

# ЗЕЛЕНЬ В КУЛИНАРИИ

Лучшие рецепты  
с душистыми  
травами

Советы бабушки  
**Агафьи**



# Агафья Тихоновна Звонарева

## Зелень в кулинарии. Лучшие рецепты с душистыми травами

### Серия «Советы бабушки Агафьи»

[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=4570262](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=4570262)

*А.Т. Звонарева. Зелень в кулинарии. Лучшие рецепты с душистыми травами: Центрполиграф; Москва; 2012  
ISBN 978-5-227-03758-9*

#### **Аннотация**

Готовить абы как умеет любая женщина, а вот искусством придания блюдам тончайших нюансов вкуса и запаха владеет далеко не каждая. Сегодня бабушка Агафья расскажет, где и как в кулинарии применяется различная зелень. Зачем искусственные приправы и химические усилители вкуса, когда природа подарила нам уникальные травы с тончайшими и изысканными ароматами! Анис и базилик, горчица и кориандр, лавровый лист и любисток, майоран и Melissa, рукола, петрушка, розмарин, сельдерей, чабрец, шпинат, щавель, укроп, эстрагон – вас ждет фейерверк удивительных вкусов и манящих запахов. Вы сможете приготовить картофель, запеченный с лавровым листом, и омлет с любистоком, котлеты с майораном и лимонно-апельсиновый кекс с мелиссой, рулет из копченой индейки и руколы и множество бесконечно вкусных блюд...

# Содержание

Анис	5
Применение аниса в кулинарии	6
Водка старинная «Ерофеич»	7
Водка полынная	8
Ликер анисовый	8
Ратафия анисовая	9
Рис с мясными шариками	9
Салат из апельсинов с анисом	10
Салат с курицей	11
Шашлык по-узбекски	12
Цыпленок, жаренный с пряностями	12
Овсяно-кокосовое печенье с анисом	13
Кекс с анисом	14
Печенье анисовое	15
Груши, вареные с лимоном и анисом	15
Анисовый праздничный хлеб	16
Анисовые батоны	17
Конец ознакомительного фрагмента.	19

**Агафья Тихоновна  
Звоначарева  
Зелень в кулинарии  
Лучшие рецепты с  
душистыми травами**

Охраняется законодательством РФ о защите интеллектуальных прав. Воспроизведение всей книги или любой ее части воспрещается без письменного разрешения издателя. Любые попытки нарушения закона будут преследоваться в судебном порядке.

# Анис

В России анис обыкновенный растет как культурное растение на больших площадях преимущественно в Воронежской, Белгородской, Курской областях, в меньших масштабах – в Краснодарском крае.

Сухие плоды аниса содержат 1,5 – 3,5 % (иногда 6 %) эфирного масла, обладающего специфическим запахом, и 16 – 28% жирного масла, до 19% белковых веществ, а также сахара и органические кислоты.

Главные компоненты эфирного анисового масла – анетол (80 – 90 %) и метилхавикол (10 %), кроме того, масло содержит анисовый альдегид, анисовую кислоту,  $\alpha$ -фелландрен,  $\alpha$ -пинен, дипентен, камфен, ацетальдегид, анискетон.

# Применение аниса в кулинарии

В кулинарии анис первыми начали активно использовать англичане, которые стали добавлять его в повидло, джемы и имбирные пряники, в которых анис был обязательным компонентом.

Если в лекарственных целях используются только семена аниса, то в кулинарии в ход идут все наземные части этого растения. Зелень аниса кладут в салаты и во вторые блюда.

Часто анисом приправляют морскую рыбу, что особенно популярно в странах Средиземноморья.

Семенами аниса ароматизируют некоторые крепкие алкогольные напитки. В сладкие алкогольные напитки традиционно добавляют анисовое масло.

Его плоды используются для ароматизации различных пряностей, разнообразных пирогов, булочек, печенья, пряников, оладий, кексов, молочных и фруктовых супов.

