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
Овсяное молоко 27
Овсяный суп на мясном бульоне 28
Овсяная каша (овсянка) 30
Овсянка классическая английская 32
Овсянка «Геркулес» с ягодами 34
Овсянка из хлопьев «экстра» с яблоками и корицей в сковороде 36
Овсянка без варки из хлопьев «экстра» 37
Овсяная мука 38
Овсяные оладьи с бананом 39
Овсяное печенье 41
Рассыпчатое овсяное печенье 43
Хрустящее печенье из овсяных хлопьев 45
Овсяные хлопья 47
Гранола 48
Овсяный кисель 50
Овсяный кисель по-эстонски 51
Овсяный кисель по-русски 52
Овсяный корень 53
Конец ознакомительного фрагмента. 54

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.

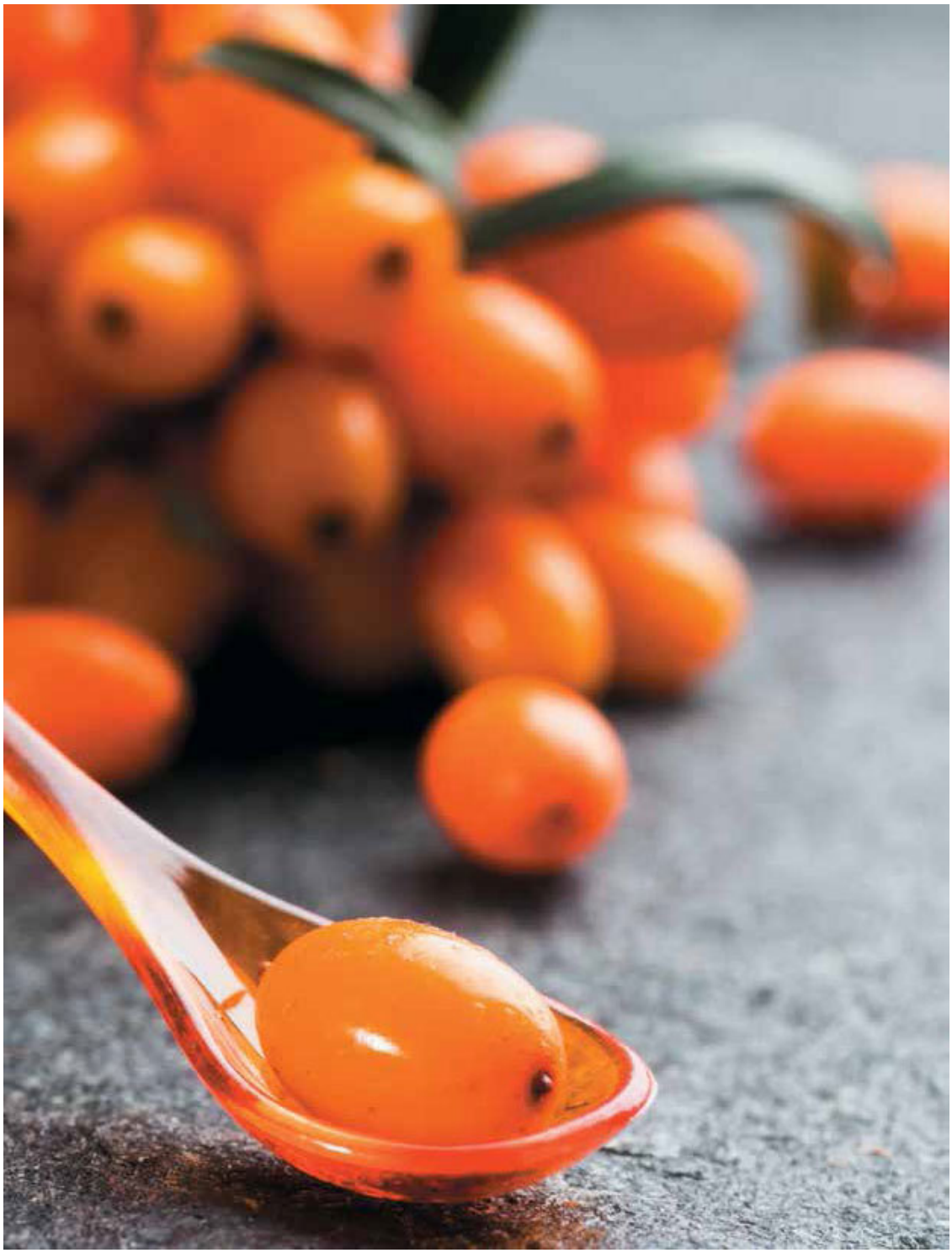
В России облепиха издревле считается ягодой «от ста болезней». В Сибири чай из замороженных ягод облепихи готовили ещё в XV веке.

