

# Кулинарная энциклопедия

том 19



М (Мальвазия – Мاستика)

Кулинарная энциклопедия  
(ИД «Комсомольская правда»)

# **Кулинарная энциклопедия. Том 19. М (Мальвазия – Мاستика)**

«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                      | 21 |
| Пирожки с манго                             | 23 |
| Манго ласси                                 | 25 |
| Мангольд                                    | 26 |
| Жареный мангольд                            | 28 |
| Суп-пюре из мангольда                       | 30 |
| Открытый пирог с мангольдом                 | 32 |
| Мангостан (мангостин)                       | 34 |
| Джем из манго и мангостана                  | 36 |
| Мандалах (рейнское печенье)                 | 38 |
| Мандарин                                    | 40 |
| Куриные окорочка, маринованные в мандаринах | 43 |
| Пирог с мандаринами                         | 45 |
| Творожный тарт с мандариновым соусом        | 47 |
| Мандрики                                    | 49 |
| Манжту («лопатки»)                          | 51 |
| Манжту с чесноком                           | 52 |
| Маниок                                      | 54 |
| Манна                                       | 55 |
| Манная крупа                                | 56 |
| Конец ознакомительного фрагмента.           | 57 |

# **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 забо-

леваний 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 эффективный): срезать с манго мякоть в виде полусферы, доходя ножом до косточки. Затем кончиком ножа прорезать мякоть в коже 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, В<sub>2</sub>. Содержатся в его зелени соли фосфора, кальция, калия, лития, железа и др.

Известно, что в античные времена листовую свёклу использовали для лечения лихорадки и других инфекционных заболеваний, а также применяли наружно при кожных болезнях. В XVI веке известный лекарь Парацельс с успехом лечил заболевания крови, прописывая своим пациентам этот овощ.

Современная медицина не отрицает лечебных свойств мангольда. Он хорошо зарекомендовал себя в борьбе с почечнокаменной болезнью, анемией, ожирением. Употребление мангольда показано при заболеваниях сердечно-сосудистой и лимфатической систем, диабете, лучевой болезни. Этот овощ применяют также для лечения облысения, нанося приготовленную из листьев кашицу на кожу головы.

В кулинарии мангольд используется очень широко. Его листья идут на приготовление салатов, их добавляют в супы и вторые блюда, подают в качестве гарнира, кладут в овощные рагу.

### ***Как выбирать***

Выбирать нужно блестящие листья насыщенного зелёного цвета. Они должны быть упругими, без видимых повреждений или жёлтых и коричневых пятен на поверхности. Для салатов и употребления в свежем виде лучше подойдут более мелкие молодые листья.

### ***Как хранить***

Перед хранением мангольд не моют. В холодильнике его следует хранить не более 5 дней.

### ***Подготовка***

Перед использованием листья нужно промыть в холодной воде и откинуть в дуршлаг, чтобы стекла жидкость. Замачивать мангольд не рекомендуется, так как это снижает его пищевую ценность.

## Жареный мангольд

*На 2 порции*

*Время приготовления: 45 мин*

1 луковица  
2 зубчика чеснока  
3 ст. л. растительного масла  
300 г листьев мангольда  
3 ст. л. тёртого твёрдого сыра  
соль и перец по вкусу

*Калорийность: 39 ккал*

- Лук и чеснок очистить, мелко нарезать, обжарить до мягкости в растительном масле.
- Мангольд вымыть, обсушить, крупно нарезать, добавить в сковороду к луку, перемешать. Посолить, поперчить по вкусу. Тушить 20 минут, снять с огня.
- Выложить готовый мангольд на порционные тарелки, посыпать тёртым сыром, подавать к столу.