Засохшие анисовые зонтики используются при приготовлении овощных консервов, в приготовлении мяса.

Молотые плоды аниса используют в кулинарии в качестве пряности, которая обладает свежим, пряным ароматом и слегка сладким вкусом. Анис добавляют в сладкую выпечку: пироги, кексы, оладьи, пряники, торты, кремы. Им сдабривают сладкие пудинги, фруктовые и молочные супы, сладкие рисовые блюда, крупяные блюда. Анис добавляют

в овощные блюда из свеклы, огурцов, краснокочанной капусты, квашеной капусты, моркови, молодых кабачков, патиссонов. А также к фруктам: моченым яблокам, сливам, грушам, фруктовым компотам. Пряность придает своеобразный вкус мясу и рыбе. В некоторых странах анис используют для ароматизации алкогольных напитков (самбука, абсент, ликеры, водка, пастис, перно, ракия).

Как пряность используют также свежие листья аниса, которые добавляют в овощные и фруктовые салаты и гарниры. Молодые зонтики аниса кладут в супы, борщи и маринады. Анис сочетается с лавровым листом, фенхелем, кориандром. Лучше приобретать семена аниса светлого цвета, целыми (молотый быстро теряют аромат) и хранить в закрытой банке, подальше от солнечных лучей.

Качественные плодики аниса обладают светло-коричневым оттенком и пахучим запахом. А темные плоды говорят о том, что их или собрали не во время, или они уже давно лежат на прилавке.

## **Водка старинная «Ерофеич»**

***Состав:** водка – 2 л; мята – 100 г; анис – 80 г; померанцевые орехи (истолченные) – 80 г.*

Такую водку можно готовить и без померанцевых орехов. Все кладут в бутылку, закупоривают, ставят на две недели в теплое место. Затем настойку процеживают и разливают в

бутылки.

Оставшуюся гущу можно использовать еще раз. Ее укладывают в бутылку и заливают половинной порцией водки, то есть 1 л. Настаивание в этом случае идет дольше, в течение месяца. После этого настойку процеживают и разливают в бутылки.

## **Водка полынная**

*Состав:* водка – 3 л; анис – 100 – 120 г; полынь – 50 г.

Сначала берут 2 л водки, настаивают анис в течение 2 недель, затем водку процеживают. Берут полынь, заливают ее водкой и настаивают только 2 дня. Потом настойку процеживают и смешивают с анисовой настойкой. Затем смесь разливают по бутылкам.

## **Ликер анисовый**

*Состав:* анисовое семя – 200 г; водка – 4 – 5 л; вода – 2 л; сироп – 3 стакана.

Анисовые семена мелко измельчают в ступке, заливают водкой, емкость закрывают и настаивают две недели. Затем настойку выливают в перегонный куб и перегоняют, предварительно влив в куб 2 л кипяченой холодной воды. Перегонку кончают, когда выйдет примерно 2 – 2,5 л спирта. Затем в этот спирт вливают 3 – 4 стакана густого сахарного сиропа,

перемешивают, фильтруют и разливают в бутылки, которые плотно закупоривают.

## **Ратафия анисовая**

*Состав:* спирт – 1,5 л; анис – 40 г; корица – 1,5 г; гвоздика – 1,5 г; лимонная цедра – 2 – 3 г; сахар – 400 г; вода – 2 стакана.

Вначале готовят спиртовой настой пряностей (аниса, корицы, гвоздики) и лимонной цедры. Бутыль со спиртом плотно закупоривают и настаивают 2 – 3 недели.

После этого настойку процеживают и добавляют в него сироп. Сироп готовят из расчета 2 стакана воды и 400 г сахара. Все хорошо размешивают, еще раз процеживают и разливают в бутылки. Хранят их в плотно закупоренном виде в прохладном месте.

