

Пальчики оближешь!

«Хлебные уши» из Китая

Равиоли, вонтон, маульташен, чучвара, колдуны – «родственники» любимых россиянами пельмешков



© Евгений Рухмалёв

Улыбнитесь!

Пельмени под душем

После того как маленький Витя научился считать, папе пришлось делить пельмени поровну.

- У дагестанцев спрашивают:
- Как у вас называются горячие пельмени?
 - Курзе!
 - А холодные?
 - А мы им остыть не даём!

Как, вы никогда не ели пельмени под душем?! Да вы просто никогда не опаздывали на работу!

- Жена, уходя в магазин, предупредила мужа:
- Будешь варить пельмени – кидай их в кастрюлю по одному, чтобы не слиплись.
- Когда вернулась, злой муж доваривал шестой пельмень.

Объявление в магазине: «При производстве этих пельменей не пострадало ни одно животное! Гринпис».

- Общага. Студент – студенту:
- Будешь у меня репетитором?
 - Можно просто помочь подучить английский, а быть репетитором – значит брать за это плату!
 - Пельмени?
 - Согласен!

Чтобы не переесть во время обеда, за полчаса до обеда можно съесть пару тарелок пельменей.

Пельмени считаются традиционным блюдом русской кухни. Сегодня немногие знают, что пришли они к нам из далекого Китая, долгое время были блюдом сибирских народностей. И только в середине XIX века получили повсеместное распространение на российских просторах.

С душой, своими руками

Азиатское происхождение пельменей подтверждают особенности их приготовления: длительная и трудоёмкая готовка, быстрая тепловая обработка и использование специй. Блюдам ранней русской кухни это не было свойственно. Само слово «пельмень» заимствовано из финно-угорского словаря и означает «хлебное ухо». Согласитесь, название – говорящее, четко отражает суть продукта.

Начав свой путь из Китая, «хлебные уши» осели не только на наших столах, а получили в различных вариациях распространение по всему миру. В Италии их называют равиоли, в Китае – вонтон, народы Кавказа и Средней Азии – манты, хинкали, чучвара, чошура, в Германии популярны маульташен, а белорусы кличут их колдунами.

Все эти блюда нельзя причислить к диетической кухне. В зависимости от рецептуры калорийность 100 граммов готового блюда составляет 200–400 ккал, а если их подавать со сметаной, то и больше.

Чтобы домашние пельмени получились действительно вкусными, нужно желание и время. Конечно, их можно и купить, но вкус будет не таким, как у пельменей, приготовленных с душой своими руками. А если лепить их всей семьёй, то это ещё и прекрасный способ организовать увлекательный общий досуг.

Опытные хозяйки рекомендуют обязательно просеивать муку – таким образом вы насыщаете её кислородом, ускоряете процесс брожения теста. Делать это следует после взвешивания, непосредственно перед замесом. Муку рекомендуется выбирать исключительно высшего сорта. Важно дать пельменному тесту настояться.

Фарш не обязательно пропускать через мясорубку – его можно мелко порубить топориком. Длительное вымешивание и отбивание фарша об доску делает его более мягким и нежным. Добавление в фарш таких ингредиентов, как кориандр, зелёный лук, чеснок, острый перец, придаст готовому блюду пикантность.

Пельмени хороши ещё и тем, что традиционные рецепты можно разнообразить. Предлагаем несколько вариантов.

В духовке под грибной шубой

Из готовых, но пока ещё сырых пельменей можно приготовить вкусное и питательное украшение праздничного стола.

Ингредиенты: 08–1 кг замороженных или свежих, только что налепленных, но еще не отваренных, пельменей, 0,5 кг свежих или замороженных шампиньонов, 200 мл жирных сливок, по 100 г сметаны и майонеза, 4 чесночных зубца, одна луковица, соль и перец по вкусу.

Приготовление. Отварить пельмени, в воду желательно добавить лавровый лист. Приготовить соус: смешать сметану с майонезом и сливками, добавить чеснок, давленный либо натёртый. Вымыть и нарезать грибы, сырые или маринованные. Очистить лук, нашинковать полукольцами. В чистую форму подходящего объёма выложить слоями пельмени, грибы и лук, залить сверху соусом. Ориентировочное время приготовления – 20–25 минут.

Пельмени под грибной шубой можно дополнить сырной корочкой. Для этого за пять минут до окончания готовки посыпать блюдо тёртым сыром.

Жареные, со сметанным соусом

Если пельмени – слишком частые гости на столе, они могут наскучить и приесться. Но это ещё не повод отказываться от любимого блюда. Отойдя от кулинарных клише и стереотипов, пожарьте их на сковороде. Речь не о разогреве того, что вчера не успели доесть, а о самостоятельном и полноценном рецепте.

Ингредиенты: 0,8–1 кг сырых пельменей, молоко и сметана в соотношении 2:1, то есть на стакан молока – полстакана сметаны. Для соуса: 0,5 ст. л. муки, масло для жарки, специи.

Приготовление. На смазанную растительным маслом горячую сковородку выложить пельмени и обжарить их. Чем больше масла, тем более золотистой будет корочка. Пока пельмени доходят до готовности, приготовьте соус: смешать сметану с молоком, добавив к ним специи и муку. При помощи венчика или блендера взбить смесь до однородности. После того как пельмени пожарятся, залить их сметанным

соусом и тушить под крышкой около 15 минут. Выключив огонь, посыпать блюдо рубленой зеленью.

