Амарант

Амарантовая крупа — тайна за семью печатями, редкий и непознанный нами продукт. Как и гречка с киноа, амарант относится к категории псевдозерновых. Добывают крупу из красных пушистых соцветий амаранта. В Европе это растение появилось благодаря испанцам, которые вывезли его из Южной Америки, инки и ацтеки делали из амарантовой крупы муку, а из нее — вкусный хлеб.
Сухая, богатая белком, с низким содержанием глютена и с легким ореховым ароматом, амарантовая крупа могла бы стать интересным будничным продуктом, но пока большинство россиян либо о ней не знает, либо не понимает, как к ней подступиться. Поэтому мы попросили шефов, которые давно и с удовольствием готовят из амарантовой крупы, рассказать нам о ее свойствах и потенциальных ролях.

Каша

«Поскольку амарант отлично впитывает ароматы и вкусы, хорошо готовить амарантовую кашу на рыбном бульоне. Берете высококонцентрированный рыбный бульон, такой, чтобы скорее походил на соус, и используете его как жидкость для варки каши. То есть берете кашу и бульон ровно в тех пропорциях, которые указаны на упаковке. Обычно это примерно одна часть крупы и две части жидкости, но бывает и больше. Закипело — накрыли крышкой, убавили огонь и ждете, пока распарится. Ни в коем случае не снимайте крышку, это залог того, что она сварится, как надо. В конце положите кусочек сливочного масла. Такую кашу хорошо есть просто так, но и еще ее можно подавать к любой рыбе».

Карри

«Амарант — суховатая крупа, и поэтому ее лучше соединять с каким-то соусом. Например, приготовьте какой-нибудь карри, выберите абсолютно любой понравившийся вам рецепт. А вместо риса кладите амарантовую крупу, которую сварите со звездочками бадьяна».

Суп

«Амарантовую крупу можно добавить в томатно-куриный суп. Сначала нужно сварить пять летних сладких помидоров, одну палку лука-порея и два зубчика чеснока. Варите 10 минут на слабом огне, затем пропустите через блендер. Потом в другую кастрюлю налейте немного оливкового масла и на нем обжарьте это овощное пюре. Жарьте около 5 минут, затем добавьте 1 литр насыщенного куриного бульона, два лавровых листочка, один цукини, порезанный кубиком, и 150 грамм промытой амарантовой крупы. Амарантовая крупа бывает разной, и какая-то варится дольше, а какая-то быстрее. Готовьте ее до полной готовности, верное время будет указано на упаковке. В среднем варите минут 20, затем добавьте соль, перец, и все. Отдаленно этот суп будет напоминать русский борщ, поэтому смело кладите в тарелку хорошую густую сметану».

«Возьмите амарантовую крупу и сварите ее не на воде, а на кокосовом молоке. А потом в самом конце, когда каша будет почти готова, добавьте в нее порезанное тонкой соломкой крепкое зеленое яблоко, причем яблока не жалейте. А перед подачей положите еще кусочек сливочного масла. И так из углеводной, довольно безвкусной каши амарант станет чем-то освежающим. Такая каша и сама по себе хороша, и с какой-нибудь жареной курицей».

Табуле и другие салаты

«Амарант может быть хорошим балластом в легком салате. Когда блюдо не хочется перегружать вкусами, но нужно добавить калорий. Сварите его так, как указано на пачке, остудите, а затем соедините с кусочками авокадо, морепродуктами и зеленью. Полейте каким-нибудь легким соусом на основе оливкового масла».

«У амарантовой крупы есть аккуратный ореховый привкус, но она немного горчит. Те, кто любит киноа, этот вкус поймут и примут. Текстура у крупы прикольная — с ней здорово готовить табуле. Залейте крупу водой в пропорции 1:2. Доведите до кипения и варите 30–40 минут на медленном огне под крышкой. Амарантовую крупу сложно переварить, она довольно плотная. Потом откиньте на сито, слейте воду, заправьте оливковым маслом, копченой или сладкой паприкой. Возьмите 200 грамм охлажденной готовой крупы, мелко нарежьте один огурец, головку красного лука, один крупный помидор и по 50 грамм мелко порубленной зелени: мяты, кинзы и базилика. Все это перемешайте с оливковым маслом, добавьте цедру одного лимона, соль и перец по вкусу, и получится офигенное табуле».