## **Рис с мясными шариками**

*Состав для мясных шариков:* лук репчатый – 1 шт.; чеснок – 2 зубчика; фарш мясной (говядина со свиной) – 500 г; соевый соус – 1 ч. л.; черный перец, молотый анис, семена кориандра, кардамон, глутамат – по 1 щепотке; яйцо – 1 шт.; крахмал – 2 ст. л.; растительное масло для обжаривания.

*Состав для риса:* лук репчатый – 1 шт.; чеснок – 2 зуб-

чика; щепотка корицы; кардамон – 1 ст. л.; гвоздика – 2 бутона; шафран – 1 ч. л.; рис – 250 г; куриный бульон – 3 стакана; изюм – 100 г; миндаль – 60 г.

Лук и чеснок почистить и мелко порезать. Фарш смешать со специями, луком и чесноком, после добавить яйцо. Сформировать из фарша небольшие шарики, обвалять каждый в крахмал и обжарить со всех сторон в горячем масле. Готовые мясные шарики выложить на бумажную салфетку, чтобы стек лишний жир, и оставить в тепле.

Для риса порезать лук и чеснок, в горячем масле обжарить до прозрачности лука, добавить специи и обжарить. Добавить рис и также немного прожарить, залить бульоном и 20 минут тушить. Изюм смешать с миндалем и добавить к рису, сервировать с шариками.

## **Салат из апельсинов с анисом**

*Состав:* апельсины – 600 г; твердый сыр – 100 г; ядра грецких орехов – 50 г; зеленый салат – 100 г; анис – 50 г; оливковое масло – 40 г; соль, сахар, черный молотый перец.

Из двух апельсинов выжмите сок. Остальные апельсины очистите от кожуры, удалите белые пленки и нарежьте кружочками. Кружочки разрежьте на сегменты и удалите косточки. Анис очистите, промойте холодной водой, удалите зеленую часть. Корни нарежьте мелкими кусочками. Листья зеленого салата порвите на мелкие кусочки. Сыр натрите на

мелкой терке. Ядра грецких орехов измельчите.

Приготовьте заправку: выжатый апельсиновый сок соедините с оливковым маслом, добавьте соль, сахар и черный молотый перец по вкусу, хорошо перемешайте.

Апельсины и анис соедините, полейте приготовленной заправкой, осторожно перемешайте. Переложите салат в салатник, посыпьте тертым сыром и измельченными орехами.

## Салат с курицей

*Состав:* куриные грудки (филе) – 2 шт.; анис – 0,5 ч. л.; корень имбиря – 1 шт. (по вкусу); соль – 0,5 ч. л.; корень сельдерея – 1 шт.; яблоко – 1 шт.; красный перец (болгарский) – 1 шт.; свежий ананас – 4 дольки; масло растительное – 2 ст. л.; соль, свежемолотый белый перец – по вкусу; сок 1 лимона; сливки – 150 г; киви – 4 шт.

Куриные грудки промыть в холодной воде и обсушить. Порубить анис, натереть имбирь (приблизительно 0,5 ч. л.) и смешать их с солью. Филе натереть этой смесью и отложить в сторону. Разогреть масло и обжарить в нем филе по 3 минуты с каждой стороны, после чего натереть солью и перцем.

Вымыть корень сельдерея. Яблоки очистить и удалить сердцевину. Разрезать перец пополам, очистить от перегородок и зернышек и вымыть. Срезать кожуру с долек ананаса. Яблоко, перец и ананас мелко порезать и перемешать.

Лимонный сок приправить солью, перцем и имбирем,

смешать со сливками и заправить салат. Киви очистить и нарезать кружочками. Кочан салата промыть, разобрать на листья, положить на тарелку и сверху выложить салат. Готовые куриные грудки нарезать тонкими ломтиками наискось и сервировать дольками киви и листьями салата.

## **Шашлык по-узбекски**

*Состав:* баранина – 1600 г; сало курдючное – 200 г; лук – 4 шт.; мука – 50 г; уксус, зелень, перец красный молотый, анис, соль – по вкусу.

