

Рацион

Аристократ среди злаков

Богатство сортов риса даёт простор для самых смелых экспериментов

В прошлом выпуске кулинарной странички «ММ» говорили о том, как важно разнообразить рацион. Первым шагом к этому может стать интерес к необычным видам привычных круп. Например, тот же рис впечатляет разнообразием внешнего вида, он вовсе не обязательно белый, а различается не только формой зёрен.

Рис не назовёшь низкокалорийным, и всё же его считают подходящим ингредиентом для здорового питания. В супе или в плове, в сладком пудинге или в салате он прекрасно сочетается с любимыми продуктами.

Жители Китая выращивают злак более семи тысяч лет. В России же о нём узнали в XV веке. Злак относится к основным продовольственным продуктам нашей планеты. Рис представлен 20 ботаническими видами, 150 разновидностями. Насчитывается 8000 агросортов этой зерновой культуры.

Размер и форма

По размеру зерна рис бывает длиннозёрным, среднезёрным, круглозёрным. Длиннозёрный – длина зерна 6–8 мм – содержит минимум крахмала, полупрозрачен на вид. При варке практически не слипается. Белый, с высоким содержанием крахмала, подходит для приготовления ризотто или супа.

Круглозёрный рис характеризуется длиной зёрен в четыре и шириной в три миллиметра. В России его называют краснодарским. Злак богат крахмалом, сильно разваривается до кремообразной консистенции. Эта разновидность крупы подходит для приготовления пудингов, запеканок, каш.

Способы обработки

По способу обработки зерна рис бывает коричневым или бурым – нешлифованным, белым – шлифованным и пропаренным. Бурый нешлифованный злак богат витаминами и минералами. Рекомендован для диетического питания.



Белым злак становится после нескольких стадий шлифовки зерна. Его состав беден по сравнению с бурым. Обработка пропариванием позволяет зёрнам сохранить львиную долю полезных свойств необработанного риса. Пропаренный злак полупрозрачен и хрупок, имеет желтоватую окраску. Не слипается при готовке.

На вкус и цвет

Рис бывает не только традиционным белым. Зёрна в зависимости от сорта могут иметь и другую окраску: бурю, бежевую, жёлтую, красную, фиолетовую, чёрную. Среди многочисленных сортов зерновой культуры есть как популярные, составляющие «рисовую элиту», так и малоизвестные.

Камолино – универсальный среднезёрный сорт. Он не разваривается, не слипается. Секрет сорта заключается в том, что перед тем, как отправить зерна на фасовку, их обрабатывают растительным мас-

лом с идентичным названием «Камолино». Это добавляет зёрнышкам тонкие янтарные нотки, сохраняет их полезные вещества даже при долгой термической обработке.

Басмати имеет нежную текстуру и ярко выраженный ореховый привкус. Зёрна этого сорта наиболее длинные. Относится к самым дорогим сортам.

Арборио относится к среднезёрному рису. Родом этот сорт из Италии, в мире известен как ризотто. У него нежная кремовая текстура. Специалисты советуют варить арборио до полуготовности – состояния al dente.

Жасмин – длиннозёрный, в аромате чувствуются жасминовые нотки. Зёрнышки не развариваются: получаются мягкими, но при этом держат форму, хоть и немного склеиваются.

Валенсия – круглозёрный рис, подобный арборио. Второе его название – паэлья, так как именно из него готовят испанскую паэлью с морепродуктами.

Девзира – сорт, который выращивают в Ферганской долине. Зёрнышки толстые, с коричневатым оттенком, плотной структурой. Сорт отлично подходит для приготовления узбекского плова.

Дикий рис произрастает исключительно в Северной Америке. Сорт обладает приятными вкусовыми качествами, низкокалориен. Хорошо утоляет голод. Характеризуется богатым и сбалансированным составом витаминов, минералов, клетчатки. Имеет высокое содержание белка.

Чёрный – известен как тибетский. Длиннозёрный, относится к наиболее дорогим сортам. Считается афродизиак. Зёрна во время варки становятся фиолетовыми. Лучше всего подходит для приготовления сладких блюд, так как имеет насыщенный ореховый привкус.

Красный рис может относиться к нескольким сортам. На юге Франции выращивают камарг, родина сорта этого длиннозёрного сорта с ореховым ароматом – Таиланд. На Шри-Ланке популярен среднезёрный сорт «Самба». Наименее распространена красная разновидность среднезёрного злака из Бутана – бутанский красный рис.

Критерии выбора

При выборе риса в магазине следует обратить внимание на следующие критерии. Дата изготовления – продукт хранится от года до 18 месяцев. Размер и форма зёрнышек – качественный продукт имеет зёрна одной величины. Отсутствие в упаковке посторонних примесей, мусора, личинок насекомых. И, разумеется, важно убедиться в наличии на упаковке знака ГОСТ, гарантирующего качество крупы. Наиболее качественный рис выпускается восточными странами, собирающими урожай до четырёх раз в год. Экзотические сорта непременно стоит попробовать! Но и привычный краснодарский рис вкусен и полезен. Только обратите внимание: его зёрнышки должны быть полупрозрачными, это также свидетельство качества крупы.

Рецепты



Холодный зелёный суп



Запеканка из тыквы и цукини



Бутерброды с курицей и яблоком



Овощной смузи

В предвкушении лета

В чём секрет кулинарного вдохновения?