## Суп-пюре из мангольда

*На 2 порции*

*Время приготовления: 45 мин*

1 луковица  
2 зубчика чеснока  
3 ч. л. оливкового масла  
1 большой пучок листьев мангольда  
1,5 стакана воды или бульона  
горсть сухариков  
сметана или сливки (по желанию)  
соль и перец по вкусу

*Калорийность: 18 ккал*

- Лук и чеснок очистить, мелко нарезать. В кастрюле с толстым дном или сотейнике разогреть оливковое масло. Обжарить лук и чеснок до мягкости.
- Листья мангольда вымыть, стряхнуть воду, нарезать, добавить в кастрюлю к чесноку и луку. Тушить 5 минут.
- Влить воду или бульон, варить на среднем огне 30 минут.
- Снять суп с огня, перелить в блендер, измельчить. При необходимости добавить ещё воды или бульона. Посолить, поперчить по вкусу.
- Разлить суп по тарелкам, заправить по желанию сметаной или сливками, украсить сухариками и сразу подавать к столу.





## Открытый пирог с мангольдом

*На 6 порций*

*Время приготовления: 1,5 часа*

125 г сливочного масла или маргарина

180 г пшеничной муки

5 ст. л. воды

*Для начинки*

1 луковица

1 зубчик чеснока

3 ст. л. растительного масла

1 пучок листьев мангольда

2 яйца

1 стакан молока

2 ст. л. сметаны

3 ст. л. тёртого сыра

щепотка тёртого мускатного ореха

соль и перец по вкусу

*Калорийность: 209 ккал*

- Масло нарезать кубиками, засыпать мукой и руками размять в крошку. Влить ледяную воду, замесить тесто. Дно формы смазать маслом, выложить тесто, сформировав по краям бортики. Отправить на 15 минут в духовку, разогретую до 200 °С.

- Приготовить начинку. Лук и чеснок очистить, мелко нарезать. На сковороде разогреть растительное масло, обжарить лук и чеснок. Мангольд вымыть, обсушить, мелко нарезать. Добавить к луку и чесноку, посолить, поперчить, перемешать, снять с огня.

- Яйца взбить с молоком, сметаной и ложкой тёртого сыра. Добавить мускатный орех, перемешать.

- Достать основу из духовки, выложить начинку, залить яичной смесью, поместить в духовку выпекаться в течение 15 минут при 200 °С, затем 25 минут при 150 °С.

- Достать пирог из духовки, остудить, посыпать тёртым сыром, подавать к столу.





## Мангостан (мангостин)



Плодовое вечнозелёное дерево семейства Клузиевые. В высоту растение может достигать 25 метров, его ветви покрыты крупными вытянутыми зелёными листьями, а молодые листочки окрашены в розовый цвет. Цветки мангостана необычные, с мясистыми зелёными лепестками, на которых видны красные пятна.

Ценят растение за его плоды, крупные, круглой формы. Диаметр плода может варьироваться от 3 до 7 см. Сверху он покрыт толстой кожурой, под которой скрывается белая съедобная мякоть, разделённая на несколько сегментов. Вкус мангостана нежный, немного напоминает виноград или личи.

Полагают, что мангостан появился в результате естественного скрещивания двух видов деревьев. Родина растения – Юго-Восточная Азия. Его выращивают в Таиланде, Вьетнаме, Камбодже, Малайзии, Индии, на Филиппинах, а также в тропической Африке, Центральной Америке и Колумбии. Популярность мангостана во многом объясняется его вкусовыми качествами, но этот фрукт ценен также и своим витаминно-минеральным составом.

В белой мякоти содержатся белки, жиры и углеводы, а также растительная клетчатка и сахара. Богат мангостан и витаминами, больше всего в нём витамина С. Есть также «витамин молодости» Е и тиамин – витамин В<sub>1</sub>. В составе фрукта минеральные вещества: калий, кальций, магний, азот, цинк и натрий. Мангостан – уникальный источник природных антиоксидантов ксанотов. Их в нём 39 из 200 известных на сегодняшний день. Благодаря этому фрукт считается замечательным средством для повышения иммунитета. Полезны также листья и кора растения, отвар из которых показан при жаре, дизентерии, кожных заболеваниях.

