

Кулинарная энциклопедия

том 12



К (Кашови – Кишмиш)

Кулинарная энциклопедия (ИД «Комсомольская правда»)

**Кулинарная энциклопедия.
Том 12. К (Кашови – Кишмиш)**

«ИД Комсомольская правда»

2016

Кулинарная энциклопедия. Том 12. К (Кашови – Кишмиш) / «ИД Комсомольская правда», 2016 — (Кулинарная энциклопедия (ИД «Комсомольская правда»))

ISBN 978-5-4470-0099-8

Из этого тома вы узнаете: и чем полезны кедровые орешки и кешью; какая закуска самая популярная в Корее; рецепт знаменитых шведских фрикаделек; что такое кедгери, кифтелуце и кичари; как сделать настоящий "Киевский" торт; что приготовить из кеты и кильки; чем интересна китайская кухня; все о кефире, киви и кинзе и многое другое.

ISBN 978-5-4470-0099-8

, 2016

© ИД Комсомольская правда, 2016

Содержание

Кашови	6
Кашови с бараниной	7
Кашрут	9
Каштан	10
Жареные каштаны	12
Каэракиле	14
Квас	15
Хлебный квас	16
Белый квас	17
Яблочный квас	18
Квасник	20
Квашение	23
Квашеная капуста	24
Конец ознакомительного фрагмента.	25

Кулинарная энциклопедия. Том 12. К (Кашови – Кишмиш)

Руководитель проекта: *Ольга Ивенская*

Составители: *Надежда Бондаренко, Наталья Шинкарёва*

Фотографы: *Павел Леляев, Татьяна Горелкина, Ирина Завьялова*

Консультант: *шеф-повар Сергей Болотов*

© АО «Издательский дом «Комсомольская правда», 2016

© При подготовке макета использовались материалы фотобанков Shutterstock и Depositphotos

Кашови

Армянское блюдо из крупы с мясом. Термин «кашови» означает особый способ приготовления любой крупы. Для того чтобы она получилась рассыпчатой, её сначала варят в воде в соотношении 1 часть крупы к 2 частям воды, затем кастрюлю накрывают полотенцем, которое впитывает лишнюю жидкость. Чтобы крупа не превратилась в кашу, в процессе приготовления её нельзя активно мешать.

Кашови с бараниной

На 3 порции

Время приготовления: 40 мин

0,5 кг мякоти баранины

2–3 ст. л. топлёного масла

1 стакан риса

1 стакан гранатового сока

соль по вкусу

Калорийность: 238 ккал

- Баранину вымыть, обсушить, крупно нарезать и пропустить через мясорубку дважды.
- Топлёное масло растопить в глубокой кастрюле, обжарить в нём фарш из баранины в течение 10 минут, помешивая, до готовности.
- Рис промыть, слить воду.
- Обжаренный фарш залить стаканом кипятка, посолить по вкусу. Затем добавить рис, перемешать, закрыть крышкой, варить на слабом огне 20 минут.
- Готовое кашови выложить на блюдо, полить гранатовым соком. Подавать к столу тёплым.



Кашрут

Свод правил в иудейской традиции, касающийся пищи. Кашрут предписывает, как следует сочетать между собой продукты питания, какие из них разрешается или запрещается употреблять, а также способы их приготовления. Пища, приготовленная согласно кашруту, называется кошерной, что в переводе с иврита означает «пригодная».