Чем больше погружаюсь в мир авторских рецептов Оксаны Станкевич, тем больше понимаю: чтобы готовить так легко и вдохновенно, как она, нужно обладать не просто фантазией и кулинарным талантом, но и огромным жизнелюбием, а значит, любовью к себе и окружающим.

Как часто говорим, да и слышим от знакомых: «Я поленилась приготовить для самой себя...» Оксана такое вряд ли поймёт. Она и вечер наедине с собой превратит в праздник, и для близких расстарается. Ей это в радость. Потому каждый свой рецепт она сопровождает пожеланием: «Живите вкусно и здорово!»

Для того, чтобы воплощать рецепты Оксаны Станкевич – на первый взгляд, непривычные, странные и потому интригующие – в реальность, нужно прежде всего желание сделать рутинный процесс приготовления пищи интереснее. Не помешает фантазия – вдруг что-то из ингредиентов вам не по душе, а может быть, вам захочется

привнести свою нотку в симфонию вкуса. Ну и не забудьте о погружном блендере – вещь полезная в хозяйстве.

Июнь неудержимо приближается, да и конец мая обещает жаркие денёчки, если синоптики не врут. Так хочется овощей, зелени и, конечно, летних супчиков! С них и начнём. Окрошку, наверное, все умеют готовить. Но это лишь один из великого множества сезонных охлаждённых супов. Предлагаем вашему вниманию такой супчик и ещё несколько рецептов, позволяющих разнообразить рацион. Всё это – домашняя кухня, без вредных примесей и химических добавок.

Холодный зелёный суп

Ингредиенты. Несладкое растительное молоко – 500 миллилитров, два-три стебля сельдерея, свежий огурец, 2 столовые ложки лимонного сока. Укроп, зелёный лук, петрушка, кинза – по вкусу.

Приготовление. В блендер вливаем растительное молоко, добавляем сельдерея, 2/3 очищенного огурца, лимонный сок, сильно взбиваем, процеживаем и ждём, когда ося-

дет пенка. Тем временем мелко режем зелень и перетираем её с солью. Оставшуюся треть огурчика без кожуры мелко режем. Соединяем все ингредиенты, добавляем лёд.

Мой супчик присыпан сверху копчёной паприкой, к нему вместо хлеба подаю корнерсы – безглютеновые чипсы из зерновых и бобовых.

Запеканка из тыквы и цукини

Ингредиенты. Цукини – одна штука, тыква – 0,5 килограмма, одна луковица, большой пучок зелени – кинза, укроп, петрушка, специи – чесночная соль, орегано, копчёная паприка, 2 столовых ложки пшённой либо другой муки, одно куриное яйцо, соль по вкусу, немного растительного масла. Я использую разновидности с высокой температурой дымления, такие как оливковое, кокосовое.

Приготовление. Цукини и тыкву натираем на крупной тёрке, луковичу пюрируем в мини-блендере, зелень мелко режем и перетираем с солью, тщательно, чтобы выделился сок. Соединяем всё это вместе, солим, добавляем специи, взбитое яйцо и муку. Форму смазываем

растительным маслом, выкладываем смесь, разравниваем и отправляем в разогретую до 180 градусов духовку на 15–25 минут в зависимости от диаметра формы и высоты слоя.

Бутерброды с курицей и яблоком

Когда не хочется надолго отрываться от работы или учёбы, но перекусить уже пора, выручают бутерброды. Но не батон с колбасой и майонезом! Давайте придерживаться принципов здорового питания. Хорошо, если в холодильнике есть кусочек варёной куриной грудки. А если нет – сварите и сделайте с ней бутерброды, результат не разочарует.

Ингредиенты. Два яблока, 200 граммов филе куриной грудки, безглютеновые кукурузные либо другие хлебцы, листья салата.

Приготовление. Яблоко режем кружочками толщиной 6–7 миллиметров. Нагреваем сковороду с плоским дном и выкладываем на неё яблоки. Добавляем одну-две столовых ложки воды. Яблочные дольки быстро станут мягкими и ароматными. Тем временем сбрызгиваем лимонным соком ломтики филе вареной куриной грудки, моем салатные листья и красиво раскладываем всё это на хлебцы.

Не забудьте добавить вкусовых и цветových акцентов: еда обязательно должна быть красивой. Одна ягода чернослива, одна клубничка, щепотка розового перца и пара кристалликов морской соли: красиво, быстро и полезно.

Овощной смузи

Отношение к смузи – густому овощному или фруктовому напитку – у нутрициологов очень неоднозначное. Но в основном сомнения специалистов в сфере здорового питания касаются смузи из фруктов, а вот пользу «зелёных» смузи почти никто не отрицает. Они считаются прекрасными антиоксидантами, выводят токсины из организма.

Ингредиенты. 2 стебля сельдерея, огурец, 2 столовые ложки лимонного сока, 5–70 граммов воды, соль по вкусу – я использую морскую соль, по желанию – одна чайная ложка куркумы.

Приготовление. Стебли сельдерея и огурец чистим, режем кусочками, складываем в блендер. Добавляем лимонный сок, воду, щепотку соли. Если на этом остановитесь, ваш смузи будет действительно зелёным. Я не остановилась и добавила куркуму. Поэтому у меня смузи получился тыквенно-жёлтый. Взбиваем всё на высокой скорости и переливаем в стакан.

Живите вкусно и здорово!

Подготовила Елена Лещинская



Оксана Станкевич