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 межтканевый 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

Овечье 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 овечье 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.

• 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.

Овсяная мука в Финляндии и других странах Северной Европы является основой для выпечки хлеба. Там, где овёс не выступает основным злаком, овсяную муку или хлопья комбинируют с пшеничной для приготовления блинов, печенья и сладкой выпечки. Сладкая овсянка на молоке – один из самых популярных завтраков в Европе, США и России.

В Швейцарии овсянку не варят, а замачивают в молоке с мёдом, добавляя корицу, мускатный орех, сухофрукты и орехи. В Шотландии, где овёс считается главным злаком и основой питания, овсянку готовят иначе: замачивают овсяную крупу на ночь в холодной воде, а утром разогревают на слабом огне до загустения.

Иногда овсяные зёрна обжаривают для придания им орехового аромата и более яркого вкуса. Без овсяных хлопьев не обходится традиционный шотландский сыр кабош, его обваливают в хлопьях и подают с овсяным печеньем. Овсянка с жиром и луком в шотландской кухне может использоваться как начинка для птицы или как самостоятельное блюдо. В сочетании с субпродуктами, жиром, солью и перцем из овсянки готовят хаггис, а при добавле-

нии овечьей крови вместо субпродуктов получается чёрный пудинг – блюдо, популярное в горной части Шотландии. Готовят из овса и алкогольные напитки, например, в Англии из него варят тёмное пиво – стаут.

Овсяное молоко

Время приготовления: 2 часа

1 л молока
1 стакан неочищенного овса
2 ст. л. сахара

Калорийность: 127 ккал

• Молоко довести до кипения, всыпать промытый под проточной водой овёс, вновь довести до кипения.

• Убавить огонь до очень слабого и варить под крышкой 2 часа.

• Снять молоко с огня, процедить, добавить сахар, перемешать и охладить до комнатной температуры.

• Подавать тёплым.

Овсяный суп на мясном бульоне

На 3–4 порции
Время приготовления: 45 мин

2–3 средние картофелины
1 маленькая луковица шалота
100 г овсяной крупы
1 л мясного бульона
1 лавровый лист
2 ст. л. кислого молока
соль и перец по вкусу

Калорийность: 43 ккал

• Картофель очистить, нарезать очень мелко. Лук очистить. Овсяную крупу промыть кипятком несколько раз.

• Бульон довести до кипения, добавить соль и перец, лавровый лист и луковицу. Варить 3–4 минуты.

• Добавить картофель и варить 15 минут на слабом огне под крышкой.

• Достать из супа лук, размять его вилкой и положить обратно в суп.

• Добавить в суп овсяную крупу и варить без крышки на среднем огне 20 минут, периодически помешивая.

• Снять суп с огня, извлечь лавровый лист, влить кислое молоко, перемешать и подать на стол.

Овсяная каша (овсянка)

Самая популярная каша в мире. Готовят овсянку из цельного, дроблёного или расплющенного зерна (хлопьев). Благодаря мировой известности Артура Конан Дойла и придуманной им фразе «Овсянка, сэр!» эту кашу считают английской. Но изначально овсянка была традиционным блюдом Шотландии, задолго до того, как она стала частью Великобритании.

