

# Кулинарная энциклопедия

том 24



О (Облепиха — Опёнок)

Кулинарная энциклопедия (ИД «Комсомольская правда»)

**Кулинарная энциклопедия.  
Том 24. О (Облепиха – Опёнок)**

«ИД Комсомольская правда»

2016

Кулинарная энциклопедия. Том 24. О (Облепиха – Опёнок) / «ИД Комсомольская правда», 2016 — (Кулинарная энциклопедия (ИД «Комсомольская правда»))

ISBN 978-5-4470-0157-5

В 24 томе: как готовить оладьи и омлеты; всё об опятах, огурцах и оливках; что такое овдух, овришта и окури; какие блюда приготовить из окуня и омуля; классические рецепты овсяного печенья и салата оливье; какое блюдо укрепляет мужскую силу испанцев; чем известен шеф-повар Джейми Оливер и многое другое.

ISBN 978-5-4470-0157-5

, 2016

© ИД Комсомольская правда, 2016

## Содержание

Облепиха	6
Кексы с облепихой	9
Варенье из облепихи с базиликом	11
Сладкий соус из облепихи и апельсинов	13
Чай с облепихой и мёдом	15
Овдух	17
Овечий сыр	19
Рулетики из цукини с овечьим сыром и зеленью	21
Греческий пирог со шпинатом и мягким овечьим сыром	23
Овёс	25
Конец ознакомительного фрагмента.	26

# **Кулинарная энциклопедия. Том 24. О (Облепиха – Опёнок)**

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

## Облепиха

Ягоды кустарника семейства Лоховые. Латинское название *hippophaes* (от *hippos* – «лошадь» и *phaos* – «блеск») эта ягода получила ещё во времена Древней Греции, там отваром из листьев облепихи поили лошадей, отчего у них была крепкая и лоснящаяся шкура. Примерно в то же время древнегреческими лекарями были открыты целебные свойства ягод облепихи.

Растёт облепиха на всех континентах, и практически в каждой стране используется как ценная лекарственная ягода. В Китае и Пакистане из высушенных ягод облепихи готовят порошок, который помогает от расстройства желудка, в Индии и Бирме из неё делают освежающий чай, в Канаде облепиху используют для производства десертов.

В России облепиха издревле считается ягодой «от ста болезней». В Сибири чай из замороженных ягод облепихи готовили ещё в XV веке.

Ягоды облепихи содержат более 30 витаминов. Входящие в состав облепихи фолиевая кислота, стронций и молибден делают её очень полезной ягодой для беременных и кормящих матерей. Употребление облепихи способствует укреплению кровеносных сосудов, улучшает межклеточный обмен и предупреждает старение. Последние исследования препаратов, изготовленных на основе облепихи, показали, что она способна предотвращать и облегчать лечение некоторых опухолевых заболеваний.

В облепихе большое количество витамина Е, он стимулирует работу всех внутренних органов и желез внутренней секреции.

Используют все части растения. Листья и молодые веточки заваривают как чай, кору высушивают и добавляют в настойки и наливки, цветы и молодые почки сушат и перетирают в порошок, затем применяют как приправу. Из протёртых ягод облепихи готовят облепиховое масло, оно обладает уникальными заживляющими качествами. Однако само по себе масло несъедобно, использовать его можно только как наружное средство.

В кулинарии из ягод облепихи готовят варенья, джемы, соусы и выпечку. Из облепихи варят компот, морс и сбитень. Её используют как начинку в пироги и блинчики.



### ***Как выбирать***

Сбор ягод облепихи можно начинать с июня. При покупке свежей облепихи важно следить, чтобы ягоды не были покрыты плесенью. Чем ярче окраска облепихи – тем кислее ягода.

### ***Как хранить***

Облепиха очень хорошо сохраняется в свежем виде. В открытой таре, прикрытая листьями, ягода может пролежать до 2 месяцев, иногда её нужно пересыпать и перебирать. Также её можно высушить или заморозить. Но и перед сушкой, и перед заморозкой её не следует мыть.

