

Кулинарная энциклопедия

том 18



Л—М (Логанова ягода –
Малосольные огурцы)

Кулинарная энциклопедия (ИД «Комсомольская правда»)

**Кулинарная энциклопедия.
Том 18. Л-М (Логанова ягода
– Малосольные огурцы)**

«ИД Комсомольская правда»

2016

Кулинарная энциклопедия. Том 18. Л-М (Логанова ягода – Малосольные огурцы) / «ИД Комсомольская правда», 2016 — (Кулинарная энциклопедия (ИД «Комсомольская правда»))

ISBN 978-5-4470-0105-6

В 18 томе: все о луке, лососе и малине; как сделать майонез и малосольные огурцы; рецепты львовского сырника и печенья мадлен; что такое локшен, магирица и маклюба; какое блюдо самое любимое на Гавайях; история сыра маасдам и макарон по-флотски; как готовят луковый суп во Франции и Мексике; чем интересна кухня Малайзии и многое другое.

ISBN 978-5-4470-0105-6

, 2016

© ИД Комсомольская правда, 2016

Содержание

Л		6
	Логанова ягода	6
	Варенье из логановой ягоды	8
	Ложка	10
	Локва	12
	Локма (лукумадес)	13
	Локо моко	15
	Локшен	17
	Пудинг локшен	17
	Лолло-россо	19
	Салат с лолло-россо, куриной грудкой и виноградом	20
	Салат с лолло-россо и куриной печенью	21
	Салат с лолло-россо и персиками гриль	23
	Конец ознакомительного фрагмента.	24

Кулинарная энциклопедия. Том 18. Л-М (Логанова ягода – Малосольные огурцы)

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

Л

Логанова ягода

Гибридная ягода, выведенная путём скрещивания ежевики и малины. С ботанической же точки зрения логанова ягода относится к роду Малина. Внешне растение представляет собой небольшой кустарник, побеги которого могут достигать в длину 2 м. В отличие от малины и ежевики, побеги лишены шипов, значительно усложняющих процесс сбора ягод. Созревает ягода в августе, а последний урожай собирают в октябре-ноябре.

По вкусовым качествам логанова ягода несколько уступает малине, но это не делает её менее привлекательной для разведения, ведь созревает она гораздо позже других сортов малины.

История появления логановой ягоды весьма интересна. Она стала «научной ошибкой» в результате случайного скрещивания. В 1883 году американский юрист и селекционер Джеймс Харви Логан на своём садовом участке проводил скрещивание разных сортов ежевики для того, чтобы получить более интересный с коммерческой точки зрения вид. Однако кусты ежевики росли слишком плотно к кустам малины, в результате чего произошло перекрёстное опыление. Полученный гибрид обладал рядом уникальных качеств. В частности, растение быстро адаптировалось к новым условиям и давало хорошие урожаи. Единственным существенным недостатком был вкус новой ягоды, который не очень нравился потребителям. Этот недостаток в дальнейшем был исправлен селекционерами, использовавшими логанову ягоду как родительское растение для других гибридов.

Логанова ягода – богатый источник углеводов. В ней содержатся лимонная и яблочная кислоты, калий, магний, железо, цинк, медь, кальций и фосфор. Она настоящий рекордсмен по содержанию марганца, который регулирует уровень сахара в крови и защищает клетки. В мякоти ягод содержатся витамины группы В, витамины А, С и Е, они богаты фолиевой кислотой, особенно полезной для беременных женщин. Регулярное употребление этой гибридной ягоды способствует нормализации обмена веществ, благотворно влияет на сердечно-сосудистую систему, оказывает мочегонное и желчегонное действие. Благодаря содержащимся в ней витаминам, логанова ягода полезна для нервной системы, она позволяет бороться с бессонницей, стрессом и высокой утомляемостью. Большое количество витамина С делает логанову ягоду сильным природным иммуномодулятором.

В кулинарии логанову ягоду используют так же, как малину и ежевику. Из неё варят варенья, компоты и желе. Употребляют также в свежем виде.



