

Кулинарная энциклопедия

том 19



М (Мальвазия – Мاستика)

Кулинарная энциклопедия (ИД «Комсомольская правда»)

**Кулинарная энциклопедия. Том
19. М (Мальвазия – Мастика)**

«ИД Комсомольская правда»

2016

Кулинарная энциклопедия. Том 19. М (Мальвазия – Мاستика) /
«ИД Комсомольская правда», 2016 — (Кулинарная энциклопедия
(ИД «Комсомольская правда»))

ISBN 978-5-4470-0106-3

В 19-м томе: всё о манго, мандаринах и масле; секреты маринования овощей, фруктов и мяса; что приготовить из маскарпоне или манной крупы; рецепты мамалыги, мантов и масляного крема; что такое мамуль, манчиза и маршмэллоу и многое другое.

ISBN 978-5-4470-0106-3

, 2016

© ИД Комсомольская правда, 2016

Содержание

Мальвазия	6
Мамалыга	8
Мамалыга с луком и шкварками	9
Мамалыга с чесноком	11
Мамуль	13
Мамура	15
Мангал	16
Манго	17
Салат из манго с морковью и перцем	19
Курица с манго и карри	20
Пирожки с манго	22
Манго ласси	24
Мангольд	25
Конец ознакомительного фрагмента.	26

Кулинарная энциклопедия. Том 19. М (Мальвазия – Мастика)

Руководитель проекта: *Ольга Ивенская*

Составители: *Надежда Бондаренко, Наталья Шинкарёва*

Фотографы: *Павел Леляев, Ирина Завьялова*

Консультант: *шеф-повар Сергей Болотов*

© АО «Издательский дом «Комсомольская правда», 2016

© При подготовке макета использовались материалы фотобанков Shutterstock и Depositphotos

Мальвазия

1) Греческое десертное вино, а также семейство сортов винограда (как чёрного, так и белого), которые распространены в Средиземноморье. Это вино изготавливалось ещё в Древней Греции и стало первым виноградным вином, привезённым в Древнюю Русь, – оно использовалось в церковных обрядах. Более 200 лет, с XI до XIII столетия, мальвазия оставалась единственным виноградным вином на Руси.

Название вина произошло от греческого портового города Монемвазия, откуда вино поставлялось в Европу во времена Средневековья.



2) Сладкая разновидность мадеры (см. *Мадера*). В XV веке с острова Крит на Мадейру перевезли лозу винограда, и фактически она стала родоначальником многих знаменитых испанских, а впоследствии и французских вин.

Мамалыга

Густая кукурузная каша настолько плотной консистенции, что в остывшем виде её можно нарезать, как пирог. Традиционно это делают с помощью обычной прочной нити или деревянного ножа.

Мамалыгу исторически готовят на территории Румынии, Молдавии и западной Украины. Разновидность этого блюда популярна также у грузин, осетин, ингушей, чеченцев и у некоторых других народов.

На столе она вполне способна заменить собой хлеб и прекрасно сочетается со многими другими продуктами. Мамалыгу практически никогда не употребляют как самостоятельное блюдо, а подают вместо хлеба или в качестве гарнира. К ней также добавляют тёртый сыр или брынзу, жареные яйца, тушёное мясо, овощи, заправку из чеснока, свиные шкварки, жареную рыбу или просто растопленное сливочное масло. Мамалыга – универсальный гарнир, поэтому её так любят и ценят.

При этом она не только вкусна, но и полезна, ведь в кукурузной крупе содержится целый ряд необходимых человеческому организму витаминов и минеральных веществ, в том числе такой редкий элемент, как золото. Достоинства «золотой каши» сложно переоценить, и регулярное её употребление способно самым благотворным образом сказаться на самочувствии.

Мамалыга с луком и шкварками

На 4 порции

Время приготовления: 40 мин

6 стаканов воды

400 г кукурузной муки

4 луковицы

3 ст. л. сливочного масла

1 стакан свиных шкварок

соль по вкусу

Калорийность: 276 ккал

- В кастрюле довести до кипения воду, добавить щепотку соли. Постоянно помешивая, медленно всыпать кукурузную муку. Продолжая помешивать, варить мамалыгу 20–25 минут. Затем снять с огня, выложить на блюдо и немного остудить.