Основные принципы кашрута:

- Животные, мясо которых можно употреблять в пищу, называются кошерными.
- У кошерного животного должны быть раздвоенные копыта, и оно должно жевать жвачку.
 - Чтобы мясо кошерного животного можно было есть, оно должно быть правильно забито и обработано.
 - Кошерная рыба должна иметь чешую и плавники.
 - Икра кошерных рыб тоже кошерна.
 - Признаки кошерности птицы не выделяются, однако известны 24 вида некошерной птицы.
 - Насекомые, земноводные, грызуны, пресмыкающиеся являются некошерными и употреблять их в пищу запрещено.
 - Запрещается употреблять в пищу продукты, производимые «нечистыми» животными (молоко, яйца и пр.), Исключением из этого правила является мёд.
 - Запрещается употреблять кровь животных, поэтому мясо должно быть хорошо прожарено. Мясо, продающееся в кошерном магазине, подвергается специальной процедуре удаления крови. Кровь запрещена в любом виде, поэтому при приготовлении яиц нужно убедиться, что в них её нет.
 - Нельзя сочетать мясное и молочное. Варить мясо с молоком или употреблять мясо с молоком запрещается. Между приёмом мясной, затем молочной пищи должно пройти не менее 6 часов, а между приёмом молочной, затем мясной – не менее 1 часа. В доме верующих евреев всегда должна быть отдельная посуда для молока и мяса.
 - Все растительные продукты кошерны. Перед их использованием нужно тщательно удалить «некошерных» червей и насекомых.
 - К напиткам применимы все вышеприведённые правила. Что же касается вина, то оно считается кошерным, если приготовлено евреем. Запрещается употреблять любой напиток на основе винограда, приготовленный не евреем. На другие алкогольные напитки этот запрет не распространяется.
 - Важно использовать кошерную посуду. Она считается таковой, если является новой или в ней не готовилась и не хранилась некошерная пища.

Каштан

Дерево с крупными листьями и твёрдыми круглыми плодами из семейства Буковые. Произрастает каштан в умеренном климате, в странах Средиземноморья, Средней Азии, а также на Атлантическом побережье США. Существует несколько разновидностей каштана. Большинству знаком так называемый конский каштан, именно это растение встречается практически в каждом дворе. А его родственник – каштан благородный, или настоящий каштан распространён в основном в тёплом субтропическом климате. Плоды именно этого растения употребляют в пищу. В России данный вид каштана не выращивается, и приобрести его плоды можно только в магазинах. Конский каштан не съедобен, но также обладает рядом полезных свойств.

Плоды каштана благородного отличаются богатым содержанием полезных веществ. В нём содержатся витамины А и С, витамины группы В, клетчатка, сахара, белки и жиры. При этом содержание жиров намного меньше, чем в других видах орехов, поэтому каштан можно использовать в диетах для похудения как низкокалорийный продукт. В состав плодов каштана входят также дубильные вещества, флавоноиды, пектины и масла. В лечебных целях используют настои и отвары, в том числе и из плодов конского каштана. Они помогают улучшить состояние страдающих гипертонической болезнью, атеросклерозом, заболеваниями сердца, печени и сосудов, ревматизмом, некоторыми гинекологическими заболеваниями

Не менее популярен каштан и в кулинарии. Плоды каштана жарят, пекут, используют для приготовления тортов, пирожных и конфет, перемалывают в муку, из которой в дальнейшем выпекают пироги и хлеб. Также молотые каштаны выступают в качестве заменителя кофе.



Как выбирать

Если вы хотите приобрести свежие каштаны, то лучше покупать их в период с конца октября по начало ноября, когда плоды созревают. Спелые каштаны твёрдые на ощупь, с глянцевой поверхностью, без видимых повреждений. Каштаны можно приобрести также в замороженном или консервированном виде.

Как хранить

Если свежие каштаны хранить при комнатной температуре, то через несколько дней они станут горькими, поэтому для длительного хранения рекомендуется плоды отварить или поджарить, очистить от скорлупы, а затем заморозить. В этом случае срок хранения увеличится до 6 месяцев. Хранить каштаны дольше этого срока не рекомендуется, поскольку в них практически не остаётся полезных веществ.

Подготовка

Перед термической обработкой на скорлупе каждого ореха нужно сделать крестообразный надрез, чтобы плоды не взорвались. Готовые каштаны следует опустить в холодную воду, чтобы скорлупа легче снималась.