Кукурузная крупа

Кукурузная крупа, в отличие от своей прародительницы, не вызывает у наших сограждан восторга. Она не ассоциируется с летом, веселым обедом на пляже или игрой в прятки в полях. Чаще всего при упоминании кукурузной крупы в голове всплывает унылый образ каши. Пусть нарядной и сладкой, но все же каши.

Блины

«На Масленицу мы делали блины из кукурузной муки. Для этого мы слегка пробили крупу в блендере — она должна быть грубее, чем пшеничная или даже ржаная мука. Затем заварили ее на молоке — консистенция должна быть менее плотная, как у манной каши: на литр жидкости стоит взять 100–150 грамм муки. Потом смешали кашу с дрожжевой опарой на пшеничной муке и молоке, остывшей до 40 градусов. Затем снова дали тесту подойти. Блины получились желтые, ноздреватые, что-то среднее между обычными блинами и оладьями. Подавали мы их с вареньем и с селедкой».

Каша

«Из кукурузной крупы можно варить отличные каши. В сотейнике с толстым дном обжарьте на сливочном масле 100 грамм крупы. На это уйдет 3–4 минуты. Когда кукуруза начнет менять цвет с желтого на коричневый, влейте 600 мл кипящего молока — коровьего с ванилью, миндального, соевого или кокосового. Тут же начинайте помешивать ее венчиком. Через полчаса каша будет готова, и дальше кладите в нее все, что угодно: от варенья до пармезана».

Мамалыга

«В одной молдавской семье меня научили готовить мамалыгу. Обжарьте на сливочном масле две нечищенные и раздавленные дольки чеснока. Сразу же добавьте туда 100 грамм крупы. Обжарьте до появления коричневого оттенка — так вкуснее. Вскипятите 400 мл воды и тонкой струйкой всыпьте в нее крупу, постоянно помешивая. Варите 30–40 минут. Это крепкое соотношение крупы и жидкости — по консистенции мамалыга должна напоминать разваренные и слипшиеся в один кусок макароны.

Затем вывалите этот кусок на тарелку и дальше поступайте с ним как заблагорассудится.

В Молдавии мамалыгу ставят посреди стола, как хлеб или кашу. Иногда ее красиво режут на части ниткой, но чаще просто ломают, как хлеб. Самое популярное сочетание — мамалыга с брынзой. Лучше не придумаешь. Но если хочется, то можно подавать ее с баклажанами, обжаренными с луком и чесноком, или с жирной сметаной. А еще мне довелось есть ее с жареной свининой. Это блюдо можно назвать «Прощай, печень». Мясо со свиного живота или с ребер жарят на свином сале с луком. Образуется много жира, вот в него и нужно макать куски мамалыги, как горбушку в салат. Мамалыга — пористая каша и отлично впитывает в себя все жирное. Идеальная, совершенно крестьянская еда, которую едят руками».

Тортилья

«Пробейте в блендере 200 грамм консервированной кукурузы до пюреобразного состояния. Соедините ее с 500 граммами кукурузной крупы, также пробитой в блендере, и с 500 граммами обычной пшеничной муки. Киньте туда яйцо, 15 грамм соли, налейте 100 мл воды, 20 мл растительного масла. Все это перемешайте и уберите в холодильник на пару часов. Затем от этого теста отрежьте комочки весом от 20 до 70 грамм. Раскатайте их тонко скалкой, положите на сухую сковородку и переворачивайте с одной стороны на другую на протяжении минуты. На этом все. Такая тортилья отлично подходит к слабосоленому лососю, авокадо и листьям салата. Или можно натереть на одну лепешку чеснок, добавить тертый сыр, накрыть второй лепешкой и подплавить на сковородке. И еще очень вкусно сделать гуакамоле и макать в него тортилью».