В кулинарии мангостан получил широкое применение. Его употребляют в свежем виде, добавляют в овощные и фруктовые салаты, используют в качестве начинки для выпечки. Мякоть фрукта консервируют, выжимают из неё сок.

### ***Как выбирать***

Выбирать следует крупные фрукты, внутри которых достаточно мякоти. На ощупь спелый свежий фрукт упругий, он пружинит, если его сдавить. Кожура мангостана должна быть плотной, без трещин и других дефектов.

### ***Как хранить***

Как и другие экзотические фрукты, хранят мангостан в холодильнике, не более 2 недель.

### ***Подготовка***

Чтобы очистить фрукт, сначала отрезают его плодоножку, затем на кожуре делают два крестообразных надреза сверху и снизу, и снимают её с помощью ножа.

## **Джем из манго и мангостана**

*Время приготовления: 2 часа*

140 мл воды  
140 г сахара  
200 г мякоти мангостана  
200 г мякоти манго  
4 ст. л. сока лайма  
2 ст. л пектина

*Калорийность: 132 ккал*

- Сварить сироп: воду довести до кипения, всыпать сахар, варить до полного его растворения.
- Фруктовую мякоть нарезать, залить сиропом, варить на слабом огне до мягкости.
- Добавить сок лайма и пектин для желирования. Варить фрукты, пока масса не загустеет.
- Готовый джем хранить в герметичной таре.





## Мандалах (рейнское печенье)

Десерт немецкой кухни, печенье в виде шариков, обжаренных в большом количестве масла. Впервые мандалах приготовили евреи, жившие в одном из немецких городов, поэтому рецепт сладости отличается от традиционных немецких: в нём есть специи, которые придают печенью необычный, немного восточный вкус и аромат.

*Время приготовления: 30 мин*

4 яйца  
170 г сахара  
5 г молотого кардамона  
5 г молотой гвоздики  
150 г сливочного масла  
5 г сухих дрожжей  
500 г пшеничной муки  
щепотка соли  
цедра 0,5 лимона  
500 мл масла для жарки  
сахарная пудра для посыпки

*Калорийность: 372 ккал*

- В миску разбить яйца, добавить сахар, взбивать, пока масса не увеличится в 4–5 раз. Всыпать пряности, еще раз взбить.
- Сливочное масло растопить, всыпать дрожжи, перемешать. Муку просеять, ввести в яичную смесь, добавить немного соли. Затем в смесь влить масло с дрожжами, добавить лимонную цедру, замесить тесто.
- В казане или фритюрнице разогреть масло для жарки. С помощью двух чайных ложек сформировать из теста небольшие шарики и обжарить их в кипящем масле до золотисто-коричневого цвета.
- Готовое печенье выложить на салфетку, чтобы удалить излишки масла. Затем сложить на блюдо, посыпать сахарной пудрой. Когда мандалах окончательно остынет, ещё раз посыпать его пудрой и подавать к столу.



## Мандарин



Вечнозелёное растение рода Цитрус семейства Рутовые. Название «мандарин» произошло от испанского *mandarino*. Полагают, что так стали называть фрукт за то, что его легко было очистить от кожуры, в переводе с испанского *se mondar* означает «легко очищаться».

Мандариновое дерево может достигать в высоту 4 метров, ветви покрыты небольшими листьями овальной формы. Цветы растения расположены не густо, обычно по 1–2. Плоды покрыты кожурой насыщенного оранжевого цвета. Они небольшие, примерно 4–6 см в диаметре, немного сплюснуты у основания и верхушки. На вкус мандарины кисло-сладкие, сочные, с характерным цитрусовым привкусом и ароматом.

Родиной растения является Китай, откуда в начале XIX века фрукт завезли в Европу. Сегодня мандарины выращивают в странах Азии, Средиземноморья, в Африке, на Кавказе, а также в США.