## Кексы с облепихой

*На 6–8 шт.*

*Время приготовления: 50 мин*

200 г замороженной облепихи  
100 г сливочного масла + для смазывания  
100 г сахара  
3 яйца  
180 г пшеничной муки  
2 ч. л. разрыхлителя теста

*Калорийность: 322 ккал*

- Облепиху разморозить и блендером размолоть в однородное пюре. Пюре протереть через сито.
- Размягчённое масло взбить с сахаром, по одному добавлять яйца, каждый раз тщательно взбивая.
- Муку смешать с разрыхлителем, просеять в тесто и быстро перемешать.
- Формы для выпечки кексов смазать сливочным маслом, наполнить тестом на две трети объёма.
- Выпекать кексы в духовке при 180 °С около 15 минут. Готовность кексов проверить зубочисткой.
- Достать кексы из духовки, извлечь из форм и полностью охладить на решётке перед подачей.



## Варенье из облепихи с базиликом

*Время приготовления: 9–10 часов*

500 г облепихи  
600 мл воды  
750 г сахара  
1 средний пучок базилика

*Калорийность: 210 ккал*

- Ягоды перебрать, промыть под проточной холодной водой и обсушить.
- В воду всыпать сахар, поставить на средний огонь и довести до кипения. Убавить огонь до слабого и варить сироп 10–15 минут, постоянно помешивая.
- Горячим сиропом залить облепиху и оставить на 3–4 часа.
- Базилик промыть, обсушить.
- Процедить облепиху. В сироп поместить базилик и варить на среднем огне 10–12 минут, не допуская активного кипения. Снять сироп с огня и процедить.
- В процеженный сироп добавить ягоды и поставить на очень слабый огонь. Варить, помешивая, 2–3 часа. Если ягоды стали опускаться на дно – варенье готово.
- Оставить варенье в той же таре до полного охлаждения. Затем разлить по подготовленным банкам и плотно укупорить.
- Хранить в сухом, тёмном и прохладном месте.



## Сладкий соус из облепихи и апельсинов

*Время приготовления: 20 мин*

100 г облепихи  
1 крупный апельсин  
150 г сахара  
0,5 ч. л. молотой корицы  
щепотка куркумы

*Калорийность: 178 ккал*

- Ягоды промыть под проточной водой, дать воде полностью стечь. Блендером размолоть облепиху в однородное пюре.
- С апельсина при помощи мелкой тёрки снять цедру, из мякоти выжать сок. Соединить сок с цедрой и на среднем огне довести до кипения, добавить сахар. Варить до полного растворения сахара, не допуская активного кипения.
- Горячий сироп соединить с пюре из облепихи, добавить корицу и куркуму. Тщательно перемешать и оставить на 10 минут.
- Подавать соус к блинам, оладьям или вафлям.



## Чай с облепихой и мёдом

*На 3–4 порции*

*Время приготовления: 25 мин*

150 г свежей или замороженной облепихи

2 ст. л чёрного крупнолистового чая

600 мл воды

2 ст. л. мёда

*Калорийность: 41 ккал*

- Облепиху перебрать, очистить от мусора и плодоножек. Промыть ягоды под проточной водой, дать воде полностью стечь.
- Отделить треть ягод, остальные размять в пюре. Пюре выложить в заварочный чайник, добавить чай, залить кипятком. Чайник плотно укутать и оставить на 7–10 минут.
- Чай процедить, добавить целые ягоды облепихи и мёд. Оставить ещё на 2–3 минуты и подать на стол.



## Овдух

Азербайджанский холодный суп на основе катыка, традиционного кисломолочного продукта (см. *Катык*). В самом Азербайджане его готовят как летнее блюдо без мяса, а за его пределами можно встретить варианты овдуха с отварной говядиной.