Гоми

«Грузины варят из кукурузной крупы кашу под названием гоми. В деревнях гоми варят большими кастрюлями, порций на тридцать, чтобы семья ела ее несколько дней. Готовить гоми очень просто. Тщательно промойте полкило крупы. Положите в глубокую кастрюлю, налейте туда же литр холодной воды. Включите огонь. После того как начнет кипеть, насыпьте 20 грамм соли. Уменьшайте огонь, и пусть она так варится 30–40 минут. Все время помешивайте. И вот, когда кажется, что каша уже готова, в нее еще нужно добавить 300 грамм муки. Еще раз все перемешайте и варите на медленном огне 15 минут. Горячую кашу кладут на тарелку, а в середине укладывают несколько больших кусков копченого сулугуни или просто сулугуни, кому как нравится».

Полента

«В Италии из кукурузной крупы делают очень популярное блюдо — поленту. Это каша, которую можно соединить практически с чем угодно, и будет вкусно. Я люблю готовить поленту с белыми грибами, горгонзолой и миланскими колбасками. Вот рецепт на четверых. В 400 мл кипящей воды насыпьте 100 грамм крупы мелкого помола. Когда в кастрюлю попадает крупа, кипение остановится. Мешайте крупу венчиком до тех пор, пока вода не закипит снова. Тогда поменяйте венчик на деревянную ложку и добавьте в кастрюлю 60 грамм пармезана, 20 мл оливкового масла, соль и черный перец по вкусу. Постоянно перемешивайте, пока полента не приготовится. Перед варкой засеките время — за 5 минут до готовности в кашу нужно будет кинуть 10 грамм сахара. Время приготовления зависит от калибра крупы, так что ориентируйтесь на указания с упаковки.

Пока каша варится, нужно приготовить заправку. Обжарьте на оливковом масле 180 грамм белых грибов, добавьте во время жарки 10 грамм мелко порезанного чеснока, 10 грамм мелко порезанной петрушки и кусочек сливочного масла. Жарьте до хорошей корочки, добавьте соль и перец.

Когда все будет готово, положите поленту в тарелку, сверху на нее — готовые грибы. Затем с одной стороны тарелки положите 30 грамм горгонзолы, поломанной на кусочки, а с другой — 20 грамм салями милано, порезанной на ломтики».

Булгур

Булгур — это пшеница, прошедшая сквозь огонь и воду: кипяток, сушку и дробление. Благодаря всем этим манипуляциям зерно становится нежнее нежного, его легко варить и приятно есть. Есть его можно просто так, добавив сливочное или растительное масло: у булгура приятный сладковатый вкус и шелковистая текстура. Но еще его очень интересно добавлять в качестве ингредиента в сложносоставные блюда.

Булгур — идеальная основа для попкорна. Сварите его в большом количестве воды. Варите долго, у вас должна получиться разваренная каша. Готовый булгур поместите в сито, пусть из него выйдет вся вода. Затем разложите его тонким слоем на противень и дождитесь, чтоб он окончательно высох естественным путем. Если ждать естественного высыхания лень, поместите его в духовку, разогретую до 30 градусов, и забудьте о нем на несколько часов. В итоге должны получиться камушки. Кидайте эти камушки в кипящее масло, и попкорн готов. Можно есть просто так, а можно декорировать им то же ризотто.

Попробуйте приготовить из него простейший хумус. Вскипятите воду, добавьте туда тимьян, чеснок, соль, высыпайте булгур и варите, пока не разварится. Затем слейте воду и пробейте в блендере с добавлением тахинной пасты. Если в пасту не добавлено оливковое масло, то налейте его немного в хумус».

