могут быть сделаны вредителями или уборочными механизмами. Темные пятна остаются от ядовитых удобрений (или заболеваний картошки).

Сколько нужно?

Для порции на одного человека нужно одну-две картофелины размером с кулак.

Чтобы не бегать каждый раз в магазин, можно купить сразу несколько килограмм картошки.

Как хранить картофель

Хранить ее можно в овощном отделении холодильника. Если оставить при комнатной температуре, то она прорастет.

Если оставить на свету, то позеленеет.

Перед хранением картошку не нужно мыть.

В холодильнике не стоит упаковывать картошку в герметический пакет. К ней должен поступать воздух, иначе картошка отсыреет и может загнить.

Как варить?

Чтобы сварить картошку, нужна кастрюля, нож (или специальная картофелечистка), вода и соль.

Сначала картошку моют от грязи (руками или щеточкой). Затем чистят ножом или картофелечисткой от кожуры, а также вычищают все дырочки и темные пятна, если они есть.

Молодую картошку с тонкой шкуркой можно готовить, не чистя, только хорошо помыв. Такая вареная картошка называется «в мундире» или «по-домашнему».

Кожуру со старого картофеля нужно обязательно срезать слоем.

Для варки очищенную картошку можно порезать на более мелкие кусочки и тогда она приготовится быстрее. Можно варить и целиком.

Молодую нечищеную картошку «в мундире» варят целиком, не разрезая.

Подготовленную для варки картошку кладут в кастрюлю, заливают водой и накрывают крышкой. Часть картошки может немного выступать над водой.

Картошку можно заливать как холодной, так и подогретой или кипящей водой. В холодной воде картошка будет вариться дольше и потеряет часть питательных веществ. В горячей воде картошка сварится быстрее и сохранит все свои ценные качества.

Кастриюлю ставят на включенную плиту и ждут, когда вода с картофелем закипит. (Кипит – это значит: пузырится, булькает, пускает пар и приподнимает крышку кастрюли).

После того как вода закипела, в воду добавляют соль. На одну картошку размером с кулак – на кончике чайной ложечки. Картошку всегда можно досолить и позже, уже в готовом виде.

Варится картошка 15-30 минут. Чтобы узнать, когда картошка готова, нужно проткнуть ее ножом или вилкой. Если картофелина не протыкается, значит, еще не готова, сырая. Если протыкается, то уже сварилась, и ее можно доставать.

Что с ней делать?

Когда картошка сварилась, то воду из кастрюли сливают. Если картошка была сварена очищенной, то можно ее:

– разложить по тарелкам и съесть (будет вкуснее, если добавить сливочного или растительного масла и посыпать мелко порезанным укропом),

или

– прямо в кастрюле размять, растолочь специальной тол-

кушкой или доньшком чистой бутылки так, чтобы получилась однородная масса. Затем в нее добавляют молоко (на одну картошку размером с кулак пару столовых ложек), перемешивают и таким образом получают пюре. Его можно съесть или использовать как гарнир к мясу или рыбе.

или

– использовать в салате, в сложных гарнирах.

Если картошка сварена не очищенной, «в мундире», то теперь ее можно:

– есть, не чистя, а просто разрезав и «выскребая» мякоть из-под кожуры ножом и вилкой (или ложкой),

или

– почистить и съесть,

или

– почистить и использовать в салате, в сложных гарнирах.

Нечищенная вареная картошка может храниться несколько дней без холодильника и ее можно взять на пикник или в дальнюю дорогу.

Очищенную вареную картошку (а особенно пюре с молоком) лучше съесть сразу, пока она теплая.

Вареную картошку едят вилкой и когда она отварена целиком или кусочками, и когда из нее приготовлено пюре.

Яичко дорого к обеду

Куриное яйцо – это продукт, производимый курицей-несушкой. Имеет округлую форму. Бывает белого или кремового цвета. Умещается в руке.

Вкусно, полезно, недорого. Богато благородным белком и полезными витаминами.

Калорийность одного среднего яйца: 70 калорий.

Как выбрать?

Выбираем по дате, составу, размеру, цвету, состоянию скорлупы.

В магазинах яйца продаются упакованными в картонные контейнеры, на которых указана дата производства и дата окончания хранения. Чем меньше времени прошло с упаковки, тем оно свежее. Яйцо, которому максимум 5-7 дней, считается диетическим.

Летние яйца полезнее зимних. (Конечно, не стоит зимой искать летние)

На упаковках написано также, есть ли в яйцах какие-либо добавки и в каких условиях содержались курицы-несушки. Самыми полезными считаются яйца от свободно содержащихся куриц и имеющие яркий оранжевый желток, указывающий на полноценное питание несушек.

Размер и вес яйца особого значения не имеют, т. к. эти показатели зависят от породы, возраста и кормления куриц-несушек.

Считается, что кремовые яйца лучше белых, но специалисты говорят, что с точки зрения полезности особой разницы нет.

Скорлупа должна быть без трещин и проломов, через которые в яйцо могут попасть вредные бактерии.

Если у скорлупы неоднородная поверхность, присутствуют пигментные пятна, значит курицы не получали полноценное питание.

На яйцах, покупаемых у частных лиц, не указывается дата изготовления. Чтобы определить свежесть яйца, можно попробовать просмотреть его на яркий свет. Свежее яйцо будет просвечиваться насквозь. Внутри не должно быть темных пятен. Если яйцо совсем не прозрачно, значит, оно испорчено.

Также можно проверить яйцо, опустив его в воду. Хорошее яйцо утонет, испорченное всплывет.

Перекладывать яйца в холодильник или кастрюльку нужно очень осторожно, так как у них очень хрупкая скорлупа.

Если сырые яйца перепутались с вареными, то их легко отделить друг от друга. Для этого нужно крутануть яйцо на твердой поверхности, например, на столе. Вареное яйцо быстро закрутится. Сырое крутиться не будет.

Сколько нужно?

Согласно исследованиям ученых, одному человеку считается не вредным есть до 5 яиц в неделю.

Как хранить яйца

Так как яйца в холодильнике довольно долго хранятся, то их можно покупать большими упаковками по 10-12 яиц.

В холодильнике яйца хранятся около месяца, а при комнатной температуре – до двух недель. Немытые яйца хранятся дольше.

Как варить?

Свежее здоровое куриное яйцо можно съесть и сырым. Но в городе такие яйца найти практически не возможно. Поэтому, чтобы не навредить своему здоровью, куриное яйцо нужно сварить.

Лучше всего для варки подходят яйца с целой, нетреснувшей скорлупой.

Перед варкой яйцо можно помыть с мылом, но скорлупу с него не нужно счищать.

Яйцо кладется в кастрюльку и заливается водой, так чтобы все яйцо (или его большая часть) было скрыто.

Лучше яйцо класть в холодную воду, тогда оно не треснет. Яйцо из холодильника можно сначала подержать при комнатной температуре, тогда при быстром нагревании его скорлупа не разрушится.

Кастрюлька с яйцом (яйцами) ставится на плиту. Если яйцо не холодное, то можно включить плиту на полную мощность. Тогда вода закипит быстрее.

Чтобы узнать, готово ли яйцо, не нужно протыкать его, как картошку, ножом или вилкой. Степень готовности яйца зависит от времени, прошедшего после того, как закипела вода. (Кипит – это значит, пузырится, булькает, пускает пар и приподнимает крышку кастрюли).

Если яйцо варится «всмятку» (с жидким желтком и полужидким белком), то оно варится 1-2 минуты.

Если яйцо варится «в мешочек» (с жидким желтком и затвердевшим белком), то оно варится 2-4 минуты.

Если яйцо варится «вкрутую», (с твердыми желтком и белком) то его варят 6-8 минут.

Что вкуснее – «всмятку», «в мешочек» или «вкрутую», определяется экспериментально. Каждому человеку в разное время может нравиться то одно, то другое. Стоит иметь в виду, что чем яйцо «круче», тем дольше оно усваивается организмом, и тем дольше будет длиться чувство сытости.

При варке яйца соль добавлять не нужно (хотя если добавить, вероятность того, что яйцо треснет, снижается).

Варящееся яйцо может лопнуть. В этом ничего страшного

нет. То, что осталось в яйце, вполне съедобно.

Если пена от вареного лопнувшего яйца попадет на плиту, то может появиться неприятный запах.

Не нужно пытаться сварить яйцо, просто положив его в микроволновую печь. Оно там взорвется! Но приготовить в микроволновке яйцо можно, если его положить в кастрюльку и так же, как и при обычной варке на плите, залить водой (так чтобы вода полностью покрывала яйцо), и обязательно накрыть крышкой.

Что с ним делать?

Когда яйцо сварилась, то горячую воду из кастрюли сливают, а на ее место заливают холодную воду или просто ставят кастрюльку под проточную холодную воду. Охлажденное таким образом яйцо будет гораздо легче чиститься от скорлупы, чем то, которое просто остыло на воздухе.