Как выбирать

При выборе логановой ягоды следует обращать внимание на её внешний вид. Поверхность не должна быть повреждённой или покрытой плесенью. Спелые ягоды отличаются характерным красным цветом с синеватым оттенком. На ощупь ягоды плотные.

Как хранить

Логанова ягода хранится недолго, поэтому употребить её нужно как можно скорее. Мыть ягоду следует непосредственно перед употреблением, а хранить в отдельном контейнере, чтобы ягоды не помялись. В холодильнике она сохраняется в течение 1 недели.

Варенье из логановой ягоды

Время приготовления: 1,5 часа

8 стаканов логановой ягоды

8 стаканов сахара

Калорийность: 201 ккал

- Ягоды очистить, выложить в таз, засыпать 4 стаканами сахара. Поместить на средний огонь.
- Когда масса начнёт кипеть, хорошо перемешать варенье, чтобы сахар растворился. После этого убавить огонь и варить 5 минут.
- Всыпать оставшийся сахар, перемешать, варить до растворения. Снять с огня, горячее варенье разлить по банкам.



Ложка

Один из древнейших кухонных приборов. Появились ложки ещё во времена неолита. Тогда для их изготовления использовали любые подручные материалы: кости и рога животных, ореховую скорлупу, дерево и пр. Глиняные ложки появились за 3 тыс. лет до н. э., а позднее изготавливать их стали из металла. Древние египтяне использовали медные ложки, а в Древней Элладе пользовались серебряными.



Когда началась история ложки на Руси неизвестно, но сохранились свидетельства о том, что в 998 году для Владимира Красного Солнышка отлили первую серебряную ложку. Европейцы узнали о ложке ещё позже, предпочитая есть пищу руками.

На Руси отношение к ложкам было особенным. Их использовали не только для употребления пищи, но и в качестве популярного народного инструмента. Появилась даже отдельная категория музыкантов-ложечников.

Традиционно ложки изготавливали из дерева и покрывали их резьбой или росписью. Форма и размер ложки менялись на протяжении всей её долгой истории, однако неизменными оставались основные части: черпало для набирания продукта, держало для удерживания ложки в руке и перемычка, в которой соединялись обе эти части. До середины XVII века держало у ложек делали коротким. Затем, с появлением моды на жабо, оно значительно удлинилось, а к концу XIX века держало стало плоским и широким, чтобы ложку было удобнее держать. Когда в моду вошли чай и кофе, стали выпускать маленькие ложечки.

Сегодня существуют несколько разновидностей ложек, каждая из которых используется для конкретных целей.

Столовая ложка	Предназначена для употребления жидких и полужидких блюд, а также для их подачи. Объём столовой ложки составляет 18 мл.
Чайная ложка	Её используют для размешивания сахара и раскладывания его в чашки. Чайная ложка подходит также для употребления десертов. Объём 5 мл.
Десертная ложка	Предназначена для употребления десертов, подаваемых в креманках или глубоких десертных тарелках. Часто её подают для супов в бульонных чашках. Объём 10 мл.
Кофейная ложка	Подают к кофе в маленьких чашках. Объём такой ложки 2,45 мл.
Барная ложка	Ложка с длинной ручкой, закрученной в форме спирали. Её используют для перемешивания ингредиентов коктейлей. С её помощью можно легко доставать ягоды и фрукты из высокого бокала.
Ложка для бульона	Отличается от обычной столовой тем, что она более глубокая. Форма бульонной ложки может быть вытянутой или округлой, часто её декорируют резными узорами.
Ложка для абсента	Перфорированная ложка, с помощью которой подслащивают напиток. Ложку помещают на бокал, сверху кладут кусочек сахара и наливают абсент.
Ложка для грейпфрута	Ложка с зубчиками, которые позволяют выскрести мякоть цитрусовых, киви и бахчевых.
Ложка для оливок	Небольшая ложка с длинной ручкой и отверстием в центре, предназначенным для стекания рассола.

Локва

см. Мушмула.

Локма (лукумадес)

Десерт в турецкой, греческой и арабской кухнях, шарики из дрожжевого теста, обжаренные во фритюре. Рецепт блюда несколько различается в кухнях этих стран. Так, например, греки наряду с сахарной пудрой обязательно посыпают шарики корицей. В Турции локма считается десертом, а в Греции это блюдо часто подают в качестве завтрака или лёгкого перекуса.

