

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 традиционно 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 цветowych 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