Свежую баранину нарезать небольшими кусочками. К мясу в посуду добавить репчатый лук колечками, уксус, анис и красный перец, все перемешать, немного примять и поставить в холодное место на 4 – 6 часов. Маринованные кусочки баранины нанизать на шампуры вперемежку с кружочками сырого репчатого лука. Затем все это посыпать пшеничной мукой и на конец каждого шампура насадить небольшой кусочек курдючного сала. Мясо жарить над раскаленными углями пока хорошо не прожарится. Подавать на шампурах, добавив нашинкованный сырой репчатый лук и зелень петрушки.

## **Цыпленок, жаренный с пряностями**

*Состав:* цыпленок – 1 шт. (около 750 г); лук-порей – 75

*г; имбирь – 50 г; семена аниса – 20 г; анис звездчатый – 15 г; соевый соус – 3 – 4 ст. л.; столовое вино – 1 стакан; растительное масло – 3 – 4 ч. л.; соль – по вкусу.*

Вымыть, выпотрошить цыпленка, натереть смесью соевого соуса, соли и вина. Затем на сутки замариновать цыпленка в смеси лука-порей, вина, имбиря и аниса.

Разогреть на сковороде масло, положить подготовленного цыпленка и жарить во фритюре до золотисто-коричневого цвета, после чего вынуть его и слить масло. Нашпиговать цыпленка всеми указанными в рецепте приправами и положить в теплоустойчивую миску, добавить 50 г лука-порей и 25 г имбиря, полить маринадом, поставить в пароварку и варить полчаса, пока мясо не будет легко отделяться от костей. Слить отвар, удалить лук-порей, имбирь и другие приправы вынуть готового цыпленка, разрезать на куски, выложить на блюдо, покрытое листьями салата, и подавать на стол.

## **Овсяно-кокосовое печенье с анисом**

***Состав:** сливочное масло – 150 г; сахар – 200 г; яйцо – 1 шт.; мука – 150 г; разрыхлитель – 2 ч. л.; щепотка соли; овсяные хлопья – 1 стакан; кокосовая стружка – 1,5 стакан; семена обыкновенного аниса – 2 ч. л.*

Разотрите масло с сахаром, добавьте яйцо и хорошо взбейте, посолите, по частям добавляйте муку и замесите тесто. Затем добавьте в тесто кокосовую стружку, хлопья овсяные,

анис и замесите быстро тесто до образования густой однородной массы. Далее мокрыми руками либо ложкой чайной наберите тесто и скатайте шарики (размер шарика должен быть немного меньше грецкого орешка). После этого выложите шарики на смазанный жиром противень на небольшом расстоянии друг от друга, так как шарики будут растекаться. Выпекайте в духовке при температуре 180 градусов минут двадцать. Затем печенюшки студите и лишь потом снимайте с противня.

## Кекс с анисом

*Состав: мед – 150 г; мука – 150 г; пудра сахарная – 150 г; яйцо – 5 шт.; масло сливочное – 100 г; анис (тонкомолотый) – 1 ч. л.; сода – 10 г; цукаты апельсиновые – 30 г; банан – 1 шт.; сухари панировочные – 1 ст. л.*

Нагреваем сливочное масло в посуде, добавляем мед, желтки, анис, очищенный от кожуры и протертый через сито банан, соду. Растираем продукты до тех пор, пока смесь не побелеет. Добавляем взбитые в пену белки и муку, смешанную с толчеными сухарями. Выпекаем в двух формах, смазанных маслом и посыпанных толчеными сухарями (45 – 50 минут). Заливаем глазурью из рома, украшаем фруктовым желе.

## **Печенье анисовое**

*Состав: мука – 300 г; сахарный песок – 200 г; яйцо – 4 шт.; семена аниса – 2 г; вода – 6 ст. л.*

Яйца взбивать с сахаром, постепенно добавляя муку и теплую воду. Противень для выпечки печенья выложить жиронепроницаемой бумагой. Используя ложку выложить на противень небольшие кусочки теста. На каждое печенье положить по 2 – 4 семечка аниса. Дать постоять в теплом сухом месте до тех пор, пока на поверхности печенья не образуется сухая корочка. Затем выпекать печенье около 2 минут. Готовое печенье имеет белый свет.