Когда яйцо остынет, то его можно:

– если оно «вмятку» или «в мешочек», легонько стукнуть с одного конца, затем удалить с этого места скорлупу, немного посолить и с помощью маленькой ложечки выесть содержимое через отверстие,

или

– если оно «в крутую», полностью очистить от скорлупы, посолить и съесть (с помощью ножа и вилки или просто рук),

или

– если оно «в крутую», полностью очистить от скорлупы и использовать в салате, в сложных блюдах,

или

– если оно «в крутую» и у него скорлупа без трещин, то можно его не чистить, а взять на пикник или в дальнюю дорогу, т. к. в таком виде оно может храниться несколько дней без холодильника.

Спагетти я люблю, любовью к ним пылаю

Спагетти (spaghetti) – это длинные круглые макароны, один из видов пасты (изделий из пшеничной муки, которые отваривают целиком). Настоящие спагетти состоят только из муки и воды (никаких яиц в них нет).

Спагетти из твердых сортов пшеницы содержат витамины группы В, марганец, калий, железо и фосфор, комплексные углеводы, клетчатку и аминокислоту триптофан. Калорий в готовых спагетти не много. Они дают чувство сытости, помогают поддерживать оптимальный вес, снижают уровень «плохого» холестерина в крови, нормализуют сон, поднимают настроение и помогают избавиться от депрессивного состояния. Все полезные свойства спагетти относятся только к изделиям из твердых сортов пшеницы и только, если к блюду не добавляются жирные соусы.

В 100 гр. готовых спагетти содержится (примерно):

белков – 10,0 г.,

углеводов – 70,0 г.,

жиров – 1,0 г.,

диетической клетчатки – 3,1 г.

Калорийность сухих спагетти – 350 ккал. Калорийность готовых спагетти в два раза меньше – 175 ккал. (Калорийность соусов к спагетти: от 0,3 у уксуса до 400 ккал у жир-

ного майонеза).

Как выбрать?

Выбирать спагетти следует:

- по виду муки,
- по содержанию белка,
- по упаковке,
- по виду спагетти,
- по цене.

Вид муки

На упаковке спагетти нужно найти маркировку сорта пшеницы, из которой они приготовлены. Группа А – это спагетти из муки только твердых сортов пшеницы, группа Б – из муки мягкой стекловидной пшеницы, группа В – из муки пшеничной хлебопекарной.

Качественные спагетти всегда приготавливаются только из твердых сортов пшеницы: «группа А» и «дурум» – в отечественной маркировке, «durum» – в зарубежной, «simola di grano duro» – в итальянской.

Содержание белка

На упаковке спагетти должно быть указано содержание белков – жиров – углеводов в 100 г изделия. Чем больше содержание протеинов (белков), тем качественней спагетти.

Не стоит покупать спагетти, содержащие меньше 10 г. белка. Самыми вкусными будут те, что имеют 13 – 14 г.

Упаковка

Не следует покупать спагетти «в развес»: правильные изделия продаются только в упаковках. Она должна быть герметичной, цельной, без надрывов.

Материал качественной упаковки прозрачный, чтобы можно было оценить внешний вид спагетти. Если вся упаковка непрозрачная, то в ней обязательно должно быть прозрачное окошко.

На правильной упаковке быть обозначены: информация об изготовителе, срок хранения, состав, калорийность.

Вид спагетти

Видов спагетти огромное количество. Какой именно вид спагетти лучший, сказать невозможно. Каждый выбирает на свой собственный вкус.

Цена

При выборе спагетти цена не имеет значения. Дешевые изделия могут ни в чем не уступать очень дорогим. И первые и вторые делаются из воды и муки. Приобретая дорогие спагетти, мы просто платим за яркую упаковку или за торговую марку.

Качество

Качественные спагетти имеют:

- гладкую поверхность;
- ровный золотистый, янтарный или кремовый цвет;
- небольшое количество остатков оболочек пшеничного зерна в виде темных точек-вкраплений;
- отсутствие муки, обломков и крошек в пачке,
- ровный, стекловидный излом.

Сухие качественные спагетти из твердых сортов прочны, хорошо гнуться, но сломать их трудно.

После варки настоящих спагетти вода лишь слегка мутнеет, сами изделия сохраняют форму и не слипаются.

Если в спагетти добавлены натуральные красители, то они могут оказаться непривычного цвета. Так, например, приятный янтарный, желтый цвет получают добавляя натуральный и безвредный краситель – каротин. Зеленоватые макароны получаются при добавлении шпината. Красноватые – при добавлении свеклы или моркови. Черные – при окрашивании чернилами каракатицы.

Добавки могут придавать не только цвет, но и вкус. На упаковке должна быть информация об использованном красителе. Если указаны искусственные красители, наполнители или заменители (любые ингредиенты с индексом Е), то такие спагетти покупать не стоит.

Готовые качественные спагетти имеют легкий ореховый привкус.

Некачественные (фальшивые) спагетти имеют:

- шероховатую поверхность;
- белый или ярко-желтый цвет (сделаны из обычной муки и искусственно подкрашены);
- белые вкрапления;
- матовый цвет излома (нарушена технология производства).

Сухие спагетти из мягких сортов быстро ломаются. Если спагетти приготовлены с нарушением технологии, то они будут сильно крошиться.

После варки некачественных спагетти вода сильно мутнеет, сами изделия теряют форму, могут превратиться в слипшуюся кашу.

Если сваренные спагетти горчат, то это значит, что мука, из которой они изготовлены, хранилась неправильно, долго, и имеющиеся в ней жиры прогоркли.

Сколько нужно?

Рассчитывая порцию сухих спагетти, нужно учитывать, что они при варке увеличиваются в объеме в три раза. Обычно на порцию берут 70-80 грамм сухих спагетти. Но в зависимости от аппетита человека диапазон расширяется от 50 до 100 грамм.

Как хранить спагетти

Хранятся упакованные спагетти до трех лет. Но всегда нужно смотреть на указанный срок годности.

Открытую упаковку лучше не хранить долго, т. к. спагетти начнут впитывать влагу и посторонние запахи. Обычно спагетти со вскрытой упаковкой хранят не больше 3-4-х месяцев в чистом и в сухом и месте, подальше от специй и других продуктов с сильным запахом.

Как варить?

Для варки спагетти лучше использовать большую кастрюлю. Воду следует наливать из расчета 1 литр на 100 грамм спагетти.

Спагетти любят воду. Лучше ее налить больше, чем меньше. Если налить мало воды, то спагетти склеятся. Но вода вместе со спагетти не должна превышать 3/4 объема кастрюли, так содержимое в процессе кипения будет стремиться вылиться на плиту.

Вода в кастрюле доводится до кипения. Затем в нее добавляется соль. Обычно чайная ложка на кастрюлю или 10 грамм на 1 литр воды.

Когда вода снова закипит, в нее бросаются, «ставятся» спагетти. Если они не влезают в кастрюлю, то не следует

их ломать. Нужно немного (с полминуты) подождать, пока часть спагетти, находящаяся в воде, не размякнет. Тогда можно будет с помощью ложки погрузить под воду и оставшиеся над ней кончики.

После того, как спагетти оказались под водой, их следует перемешать, чтобы они отделились друг от друга.

Для того, чтобы спагетти не склеивались, можно добавить в кипяток ложку оливкового масла. Однако, если в дальнейшем планируется подать спагетти с соусом, то лучше оливковое масло не добавлять – оно помешает впитаться в спагетти приправам.

Не стоит накрывать кастрюлю крышкой, т. к. вода снова быстро закипит и начнет вытекать на плиту.

После того, как вода вновь закипела, следует уменьшить огонь. Он должен быть таким, чтобы вода кипела, но не пенилась.

По ходу варки спагетти нужно периодически помешивать деревянной ложкой, чтобы они не прилипли к днищу кастрюли.

Варятся качественные спагетти 10-14 минут. Можно засесть это время по часам или выставить таймер. Стоит прочитать рекомендации по варке конкретных спагетти, отпечатанные на их упаковке.

Минут через 8 стоит попробовать спагетти, так как разные сорта и виды спагетти варятся по-разному.

В конце варки можно добавит лавровый лист (на любите-

ля).

Не стоит переварить спагетти, так они потеряют вкус и полезные вещества.

Итальянцы обычно едят немного недоваренные спагетти «аль денте» («на зубок»). Считается, что чуть твердые спагетти и вкуснее и полезнее. В переваренных спагетти крахмал становится легкоусвояемым и «работает» на прибавку веса.

Если спагетти готовы, то нужно влить в кастрюлю стакан холодной воды, которая остановит кипение. Затем спагетти готовы откидывают на дуршлаг. Предварительно дуршлаг стоит ополоснуть кипятком – это нагреет его и подготовит к горячим спагетти. Дуршлаг со спагетти можно поставить на кастрюлю, чтобы в нее стекала жидкость.

Также можно не использовать дуршлаг, а просто слить воду из кастрюли. Но это требует сноровки. Гораздо проще такой процесс проходит, если у вас есть крышка с дырочками, через которые и можно слить воду.

Не стоит «выжимать» спагетти досуха. Немного воды должно остаться, чтобы спагетти не пересохли.

Горячие спагетти нельзя промывать водой, иначе будут потеряны вкус и полезные вещества.

Спагетти никогда не варят заранее. Их готовят всегда прямо к столу. Едят с пылу, с жару.

Что с ними делать?