Мандарин – необычайно полезный продукт, прежде всего для тех, кто заботится о своей фигуре. Он содержит минимум калорий, но при этом богат витаминами и минеральными веществами. Много в мякоти фруктовых кислот, в числе которых лимонная и аскорбиновая кислота. В состав мандарина входят витамины А, D, К, В<sub>4</sub>, рутин, рибофлавин, тиамин, фитонциды. Обнаружены во фруктовой мякоти такие минеральные вещества, как железо, магний, калий, натрий, фосфор, кальций. Мандарин занимает первое место по содержанию молибдена и считается «рекордсменом» по содержанию кальция среди фруктов. Большое количество воды в плодах (до 87 мл на 100 г) позволяет прекрасно утолять жажду.

Полезна не только мякоть, но и кожура мандаринов. В ней содержатся эфирное мандариновое масло (до 2 %), а также оранжевые и жёлтые пигменты. На родине мандарина его плоды на протяжении веков использовали для лечения многих заболеваний. Особенно они ценились как уникальное общеукрепляющее средство, способное стимулировать защитные силы организма в холодный период года. Кроме того, мандариновый сок нормализует обмен

веществ, улучшает деятельность ЖКТ, а содержащиеся в нём фитонциды оказывают противомикробное действие. В этой связи его часто используют наружно для борьбы с кожными заболеваниями.

Употребление плодов или мандаринового сока показано при дизентерии. Также мякоть и мандариновый сок используют как кровоостанавливающее средство при некоторых видах кровотечений. Настойка цедры мандарина считается одним из эффективных отхаркивающих средств, её применяют при лечении заболеваний верхних дыхательных путей. Кроме того, настои и отвары из мандариновой цедры оказывают жаропонижающее, противорвотное и вяжущее действие.

Мандарины нашли широкое применение в кулинарии. Их употребляют в сыром виде, используют для приготовления десертов и выпечки, добавляют в соусы и салаты, готовят из них напитки, консервируют.

### ***Как выбирать***

Выбирать следует только спелые плоды насыщенного цвета. На ощупь мандарин должен быть плотным, а цедра равномерно окрашенной, без видимых повреждений и дефектов. Размер плода зависит от сорта, также как и вкус, поэтому не стоит выбирать только крупные плоды, это не является гарантией их сладости.

### ***Как хранить***

Мандарины, как и другие цитрусовые, прекрасно сохраняются в холодильнике в течение достаточно длительного времени. Чтобы увеличить этот срок, лучше размещать плоды в холодильнике вместе с веточками и листочками. Ещё один способ сохранить мандарины как можно дольше – смазать их кожуру растительным маслом.

При комнатной температуре плоды сохраняются в течение нескольких дней.



## Куриные окорочка, маринованные в мандаринах

*На 4 порции*

*Время приготовления: 30 мин + маринование*

8 мандаринов

4 зубчика чеснока

4 куриных окорочка среднего размера

4 ст. л. растительного масла

соль и перец по вкусу

*Калорийность: 189 ккал*

- Приготовить маринад: мандарины очистить, измельчить. Чеснок очистить, мелко нарубить, добавить к мандаринам, перемешать.
- Окорочка вымыть, обсушить, поместить в маринад, оставить на 2 часа. Затем каждый окорочок обмазать солью и перцем.
- На сковороде разогреть растительное масло, обжарить окорочка с обеих сторон до румяной корочки. Выложить на блюдо, подавать к столу.







## Пирог с мандаринами

*На 6–8 порций*

*Время приготовления: 1 час*

6 мандаринов  
75 г сливочного масла  
1,5 стакана сахара  
1 стакан кефира 1 % жирности  
щепотка соли  
3 стакана пшеничной муки  
1 яйцо  
1 ч. л. пищевой соды  
15 мл лимонного сока

*Калорийность: 215 ккал*

- Мандарины очистить, половину пропустить через мясорубку, оставшиеся разделить на дольки или нарезать тонкими кружками.
- Сливочное масло размягчить, смешать с сахаром, растереть. Влить кефир и перемолотые мандарины. Слегка посолить, перемешать. Всыпать муку, добавить яйцо, хорошо взбить венчиком, чтобы не образовывались комки. Соду погасить лимонным соком, добавить в тесто, ещё раз перемешать.
- Форму для выпечки смазать маслом, перелить готовое тесто, поместить в разогретую до 180 °С духовку на 30–40 минут. Достать из духовки, остудить. Украсить дольками или кружочками мандаринов, подавать к столу.