- Лук очистить, нарезать тонкими полукольцами, обжарить на сливочном масле до прозрачности, добавить немного соли.

- В сковороде с луком выложить свиные шкварки, тушить 3–4 минуты. Мамалыгу нарезать на порционные куски, посыпать шкварками с луком, подавать к столу.



Мамалыга с чесноком

На 6 порций

Время приготовления: 40 мин

6 стаканов воды

2 стакана кукурузной муки

6 зубчиков чеснока

50 г сливочного масла

Калорийность: 142 ккал

- Воду довести до кипения, посолить, медленно всыпать кукурузную муку. Варить на слабом огне, постоянно помешивая, в течение 25 минут, затем сделать огонь минимальным и мешать мамалыгу, пока окончательно не загустеет.
- Готовую мамалыгу выложить на блюдо или деревянную доску, разрезать на порционные куски.
- Чеснок очистить, мелко нарезать. Сливочное масло растопить. Мамалыгу полить сливочным маслом, посыпать чесноком. Подавать тёплой.



Мамуль

Арабское рассыпчатое печенье из манной крупы со сладкой начинкой, которое традиционно готовят на религиозные праздники. Мамуль также принято дарить хозяевам, приходя в гости. Пекут мамуль в Иордании, Ливане, Сирии, причём в каждой стране есть свои секреты приготовления этого печенья. В качестве начинки используют орехи, финики, чернослив и другие сухофрукты.

Время приготовления: 40 мин + расстойка

4 стакана пшеничной муки
1 стакан манной крупы
1 ст. л. сухих дрожжей
0,5 стакана масла из виноградных косточек (или любого растительного)
1 ч. л. ванильной эссенции
1 ч. л. розовой воды
350 г размягчённого сливочного масла
сахарная пудра для посыпки

Для начинки

700 г фиников
1 стакан очищенных грецких орехов
1 ч. л. молотой корицы

Калорийность: 472 ккал

- Смешать муку, манку, сухие дрожжи. Помешивая, медленно влить растительное масло, 0,5 стакана воды, ванильную эссенцию и розовую воду. Добавить сливочное масло, замесить тесто. Переложить в миску, накрыть салфеткой и оставить на 1 час.
- Финики залить кипятком, оставить на 3 минуты, воду слить. Очистить от кожицы и косточек, измельчить. Добавить орехи и корицу, перемешать.
- Тесто разделить на кусочки размером с шарики для пинг-понга. Каждый кусочек размять в небольшую лепёшку, внутрь положить начинку и завернуть его «кулёчком», защипнув края.
- Противень застелить бумагой для выпечки, выложить мамуль на расстоянии 2,5 см друг от друга. Поместить в разогретую до 180 °С духовку на 15 минут.
- Выложить печенье на блюдо, обильно посыпать сахарной пудрой.



Мамура

см. Княженика.

Мангал



Металлическая жаровня на ножках, предназначенная для жарки мяса.

Родиной мангала является Ближний Восток, где исторически его использовали для приготовления и подогревания пищи. Некоторые исследователи полагают, что история этого приспособления восходит к VII в. до н. э. Именно к данному периоду относится обнаруженный археологами древний мангал, выплавленный из железа. Согласно надписям, его создателем был скиф по имени Анахарсис.

Дальнейшая эволюция мангала тесно связана с развитием кузнечного дела. Традиционный восточный мангал представляет собой медную чашу на ножках, по бокам которой приделаны ручки для переноски. Внутри чаши вставляются металлические прутья, на них выкладываются куски мяса. Жар исходит от углей, уложенных в медный или глиняный сосуд, установленный внутри мангала. Если пищу нужно не готовить, а просто разогреть, то её кладут не внутрь приспособления, а на крышку.

В России мангал появился во времена Петра I. Известно, что царь способствовал бурному развитию металлургии, что, в свою очередь, позволяло железных дел мастерам упражняться в изобретении оригинальных металлических изделий. Хотя кузнецам повелевалось все силы бросить на нужды молодого российского флота, в свободное от «основной» работы время они в числе прочего мастерили жаровни. Правда, в отличие от восточных, изготавливали их прямоугольной формы. Вплоть до конца XVII века мангалы ковали исключительно вручную.