На 10 порций

Время приготовления: 40 мин

1 стакан воды

1 стакан сахара

сок 1 лимона

1,5–2 стакана растительного масла

1 кг готового дрожжевого теста

2–3 ст. л. сахарной пудры

Калорийность: 279 ккал

- Воду влить в кастрюлю, добавить сахар, поместить на огонь и довести до кипения. Затем убавить огонь до слабого, варить в течение 15–20 минут. Добавить лимонный сок, перемешать, снять кастрюлю с огня.

- В казане или глубокой сковороде хорошо разогреть растительное масло. От теста отщипнуть кусочки размером с грецкий орех, скатать из них шарики, обжарить в кипящем масле до золотистой корочки.

- Достать локму с помощью шумовки, поместить в кастрюлю с сиропом на 3–4 минуты.

- Когда локма пропитается сиропом, переложить её в дуршлаг, чтобы стёк сироп, выложить на блюдо, посыпать сахарной пудрой, подавать к столу.



Локо моко

Блюдо гавайской кухни, отваренный рис, поверх которого кладут говяжью котлету и глазунью из одного яйца. Поливают локо моко специальным соусом.

Сегодня на Гавайях отведать это блюдо можно в любом ресторанчике, однако появилось оно сравнительно недавно. Придумала его в 1949 году Нэнси Иноуз, жена владельца одного из популярных ресторанов *Lincoln Grill*. Компания подростков, зашедшая в ресторан, попросила приготовить что-нибудь сытное, вкусное и недорогое, но не гамбургеры, поскольку те уже приелись. Нэнси немного подумала и соорудила свою версию гамбургера, заменив булку рисом, положив сверху котлету и полив соусом для мяса. Новое блюдо пришлось по вкусу гостям, и они тут же окрестили его «локо моко» в честь одного из подростков по прозвищу *loco* (исп. «сумасшедший»). Чуть позже поверх котлеты стали класть яичницу. Постепенно блюдо приобрело необычайную популярность, его стали подавать практически во всех кафе и ресторанчиках в разных вариантах, добавляя не только мясо, но и рыбу.

На 4 порции

Время приготовления: 1 час

1 луковица
500 г говяжьего фарша
1 ч. л. соуса ворчестер
2 ст. л. растительного масла
1 стакан риса
1 ст. л. сливочного масла
2 ст. л. пшеничной муки
250 мл говяжьего бульона
4 яйца
соль и перец по вкусу

Калорийность: 145 ккал

- Лук очистить, измельчить в пюре. Смешать фарш и луковое пюре, влить соус ворчестер. Добавить соль и перец по вкусу. Из фарша сформировать 4 круглые плоские котлеты, как для гамбургеров. Обжарить котлеты на сковороде в растительном масле с обеих сторон.

- Рис отварить до готовности.

- Приготовить соус: на сковороде растопить сливочное масло, всыпать муку, перемешать, чтобы не было комков, влить бульон. Варить на слабом огне, пока соус не загустеет, добавить соль и перец по вкусу.

- Приготовить четыре яичницы-глазуньи. На каждую тарелку выложить рис, котлету, полить соусом. Сверху уложить яичницу, подавать к столу. Оставшийся соус можно подать отдельно.



Локшен

Лапша в еврейской кухне, которую готовят из пшеничной муки без добавления яиц. Тесто тонко раскатывают и нарезают на длинные полоски, которые затем сушат и отправляют на хранение.

Локшен употребляют как самостоятельное блюдо, добавляют в супы, а также используют для приготовления сладкого пудинга с одноимённым названием.