Когда спагетти готовы, то их можно:

- разложить по тарелкам и съесть (для вкуса можно добавить сливочное масло, кетчуп, укроп или посыпать тертым сыром),
- съесть со специально приготовленным соусом (итальянский вариант),
- использовать в виде гарнира для мяса, птицы или рыбы (русский вариант),
- использовать для приготовления более сложных блюд (о них будет рассказано в следующих разделах).

Приготовленные спагетти нужно сразу съесть. Хранить их не следует.

Чтобы переложить спагетти в тарелки используют специальные щипцы. Спагетти высоко поднимают над кастрюлей, чтобы отделить одну порцию от другой.

В Италии существуют специальные тарелки для спагетти, но их использование не очень распространено даже среди итальянцев. Поэтому, как правило, спагетти подают в обычных глубоких тарелках. Тарелки предварительно подогревают, чтобы спагетти были как можно более горячими.

Спагетти не готовят и не подают в ломаном виде. Они употребляются той длины, которая была определена производителем при упаковке спагетти.

Правильно едят спагетти при помощи вилки и ложки. Ложку держат в левой руке, вилку – в правой. Вилкой спагетти накалывают и накручивают круговыми движениями. Ложкой берут приправу (соус) и закусывают ею спагетти. Можно наворачивать спагетти на вилку, упирая ее в ложку или вертикально в дно тарелки и вращая вокруг своей оси. Если спагеттины цепляются друг за друга и грозят намотаться в огромный клубок, то можно помочь и отделить лишние спагетти ложкой.

При наматывании спагетти главное не увлечься и не намотать на вилку слишком много спагетти, которые сложно будет съесть с достаточным изяществом.

Наматывать спагетти на вилку нужно очень аккуратно, так как можно легко разбрызгать соус. Не стоит нацеплять большую салфетку на грудь как слюнявчик – взрослый человек в таком «наряде» будет выглядеть смешно и глупо.

Нельзя втягивать или всасывать в себя целые спагеттины, тем более со свистом, причмокиванием, похрюкиванием или чавканьем, как делают в некоторых восточных странах. Это некультурно и производит неприятное впечатление на окружающих.

Оставшийся от спагетти соус во время официального приема нельзя доедать, подбирая его кусочками хлеба. А вот во время дружеской посиделки эту процедуру можно проделать без всяких сомнений. В Италии для нее существует даже специальный термин – скарпетта (Scarpetta – дословно «малень-

кая туфелька»).

Как мы видим, поедание спагетти – это целое искусство. Поэтому спагетти не рекомендуют подавать на первом свидании или на деловом ужине, так как, волнуясь, человек может легко допустить ошибку и выставить себя в неприглядном свете.

Спагетти – это душевное домашнее блюдо, которое едят в кругу семьи, друзей и близких людей, а также в маленьких уютных ресторанчиках.

Чтобы не опростоволоситься перед кем-либо, можно сначала потренироваться и поесть спагетти в одиночестве (как вариант, перед зеркалом).

К спагетти обычно подают не слишком ароматное и сладкое сухое белое вино. К спагетти с сыром или жирным соусом может подаваться крепленое вино. К спагетти с соусами из дичи, сыров, тушеного мяса вполне подойдет и легкое красное вино.

Рис – это пища богов

Рис (*Oryza*) – это самая крахмалистая крупяная культура. Быстро насыщает организм, дает много энергии.

В 100 граммах риса содержится:

белки 6.5

жиры 0.7

углеводы 79.0

клетчатка 0.4

Калории, ккал: 344

Калорийность вареного риса – 100 калл.

Если рис приготовлен с мясом или с маслом, то в таком блюде будет больше калорий. Если с овощами, то в таком блюде будет содержаться меньше количество калорий, чем в «пустом» рисе.

Рис считается диетическим продуктом, т. к. содержит сложные углеводы, водорастворимую клетчатку, витамины группы В, РР, Е, каротин, магний, железо, кальций, йод, селен, калий, цинк, аминокислоты. Также есть лецитин, активизирующий работу мозга, гамма-аминомасляная кислота, помогающая поддерживать в норме кровяное давление, олигосахарид, который способствует восстановлению кишечника.

В отличие от пшеницы рис не содержит сильный аллерген глютен. Обволакивающий слизистую желудка крахмал, ко-

торый имеется в рисе, полезен людям страдающими гастритом и язвой желудка. Белый рис крепит, и его используют как лечебное средство при диарее. Коричневый рис таким свойством не обладает. В черном рисе в 2 раза больше белка, чем в белом.

Наиболее полезен нешлифованный рис, т. к. именно в его оболочке содержатся многие витамины и аминокислоты.

Как выбрать?

Рис можно выбирать с различных точек зрения. Ранее в нашей стране существовал ГОСТ, согласно которому рисовая крупа делилась по соотношению длины и ширины зерна, а также по его прозрачности. Качественный рис был следующих сортов: 1-го, высшего и экстра. Низкокачественный 3-й и 2-й сорта шли на рисовые хлопья и начинку пирожков.

Для домашнего использования рис можно выбирать по виду, по сорту, по цвету и в какой-то степени по цене.

Вид и сорт

Всего в мире существует более 7 000 разновидностей риса. Каждый из них имеет свои характерные особенности (клейкость, крахмальность, твердость, цвет) и подходит для приготовления определенных блюд. Один рис будет в самый раз для плова, другой – для каши, третий – для гарнира, четвертый – для роллов, пятый – для пудингов и т. д. В процес-

се приготовления к каждому виду риса нужен свой подход. Некоторые сорта нельзя мыть, замачивать, откидывать и т. д.

Длиннозерный рис – длинный и тонкий: 6-8 мм в длину и от трети до четверти длины зерна в ширину. Его выращивают в Азии, Австралии, Америке. Может быть как белым, так и коричневым.

Этот рис не разваривается, не слипается, увеличиваясь в длину, не увеличивается в ширину, поглощает умеренное количество жидкости, получается рыхлым. На приготовление длиннозерного риса нужно всего 20 минут.

Длиннозерный рис универсален: применяется в приготовлении различных рассыпчатых блюд как европейской, так и восточной кухни. Он годится и для салата, и для гарнира, хорош в овощных блюдах, служащих гарниром к мясу, рыбе или птице.

Все сорта длиннозерного риса объединяют под единым наименованием «индика». Самые популярные сорта типа «индика» являются «басмати» и «жасмин».

Среднезерный рис имеет более широкое и короткое (овальной формы) зерно по сравнению с длиннозерным рисом (длина – 5-6 мм и ширина – от одной второй до одной трети длины). Бывает как белым, так и коричневым. Выращивают такой рис в основном в Испании, Италии, Австралии и Америке.

Среднезерный рис менее прозрачен, чем длиннозерный рис, и содержит больше крахмала. Во время приготовления

поглощает большое количество жидкости, становится мягким, вязким, немного слипается.

Такой рис вбирает в себя аромат других ингредиентов блюда и хорошо подходит для приготовления паэльи, ризотто, различных супов. Также используется для каш, гарнира и плова.

Самый известный сорта среднезерного риса – «арборио». Это итальянский сорт среднезерного риса имеет широкое полупрозрачное зерно с непрозрачной сердцевинкой. При варке приобретает кремообразный вид.

Круглозерный рис имеет округлое зерно длиной от 4 до 5 мм и шириной от половины до трех четвертей длины. Произрастает на рисовых полях Италии, России, Китая и Японии. Короткозерный рис почти непрозрачен, имеет самое высокое содержание крахмала. Поглощает большое количество жидкости при приготовлении, становится при этом влажным, мягким, кремообразным, клейким. Используется для приготовления каш, десертов, суши, пирогов, запеканок, пудингов и т. д. Не подходит для плова.

Один из самых известных круглозерных рисов в нашей стране – «краснодарский» (он же «кубанский»). Хорошо подходит для молочных каш и супов.

Другой известный круглозерный сорт «Японика» идеален для суши.

Цвет

Разноцветным рис получается во время обработки, когда отшелушивают или шлифуют верхнюю оболочку. В зависимости от сорта он будет бурого, коричневого, черного или красного цвета. Чем более сохранена оболочка, тем рис полезней, ведь именно в верхние части входят минералы, клетчатка, витамины и другие полезные вещества.

Черный и красный рис

Это рис, прошедший минимальную обработку и имеющий максимально возможное содержание витаминов, микроэлементов и клетчатки. Черный рис – самый полезный, имеет приятный аромат ржаного хлеба. Его используют в кашах и десертах, красный – в основных блюдах, а также в качестве гарнира.

Коричневый рис

Коричневый (бурый, «карго») рис получается, когда его не шлифуют, а только шелушат. В таком случае на зернышках остается отрубевая оболочка, в которой сохраняется большее количество клетчатки, витаминов и минералов, чем в белом рисе, но меньше, чем в черном и красном. Обычно коричневый рис длиннозерный или среднезерный.

Такой рис обладает ярким ароматом и вкусом, однако требует длительной кулинарной обработки.

Белый

Белый рис имеет меньше полезных свойств, чем черный, красный, коричневый и желтоватый. Он состоит практически лишь из зародыша нового растения и зерна белого цвета,

в котором содержится крахмал (сложные углеводы).

Однако белый рис готовится гораздо быстрее своих цветных собратьев. Это самый популярный вид риса, из которого получаются красивые и вкусные блюда.