*На 4 порции*

*Время приготовления: 15 мин*

4 стакана катыка  
4–5 средних огурцов  
1 пучок редиса  
4 сваренных вкрутую яйца  
1 большой пучок зелёного лука  
1 пучок кинзы  
1 пучок базилика  
1 пучок укропа  
соль по вкусу

*Калорийность: 37 ккал*

- Катык развести водой до состояния жидкого кефира, охладить, влить в кастрюлю или глубокую миску.
- Огурцы и редис очистить и нарезать на мелкие кубики. Яйца очистить и разрезать на дольки.
- Зелёный лук, кинзу, базилик и укроп промыть, стряхнуть воду и мелко нарубить.
- Все ингредиенты добавить в миску с катыком, перемешать и посолить по вкусу.
- Подавать суп холодным.



## Овечий сыр

Овечьё молоко традиционно используется на Северном Кавказе, в Средней Азии, Закавказье и Крыму, а для жителей стран Ближнего Востока, Греции и Италии оно по важности не уступает коровьему. За рубежом выведены особые породы овец, которые за период лактации (около 5 месяцев) способны давать до 150 л молока. Но из-за специфического запаха овечьё молоко редко употребляют в цельном виде. Обычно из него изготавливают различные кисло-молочные продукты и сыры.

Сыр из овечьего молока производится теми же способами, что и из коровьего. Известны как рассольные овечьи сыры типа брынзы, так и твёрдые сычужные, с длительным сроком вызревания. Из овечьего молока делают и сыры с плесенью. Или сыры с настолько плотной структурой, что перед употреблением их нужно размачивать, как, например, курдский сыр авшари.

Овечий сыр – это диетический продукт, обладающий лечебными свойствами. Несмотря на высокую жирность (в некоторых видах до 70 %) и калорийность, сыр именно из овечьего молока содержит три белка, близких по структуре к белкам человека, поэтому его употребление благоприятно сказывается на всём организме. Диетологи особенно рекомендуют есть овечий сыр профессиональным спортсменам, детям, подросткам, беременным женщинам и кормящим матерям.

Сыры из овечьего молока традиционно производятся в гористых местностях, где затруднён выпас крупного рогатого скота. В Греции изготавливают один из самых известных овечьих сыров – фету (классические пропорции молока для неё – 70 % овечьего и 30 % козьего). Популярен во всём мире и испанский сыр манчего – полутвёрдый, выдерживаемый несколько месяцев в пещерах. Наиболее известный итальянский овечий сыр – пекорино романо, схожий по вкусу и текстуре с пармезаном; во Франции из овечьего молока производят знаменитый рокфор – ароматный сыр с голубой плесенью.

В кулинарии овечий сыр используется так же, как и сыры из других видов молока. Его едят как самостоятельный продукт и используют для приготовления бутербродов, часто с мёдом. Овечий сыр добавляют в начинки и делают на его основе закуски. Из некоторых видов этого сыра готовят десерты.



## Рулетики из цукини с овечьим сыром и зеленью

*На 3–4 порции*

*Время приготовления: 30 мин*

3 небольших цукини  
1 ч. л. тмина  
2–3 горошины душистого перца  
2 ст. л. растительного масла для жарки  
1 небольшой пучок укропа  
1–2 зубчика чеснока  
200 г брынзы из овечьего молока  
2 ст. л. сметаны  
щепотка тёртого мускатного ореха  
соль по вкусу

*Калорийность: 168 ккал*

- Цукини вымыть, срезать плодоножку и при помощи овощерезки нарезать тонкими пластинами.
- В ступке истолочь тмин с горошинами перца и солью. Разогреть на сильном огне сковороду с толстым дном, влить масло, добавить смесь из ступки.
- Обжарить полоски цукини на среднем огне 2–3 минуты с каждой стороны.
- Полоски снять со сковороды, выложить на бумажное полотенце и дать стечь лишнему маслу.
- Укроп промыть и мелко нарубить. Чеснок очистить, пропустить через пресс.
- В миске размять вилкой сыр, добавить укроп, чеснок, сметану и мускатный орех, тщательно перемешать.
- Чайной ложкой выкладывать на край полоски начинку и аккуратно сворачивать в рулетик. Уложить рулетики плотной стопкой на тарелку для подачи.