Пудинг локшен

На 6 порций

Время приготовления: 50 мин

300 г лапши

4 ст. л. сливочного масла

2 яйца

250 г сливочного сыра

500 мл сметаны

100 г сахара

0,5 стакана ягод ежевики + несколько ягод для украшения

Калорийность: 245 ккал

- Лапшу отварить в кипящей воде, слить воду, добавить масло, перемешать.
- В миску разбить яйца, добавить сливочный сыр и сметану, перемешать. В готовую смесь всыпать сахар и ягоды ежевики, добавить отваренную лапшу, перемешать.
- Переложить смесь в форму для запекания, смазанную маслом. Поместить в разогретую до 180 °С духовку на 30 минут.
- Подавать локшен горячим или холодным, украсив ягодами ежевики.



Лолло-россо



Популярный листовый салат, разновидность салата-латука. Часто лолло-россо называют «коралловым салатом» за его необычные листья, напоминающие формой и окраской морские кораллы. Цвет листьев бордово-коричневый по краям, постепенно переходящий в светло-зелёный и почти белый у основания розетки.

Родиной салата является Италия, но сегодня лолло-россо выращивают во многих странах мира и широко используют в кулинарии. Листья салата способны украсить любое блюдо, поэтому лолло-россо относят к категории декоративных салатов. Салат обладает насыщенным ореховым вкусом с лёгкой горчинкой.

Салат лолло-россо отличается не только оригинальным внешним видом, но и замечательным витаминно-минеральным составом, ставящим его в один ряд с самыми полезными продуктами. Его листья содержат витамины А, К, В₉, бета-каротин, аскорбиновую кислоту. Этот салат – настоящий чемпион по содержанию калия, кроме того, в листьях растения содержатся магний, фосфор, железо, кальций, натрий, селен, медь, цинк и марганец. Незаменим продукт и для диетического питания, поскольку в нём минимум калорий.

Употребление лолло-россо способствует повышению гемоглобина в крови, нормализует работу нервной системы и снижает уровень сахара. Салат полезен тем, кто страдает заболеваниями щитовидной железы, гипертонией, нарушением памяти и умственной деятельности. Этот салат обязательно нужно включать в свой рацион людям с поражениями сердечно-сосудистой системы, поскольку калий улучшает работу сердечной мышцы.

В кулинарии лолло-россо нашёл широкое применение, так как прекрасно сочетается со многими продуктами. Обычно его добавляют в салаты и используют в сложных гарнирах.

Как выбирать

При выборе лолло-россо следует обращать внимание на его внешний вид. Свежие листья упругие, равномерно окрашенные, без видимых повреждений. На поверхности салата не должно быть жёлтых или тёмных пятен.

Как хранить

Листья салата хранятся недолго, употребить их желательно как можно скорее. Хранить лолло-россо можно в холодильнике в течение нескольких дней. Мыть салат перед хранением не следует.

Салат с лолло-россо, куриной грудкой и виноградом

На 2 порции

Время приготовления: 50 мин

200 г куриного филе
100 г тёмного винограда
100 г салата лолло-россо
0,5 моркови

Для заправки

2 ст. л. оливкового масла
2 ст. л. бальзамического уксуса
соль и перец по вкусу

Калорийность: 47 ккал

- Куриное филе отварить до готовности, остудить, нарезать кубиками.
- Виноград вымыть, обсушить, листья салата промыть, стряхнуть воду. Морковь вымыть, очистить, нашинковать тонкой соломкой.
- На блюдо выложить листья салата, куриное филе, морковь и ягоды винограда.
- Посолить, поперчить по вкусу, заправить оливковым маслом и бальзамическим уксусом.