Шотландский вариант овсянки – это густая, плотная масса, приготовленная из цельного или дроблёного зерна на воде без добавления масла, молока, сахара и даже соли. Овёс долго вываривали, затем кашу плотно укладывали в деревянные ящики и хранили несколько недель. Ели её, отрезая по куску, с молоком на завтрак или обжаренной на сале на ужин. До сих пор в Шотландии проходит конкурс по приготовлению овсянки «поридж», главный приз победителю – золотой спуртл, специальная ложка, которой следует перемешивать шотландскую овсянку. По легенде, английскую овсянку начали готовить после присоединения Шотландии как знак того, что она покорена.

Английская овсянка – жидкая каша, приготовленная на молоке и масле из дроблёного овса, в неё добавляют соль и никогда не кладут сахар, так как считается, что он убивает ореховый привкус овса.

В странах Восточной Европы и в России в наши дни овсянку готовят из хлопьев, а в прошлом предпочитали делать из толокна – мелкой просеянной овсяной муки. Старинная русская овсянка – это толокно, залитое тёплой водой и упаренное в остывающей русской печи. Утром кашу ели горячей, а в обед смешивали с яйцами и пекли оладьи.

Овсянку из крупы готовят так же, как и из риса. Крупу заливают холодной водой или молоком из расчёта 2,5–6 ст. ложек на 1 л, и уваривают 20–25 минут на умеренном огне. Овсяная крупа разбухает в 4–6 раз. Уже после приготовления в кашу добавляют соль, сахар и остальные ингредиенты – ягоды, мёд, орехи. Овсянку из хлопьев готовят из расчёта 4 ст. ложки на 1 стакан воды; если планируется приготовление овсянки из хлопьев с молоком, то его вливают горячим уже после того, как каша сварилась.

Овсянка нормализует пищеварение и предотвращает возникновение заболеваний желудочно-кишечного тракта. Благодаря противовоспалительному действию она положительно влияет на слизистую оболочку желудка, спасая от вздутия живота. Кроме того, овсянку следует употреблять людям с гастритом или язвой.

Овсянка быстро усваивается и снижает уровень холестерина. Ее советуют вводить в свой рацион диабетикам, так как она не поднимает уровень сахара в крови. Также овсянка улучшает строение костей и зубов, обладает заживляющим эффектом, повышает иммунитет и сопротивляемость организма к различным инфекционным заболеваниям, выводит из организма шлаки и токсины, отчищая кишечник, нормализует работу эндокринной системы и спасает от появления сердечно-сосудистых заболеваний. Отмечено, что регулярное употребление овсянки способствует излечиванию анемии и неврозов.

Овсянка классическая английская

На 2 порции
Время приготовления: 1 час

4 ст. л. овсяной крупы
200 мл воды
200 мл молока
соль по вкусу

Калорийность: 105 ккал

• Овсяную крупу всыпать в кастрюлю. Влить воду, посолить и на сильном огне довести до кипения.

• Огонь убавить до среднего и варить кашу, помешивая, 20–25 минут.

• Влить в кастрюлю молоко и, как только закипит, убавить огонь до слабого, накрыть кастрюлю крышкой и варить ещё 30 минут.

• Снять кашу с огня, перемешать и подать на стол.

Овсянка «Геркулес» с ягодами

На 2 порции
Время приготовления: 25 мин

6 ст. л. хлопьев «Геркулес»
2 стакана воды
3 ст. л. сливочного масла
100 мл молока
свежие ягоды для подачи
сахар и соль по вкусу

Калорийность: 112 ккал

• Хлопья залить водой и варить на среднем огне 15 минут. Затем добавить масло, быстро перемешать до его растворения и влить молоко.

• На слабом огне довести до кипения и варить, помешивая, ещё 5 минут. Посолить по вкусу, добавить сахар.

• Разложить кашу по тарелкам, в каждую добавить свежие ягоды.

Овсянка из хлопьев «экстра» с яблоками и корицей в сковороде

На 2 порции
Время приготовления: 20 мин

1 крупное сладкое яблоко
2 ст. л. лимонного сока
1 стакан овсяных хлопьев «экстра» № 1
2 стакана воды
1 ст. л. растительного масла
0,5 ч. л. молотой корицы
соль по вкусу

Калорийность: 102 ккал

• Яблоко очистить, нарезать на мелкие кусочки и сбрызнуть лимонным соком.