Чечевица

Чечевица — замечательная культура из семейства бобовых, с которой легко и приятно иметь дело. Какого бы вида она ни была. Красная и желтая чечевица легко теряет структуру и становится отличной основной для супов-пюре. Зеленая, она же серая, куда более стойкая — из нее получаются отличные каши и котлеты. Черная, та, которую любят французы и итальянцы, держится дольше всех — ее хорошо отправлять в салаты и делать из нее ризотто.

«Из зеленой чечевицы можно приготовить котлеты: замачиваете ее на несколько часов, пробиваете в блендере, перемешиваете с жареным луком и морковью — получается чечевичное тесто. Формируете котлеты и жарите с двух сторон на среднем огне, пока они не поджарятся. Суть в том, что чечевицу достаточно замочить, а варить не нужно.
Чечевица хороша тем, что бульон, остающийся после ее варки, — очень вкусная вещь, на базе которой можно приготовить любой суп. А если чечевицу вместе с этим бульоном пробить в блендере, получится чечевичный крем-суп. Вариантов, чего туда добавить, — миллион: лук, морковь, картофель, вареное яйцо (уже в тарелку).

Если решите добавить помидоры, кладите их в последнюю очередь: в кислой среде многие продукты варятся дольше — например, картофель. Этим, кстати, можно и воспользоваться: если вам нужно, чтобы бобы остались целыми, положите в кастрюлю в начале варки половину помидора. Или попробуйте сделать табуле с чечевицей. Нарежьте помидоры, лук и огурцы, нарубите побольше зелени, перемешайте с чечевицей и заправьте оливковым маслом и лимонным соком. Пропорции говорить не буду: пробуйте сделать так, чтобы было вкусно именно вам»

Кускус

Кускус — производное от пшеницы, ювелирная крупа, которая и не крупа вовсе. Кускус не растет в полях, его лепят из манки, в редких случаях из других злаков, и до недавнего времени делали это вручную.
Основа магрибской кухни, универсальный продукт, способный благодатно впитать в себя все вкусы и запахи и держать их крепко, не растеряв. Сейчас кускус свободно продается в российских супермаркетах, но пока так еще и не стал популярной бытовой крупой. И совершенно напрасно, потому что возни с ним куда меньше, чем с булгуром или рисом.

Кускус хорошо варить на пару, тогда он будет не мокрым, как ризотто, а скорее влажным, как плов. А лучше готовить его не просто на пару, а над каким-то ароматным блюдом, например над мясом с овощами. Будет вкусно. Обжарьте в кастрюле с толстым дном на оливковом масле лук, чеснок и морковь. Потом добавьте туда мелко порезанные баранину или курицу, пожарьте до появления красивой корочки. Добавьте туда сваренный до полуготовности нут, затем через минут пять репу, картошку, тыкву и еще минут через пять цукини. Все овощи должны быть порезаны довольно крупно. Пусть они тушатся на среднем огне; периодически подливайте немного жидкости, например овощной бульон, а в конце приправьте блюдо шафраном и ханутом — это марокканский набор специй.

И вот тут важный момент — как только вы отправили в кастрюлю нут и первую порцию овощей, параллельно начинайте готовить кускус. В сито положите полкило сухого кускуса, смешанного с солью, столовой ложкой оливкового масла и тремя столовыми ложками холодной воды. Закрепите сито с крупой над кастрюлей, накройте полотенцем и таким образом готовьте кускус 20 минут на пару, чтобы он пропитался ароматами из кастрюли. А затем смешайте в тарелке кускус с мясом и овощами — и готово.

Пшено

Пшено ассоциируется с чуть горчащей суховатой кашей из детства. Мало у кого связаны с этой кашей нежные воспоминания. При этом пшенкой упрямо заставлены полки всех российских магазинов: от красивых фермерских лавок до далеких сельпо. Многие еще и путают пшено (пшенную крупу) с пшеничной. Звучит похоже, но это два совершенно разных продукта. Пшено получают из проса, а пшеничную крупу, соответственно, из пшеницы.