Желтоватый

Рис желтоватого оттенка – это белый (или коричневый) пропаренный рис. Он занимает промежуточное положение между белым и коричневым рисом. В процессе обработки такой рис сначала замачивают в воде, затем обрабатывают горячим паром под давлением, после чего сушат и шлифуют как обычный. До 80 % витаминов и минералов, содержащихся в отрубевой оболочке, переходит в зерно риса, которое становится менее ломкими. Пропаренный рис приобретает янтарно-желтый оттенок, становится полупрозрачными.

Готовится пропаренный рис немного дольше, чем белый, так как зерна после обработки становятся тверже и развариваются медленнее обычного риса.

Желтоватый рис, в отличие от белого шлифованного, не разваривается, не слипается при варке, но может быть не таким вкусным, как другие виды риса. При приготовлении желтоватый оттенок пропаренного риса исчезает, и он становится таким же как и белый шлифованный рис.

Цена

Разные виды и сорта могут отличаться по цене. Так, например, черный, красный или коричневый рис всегда немно-

го дороже белого.

Качество

К сожалению, рис подделывают также, как другие многие продукты. Некоторые нечистоплотные производители смешивают крахмал с добавками и лепят из этого «сырья» рис тоннами. Чтобы не попасть впросак, следует придерживаться следующих рекомендаций. Качественный рис не должен:

- крошиться и ломаться;
- иметь в упаковке много осколков (они быстро развариваются и портят блюдо);
- быть дробленным (это отходы производства);
- иметь отдельных белых (недозрелых) зерен;
- быть желтым или иметь отдельные желтые (испорченные при хранении) зерна;
- иметь примеси, шелуху, мусор;
- быть слипшимся;
- браться комочками;
- содержать насекомых, личинок;
- иметь неприятный запах;
- иметь неприятный или сильный вкус чего-либо.

Хороший рис рассыпается.

Зернышки качественного риса одинаковы по размеру и рисунку.

Настоящий белый рис имеет цвет матового стекла. Коричневый рис имеет вытянутые шероховатые зерна коричневого

цвета.

Шлифованный рис может быть и круглым, и вытянутым.

Пропаренный рис также может быть разной формы, однако он полупрозрачен, имеет желтовато-янтарный оттенок.

Производители качественного риса расфасовывают его в прозрачные упаковки.

Качественный черный и красный рис дает проростки (другие виды риса не прорастают вовсе).

Некачественный рис может быть смесью риса из разных видов: мутного, прозрачного, длинного, среднезерного и т. д.

Следует избегать смешения риса одного сорта, но не из одной партии. Разные части такого риса будут готовиться в течение различного времени: что-то недоварится, что-то переварится.

Сколько нужно?

При варке рис увеличивается в объеме в 3 раза. В зависимости от аппетита на одну порцию нужно около 75 – 100 грамм сухого риса. Многие кулинары просто берут 1 стакан сухого риса на 4 порции.

Как варить?

Варить рис – это искусство. Эту крупу можно приготовить разными способами в зависимости от сорта и того, в каком

виде она должна получиться: рассыпчатой или липкой в виде каши. Так, например, короткое, белое зерно при варке разбухает и становится клейким, длинное же, наоборот, вырастает в длину и рассыпается в блюде.

Рис варят в воде, на пару и жарят. Готовят в кастрюле и на сковороде. От множества рецептов приготовления риса может пойти голова кругом. Есть ли один простой способ варки риса? Есть. Читаем дальше.

Итак, прежде всего рис нужно промыть в холодной воде, чтобы удалить находящийся в нем мусор, пыль. Промывают крупу до тех пор, пока вода не станет прозрачной. (Если речь идет о круглом крахмалистом рисе, то его следует замочить в теплой воде на 10 – 15 минут, а затем промыть водой холодной).

Далее готовим посуду. Очень подходящей окажется неэмалированная кастрюля с широким и толстым дном. Лучше не пользоваться высокой и узкой посудой – в ней рис будет вариться неравномерно: нижний слой уже разварится, когда верхний еще останется твердым.

Следующий этап: поджаривание. Его применяют, если нужно получить рассыпчатый рис. В сковороду наливают немного растительного масла и затем добавляют рис. Перемешивая, обжаривают его в течение 2-3 минут, следя за тем чтобы все зернышки покрылись маслом.

Пока рис жарится, в кастрюле на сильном огне для него готовится вода. Ее должно быть в два раза больше, чем риса

(берем на 1 стакан риса – 2 стакана воды). Если воды недолить, то рис будет твердым. Если воды слишком много, то рис станет клейким. Длиннозерному рису нужно меньше воды, среднезерному – больше, а круглозерному – еще больше.

После того, как рис поджарился добавляем его в кипящую воду.

Также добавляем добавить соль из расчета 1 чайная ложка на 150 мл риса. Стоит попробовать воду на вкус. Она должна быть нормально соленая: ни недосоленная, ни пересоленная. Соль также можно добавить после варки. В несоленой воде рис приготовится быстрее.

После того, как рис оказался воде, его перемешивают только один раз. Больше мешать не нужно, так зернышки крупы начнут ломаться и из них станет выделяться клейкий крахмал.

Далее нужно накрыть кастрюлю плотной, тяжелой крышкой и уменьшить огонь до минимума. Пока рис будет готовиться, не следует поднимать крышку, иначе выйдет пар и рис будет готовиться дольше. С момента закипания белый рис готовится 15-20 минут, коричневый 40-45 минут. Чтобы контролировать время, стоит пользоваться таймером.

Когда рис по времени должен быть готов, то можно попробовать зернышко на зуб: еще твердое или уже то, что надо.

Также можно проверить готовность, аккуратно наклонив крышку: если жидкость собирается на краю, значит, рис нужно готовить еще несколько минут. Если вода выпарилась

полностью, значит, рис готов.

После того, как рис приготовится, нужно выключить огонь, снять крышку с кастрюли и на 5-10 минут положить сверху кухонное полотенце. Оно впитает в себя пар и лишнюю влагу. Рис в таком случае будет сухим и рассыпчатым.

Перед подачей рис можно разрыхлить рис вилкой.

Что с ним делать?

Вареный рис можно есть сам по себе. Его можно есть безо всяких добавок, но можно для вкуса добавить масло и специи.

Чаще всего рис употребляют в составе различных блюд. Он хорошо подходит для многих салатов, супа, каши, в качестве гарнира для мяса, курицы и рыбы, отдельных специалитетов (плов, паэлья, ризотто, роллы и т. д.), а также и для десертов.

Рис не едят в сыром, неготовом виде (его зерна очень тверды и могут повредит зубы, вызывать боли в желудке и кишечнике). Рис едят хорошо разваренным, мягким, когда он легко усваивается и переваривается.

Жители одной части Востока едят рис палочками. В другой части Востока рис едят прямо руками, складывая пальцы в виде ложки-«лодочки».

В Европе вареный рис и рассыпчатые блюда из него едят при помощи вилки. Если речь идет о рисовой каше или ри-

совом супе, то используют обычную ложку.

Фасоль есть, есть и есть!

Фасоль – это растение семейства бобовых. В пищу употребляют как зрелые семена (бобы), так и зеленые стручки (стручковая фасоль).

В зрелой фасоли очень много белков, которые по химическому составу и биологической ценности подобны белкам животного происхождения и приравниваются к белкам диетических куриных яиц.

Фасоль богата незаменимыми аминокислотами, которые очень хорошо усваиваются. В ней много органических кислот (яблочная, лимонная, малоновая), каротина, витаминов С, В1, В2, В6, РР, Е, фолиевой кислоты. Также в фасоли содержится большое количество минеральных веществ: магния, кальция, калия, фосфора, цинка, железа, меди и др. В фасоли очень много клетчатки.

Фасоль очень питательна так содержит много крахмала. Калорийность зрелой фасоли – около 300 ккал.

Пищевая ценность:

белки – 21 г,

жиры – 2 г,

углеводы – 50 г.

Нужно иметь в виду, что сырая фасоль, как бобы, так и зеленые стручки, содержит вредные вещества, которые могут отравить организм, поэтому употреблять фасоль мож-

но только в вареном виде. При термической обработке в ней сохраняются почти все полезные питательные вещества, а вредные разрушаются. В консервированном виде фасоль также сохраняет значительную часть полезных свойств.

Полезные свойства фасоли во многом схожи с подобными свойствами гороха.

Зрелая фасоль входит в состав вегетарианских диет и диет при многих кишечных заболеваниях, заболеваниях центральной нервной системы, кожи, почек, печени, мочевого пузыря, при сердечной недостаточности, диабете, ревматизме, туберкулезе. Фасоль снижает риск возникновения рака, повышает иммунитет к кишечным инфекциям и к гриппу, препятствует образованию зубного камня, снижает содержание холестерина в крови.

Диетологи относят фасоль к диетическим и лечебным продуктам и рекомендуют употреблять ее 1-2 раза в неделю.

Фасоль трудно и долго переваривается, вызывает вздутие живота. Поэтому ее употребления лучше избегать при сердечной недостаточности, заболеваниях органов пищеварения, людям пожилого возраста. Также не стоит ее есть при подагре, нефрите, гастрите, язвенной болезни, холецистите, панкреатите, колите.