• Овсяные хлопья обжаривать на сухой сковороде 2–3 минуты, постоянно помешивая. Влить в сковороду кипящую воду, добавить масло и быстро перемешать.

• Варить овсянку на сильном огне 3–5 минут, постоянно помешивая.

• Снять с огня, посолить по вкусу, добавить корицу, накрыть крышкой и оставить на 10 минут.

• Разложить овсянку по тарелкам, в каждую добавить кусочки яблока.

Овсянка без варки из хлопьев «экстра»

На 2 порции
Время приготовления: 8 часов

2 стакана овсяных хлопьев «экстра» № 3
2 ст. л. жидкого мёда
200 мл йогурта
свежая черника для подачи

Калорийность: 221 ккал

• В подготовленные стеклянные банки всыпать по стакану хлопьев, сверху добавить в каждую по 1 ст. ложке мёда и влить по 100 мл йогурта.
• Оставить овсянку в тепле на 8 часов.
• Перед подачей кашу перемешать и добавить свежие ягоды.

Овсяная мука

Мука, выработанная путём помола овса. Её подразделяют на собственно муку и толокно, однако последнее приготавливают из проросших овсяных зёрен: их замачивают, обжаривают, и лишь затем толкут – отсюда и название *(см. Толокно)*.

Овсяная мука сохраняет все свойства овса, так как при её изготовлении перемалывают цельное зерно, вместе с оболочкой. Она содержит все незаменимые для человека аминокислоты, в том числе тирозин и холин, а также кальциевые и фосфорные минеральные соли, ферменты, эфирное масло и легко усваиваемые углеводы. Кроме того, она богата витаминами группы В, Е и РР, включает набор микроэлементов, в том числе достаточно редкий кремний, ответственный за нормальный обмен веществ.

Овсяную муку довольно широко используют в кулинарии. Из неё готовят кисели, блинчики и печенье, добавляют в выпечку для улучшения её вкусовых качеств.

Овсяные оладьи с бананом

На 4 порции
Время приготовления: 45 мин

2 спелых банана
2 яйца
200 г овсяной муки
2 ст. л. мёда
1 ст. л. оливкового масла
2 ч. л. разрыхлителя теста
1 ч. л. соды
1 стакан молока
оливковое масло для жарки
сливочное масло для смазывания
мягкий сыр и груши для подачи
соль по вкусу

Калорийность: 249 ккал

• Бананы очистить, размять вилкой. Добавить яйца и слегка взбить венчиком.

• Муку соединить с бананово-яичной смесью, добавить мёд, масло, разрыхлитель, соду и щепотку соли. Тщательно вымешать.

• Молоко подогреть и, понемногу вливая его в мучную смесь, замесить тесто консистенции густой сметаны.

• Разогреть сковороду, влить 1 ст. ложку оливкового масла и выпекать оладьи на среднем огне по 2–3 минуты с каждой стороны.

• Горячие оладьи складывать в стопку, промазывая сливочным маслом. Подавать оладьи тёплыми, с мягким сыром и свежими грушами.

Овсяное печенье

Десерт, который готовится на основе овсяной муки. В России овсяное печенье было одним из популярных лакомств советского периода. Имеет очень древние корни. Как и многие блюда из овса, это печенье придумали шотландцы. Сладкое или солёное печенье готовили здесь ещё в XI столетии, на протяжении многих веков и англичане, и итальянцы, и французы не раз упоминали об особом сухом пайке шотландских солдат и пастухов – «овсяном бисквите», «лепёшках из овса и сметаны», «солдатском торте» – под такими названиями встречается шотландское овсяное печенье в разных литературных источниках того времени.