«Ленивая жена»

Ингредиенты: тесто, фарш, сметана, специи, репчатый лук и зелень – могут варьироваться в зависимости от предпочтений хозяйки.

Приготовление. Тесто раскатать в тонкий пласт толщиной не более одного миллиметра. Равномерно распределить фарш по его поверхности. Аккуратно придерживая края, скатать рулет из теста, покрытого мясной начинкой. Нарезать рулет на порционные кусочки толщиной около трёх сантиметров. Полученный полуфабрикат выложить на присыпанную мукой тарелку или доску. В сковороде с толстым дном налить растительное масло, пассировать в нём мелко нарезанный лук до прозрачности. Сверху, прямо на лук, выложить пельменные полуфабрикаты, похожие на розочки. Сметану смешать со стаканом тёплой воды и добавить к пельменям. Жидкость должна их покрывать на две трети. Сверху посыпать специями, посолить. На каждую «розочку» положить по небольшому кусочку сливочного масла. Тушить под закрытой крышкой на слабом огне. Когда жидкости практически не останется, выключить и посыпать зеленью.

В горшочках с овощами

Ингредиенты: 1 кг приготовленных по любимому рецепту пельменей, по 1 средней луковице и моркови, несколько лавровых листочков, 220 г сметаны, 5 горошин чёрного перца, 140 г тёртого твёрдого сыра; соль и зелень по вкусу.

Приготовление. Сварить пельмени до полуготовности – достать из воды через две минуты после закипания. В отдельной кастрюле вскипятить 0,7 л воды вместе с лавровым листом, солью и специями. Мелко пошинковать лук, пассировать его на сковороде до прозрачности, после чего добавить мелко натёртую морковь. Тушить ещё пять минут. Смешав пельмени с овощной зажаркой, разложить их по горшочкам. Предварительно проведив отвар от зелени и лаврового листа, залить им горшочки. Сверху в каждый горшочек положить сметану, накрыть крышкой и поставить в холодную духовку. Выставить в ней температуру 180 градусов. Готовить пельмени около 40 минут. За пять минут до готовности засыпать их тёртым сыром.

Питание с пользой

Можно ли есть на ночь?

Сегодня много спорят о том, действительно ли вредно есть после шести часов вечера или же негативное воздействие еды перед сном несколько преувеличено.

На самом деле это во многом зависит от возраста и состояния здоровья. Вечерний голод заставляет организм экономить глюкозу, вынуждает перерабатывать накопленный жир. Если человек ложится спать голодным, то организм не просто восстанавливается, он начинает активно обновляться и омолаживаться. Днём этому процессу не позволяют начаться стрессы и пища. Но детям и людям до 25 лет не следует голодать перед сном, хотя и переесть тоже не стоит. Чем младше ребенок, тем позднее он ест, иначе малышу может грозить недоразвитие. А пожилым людям рекомендуется не есть уже за пять часов до сна.

Пужинать желательно белковой пищей, овощами, кефиром.

Углеводы, жиры – пища для обеда. Кстати, голод перед сном провоцирует выработку мелатонина, а он помогает человеку крепко уснуть и выспаться. Стоит поесть на ночь, и мелатонин перестает вырабатываться. В результате человек не может заснуть.

И всё же некоторым людям голодать перед сном нельзя. В эту группу входят больные язвой желудка и двенадцатиперстной кишки.

А как быть, если человек работает ночью? Диетологи разработали специальные диеты. Режим питания основан на знании правил обмена веществ и поведения организма. Диета и еда на ночь вполне совместимы. Человек работает в это время, он тратит энергию. Чтобы хватало сил на труд, требуются углеводы. Но нужно выбрать те углеводы, которые долго перевариваются. Сюда входят крупа, овощи, злаки. Днём же ночным работникам нужно есть белки, так как во время отдыха организм не особо нуждается в энергии.



© Евгений Рухмалёв

Советы

Как хранить свёклу

Сезон осенних фермерских ярмарок – хорошее время запастись дешёвыми овощами на зиму. К тому же хозяйки знают: зимой в магазинах так трудно найти хорошую свёклу! Как максимально долго сохранить корнеплоды в городской квартире?

Сухие клубни нужно тщательно очистить от грязи. Ни в коем случае не мыть, так как намокший корнеплод вскоре испортится. Оборвать корешки. Центральный корень обрезать ножницами, если он слишком толстый. Ботву также обрезать ножницами, оставив лишь 1–2 см. Обламывать ботву руками нежелательно.

Наилучшее место хранения овощей – подпол частного дома или подвал в доме многоквартирном. А как быть, если их нет? Можно хранить свеклу просто в ящике в комнате или в холодильнике – но недолго, только если планируете употребить корнеплоды в пищу в ближайшее время.

Дольше можно хранить свёклу в тени, под кроватью или в кладовке в больших мешках, килограммов на 20–30. Мешок нельзя завязывать, иначе свекла начнет преть. Если же хотите питаться собранной осенью свёклой до весны, её можно сохранить в деревянных ящиках, проложенных плёнкой. Свеклу при этом пересыпают древесными опилками или песком, чтобы овощи не соприкасались между собой. Наиболее благоприятная температура для сохранности урожая свёклы – плюс 1–4 градуса. Поэтому при хранении урожая на застеклённом балконе его следует укутать одеялом. Кстати, условия хранения свеклы и моркови во многом совпадают. Их можно поместить даже в один ящик – но лишь при условии, что они не будут соприкасаться.