Очень вкусна и полезна зеленая (стручковая) фасоль.

Калорийность зеленой (стручковой) фасоли – около 30 ккал.

Пищевая ценность:

Белки – 2 г

Жиры – 0,1 г

Углеводы – 7 г.

Стручковая фасоль содержит меньше клетчатки по сравнению со зрелой фасолью. Она низкокалорийна и легко усваивается.

Зеленая фасоль регулирует солевой обмен в организме, способствует растворению и удалению камней из желчного пузыря и почек, обладает мочегонным эффектом, рекомендуется при подагре и диабете.

В целом фасоль вкусный, питательный и полезный продукт.

Как выбрать?

Фасоль можно выбрать по цвету, по сорту, по внешнему виду.

Цвет

Зрелая фасоль бывает трех основных цветов: белая, красная и черная. С точки зрения количества питательных свойства и энергетической ценности особой разницы между фасолью разных цветов нет.

Вместе с тем, стоит иметь в виду, что лучше всего переваривается, вызывает меньшее газообразование белая фасоль, являющаяся самой рассыпчатой при варке. Поэтому людям,

имеющим слабое пищеварении стоит употреблять именно белую фасоль. Белая фасоль очень хорошо подходит для супов.

Здоровым людям стоит есть красную или черную фасоль, потому что чем темнее фасоль, тем больше в ней антиоксидантов, витаминов и микроэлементов.

Стручковая фасоль бывает зеленого и желтого цвета, что не влияет на ее качества. Вкус, питательные свойства и желтой, и зеленой фасоли практически одинаковые.

Сорт

Специалисты определяют три сорта фасоли:

- лущильные, имеющие грубый толстый пергаментный слой;
- полусахарные, практически не имеющие пергаментного слоя, но имеющие жилки, которые перед употреблением удаляются;
- сахарные (или спаржевые), не имеющие пергаментного слоя и жилок.

Наиболее ценными сортами, также как у гороха, считаются сахарные сорта. Их обычно используют при консервировании фасоли.

По внешнему виду

Качественные зерна зрелой фасоли:

- имеют гладкую поверхность, блестящий отлив;

– не имеют внешних повреждений.

Стручковая фасоль должна быть зеленой, без белых вкраплений, пятен и при ломании издавать характерный хруст. Замороженная стручковая фасоль должна быть рассыпчатой и не должна содержать куски льда или представлять из себя единый брикет, который указывает на то, фасоль уже размораживалась. Размороженную и снова замороженную фасоль есть нельзя.

Качественная фасоль всегда продается в герметичной упаковке, на которой указаны производитель, время хранения, свойства и т. д. Упаковка должна быть неповрежденной.

Если вы покупаете неупакованную фасоль, то нужно убедиться, что:

- на ней нет пятен;
- в ней нет насекомых или следов их пребывания;
- нет неприятного запаха, указывающего на то, что бобы хранились при повышенной влажности.

Не стоит покупать замороженную стручковую фасоль со сроком годности более 6 месяцев.

Важно, чтобы у зеленой или желтой фасоли были молодые, более нежные стручки. Перезревшая стручковая фасоль готовится дольше, она менее сочная и более жесткая на вкус. Молодая фасоль имеет более нежные цвета (светло-зеленый или светло-желтый) и более упруга. Нити, расположенные сбоку стручков, у перезревшей фасоли жесткие и тянутся, у молодой же легко рвутся. Если при разламывании стручко-

вой фасоли, виден сок, значит она свежая и спелая. У перезрелой при разламывании видны волокна.

В консервированной фасоли не должно быть мутной заливки, посторонних примесей, разваренных зерен. В составе консервированной фасоли, указанной на упаковке, должны быть только фасоль, соль, сахар, вода. Если есть консерванты, то лучше такую фасоль не покупать.

Сколько нужно?

Количество фасоли при готовке стоит рассчитать исходя из количества порций. Обычная порция – это 200 грамм. Также порцией можно считать 1/2 стакана зрелой фасоли. На двоих соответственно можно готовить 1 – 1,5 стакана зрелой фасоли.

В одной порции фасоли будет 100 – 150 калорий, суточная норма клетчатки и около 1/3 суточной нормы белка.

Как готовить?

Напомним, что в фасоли содержатся вещества, являющиеся токсичными и препятствующими нормальному перевариванию. Поэтому ее нельзя есть сырой и поэтому же нужно быть внимательным при ее приговлении.

Проще всего иметь дело с готовой консервированной фасолью, которую остается только достать из банки и разогреть.

Хотя такая фасоль и не уступает сухой фасоли с точки зрения питательной ценности, но в ней, возможно, будут содержаться консерванты. К тому же вкус консервированной фасоли нравится не всем.

Приготовить самостоятельно в домашних условиях можно как сухую зрелую, так и зеленую стручковую фасоль.

Зрелая фасоль

Чтобы блюда из фасоли не наносили вред организму, ее тепловая обработка должна длиться не менее полутора часов. Так как во время сухого нагрева вредные вещества не разрушаются, то необходимо использовать воду. То есть по-просту – фасоль нужно варить.

Каждый сорт имеет свои свойства и требует различного времени приготовления, поэтому не стоит делать «коктейль» из разных видов фасоли: красной, белой, черной и т. д. Скорее всего, зерна одного вида разварятся, а другого останутся твердыми.

Таким образом, берем какой-то один сорт. Далее фасоль следует перебрать и отсеять зерна раздавленные, сломанные или со сколами. Также заодно нужно и выбросить попадающиеся камешки, мусор или зерна другого вида фасоли.

Затем фасоль промывают холодной водой. Если какие-то зерна всплыли, то нужно их также выбросить – они испорченные.

Для варки фасоли подходят как мультиварка, пароварка,

так и обычная кастрюля и плита.

Готовить фасоль можно двумя способами: без замачивания и с замачиванием. Первый способ – более быстрый, но и более трудоемкий. Второй – более медленный, но отнимает меньше внимания и сил.

Без замачивания можно варить так:

– Засыпать фасоль в кастрюлю, залить кипящей водой так, чтобы она закрыла всю фасоль, оставить на тридцать-сорок минут, затем воду слить, добавить немного любого растительного масла, снова залить кипящей водой, поставить на небольшой огонь, варить, подливая воду при ее выкипании;

Или так:

– Засыпать фасоль в кастрюлю с холодной или теплой водой, довести до кипения, слить воду и вновь залить холодной водой, варить до полной готовности;

Или так:

– Засыпать фасоль в кастрюлю с холодной или теплой водой, довести до кипения, варить 5-10 минут, долить холодной водой (несколько столовых ложек) вместо выкипевшей, снова довести до кипения, варить 5-10 минут, и снова долить холодную воду до нужного уровня. Операцию повторять до полной готовности фасоли.

Или так:

– Засыпать фасоль в кастрюлю с холодной или теплой водой, довести до кипения, варить 5-10 минут, выключить огонь и настаивать фасоль в отваре 3 часа, далее варить еще

1 час.

Наиболее подходящий способ каждый выбирает под себя. Любой из них годится.

Мешать фасоль во время варки нельзя.

За 10 минут до окончания варки можно посолить фасоль (на 1 стакан фасоли – 1 чайная ложка соли). Можно посолить фасоль уже и после ее полного приготовления. Если соль добавить на ранней стадии варки, то увеличится время варки и добавок фасоль получится жесткой. (Поэтому же если требуется жесткая фасоль для других более сложных блюд, нужно подсолить воду в самом начале варки).

Если есть желание добавить в фасоль помидоры, томатную пасту или уксус, то их лучше добавлять в конце приготовления, когда фасоль уже мягкая. Иначе они замедлят процесс приготовления фасоли.

Готовность фасоли определяется на вкус. Пробовать стоит несколько зерен. Если хотя бы одно из них еще не готово, то варку необходимо продолжить. Вместе с тем, нужно следить за тем, чтобы фасоль не разварилась – не потеряла вид и вкус.

После того как фасоль сварится, нужно слить воду и либо подавать к столу с приправами, либо использовать для приготовления более сложных блюд.

Зеленая фасоль

Зеленая фасоль также как и сухая зрелая должна обяза-

тельно подвергаться термической обработке для выведения токсинов.

Вне зависимости от того свежая зеленая фасоль или замороженная, ее нужно подготовить к варке. Прежде всего обрезают кончики стручков фасоли. У некоторых сортов также необходимо удалить волокна, проходящие по краю стручка.

Свежую зеленую фасоль стоит замочить перед варкой на 2-3 часа в холодной воде.

Варят свежую и замороженную фасоль одинаково: засыпают ее в кипящую воду. Свежая фасоль варится в кипящей воде – 4–6 минут, на пару – 8–10. Замороженная фасоль готовится буквально 2–3 минуты.

Переспевшую фасоль придется варить на 2-3 минуты дольше.

Соль можно добавлять во время варки.

Готовая зеленая фасоль остается твердой, но не хрустит.

После того, как фасоль готова, сливают горячую воду и заливают фасоль холодной, чтобы стручки не продолжились развариваться от собственной горячей температуры, не потеряли яркого зеленого цвета и аппетитного вида, не стали волокнистыми и невкусными. Можно также откинуть готовую фасоль на дуршлаг и облить холодной воды. Еще вариант: вынуть фасоль из кипящей воды чуть сыроватой, чтобы она дошла до кондиции при комнатной температуре.