В начале XVIII столетия, когда переселенцы стали покорять Новый Свет, овсяное печенье было привезено и в Америку. В Россию оно попало как раз из США. Конечно, и до того в нашей стране готовили различную выпечку из овсяной муки, но для неё использовали размокшее или уваренное зерно. Заимствованный рецепт резко отличался от привычного русского. Первое шотландское печение готовили из дроблёного овса, ягод и обжаренного лука, массу долго вымешивали, затем добавляли воду и яйца, солили или клали подсластители – сахар или мёд, и выпекали лепёшки. В Америке такой рецепт не прижился, ингредиентов было слишком много, а процесс замешивания требовал времени. Поэтому шотландская классика осталась только как национальное блюдо этнических групп, а американское печение стали изготавливать из овсяной муки, масла, яиц и сахара. После изобретения овсяных хлопьев – только из них, масла и сахара.

В царской России овсяное печенье долгое время выдавали за особое американское лакомство, и, несмотря на низкую себестоимость, продавали втридорога. Советская промышленность пошла ещё дальше, и печенье стали производить всего из трёх ингредиентов – молотого овса, сахара и масла.

Современное овсяное печенье также готовится из масла, овсяной муки или хлопьев и сахара или мёда. В него часто добавляют различные семена и злаки, изюм, сушёные ягоды, шоколадную крошку или кусочки карамели.

Рассыпчатое овсяное печенье

Время приготовления: 40 мин

1 стакан овсяных хлопьев
1 стакан пшеничной муки
0,5 ч. л. молотой корицы
1 ч. л. разрыхлителя теста
100 г сахара
1 яйцо
3 ст. л. сливочного масла + для смазывания
соль по вкусу

Калорийность: 415 ккал

• Хлопья измельчить в блендере до состояния муки грубого помола.

• Соединить измельчённые хлопья с мукой, солью, корицей и разрыхлителем. Добавить сахар, яйцо и растопленное масло.

• Руками замесить крутое тесто, если оно не собирается в шар, добавить несколько столовых ложек воды или молока.

• Тесто раскатать в пласт толщиной 5 мм и при помощи стакана нарезать круглые заготовки.

• Выложить печенье на противень, смазанный сливочным маслом, и выпекать в духовке при 180 °С в течение 15–20 минут до подрумянивания.

• Достать печенье из духовки и полностью охладить на решётке.

Хрустящее печенье из овсяных хлопьев

Время приготовления: 30 мин

2 стакана овсяных хлопьев
0,5 стакана очищенных грецких орехов
0,5 ч. л. разрыхлителя теста
2 яичных белка
150 г сахара
щепотка соли
сливочное масло для смазывания

Калорийность: 445 ккал

• Хлопья и орехи измельчить в блендере и смешать с разрыхлителем теста.

• Яичные белки взбить с сахаром и солью в крепкую пену.

• Осторожно соединить белки и крошку из орехов и хлопьев, перемешивая тесто лопаткой снизу вверх.

• Противень смазать сливочным маслом, чайной ложкой выложить на него тесто в форме небольших лепёшек.

• Выпекать печенье в духовке при 180 °С в течение 10–12 минут, до золотистого цвета.

• Достать печенье из духовки и полностью охладить на решётке.

Овсяные хлопья

Обработанное паром и расплющенное зерно овса. Технология производства таких хлопьев была разработана в середине XIX века, чтобы сделать приготовление овса более быстрым. Позже по той же технологии стали изготавливать и хлопья из других круп.

В России такие хлопья часто называют «Геркулес», но это только один вид подобных продуктов. Хлопья «Геркулес» получили своё название в начале прошлого века и стали нашим ответом американской овсянке под названием «Христофор Колумб». Сегодня выделяют два вида овсяных хлопьев: «Геркулес» (их производят из овса высшего сорта) и «экстра» (из овса первого сорта), последние делятся на три подвида: № 1 (крупные), их делают из целой овсяной крупы; № 2 (мелкие) – из резаной крупы; № 3 (очень мелкие) – самые быстроразвариваюшиеся, их производят из пропаренной резаной крупы, затем снова пропаривают и высушивают.

Дольше всего варятся хлопья «Геркулес» – 15–20 минут. Овсяные хлопья «экстра» варятся, соответственно, 10, 7 и 3 минуты. Для того чтобы добиться такой скорости приготовления, крупу дробят, обдают паром, расплющивают и снова обдают паром, иногда до 10 раз. Естественно, с каждым этапом обработки в хлопьях остаётся всё меньше полезных веществ. Однако овсяные хлопья всё равно считаются ценным продуктом. И, несмотря на их высокую калорийность, включаются в диетическое питание и по-прежнему остаются самым популярным завтраком во всём мире.