Манго

Растение рода Манго семейства Сумаховые. Ценится оно за сочные и сладкие плоды.

Согласно легенде, на свет манго появился благодаря богу Шиве, который вырастил магниферу и подарил это дерево своей возлюбленной. В Азии манго называют «азиатским яблоком», проводя аналогию с фруктом, которым Ева искушала Адама.

Магнифера служит национальным символом Индии, хотя с не меньшим уважением относятся к ней в Пакистане и других азиатских странах. Её выращивают в Таиланде, Гватемале, Мексике и Испании: растение любит жаркий климат. Всего в мире насчитывается около 300 видов манго, а возделывают примерно 35. Неудивительно, что на прилавках магазинов можно встретить плоды самой разной окраски: от оранжевой до зелёной и даже чёрной.



Знакомые с манго на протяжении многих веков индийцы давно используют этот уникальный фрукт в народной медицине. Его мякоть богата витаминами А, В, С, Е и D, причём содержание витамина С в манго «зашкаливает» – 175 мг на 100 г фруктовой мякоти. В составе манго много растительных сахаров, а также незаменимых аминокислот. Ярко-жёлтый или оранжевый цвет мякоти фрукта свидетельствует о том, что в нём присутствуют каротиноиды, их примерно в 5 раз больше, чем в мандаринах. Содержит манго и минеральные вещества: кальций, железо, фосфор и др. Полезна не только мякоть, но и кожица плода. Она содержит танины, а в листьях растения обнаружен сильный транквилизатор растительного происхождения.

В Индии манго традиционно используют для профилактики рака, особенно репродуктивной и мочеполовой системы. Регулярное употребление фрукта способствует укреплению иммунитета, повышению настроения. Незрелые плоды с солью прописывают для лечения диареи, геморроя, диспепсии, дизентерии. Чтобы предотвратить застой желчи, рекомендуют употреблять плоды манго с мёдом и перцем. Спелые плоды используют для лечения заболеваний глаз, а также как слабительное и мочегонное средство, в прошлом с их помощью боролись с такими страшными заболеваниями как чума и холера. Сок манго назначают при дерматитах, а

семена рекомендуют при астме. Это прекрасный продукт для похудения, регулярное его употребление способствует нормализации обмена веществ.

Манго широко применяют в кулинарии. Спелые плоды употребляют отдельно, добавляют в десерты, получают из них сок. Незрелые плоды используют в качестве гарнира к мясу или рыбе, добавляют в салаты, готовят с ними соусы и приправы. Тушёный и запечённый фрукт приобретает замечательные вкусовые качества и не уступает свежему плоду.

Как выбирать

При выборе плода манго не стоит ориентироваться на его цвет, который зависит от сорта. Спелый плод манго упругий на ощупь, с гладкой блестящей кожицей, он источает приятный фруктовый запах, который особенно различим у плодоножки. Если выбрать спелое манго не удалось, его можно завернуть в бумагу и оставить дозревать в тёмном тёплом месте.

Как хранить

Спелые плоды хранятся при комнатной температуре всего несколько суток. А вот в холодильник их помещать не рекомендуется – манго не любит холод.

Подготовка

Первый способ очистки: Сначала плод разрезают на четыре части, после чего каждую из них очищают от кожицы, удерживая вилкой.

Второй способ: разрезать плод пополам, удалить косточку и извлечь мякоть ложкой.

Третий способ (самый эффектный): срезать с манго мякоть в виде полусферы, доходя ножом до косточки. Затем кончиком ножа прорезать мякоть в кожице через равные промежутки сначала по горизонтали, затем по вертикали. После чего вывернуть наизнанку – мякоть будет разделена на аккуратные кубики, которые легко срезать ножом или большой металлической ложкой.

Салат из манго с морковью и перцем

(рецепт вьетнамской кухни)

На 2 порции

Время приготовления: 10 мин

1 спелый плод манго
0,5 моркови
0,5 перца чили
0,5 пучка кинзы
1 ч. л. лимонного сока
2 ст. л. рыбного соуса
1 ч. л. сахара
соль по вкусу

Калорийность: 37 ккал

• Манго и морковь вымыть и очистить. Мякоть манго нарезать кубиками, морковь – тонкой соломкой или натереть. Перец чили вымыть, мелко нарезать. Зелень промыть, стряхнуть воду, мелко нарубить.