Подавать стручковую фасоль можно сразу после варки. Очень хорошо будет сбобрить ее сливочным маслом, солью

и перцем.

Что с ней делать?

Во многих культурах мира вареная фасоль является самостоятельной едой. Также это еда путешественников, потому что для приготовления фасоли нужна только вода. Нередко это единственная еда бедняков – недорогая и питательная.

В вареную фасоль добавляют различные специи по вкусу и, прежде всего, укроп, который уменьшает газообразование при пищеварении.

Из фасоли готовят салаты, супы, каши, паштеты, различные гарниры и самостоятельные блюда. Фасоль прекрасно сочетается с копченостями (бекон, грудинка, окорок и т. д.). Из разных видов приготовленных фасоли и гороха делают вкусные и полезные ассорти. Фасоль консервируют и сушат.

Экстракт из стручков фасоли, настойку из шелухи используются в медицинских целях.

Фасолевою муку (молотую фасоль) применяют как косметическое средство для отбеливания, питания и оздоровления кожи лица, лечения некоторых кожных заболеваний и при расстройствах пищеварительного тракта.

Вкусные приправы: специи, ароматизаторы, пряности

Пища состоящая только из основных ингредиентов давно бы нам приелась, не будь в нашем распоряжении различных приправ: соусов, пряностей, специй и их смесей. Сегодня приправы – это обязательная часть современной кухни и кулинарного искусства.

Ранее купить экзотические специи могли только очень богатые люди, перец, корицу и т. д. привозили из дальних стран. Многие приправы ценились на вес золота и из-за них даже устраивались войны. Однако, сегодня все проще: приправы недороги и купить их можно почти в любом магазине.

Специи и пряности – что это?

Специи (*species* – пряности) – вкусовые ароматические вещества, применяемые в кулинарии при изготовления различных блюд в свежем, вареном или жареном виде.

Специи вносят разнообразие в нашу кулинарную жизнь. Привычные продукты, приправленные пряностями приобретают необыкновенный вкус. Приправы способствуют улучшению вкуса блюда. Они могут придавать продукту совершенно новый и аромат, и сам вкус, меняя сладкое на кислое, смягчая горечь или придавая остроту. Специи с тонким аро-

матом вносят новые нотки во вкус привычных блюд. Также пряности могут замаскировать нежелательные запахи продуктов, придать им необычный цвет.

Приправы возбуждают аппетит, воздействуя на пищевые рецепторы. Содержащиеся в специях эфирные масла и другие вещества способны улучшить кулинарное качество продуктов и даже изменить их консистенцию, делая ее более нежной. Приправы усиливают усвояемость питательных элементов.

Специи позволяют увеличить срок хранения пищи, так как они обладают сильными бактерицидными свойствами.

Пряности являются существенным поставщиком важных витаминов, минеральных солей, микроэлементов, органических кислот, ферментов и других полезностей.

Специи обладают лекарственными свойствами. Так, например, эфирные масла обладают антисептическими свойствами. Они благотворно влияют на обмен веществ, а также на деятельность нервной и сердечно-сосудистой системы. Различные пряности способны активизировать вывод шлаков из организма, улучшать состояние больного человека и способствовать лечению определенного недуга.

При использовании пряностей важно помнить, что некоторые из них могут повышать калорийность продуктов, а также то, специи не применяют в больших количествах. Приправы – это лишь добавки, а не часть блюда. Употребляя специи в большом количестве, можно добиться обратного эф-

фекта: не улучшить вкус продукта, а ухудшить его.

Виды специй и пряностей

Все специи можно разделить по разному принципу. Так, они могут быть как натуральными, так и синтетическими. Натуральные пряности используют как в свежем виде, так и в засушенном или растертом в порошок виде. В роли специй могут выступать различные части растений: листья (лавровый лист), луковичи (лук, чеснок, цветки (гвоздика),) корни (петрушка), кора(корица), семена (анис, мак, горчица) и т. д. Натуральные пряности могут быть как дикими (лесными, степными и т. д.), так и садово-огородными, окультуренными. Синтетические приправы – это вещества, получаемые химическим путем (глутамат натрия, лимонная кислота, ванилин, разбавленная уксусная эссенция).

Приправы могут быть как однокомпонентными, так и многокомпонентными (смесями).

По вкусу пряности делят на а) острогорькие со слабым ароматом (черный перец, горчица, хрен и др.), б) горькие с резким пряным запахом (гвоздика, душистый перец, имбирь и др.), в) с сильным, но не острым сладковатым ароматом и слабым пряным вкусом (корица, мускатный орех, лавровый лист и др.), г) со слабым тонким пряным ароматом (кардамон, мускатный орех, тмин и др.), д) с резко индивидуальными свойствами (мята, анис, укроп, чеснок, лук и др.).

Также разделяют приправы на сладкие (ваниль, корица и

др.) и несладкие (лук, кориандр и др.).

Нередко приправы подразделяют по странам происхождения (индийские специи, мексиканские специи, тайские специи и т. д.)

Основные специи и пряности

Общее количество специй, используемых во всех кухнях мира неизвестно. Далее мы приведем основные 127 специй, с которыми знакомо большинство профессиональных шеф-поваров и любителей кулинарии.

Основные смеси специй и пряностей

Очень часто в кулинарии применяются смеси специй и пряностей. Каждый кулинар может изготовить смесь специй по собственному вкусу. Вместе с тем существуют «стандартные» популярные смеси, которые как изготавливаются кулинарами самостоятельно, так и промышленным способом. Далее мы представим более 30 наиболее распространенных смесей специй.

Специи и пряности для различных блюд

Не каждую специю или смесь специй можно добавить в любое блюдо. Конкретному продукту должен соответствовать конкретный аромат и вкус специй. Обычно специи группируют по их уместности в том или ином блюде.

Специи и пряности для салатов

В салаты, как правило, добавляют следующие специи: анис, базилик, иссоп, кориандр, любисток, майоран, мяту, полынь, розмарин, руту, фенхель, шалфей, эльсгольцию.

Специи и пряности для мясных и рыбных блюд

Для мясных и рыбных блюд в большинстве случаев будут подходящи базилик, змееголовник, имбирь, иссоп, кориандр, лаванда, любисток, майоран, мята, полынь, розмарин, тимьян, фенхель, эльсгольция.

Специи и пряности для варенья и компотов

В варенья и компоты часто добавляют анис, базилик, змееголовник, имбирь, Melissa, мяту, полынь эстрагоновую, шалфей.

Специи и пряности для солений и маринадов

Для солений и маринадов часто используют анис, базилик, имбирь, любисток, полынь эстрагоновую, розмарин, фенхель, шалфей.

Когда добавлять специи и пряности

Разные специи добавляются в блюда в разное время. Это связано с тем, что разные специи по-разному «дружат» с температурой, влагой, химическому составу других ингредиентов. Хотя качества специй индивидуальны, все их можно

разделить по условиям закладки в холодные и горячие блюда.

Специи и пряности для холодных блюд

В холодные закуски, салаты, десерты, майонезы, соусы специи добавляют как минимум за час до подачи на стол. За это время используемые продукты должны успеть отстояться, а содержащиеся в специях эфирные масла равномерно раствориться в жировой эмульсии основного продукта.

Специи и пряности для горячих блюд

Когда имеют дело с горячими блюдами, то поступают обратным образом. Чтобы тонкий, нежный аромат специй не улетучился при кипении вместе с паром, их добавляют незадолго до конца варки, тушения, жарки или выпечки. В нежирные блюда специи могут добавляться непосредственно перед тем, как подавать их на стол. В фарши, рубленое мясо и начинки специи добавляются заранее, так как в таких блюдах аромат специй останется внутри общей массы блюда.

Как обрабатывать специи и пряности

Многие специи продаются в полностью готовом виде: молотые или порошком. Однако, некоторые специи очень быстро теряют свои качества, поэтому их лучше хранить в естественном виде (в горошке, цветках, палочках) и измельчать непосредственно перед употреблением. Для измельче-

ния специй подойдет каменная (фарфоровая, металлическая) ступка и пестик. Также может помочь электрическая или ручная кофемолка.

Резать, измельчать ножом специи лучше на фарфоровой или керамической доске, а не на деревянной или пластиковой, которые могут впитывать и отдавать различные запахи.

Некоторые специи (например, черный перец, бадьян, гвоздику) перед использованием стоит разогреть или на сухой сковороде, или еще лучше с использованием масла, т. к. ароматические составляющие данных пряностей жирорастворимые.

Специи стоит покупать в естественном виде и потому что для приготовления многих блюд требуются именно целые зернышки, звездочки или палочки.

Как хранить специи и пряности

Специи легко теряют свой вкус, аромат и цвет, и поэтому требует особого к себе отношения. Их нужно правильно хранить.

Прежде всего, необходимо следить за тем, чтобы на специи не попадал прямой солнечный свет.

Не стоит хранить специи рядом с плитой или батареями отопления, т. к. из-за тепла и образующегося конденсата они быстро портятся. Рекомендуемая температура хранения – не более 18-20 градусов. Влажность не более 75 %.

