

Кулинарная энциклопедия

том 24



О (Облепиха — Опёнок)

**Надежда Бондаренко
Наталья Шинкарёва**

**Кулинарная энциклопедия.
Том 24. О (Облепиха – Опёнок)
Серия «Кулинарная энциклопедия (ИД
«Комсомольская правда»))», книга 24**

*http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=23932229
Кулинарная энциклопедия. Том 24. О. Облепиха – опёнок:
Комсомольская правда; Москва; 2016
ISBN 978-5-4470-0157-5*

Аннотация

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.

Содержание

Облепиха	5
Кексы с облепихой	9
Варенье из облепихи с базиликом	12
Сладкий соус из облепихи и апельсинов	15
Чай с облепихой и мёдом	17
Овдух	19
Овечий сыр	22
Рулетики из цукини с овечьим сыром и зеленью	25
Греческий пирог со шпинатом и мягким овечьим сыром	28
Овёс	31
Конец ознакомительного фрагмента.	33

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 кисломолочные 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.

- Накрывать 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 просто-

ты 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.