Салат с лолло-россо и куриной печенью

На 2 порции

Время приготовления: 25 мин

150 г куриной печени

2 ст. л. растительного масла

150 г салата лолло-россо

150 г зелёного листового салата

1 помидор

горсть пророщенных зёрен пшеницы

Для заправки

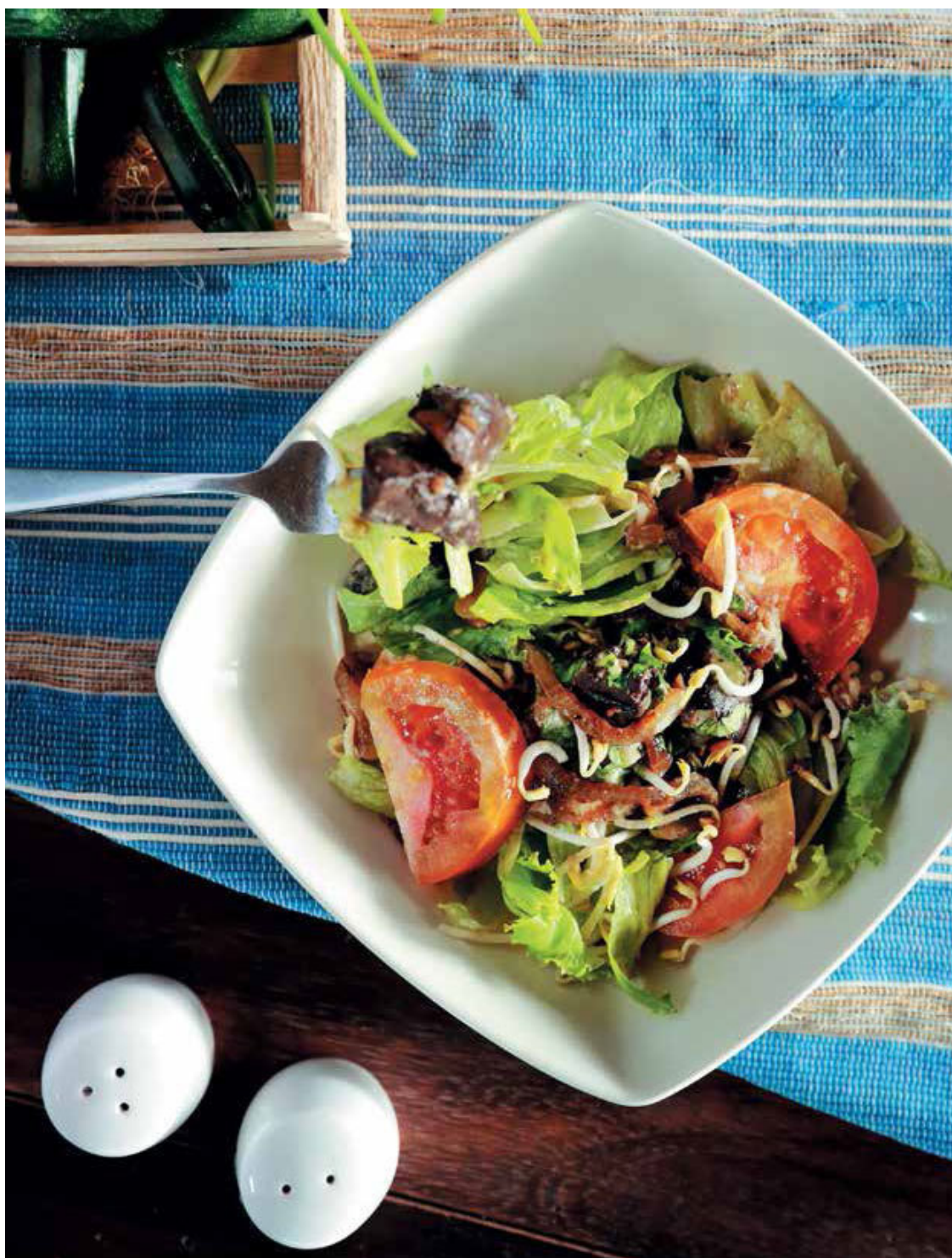
2 ст. л. бальзамического уксуса

1 ст. л. оливкового масла

соль и перец по вкусу

Калорийность: 48 ккал

- Куриную печень быстро обжарить на растительном масле до румяной корочки (внутри она должна оставаться розовой).
- Листья салата вымыть, обсушить. Помидор вымыть, нарезать дольками.
- В салатник выложить листья салата, куриную печень, дольки помидора, ростки пшеницы. Добавить соль и перец по вкусу, заправить бальзамическим уксусом и оливковым маслом.



Салат с лолло-россо и персиками гриль

На 2 порции

Время приготовления: 20 мин

2 персика
150 г салата лолло-россо
200 г зелёного листового салата
12 шариков мини-моцареллы
щепотка молотого кориандра

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.