Таким образом, специи должны храниться в сухом, тем-

ном и прохладном месте (в кладовой или дальнем кухонном шкафу). В шкафу можно разместить и удобную вращающуюся подставку для специй.

В малом количестве сухие пряные травы можно сохранять в бумажных или полотняных мешочках. Но лучше всего каждую специю держать отдельно от другой в герметичной емкости. Так можно избежать смешения с ароматами других специй и поступления влажного воздуха. В емкость можно положить абсорбент (например, небольшой пакетик с солью, сахаром, рисом), который будет поглощать влагу и который следует периодически обновлять.

Нужно иметь в виду, что специи и пряности в виде целых корневищ (клубней) лучше хранить в пропускающих воздух корзиночках, плетенках или глиняных горшочках, так чтобы они не загнили.

Хорошие емкости для хранения – это жестяные или стеклянные банки, контейнеры. Пластиковые и деревянные емкости лучше не использовать.

Чтобы не забыть, где что храниться, стоит поместить в емкость записку-ярлык (или палочку от мороженого) с надписью названия специи. После того как емкость опустеет, то ярлык можно выбросить или поменять в соответствии с новой специей.

Больше количество пряностей можно помещать в герметичные пакеты с застежкой и, удалив из них максимум воздуха, хранить в холодильнике на полках с нулевой темпера-

турой.

Свежие пряные травы (укроп и т. д.) можно сохранить в темном прохладном месте, поставив в стакан, банку с водой и укутав в полиэтиленовую пленку. Также немного свежих пряных трав можно заморозить в кубиках льда.

Многие специи можно засушить и хранить их потом, как покупные сушеные приправы. Конечно, свежие специи более предпочтительны, но не в сезон сушеные специи обязательно пригодятся. При сушке специй следует иметь в виду, что чем короче процесс сушки, а температура при этом ниже, тем больше специи сохраняют своих полезные качества. При домашней сушке рекомендуется подготовленные свежие специи поместить тонким слоем на сито, далее поставить его в сухое, хорошо проветриваемое место, где температура не превышает 30°C. Далее домашние сушеные специи хранятся по общим правилам.

Десяток-полтора часто требующихся специй можно хранить под рукой: на полке или дверце шкафа. Все что требуется реже, можно засунуть подальше от света и перепада температур: вглубь шкафа, в кладовую или холодильник.

Чем быстрее специи будут употреблены, тем большая польза от них будет получена. Общий срок хранения молотых специй не превышают один год. Более года хранятся целые корни и семена, ягоды, плоды и орехи, уксусные настойки из пряностей.

По крайней мере раз в год специи следует проверять и из-

бавляются от тех, что стали негодными. К утратившим свои полезные свойства специям следует отнести те, которые:

- потеряли цвет,
- изменили запах.
- изменили вкус.

Не стоит употреблять специи, на которых появилась плесень. Это опасно для здоровья!

Где покупать специи и пряности

Специи, пряности, приправы продают во всех обычных продовольственных магазинах, в супермаркетах, на продовольственных рынках. Бесплатные приправы можно вырастить в саду, огороде или прямо на квартирном окне или балконе. Особо редкие и экзотические специи можно купить в специализированных интернет-магазинах.

При покупке в магазине следует обращать внимание на срок годности и целостность упаковки специй. На рынке необходимо самостоятельно оценить аромат и цвет специй: не испорчена ли она или не разбавлена. Некачественная специя вместо удовольствия может принести разочарование, а то и вред здоровью.

Основные специи и пряности

Общее количество специй, используемых во всех кухнях мира неизвестно. Приведем основные, с которыми знакомо

большинство профессиональных шеф-поваров и любителей кулинарии.

Аир болотный

Запах аира, пришедшего в нашу кухню из Индии и Китая, напоминает тонкий смешанный аромат роз, лаврового листа, имбиря и шалфея. В кулинарии обычно используются корневище аира. Его добавляют в компоты, фруктовые салаты, супы, варенье, сиропы. Также аир используют в маринадах и для ароматизации пива, ликеров и джина.

Айва

Плоды айвы придают блюдам тонкий, приятный аромат и кислый привкус. Применяется айва, как приправа при изготовлении кавказских национальных блюд (мясо с айвой, суп из баранины, толма и т. д.), как ароматизированная и вкусовая добавка добавляется в сладкие блюда. Также подается как основной гарнир (к жареному мясу, гусю, утке и т. д.)

Ажгон

Ажгон (Айован душистый, Индийский тмин, Коптский тмин, Шабри) имеет жгучий вкус и пряный аромат, входит в состав смесей специй карри, бере-бере. Часто используется в закусках, салатах, основных блюдах, в выпечке, колбасах, пловах, маринадах, соусах, т. к. прекрасно сочетается с мясом, рыбой, птицей, бобовыми, овощами, а также другими

специями (перец, кардамон, базилика, орегано, зира, мята и др.) Имеет бактерицидные свойства, улучшает аппетит и пищеварение.

Ангелика китайская

Ангелика китайская (дягиль) добавляется в салаты, супы и горячие овощные гарниры в виде свежих мелконашинкованных корней и побегов для ароматизации.

Анис

Анис имеет интенсивный, легкий, освежающий, специфический пряный аромат, сладковатый вкус. Молотые плоды аниса обычно добавляют в различные пироги, печенье, пряники, оладья, кексы и печенье для рождественского стола. Также анис используют в рыбных блюдах, при приготовлении мясных блюд и соусов, молочных и фруктовых супов, овсяной каши, сладких блюд из риса, пудингов, фруктовых и овощных салатов, кремов, тортов, фруктовых компотов.

Анис входит в состав алкогольных напитков. Также на его основе выпускают лекарства отхаркивающего и дезинфицирующего действия, способствующие образованию молока у кормящих матерей и улучшающие пищеварение.

Апельсиновая корка

Кусочки сушеной апельсиновой корки, замоченные в воде, придают блюду горьковато-сладкий цитрусовый вкус.

Асафетида

Асафетида – это ароматическая смола корней растения *Ferula asafoetida*. Ее обычно продают в виде удобного для использования порошка. По вкусу асафетида напоминает чеснок и может заменить его в овощных блюдах. Используется также с бобовыми, грибами, в маринадах и соусах. Имеет очень сильный вкус, поэтому применяется в небольших количествах и часто имеет примесь пшеничной или рисовой муки (которая также предотвращает слипание кусочков смолы).

Бадьян

Бадьян имеет целые или поломанные стручки в форме звездочки, сладковато-горький вкус и запах, напоминающий анис, но более ароматный, тонкий и сложный. Это важнейшая пряность в китайской приправе из пяти специй. Придает блюду яркий восточный вкус. Используется при выпечке коврижек. Добавляется в варенье и сиропы.

Базилик

Базилик (реган) бывает двух видов: базилик фиолетовый и базилик зеленый. И то, и другое – трава, имеющая аромат лимона, гвоздики, мяты, перца. Добавляют базилик в салаты, спагетти, блюда из мяса, дичи, яиц. Базилик хорошо сочетается с репчатым луком, чесноком и эстрагоном. Фиоле-

товый базилик менее ароматен, но его часто используют для украшения различных блюд (особенно закусок).

Барбарис

Плоды (ягоды) барбариса используют в самом разном виде в качестве ароматизирующей добавки в мясные блюда, варенье, желе, глазурь.

Бедренец

Бедренец (камнеломка) используется в виде цветков при приготовлении настоек. В свежем виде добавляют в салаты. Семена бедренца используют как семена тмина и аниса. Хорошее нежно-пряное сочетание получают в смеси бедренца с уксусом или лимонным соком.

Бораго

Ароматную огуречную траву Бораго добавляют в салаты и крошки для усиления огуречного запаха, вместе с огурцами.

Валериана

Валерьяну не только пьют для успокаивания, но и едят. Свежие листья валерианы добавляют в салат как пряность. Также используют при производстве эссенций, ликеров и настоек.

Ваниль

Плоды ванили (стручки с мелкими, очень ароматными семенами) имеют сильный сладковатый аромат, тонкий приятный, пряный и горький вкус. Их используют при изготовлении мороженого, тортов, печенья, сладостей, конфет, молочных пудингов и кремов, в сладких фруктах на десерт, в ирисках, а также при приготовлении холодных и спиртных напитков. Вкус ванили подчеркивает сахарная пудра.

Продается не только натуральная ваниль, но синтетическая – полученная из ванилина.

Ванилин

Ванилин – это синтетический порошок, обладающий ванильным запахом. Употребляется так же, как и натуральная ваниль. Терпкий сладкий вкус, изысканный аромат появляются у ванилина только при разогревании. Если добавить ванилина слишком много, то у блюда появится неприятный горький привкус. Использование недорогого ванильного сахара убережет от передозировки ванили.

Васаби

Васаби – это очень острая светло-зеленая приправа, которая изготавливается из японской разновидности хрена. Обычно выступает в роли приправы к суши.

Васильки

Листья васильков обладают ароматом лимона, гвоздики и мяты. Их применяют при приготовлении паштетов, консервов, колбас, а также в соленьях и при приготовлении коктейлей.

Вино

Правильно подобранное виноградное или плодово-ягодное вино придает супам, мясу, рыбе, соусам, а также определенным гарнирам из тушеных и свежих овощей особый вкус. Следует иметь в виду, что вино нельзя кипятить. Его добавляют в готовое блюдо.