Жареные каштаны

На 4–5 порций

Время приготовления: 50 мин

1 кг каштанов

Калорийность: 182 ккал

- Каштаны вымыть, обсушить. В центре каждого плода сделать крестообразный надрез размером 1×1 см. Он должен быть достаточно глубоким.
- Выложить каштаны на противень разрезом вверх. Поместить в разогретую до 180 °С духовку на 30 минут.
- После того как каштаны дадут сок, их следует жарить ещё 7–10 минут.
- Достать каштаны из духовки, выложить на блюдо и подавать к столу горячими.



Каэракиле

см. Овсяный кисель.

Квас

Напиток с кисловатым вкусом, который традиционно готовится из хлеба с солодом. Также для приготовления кваса могут использоваться ягоды и фрукты.

Квас – один из древнейших напитков в мире. Известно, что в Древнем Египте ещё в VI веке до н. э. готовили похожий по составу напиток. Уже тогда он считался целебным и пользовался большой популярностью. Однако вряд ли где-нибудь квас любили больше, чем на Руси. Её по праву можно назвать родиной кваса, ведь здесь этот напиток употребляли повсеместно. Особенно ценился хлебный квас, его наличие в доме говорило о достатке и благополучии.

Хлебный квас, действительно, уникальный напиток. В его составе углеводы, моно- и дисахариды, органические кислоты, белки, пищевые волокна, витамины РР, Е, В₁ и В₂. Кроме того квас обладает приятным освежающим вкусом, что делает его незаменимым в жаркую погоду. Существует много видов кваса, в некоторых из них используются ягоды, фрукты и даже овощи (свекольный квас). Каждый вид кваса оказывает благотворное воздействие на организм.

Чаще всего квас употребляют как самостоятельный напиток, но также на его основе готовят различные блюда. Например, квас – самый популярный вид заправки для холодного летнего супа – окрошки.

Хлебный квас

Время приготовления: 3 часа + брожение

500 г ржаного хлеба (лучше сухарей)

5 л воды

300 г сахара

15 г свежих дрожжей

Калорийность: 28 ккал

- Хлеб нарезать кубиками, выложить на противень, поместить в духовку, нагретую до 180 °С, поджарить до румяной корочки.
- Поджаренные сухари высыпать в кастрюлю, залить 3 л кипятка, накрыть крышкой, дать остыть. Процедить через марлю, жидкость отставить.
- Сухарную массу залить 2 л кипятка, оставить на 1 час. Снова процедить через марлю, сухарную массу выбросить.
- Всю жидкость от сухарей слить в одну ёмкость, добавить сахар, дрожжи, перемешать. Оставить на 8 часов при комнатной температуре.
- Готовый квас разлить по бутылкам, хранить в прохладном месте.

Белый квас

Время приготовления: 30 мин + брожение

300 г ржаной муки
3 л воды
3 ст. л. сахара
1 корочка ржаного хлеба

Калорийность: 25 ккал

- Муку всыпать в кастрюлю, влить 1 л холодной воды. На слабом огне довести смесь до кипения, снять с огня. Размешать смесь деревянной ложкой, пока она не станет густой, как сметана. Добавить сахар, перемешать, влить оставшуюся холодную воду. Положить в квас корочку ржаного хлеба (лучше подсушенную в духовке).
- Убрать квас в тёплое место для брожения на 2–3 дня.
- Готовый квас процедить, убрать в холодное место. Оставшуюся закваску можно использовать для приготовления новой порции кваса.



Яблочный квас

Время приготовления: 40 мин + брожение

3 яблока
1 л горячей воды
0,5 ч. л. сухих дрожжей
0,75 стакана сахара
0,5 ч. л. лимонного сока

Калорийность: 36 ккал

- Яблоки вымыть, удалить косточки, нарезать дольками. Положить яблоки в кастрюлю, залить горячей водой, довести до кипения, варить 5 минут, снять с огня, немного остудить, не снимая крышку.
- Немного тёплого яблочного отвара перелить в небольшую пиалу, добавить дрожжи, растворить. Оставить в тёплом месте на 20 минут.
- Вылить дрожжи в яблочный отвар, добавить сахар и лимонный сок, перемешать.
- Квас оставить для брожения на 12–15 часов под закрытой крышкой, после чего процедить и охладить.