## Творожный тарт с мандариновым соусом

*На 8 порций*

*Время приготовления: 3 часа*

110 г сливочного масла  
200 г пшеничной муки  
щепотка соли  
60 г сахарной пудры  
несколько листочков мяты для украшения

*Для начинки и соуса*

9 мандаринов  
50 г сахара  
160 г сахарной пудры  
60 г кукурузного крахмала  
1,5 ч. л. ванильной эссенции  
4 яйца  
350 г творога 5 % жирности

*Калорийность: 202 ккал*

• Сливочное масло разрезать на кусочки, добавить муку, соль и сахарную пудру. Измельчить в мелкую крошку.

• Форму застелить бумагой для выпечки, чтобы она покрывала дно и борта. Тесто выложить в форму, утрамбовать, сформировать бортики, разровнять. Нижнюю часть теста наколоть вилкой. Поместить в разогретую до 180 °С духовку на 12 минут.

• Мандарины очистить, кожуру измельчить в блендере, накрыть крышкой и отложить. Из мандариновой мякоти выжать сок (получится примерно 340 мл), влить его в сотейник, добавить сахар, поместить на слабый огонь, варить до загустения. Останется около 245 мл сока.

• Приготовить соус: 145 мл мандаринового сока смешать с 30 г сахарной пудры и 20 г крахмала. Добавить 0,5 ч. л. эссенции, перемешать. Поместить смесь на водяную баню, варить до загустения, постоянно помешивая и не доводя до кипения.

• Приготовить начинку: у 2 яиц разделить белки от желтков. В белки всыпать 70 г сахарной пудры, взбить до густой пены. Добавить творог и 60 г сахарной пудры, перемешать. Влить в смесь 100 мл мандаринового сока, всыпать 40 г кукурузного крахмала, добавить 30 г мандариновой цедры. Разбить в смесь 2 оставшихся яйца, добавить ранее отделённые желтки, влить ванильную эссенцию. Взбить начинку до однородного состояния. В форму с основой вылить начинку так, чтобы она не доходила до бортов на 3–4 мм. Поместить в разогретую до 160 °С духовку на 45 минут. После этого выключить духовку и оставить тарт на 10 минут внутри.

• Затем тарт достать из духовки, остудить в течение 1 часа, извлечь из формы. Сверху нанести мандариновый соус сначала в один слой, а затем ещё раз. Перед подачей украсить листочками мяты.



## Мандрики

Украинская обрядовая выпечка с начинкой из варенья. Традиционно мандрики пекли в каждом доме на 12 июля, день святых Петра и Павла. Готовые булочки принято было раздавать пастухам, нанимавшимся пасти хозяйскую скотину.

Интересно, что после дня Петра и Павла обычно в лесах переставали куковать кукушки, что послужило поводом для рождения поговорки: «Кукушка мандриком подавилась».

*Время приготовления: 40 мин + расстойка*

50 г сливочного масла  
100 г сахара  
200 мл сметаны 20 % жирности  
5 яиц  
400 г пшеничной муки  
0,5 стакана любого густого варенья

*Калорийность: 298 ккал*

- Масло размягчить, переложить в миску, всыпать сахар, растереть. Добавить в миску сметану и 4 яйца, просеять муку, замесить тесто. Завернуть его в пищевую плёнку, убрать в холодильник на 30 минут.
- Разделить тесто на колбаски, каждую разрезать на несколько частей. Раскатать их в небольшие лепёшки.
- Выложить лепёшки на смазанный маслом противень, смазать взбитым яйцом и отправить в разогретую до 180 °С духовку на 10 минут.
- Достать мандрики из духовки, на каждый положить по ложке варенья и поставить в духовку ещё на 10 минут.
- Остудить, подавать к столу.