«Первым делом пшено нужно промыть, иначе оно может горчить. Это его видовая особенность. А потом стоит вспомнить повесть Антона Павловича Чехова «Степь» — там в какой-то момент варят уху из пшенки, и в этой кастрюле копошится рак. Так вот, пшено и рыба — идеальное сочетание, которое раньше было популярно и которое можно взять за образец. Приготовить уху с пшеном очень просто. Возьмите кастрюлю с тремя литрами кипятка. Добавьте туда слегка обжаренные лук с морковью, лавровый лист, перец и грамм 100 пшенной крупы — больше не кладите, иначе получится рыбная каша. Варите на несильном огне. Когда крупа будет почти готова — минут через 20, — кидайте в кастрюлю банку каких-нибудь рыбных консервов, желательно в собственном соку. Например горбушу. Пусть все еще минут 10 варится, потом добавьте туда укропа и немного лимона. Получится шикарная вещь.

А еще пшено, как и всякая каша, отлично сочетается со всем сливочным. Я люблю делать так: немного обжарьте на сливочном масле пшено, затем добавьте в сотейник сливок с водой и варите кашу в этом сливочном бульоне до готовности. А уже потом перемешайте эту кашу с раками — или собственноручно сваренными, или с теми, что продаются в магазинах в банке с рассолом. Только раков лучше сначала припустить на сливочном масле с луком и свежими сливками».

ма

Маш — это бобовое растение родом из Азии, маленькие зеленоватые бобы-горошины. В Азии из него веками варят густые супы и крепкие ароматные каши со специями. Во многом прописка маша в этих блюдах связана с его способностью сильно развариваться, что создает нам поле для экспериментов. А еще его хорошо проращивать и добавлять свежие сочные хрустящие ростки во всевозможные салаты и другие блюда.

«Я люблю готовить из маша суп дал — это традиционное индийское блюдо. Маш в этом супе отвечает за белковую составляющую. Все довольно просто. Промываете маш водой и кидаете в кипяток — на 100 грамм маша берите литр воды. Когда он станет мягким, а это случится примерно через 45 минут, к нему нужно добавить 10 миллилитров масла — подсолнечного, оливкового или любого другого и вот такую заправку. На небольшом количестве растительного масла обжарьте 40 грамм лука. Когда он приобретет золотистый оттенок, добавьте к нему 10 грамм кумина, 5 грамм куркумы и 30 грамм натертого свежего имбиря. Еще добавляют 10 грамм черного перца, но если не любите острое, имбиря и перца можно добавить меньше. На этом моменте нужно добавить немного соли.

Когда все приправы перемешаются и изменят свой цвет, добавить 100 грамм мелко порезанных помидоров. А уже после того, как помидоры станут совсем мягкими, добавить заправку к машу, перемешать все и оставить еще на 10 минут на слабом огне.

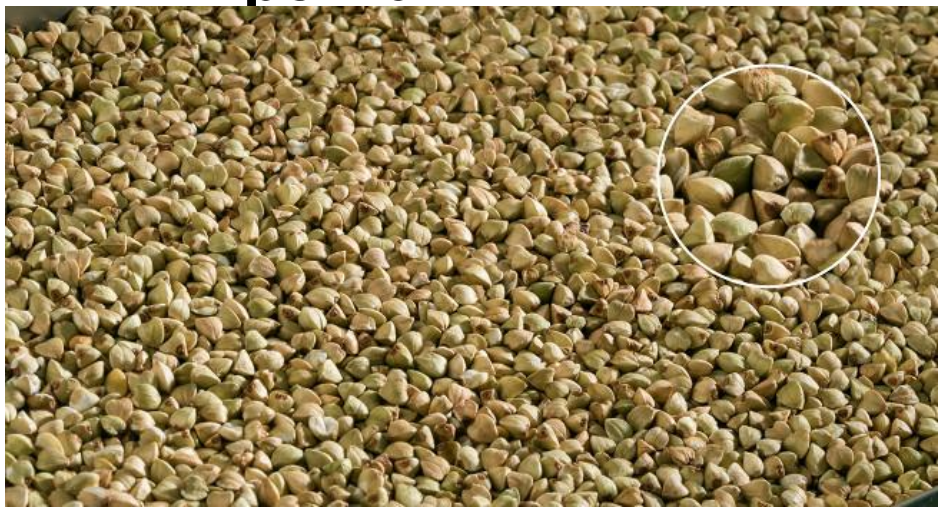
Иногда добавить в дал пророщенный маш. Для этого маш нужно замочить на 6 часов в воде комнатной температуры, потом слить воду и выложить влажный маш в теплое место. Пока он не даст ростки, его нужно постоянно увлажнять.