Галгант

Корень галгант (галанга, калган, ленгкуас) имеет специфический запах и острый, пряный вкус, напоминающий имбирь. Используется как добавка к жареной говядине, гуляшу, картофельному супу, блюдам из овощей, рису, соусам, грибам, салатам и рыбе. Галгант незаменимая приправа в индийской кухне. Улучшает аппетит и пищеварение.

Гвоздика

Высушенные, нераспустившиеся бутоны цветов гвоздичного дерева имеют сильный специфический запах. Молотая гвоздика используется в различных блюдах из мяса и птицы, в пище, в маринадах (грибных, фруктовых, мясных), в соленьях, добавляется в сладкие блюда (компоты, пудинги, слад-

кие соусы). Гвоздика обязательный ингредиент глинтвейна. Гурманы добавляют гвоздику при приготовлении натурального кофе. Гвоздика улучшает пищеварение, оказывает противоспазматическое, а также антисептическое действие.

Гибискус

Богатые витаминами свежие листья и молодые побеги гибискуса добавляют в салат, а также тушат с мясом. Семена гибискуса поджаривают и используют для приготовления супов. Цветы гибискуса используются для приготовления ароматного чая «Каркаде».

Глутамат натрия

Глутамат натрия (глутамат натрия) – это так называемый «усилитель вкуса». Кристаллический порошок белого цвета действительно обладает способностью усиливать аромат и вкус блюд. Стоит бросить его в любое блюдо и оно становится «просто пальчики оближешь».

Глутамат натрия обычно входит в состав большинства полуфабрикатов и копченостей. Считается, что особенно хорош он в корейской морковке.

Хотя вредное влияние данной синтетической приправы на человеческий организм не доказано, использовать его все же нужно осторожно, очень маленькими порциями. Класть в блюдо меньшее количество, чем поваренной соли.

Горчица

Семена горчицы имеют острый вкус, содержат масло, белки, углеводы. Приготовленные из горчицы приправы обладают антибактерицидным действием, возбуждают аппетит, повышают кровяное давление и способствуют расширению сосудов. Используют горчицу как приправу к холодным и горячим закускам, копченостям, к дичи, мясным и рыбным блюдам. Также семена горчицы добавляют в соленья, при консервировании огурцов, капусты, грибов. Горчица является ингредиентом многих соусов, майонезов и салатов.

Гравилат городской

Молодые листья гравилата городского (гвоздичного корня, подлесника) содержат большое количество витамина С, каротина и используются в салатах. Корни, содержащие дубильные вещества и эфирное масло, используют для ароматизации блюд, приправ и напитков.

Грибы

Грибы используются также и в виде приправы. Для этой цели их сушат, перемалывают. Полученный порошок добавляют в различные блюда. Для этих же целей изготавливают грибной экстракт – сгущенный в вакууме грибной сок с пряными экстрактами. Также грибной экстракт добавляют для усиления вкуса грибных блюд.

Дандур

См. Портулак

Девясил

Корни девясила используют как пряность и в качестве заменителя имбиря.

Донник

Донник применяют при изготовлении алкогольных напитков, как ароматизатор.

Дудник

Приятные на вкус молодые очищенные стебли дудника лесного едят сырыми. Листья используют для приготовления первых блюд. Порошок листьев – в качестве приправы. Нераспустившиеся бутоны добавляют для приготовления напитков, а также при приготовлении некоторых изысканных блюд.

Душица

Верхняя часть стебля с листьями и цветами душицы используется как добавка в различные овощные супы, соусы, к жареному, тушеному и печеному мясу, помидорам, баранине, овощным запеканкам, соусам и наваристым супам. Также душица добавляется как пряность в соленья и как лечебный ароматизатор в чайную заварку.

Дягиль

Надземная часть и корневище с корнями дягиля аптечного (коровника, дудника лекарственного) используется в кондитерской и ликероводочной промышленности. Из свежих корней и побегов дягеля готовят варенье, цукаты, повидло, пастилу. Пряный вкус и мускусный, перечный аромат позволяют использовать дягиль в рыбных маринадах. Порошок корня дягеля добавляют в кондитерские и хлебобулочные изделия, в мясные соусы и жареное мясо (за несколько минут до готовности). Из корней дягиля заваривается приятный ароматный чай.

Зверобой

Сухие цветки зверобоя добавляют в мясные и овощные блюда, в настойки. Зверобой добавляет пряности. Обладает бактерицидными свойствами.

Зира

Зира (кумин, кмин тминовый) – это семена индийского тмина. В отличие от обычного тмина, они более мелкие, более темные и обладают более сильным и приятным ароматом. Зира обязательно добавляется в плов. Также используется для ароматизации картофельных супов, рыбных блюд, овощных салатов, блюд из свинины, блюд из кисломолочных продуктов, хлебных и кондитерских изделий. Обычно

зиру используют в супах, рагу, запеканках, в блюдах средневосточной кухни (фалафель, хумус и т. д.) Добавляют зиру в соленья и маринады. Также зиру применяют используют при приготовлении хлеба, некоторых напитков. Чтобы усилить аромат зиры, ее семена часто поджаривают. Зира обладает бактерицидными свойствами и используется, как лекарственное средство.

Змееголовник

Свежие и сушеные цветки и листья змееголовника (драконоголовника, мелиссы турецкой, синявки) содержат эфирное масло с запахом лимона и используются в салатах, супах, мясных и рыбных блюдах, колбасных изделиях. Змееголовником ароматизируют кондитерские изделия, алкогольные напитки, чай, компот, хлебный квас.

Зубровка

Зубровка имеет специфический аромат. Ее используют для изготовления горьких настоек, а также других ароматизированных напитков.

Иллициум

Благодаря наличию эфирного анисового масла иллициум имеет сильный сладковатый запах и вкус. Используется в хлебобулочных и кондитерских изделиях, при консервировании фруктов, при приготовлении ликеров и наливок. В ку-

линарии иллициум может быть заменен анисом.

Имбирь

Сладкий, острый, пряный имбирный корень возбуждает аппетит, используется для приготовления практически любых блюд, напитков. Имбирь добавляют в сладкие блюда, десерты, напитки. Его используют в салатах, в мясных и рыбных блюдах, блюдах из птицы, в соусах, в чаях. Эта пряность входит в состав различных смесей. Имбирь маринуют и едят, как самостоятельный продукт. Из него также делают цукаты, мармелад и варенье.

Иссоп

Иссоп (синий зверобой) используют как ароматную пряность с терпким горьковатым вкусом. Добавляют как в различные блюда (салаты, основные блюда, десерты), так и в ликеры, в соленья. Иссоп улучшает вкус блюд из гороха и фасоли. Хорошо сочетается со многими другими пряностями. Иссоп имеет антисептическое и противовоспалительное свойства. После того как иссоп добавлен в блюдо, посуду не нужно накрывать крышкой – из-за этого может испортиться аромат всего блюда. В больших дозах иссоп использовать не стоит.

Калинджи

Маленькие, черные, с формой слезинок семена калинджи

(чернушка посевная, нигелла, черный тмин) имеют острый, терпкий, сладкий с горчинкой вкус, тонкий аромат, сочетающийся в себе запахи земляники, черного перца, мускатного ореха и душицы. Это обычная специя восточной кухни. Используют калинджи в первых и вторых блюдах, при выпекании хлебобулочных изделий, в салатах, выпечке, десертах, напитках, в соленьях, маринадах, консервации овощей, фруктов и ягод. Также специю используют в напитках – чае, кофе, компотах, настойках и даже в молоке (его кипятят с калинджи). Считается, что калинджи укрепляет иммунитет.

Каменный сахар

Каменный сахар – это китайская разновидность сахара. Имеет золотистый цвет. Используются для глазировки блюд. Например, в китайской кухне так готовят цыпленка под соевым соусом.

Камфорное дерево

Камфорный лавр (камфорное дерево, камфорный коричник, японский лавр) – это в первую очередь лечебное средство облегчающее дыхание, улучшающее работу сердца и т. д. Вместе с тем в Индии камфору используют в кулинарии, как специю со специфическим ароматом, при приготовлении сладостей и молочных пудингов.

Каперсы

Каперсы – это имеющие пряный вкус засоленные или маринованные нераспустившиеся цветочные почки южного полукустарникового растения. Их добавляют в бутерброды, пикантные закуски, салаты, соусы, растительное масло, блюда из сыра и рыбы. Каперсы способствуют понижению кровяного давления и повышению аппетита. Вместо каперсов можно использовать семена настурции, имеющие несколько более острый, напоминающий горчицу привкус.

Кардамон

Свежий привкус кардамона слегка напоминает лимонный, имеет оттенки эвкалипта и камфары. Используют кардамон в выпечке. Также добавляют в супы, соусы, блюда из рыбы и мяса, плов, паштеты. Кардамон добавляют при приготовлении пикантного кофе, глинтвейна, грога, ликеров.

Обычно в кулинарии используют молотые семена кардамона. Если при приготовлении использовались целые стручки, то их нужно вынуть из блюда перед подачей на стол. В целом виде стручки кардамона не едят. Используют эту очень острую пряность в небольших количествах.

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.