## Манжту («лопатки»)

(от фр. *mange tout* – съешь всё)

Стручки сахарного зелёного горошка, который собирают незрелым, в результате чего употреблять его можно целиком, поскольку кожица у стручков остаётся мягкой и тонкой. Обычно манжту добавляют в овощные блюда – от салатов до рагу и супов.

Недозрелые стручки зелёного горошка особенно популярны в странах Азии, в частности, Китае и Таиланде, и в Средиземноморье. В последнее время их можно встретить в продаже и в России, в крупных супермаркетах.

## Манжту с чесноком

*На 2 порции*

*Время приготовления: 15 мин*

3 зубчика чеснока

250 г манжту (плоских стручков зелёного горошка)

2 ст. л. растительного масла

щепотка сахара

75 мл куриного бульона

0,25 ч. л. кунжутного масла

щепотка соли

*Калорийность: 93 ккал*

- Чеснок очистить, измельчить. Стручки горошка вымыть, обсушить.
- В посуде с толстым дном разогреть растительное масло, выложить стручки, посолить, обжаривать 2 минуты.
- Добавить чеснок, перемешать, тушить 2 минуты.
- Всыпать сахар, готовить ещё 30 секунд.
- Влить бульон, тушить, пока стручки не станут мягкими (около 5 минут), затем снять с огня, приправить кунжутным маслом. Слегка остудить и подавать к столу, можно в качестве гарнира.



## Маниок



Съедобное тропическое растение рода Маниок семейства Молочайные. Маниок представляет собой небольшой вечнозелёный кустарник, который может достигать в высоту 3 метров. Пищевую ценность представляет корень маниока, который на протяжении веков используют в пищу народы Африки и тропической Америки. Полагают, что родиной растения является тропическая Америка, поскольку известно, что уже 1500 лет назад маниок выращивали на своих плантациях индейцы майя. В середине XVI века португальцы завезли его в Бразилию, Центральную и Западную Африку. С тех пор маниок стали активно культивировать в этих странах. Чуть позже о нём узнали и в странах Азии.

Корнеплод маниока, ради которого культивируют растение, может достигать в длину 1 метра и весить 15 кг. Сырые корневища крайне ядовиты, но после специальной обработки становятся пригодными в пищу. Вкус корнеплода варьируется от горького до сладкого.

В кулинарии маниок широко используют в странах его произрастания. Обычно корень отваривают или запекают, его также высушивают и перемалывают в муку, из которой затем пекут лепёшки.

## Манна

1) Белые крупинки, согласно легенде, падавшие с неба во время странствий израильтян по аравийской пустыне. Манна была единственной доступной пищей, благодаря которой еврейскому народу удалось выжить.

2) Клейкий слизистый сок, вытекающий из надрезов, сделанных на стволе цветущего ясеня. На воздухе сок твердеет. Его используют в медицине в качестве лёгкого слабительного средства.

## Манная крупа

Пшеничная крупа грубого помола. Средний размер частиц манки составляет от 0,25 до 0,75 мм, что позволяет крупе быстро развариваться. Для производства манной крупы используют мягкие и твёрдые сорта пшеницы. Обычно в маркировке сорт указывается как Т (твёрдая), М (мягкая) или МТ – смесь твёрдой и мягкой пшеницы.

Название крупа получила от библейской «манны небесной», которая якобы сыпалась с неба во времена похода евреев по пустыне. Нежная и вкусная манная каша всегда пользовалась особой популярностью среди состоятельных людей, в то время как простые смертные не могли позволить себе столь изысканного блюда. На основе манной крупы готовится знаменитый русский десерт – гурьевская каша (*см. Гурьевская каша*).

В дореволюционной России манка производилась в небольших количествах и лишь для богатых слоёв населения. Зато во времена СССР манная каша присутствовала на столе в каждой семье и считалась подходящей едой для малышей. Правда, сегодня многие педиатры возражают против частого употребления детьми манки, считая, что никакой пользы, кроме «пустых калорий», организм малыша с нею не получает.



## **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.