Еще есть простое индийское блюдо кичари — рис с машем. Нужно взять 50 грамм маша, промыть его, засыпать в кипящую воду — около 800 миллилитров — и варить 45 минут. После этого добавить 350 грамм риса, тот же набор специй, что и для дала, и варить до мягкости риса. Рис лучше взять не индийский, а круглозерный, например, краснодарский.

И вот еще совет — если вы хотите, чтобы маш приготовился быстрее, не за 45 минут, а за полчаса, то тогда перед приготовлением замочите его на 6 часов».

Чем отличается обычная коричневая гречка от зеленой? Все просто: зеленая гречка — это все та же гречневая крупа, но не подвергшаяся на производстве массированной обжарке. Единственное, что переживают зернышки гречихи, — их очищают только от самых жестких, внешних плодовых оболочек и сушат естественным образом. Всего один шаг, а разница огромна: в живом зерне сохраняется все, что в нем заложено природой, прежде всего ударная группа витаминов В, а они, если верить официальной медицине, — одни из важнейших регуляторов всех систем организма: от нервной стабильности до противодействия холестериновым бляшкам.

Зеленая гречка



Послужной список зеленой гречки достаточно велик: долго усваивается, не содержит глютена, да еще и богата хлорофиллом, который и придает крупе его зеленый цвет и позволяет выгонять из зерен полезные проростки.
Но есть свои издержки. Зеленую гречку нужно уметь готовить. Многие не умеют. В зеленой крупе им не хватает упругости, рассыпчатости и привкуса жареных орешков, за которые мы ценим гречку прожаренную. Ее вкус травянист и невнятен. К тому же за ней сложно уследить: стоит передержать на огне, и волшебное зерно превратиться в малосъедобный клейстер.

Как готовить зеленую гречку, чтобы сохранить витамины

«Зеленая гречка — живой продукт, но если варить ее при сильном кипении, то многие ее преимущества в буквальном смысле уйдут в воду. Проще и вкуснее готовить такую кашу старым дедовским методом: не варить, а пропаривать. Промыть, чтобы избавить от мусора и шелухи, залить кастрюлю водой в пропорции 1:2 и на небольшом огне довести до кипения. Как только закипит, снять с огня и укутать в одеяло.

Сыроеды предпочитают вообще не подвергать зеленую крупу термической обработке, просто размачивают в холодной воде. Но я бы поостерегся — на крупе могут остаться гербициды и прочая химия, их холодная вода до конца смоет. К тому же промышленным способом гречку прокаливают при 200 градусах, не оставляя в ней ничего живого, в домашних условиях такого жара ей можно задать, только если вы решите сделать из гречки попкорн. А всего лишь пропарив гречку, никакого убийства витаминов вы не совершите».

Перловка

Перловка — это отличная каша с легким природным ореховым ароматом, с ней делают постные котлеты, замечательные медовые козинаки, сытные салаты, шотландские закуски, и, в конце концов, это наш ответ ризотто.

«Шотландцы любят перловку, и у нас в ресторане одно из самых популярных блюд — это скирли. Готовят его так. Возьмите 150 грамм перловки. Хорошенько ее промойте, отварите, просушите, чтобы она стала совсем сухой. Потом мелко порежьте 30 грамм стручковой или кенийской фасоли и слегка обжарьте ее на растительном масле. Затем добавьте туда 50 грамм помидоров. Потом отправьте к овощам перловку, добавьте несколько капель чесночного масла, соль, перец. Прогрейте все и протушите хорошенько и все. Перед тем как есть, посыпьте скирли пармезаном.