## Греческий пирог со шпинатом и мягким овечьим сыром

*На 8–10 порций*

*Время приготовления: 1 час + охлаждение*

2 средние луковицы  
5 зубчиков чеснока  
1 пучок зелёного лука  
1,2 кг свежего шпината  
1 небольшой пучок свежей петрушки  
3 ст. л. оливкового масла  
1 ч. л. сушёного базилика  
1 ч. л. сушёного орегано  
0,5 ч. л. соли  
2 яйца  
400 г сыра фета  
200 г творожного сыра  
18 листов теста фило  
оливковое масло для смазывания  
свежемолотый чёрный перец по вкусу

*Калорийность: 278 ккал*

- Лук и чеснок очистить, мелко нарезать.
- Зелёный лук, шпинат и петрушку промыть, обсушить и очень мелко порубить.
- На среднем огне разогреть масло в глубокой сковороде. Выложить нарезанные лук и чеснок, пассеровать 2–3 минуты, до прозрачности лука.
- Добавить в сковороду соль, сушёные базилик и орегано, накрыть крышкой и готовить 1–2 минуты.
- Выложить в сковороду зелёный лук, шпинат и петрушку и, постоянно помешивая, готовить до размягчения шпината, около 5 минут. Затем снять с огня, добавить молотый чёрный перец и, периодически перемешивая, полностью охладить.
- Яйца немного взбить, добавить фету и творожный сыр, тщательно перемешать.
- Соединить сырную и шпинатную массы, хорошо перемешать, если нужно, досолить.
- Глубокую форму для запекания смазать оливковым маслом. Дно формы выстелить тестом, обильно промазать оливковым маслом, сверху уложить ещё 5 слоёв теста, каждый тщательно промазывать.
- На тесто уложить половину начинки, уплотнить и разровнять.
- Вновь уложить 5 слоёв теста и снова каждый слой промазывать оливковым маслом.
- Выложить оставшуюся начинку, затем ещё 5 слоёв теста, каждый раз смазывая оливковым маслом.
- Свисающие края теста завернуть на пирог, сверху накрыть последним листом, его края аккуратно заправить под пирог, смазать поверхность оливковым маслом.
- Накрыть форму фольгой и выпекать пирог в духовке при 175 °С в течение 35 минут. Затем фольгу удалить и выпекать ещё 15 минут.
- Достать пирог из духовки, немного остудить в форме, нарезать на порции и подать на стол тёплым.



## Овёс



Однолетнее травянистое растение семейства Злаки. Родиной овса считается территория современной Монголии. Как зерновую культуру его начали возделывать во втором тысячелетии до н. э.

Овёс – третья по значимости сельскохозяйственная культура после пшеницы и ржи. В Старом Свете овёс издавна высоко ценился за свою неприхотливость.

В России овёс всегда был очень важным злаком из-за того, что им могли питаться и люди, и животные. Из-за простоты выращивания овёс в России ценился порой даже больше пшеницы, ржи и льна.

В овсе много витаминов и минералов. Витамины группы А, В, К, а также медь, селен, кремний, железо, цинк, фтор и пр. Употребление овса способствует правильной работе нервной системы, благотворно влияет на желудочно-кишечный тракт. Способность овса выводить из организма лишнюю жидкость (причём вместе с отёками уходят вредные вещества и снижается уровень сахара в крови) используется при составлении диеты для диабетиков и беременных. Отвар и настой из овса обладают жаропонижающим и потогонным действием. Овёс часто употребляют в пищу вегетарианцы, так как его состав близок к мышечному белку, и он способен частично заменить мясо. Овёс, как и все злаки, используется в четырёх видах: собственно зерно, крупа, хлопья и мука. Из овса готовят каши и супы, выпечку и десерты, кисели и отвары. Из него производят хлопья, мюсли, толокно и напиток, напоминающий по вкусу кофе.

## **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.