## **Груши, вареные с лимоном и анисом**

*Состав: лимон – 2 шт.; груши твердых сортов – 2 кг; сахар – 200 г; анис – 2 ст. л.; вода – 1,3 л.*

Выжмите сок из 1 лимона в кастрюлю. Нарезьте второй лимон тонкими ломтиками. Очистите груши. Выньте сердцевину груш с нижней части. Хвостики не удаляйте.

Положите груши, ломтики лимона, сахар и анис в кастрюлю. Влейте в нее воду. Доведите до кипения на сильном огне. Размешивайте, чтобы растворился сахар. Уменьшите огонь. Закройте крышкой, варите 10 – 20 минут, пока груши не станут мягкими. Переложите груши в большую миску шумов-

кой. На большом огне вновь доведите сироп до кипения. Варите без крышки минут 15 – 20. Смешайте горячий сироп и груши.

Слегка остудите. Подавайте груши на стол вместе с сиропом.

## **Анисовый праздничный хлеб**

*Состав: яйцо – 6 шт.; сахар – 250 г; пшеничная мука – 250 г; тертая цедра – 1 лимона; анис (молотый) – 3 ч. л.; пищевая сода – ч. л.; сливочное масло – для смазывания формы; ванильный сахар – 4 пакетика; соль – 1 щепотка.*

Яичные желтки растереть с сахаром и солью в пену. Эта масса должна стать густой и почти белой. Затем осторожно перемешать с желтками.

Постепенно добавить муку и все перемешать. Продолжая перемешивать, добавить лимонную цедру, анис и питьевую соду.

Большую прямоугольную форму обильно смазать сливочным маслом и наполнить тестом. Печь на средней полке духового шкафа, нагретого до 175 °С, в течение 1 часа.

Опрокинув форму, переложить хлеб на кухонную решетку и немного остудить, затем нарезать его ломтиками толщиной около 1 см и положить на противень без добавления жира. Ломтики хлеба накрыть полотенцем и оставить на ночь подсушиться. На следующий день в духовке, нагретой до 175

°С, обжарить их с обеих сторон примерно по 5 минут. Достать ломтики из духовки и горячими обвалить в ванильном сахаре.

Готовый анисовый хлеб остудить на кухонной решетке, завернуть в алюминиевую фольгу и положить на хранение.

## Анисовые батоны

*Состав: масло сливочное – 125 г; сахар – 150 г; яйцо – 3 шт.; анисовый экстракт – 1 ст. л.; семена аниса (порошок) – 2 ст. л.; мука – 700 – 800 г; пекарский порошок – 2 ч. л.; соль – 0,5 ч. л.; молоко – 2 ст. л.; для смазывания теста: яйцо – 1 шт.*

Масло размягчить на водяной бане и смешать с сахаром и яйцами до кремообразной массы. Добавить анисовый экстракт. В другой емкости смешать просеянную муку, пекарский порошок, соль, порошок из анисовых семян. Постепенно добавлять муку в масляную смесь, молоко и замесить мягкое тесто. Из теста на присыпанной мукой доске сформовать 2 длинных прямоугольника. Смазать оба прямоугольника взбитым яйцом и выложить на смазанный маслом противень. Выпекать при 180 °С около 20 – 25 минут до золотисто-коричневого цвета. Готовые батоны остудите в течение 10 минут на противнях или на решетке. Затем переложите батоны на разделочную доску. Каждый из них нарежьте поперек на ломтики толщиной около 1 см. Положите ломтики

в один ряд на те же противни. Пеките их с обеих сторон на двух противнях 10 – 15 минут, пока они не зарумянятся. В середине выпекания поменяйте противни местами.

# 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.