• В миске смешать все ингредиенты салата, заправить лимонным соком и рыбным соусом, добавить соль и сахар по вкусу. Салат перемешать, дать настояться, подавать к столу.



Курица с манго и карри

(рецепт индийской кухни)

На 4 порции

Время приготовления: 45 мин

1 луковица
2 спелых манго
550 г куриной мякоти
3 ст. л. растительного масла
2 ст. л. порошка карри
0,5 ч. л. молотого кумина
2 зубчика чеснока
2 ст. л. сухого имбиря
1,25 стакана воды
2 ст. л. уксуса
0,3 стакана изюма
0,5 стакана густых сливок
соль и перец по вкусу

Калорийность: 119 ккал

- Лук очистить, нарезать полукольцами. Манго очистить, нарезать кубиками. Куриную мякоть вымыть, обсушить, крупно нарезать.
- В большой кастрюле разогреть растительное масло, обжаривать лук в течение 5 минут. Затем добавить карри и кумин, перемешать.
- Чеснок очистить, измельчить, переложить в кастрюлю, всыпать имбирь, тушить 1 минуту. В овощную массу влить воду, уксус, добавить половину манго. Огонь увеличить до сильного, довести массу до кипения. Затем уменьшить огонь, тушить 15 минут, помешивая. Снять с огня.
- Остывший соус измельчить в блендере, затем вернуть в кастрюлю. Добавить кусочки курицы, изюм, довести до кипения, тушить 10 минут. Влить сливки, добавить оставшийся манго, перемешать. Готовить на слабом огне ещё 2 минуты. Приправить солью и перцем по вкусу. Готовое блюдо подавать к столу с отварным рисом.



Пирожки с манго

На 16 шт.

Время приготовления: 50 мин

1 ст. л. сахара
2 ч. л. разрыхлителя теста
400 г пшеничной муки
0,6 стакана молока
0,6 стакана воды
1 спелое манго
1 ст. л. тёртого миндаля
4 ст. л. апельсинового сока
щепотка молотой корицы
2–3 ч. л. сахарной пудры

Калорийность: 262 ккал

- Смешать сахар, разрыхлитель и муку. Отдельно в миске развести молоко водой. Полученную смесь влить в муку, замесить тесто.
- Манго вымыть, очистить, нарезать кубиками. Половину отложить для соуса. В другую половину всыпать миндаль, перемешать, оставить на 20 минут.
- Приготовить соус: оставшуюся мякоть манго выложить в блендер, добавить апельсиновый сок и корицу, измельчить.
- Тесто разделить на 16 частей. Каждую раскатать в кружок, в центр положить начинку, слепить пирожки, хорошо залепив края. Выложить пирожки на смазанный маслом противень, поместить в разогретую до 180 °С духовку на 20 минут.
- Достать из духовки, остудить, подавать с соусом.



Манго ласси

см. Ласси.

Мангольд



Листовая свёкла, подвид свёклы обыкновенной. Внешне мангольд похож на шпинат (особенно сорт шнитт-мангольд), у него такие же длинные тёмно-зелёные листья и толстый стебель. Другой популярный сорт – стеблевой мангольд. Несмотря на сходство, листовую свёклу относят к овощам, а не к зелени. В отличие от обычной свёклы, корневища растения в пищу не употребляют.

История мангольда насчитывает не одно тысячелетие. Известно, что его употребляли ещё в Древнем Египте и Древней Греции. Тогда растение называли «морской брюквой». Позже мангольд стали именовать «римской капустой» из-за того, что патриции и простые граждане Рима очень любили лакомиться его зелёно-пурпурными листьями.

Листовая свёкла очень популярна в Европе. В России же любовь гурманов мангольд заслужил относительно недавно. Хотя нужно сказать, что молодую свекольную ботву на Руси использовали в пищу и раньше. Наши предки знали мангольд не только как вкусный овощ, но и как эффективное лечебное средство.

Действительно, листовая свёкла – настоящий «чемпион» по содержанию полезных веществ. В её составе углеводы, органические кислоты, азотистые вещества, каротин. Мангольд богат витамином С, а также витаминами К, Р, РР, В, В₂

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.