Квасник

1) Посуда, в которой на Руси в старину подавали и хранили квас. Сосуд имел необычную форму: ёмкость в форме диска, часто с отверстием посередине. К нему крепились изогнутая ручка и носик. Изготавливались квасники преимущественно из керамики, а упоминание о первом таком сосуде относится к 1771 году.



2) Специалист по приготовлению кваса в Древней Руси. Каждый квасник специализировался на определённом виде кваса и мог придумывать новые рецепты. Помимо производства напитка, квасники занимались и его продажей. Для этого на рынках существовали специальные «квасные ряды», где можно было выбрать напиток на любой вкус. Торговать квасник мог только в своём районе, в противном случае это сулило неприятности от местных квасников. Закат профессии пришёлся на XVIII–XIX века, после вступления в силу запрета о торговле «пьяными» квасами. Кроме того, в этот период с торговлей квасом стала успешно конкурировать торговля чаем.

Квашение

Способ консервации овощей и фруктов, при котором в качестве консерванта выступает образующаяся естественным образом в соке консервируемых продуктов молочная кислота. Лучшей посудой для квашения считаются деревянные бочки. В них овощи и фрукты получаются особенно вкусными. Сегодня для этих целей используют эмалированные кастрюли или стеклянные банки, важно, чтобы посуда не была металлической, поскольку металл может вступать в химическую реакцию. Для квашения обязательно готовят рассол – растворяют в воде поваренную соль. Полученным рассолом заливают уложенные в посуду овощи или фрукты и оставляют их на некоторое время при температуре 18–24 °С. При более высоких температурах может начаться развитие патогенной микрофлоры, а при температуре, близкой к 0 °С, процесс квашения останавливается. Под воздействием температуры начинается химическая реакция брожения растительных сахаров, в результате чего выделяется молочная кислота. Для равномерного квашения важно, чтобы овощи не лежали слишком плотно, поскольку рассол должен свободно циркулировать между ними. Проверять степень готовности овощей и фруктов нужно регулярно на вкус.

Квашеные овощи и фрукты были особенно популярны на Руси. Таким способом на зиму заготавливали яблоки, арбузы, огурцы, помидоры, лук. Однако настоящей «королевой квашения» была и остаётся белокочанная капуста.

Особенно богата квашеная капуста витамином С, а также витаминами А, В, РР, кальцием, магнием, фосфором, йодом, цинком и другими микроэлементами. Регулярное употребление квашеной капусты способствует повышению иммунитета, улучшению работы желудочно-кишечного тракта.

Капуста, приготовленная подобным образом, получила широкое применение в кулинарии. Её любят не только в России, но также на Украине, в Болгарии, Германии (здесь её называют «кислой капустой») и используют чаще не в свежем, а тушёном виде, в качестве гарнира к колбаскам и другим мясным блюдам), Белоруссии, Польше, Чехии.

Квашеная капуста

Время приготовления: 30 мин + квашение

1,5 л воды
2 ст. л. соли
2 ст. л. сахара
2–2,3 кг белокочанной капусты
2 моркови

Калорийность: 19 ккал

- Приготовить рассол: в тёплой кипячёной воде развести соль и сахар. Капусту очистить от верхних листьев, разрезать на четыре части, шинковать с помощью шинковки.
- Морковь очистить, натереть на крупной тёрке. Смешать капусту с морковью.
- Переложить капусту в банку, слегка утрамбовав её. Налить в банку готовый рассол, чтобы капуста была полностью покрыта. Сверху накрыть банку сложенной в несколько раз марлей и поставить её на тарелку, так как в процессе брожения рассол будет переливаться через край.

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.