В США из овсяных хлопьев делают смесь для завтраков гранолу, а в начале XX века были придуманы мюсли, в состав которых обязательно входят овсяные хлопья.

В кулинарии овсяные хлопья используют не только для приготовления каши, ими панируют различные изделия, добавляют к выпечке и десертам.

Гранола

На 6 порций
Время приготовления: 40 мин

3 стакана овсяных хлопьев «Геркулес»
1,5 стакана смеси орехов
0,5 стакана очищенных тыквенных семечек
5 ст. л. мёда
150 мл воды
3 ст. л. нарезанной кураги
0,5 стакана сушёных ягод

Калорийность: 412 ккал

• Противень застелить бумагой для выпечки. Равномерно распределить хлопья по противню и запекать в духовке при 180 °С в течение 15 минут, каждые 5 минут хлопья перемешивать.

• Добавить к хлопьям орехи и тыквенные семечки, перемешать.

• Мёд растворить в горячей воде, равномерно пролить смесью хлопья и орехи, перемешать и запекать в духовке ещё 20–25 минут, каждые 5 минут смесь перемешивать.

• Добавить к хлопьям и орехам курагу и ягоды, перемешать и запекать ещё 5 минут.

• Достать гранолу из духовки, остудить, перемешивая на противне.

Овсяный кисель

Уникальное по своим целебным свойствам блюдо, которое существует в разных национальных кухнях. Причём в одних это напиток, в других подаётся наподобие супа, в тарелках.

Овёс отличается высоким содержанием полезных веществ, поэтому приготовленный из него напиток является натуральным лекарством от многих болезней. Регулярное употребление овсяного киселя повышает защитные свойства организма, улучшает состояние больных с заболеваниями сердца, почек, желудочно-кишечного тракта.

Овсяный кисель по-эстонски

На 3–4 порции
Время приготовления: 11–13 часов

250 г овсяных хлопьев
1 л воды
2 ст. л. сахара
20 г сливочного масла
3–4 стакана молока для подачи
соль по вкусу

Калорийность: 130 ккал

• Хлопья залить тёплой водой, убрать на 10–12 часов в тёплое место. Затем процедить, хорошо отжать.

• Жидкость, оставшуюся после замачивания, перелить в кастрюлю, добавить сахар и соль по вкусу, перемешать, варить до загустения на среднем огне. В конце добавить сливочное масло, перемешать.

• Разлить кисель по тарелкам или пиалам, охладить. Подавать со стаканом холодного молока.

Овсяный кисель по-русски

На 3 порции
Время приготовления: 2 суток

300 г овсяных хлопьев
1 л воды
корочка ржаного хлеба
сливочное масло для подачи
соль по вкусу

Калорийность: 125 ккал

• Овсяные хлопья залить водой, добавить корочку ржаного хлеба и оставить на 2 суток при комнатной температуре. Время от времени перемешивать.

• Процедить жидкость через марлю в кастрюлю, отжав хлопья. Слегка посолить, довести до кипения и проварить на слабом огне до загустения.

• Горячим разлить кисель в глубокие тарелки, дополнив кусочком сливочного масла.

Овсяный корень

Другое название растения – козлобородник пореелистный. В меню ресторанов его можно встретить под названием «сальсифи». Это двулетнее растение родом из Средиземноморья, где его до сих пор активно возделывают. Известен овсяный корень и в других странах.

В России корни козлобородника ели задолго до того, как был завезён картофель. Наряду с репой и брюквой, вплоть до середины XIX века козлобородник («белый корень») и скорцонера («чёрный корень») были важнейшими корнеплодами. Сегодня в нашей стране овсяный корень можно встретить только на личных приусадебных участках.

Корнеплоды овсяного корня приятного сладковатого вкуса. Ценится это растение в первую очередь за большое содержание инулина – вещества, необходимого для питания при диабете и других заболеваниях.

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.