Еще с такой же отварной просушенной перловкой можно делать салат. Добавьте туда слегка обжаренную кенийскую фасоль, порезанные кубиками соленый огурец и вареное яйцо, жареное филе птицы и соус: пробитые в блендере листья петрушки, лук и чеснок вместе с майонезом и несколькими каплями табаско.

Еще перловка очень хорошо сочетается с бараниной. Можно приготовить похлебку. Сварите баранину. Слегка обжарьте в кастрюле белую часть лука-порея, залейте его бульоном. После закипания бульона добавьте красный болгарский перец и тыкву. Затем — отварную перловку, все это протомите, добавьте опять же свежую кенийскую фасоль. А затем, положите мясо и в готовую похлебку киньте чеснок.

Еще вот вам мой совет: перловка всегда отлично сочетается с потрохами. И если вы готовите что-то из субпродуктов, то смело кидайте туда перловку, и не важно, что это — суп, каша или салат. Ее, например, всегда подают на гарнир к хаггису».

Каким бывает рис

Существует несколько классификаций риса, описывающих этот злак во всех подробностях. Рис различают по длине и форме (круглозерный, среднезерный, длиннозерный), по способу предварительной обработки (нешлифованный — коричневый, шлифованный — белый, пропаренный), по консистенции ядра (мучнистый, стекловидный, полустекловидный), по культивированию (дикий, который и не рис вовсе, а его близкий родственник, и рис посевной, культивируемый по всему миру).
Существует около 10 000 сортов риса. Один и тот же сорт можно обработать несколькими разными способами, отчего его внешний вид и свойства будут меняться. Равно как и название, данное производителем.

Краснодарский рис

Краснодарский — это не сорт, а несколько сортов, названных так по месту происхождения и культивирования. Рис на Кубани выращивается с 20-х годов XX века, и сейчас местные производители выпускают около 80% российского риса. Про него принято говорить, что это самый северный рис в мире.
В сознании потребителей «Краснодарским» обычно называют круглозерный рис, но с таким же названием на пачке встречается и среднезерный. 99% краснодарского риса представляет собой шлифованные зерна.
Краснодарские сорта — это чаще всего зерна длиной 4–5 мм и шириной около 2–3 мм. Бывают полустекловидными, но чаще мучнистыми — из-за обилия крахмала. Во время готовки крахмал активно впитывает влагу, рис быстро и очень хорошо разваривается, поэтому из краснодарского получаются замечательные пудинги, запеканки и каши. Так как он достаточно клейкий, он может служить бюджетной альтернативой рису, используемому в японских блюдах.

Жасмин

Ароматный длиннозерный рис родом из Таиланда. Относится к типу риса индика — длиннозерному рассыпчатому рису. Жасмин бывает шлифованным, нешлифованным и пропаренным.
Его запах принято сравнивать с запахом цветов жасмина, отсюда и название. Причем запах этот можно почувствовать даже сквозь упаковку. Но если рис пахнет не цветами, а чем-то древесным, это означает, что его неправильно хранили, и он прогорк. Считается, что прогоркание жасмина неизменно наступает через полгода хранения.
Зерна жасмина длинные, тонкие, гладкие и ослепительно белые. Пятен на этом рисе быть не должно, а если они есть, то это может свидетельствовать о каких-нибудь неполадках, случившихся при обработке риса или хранении.

В мире о жасмине узнали после Второй мировой войны, когда тайские селекционеры после долгих лет тестирования наконец решили выпустить свой продукт в свет. Жасмин и сейчас выращивается только в Таиланде, первым местом его произрастания стали песчаные почвы восточных областей страны. В отличие от многих других азиатских сортов, например, тех, что выращивают в Индии, жасмин спокойно переносит засухи, отчего его запросто выращивают маленькие хозяйства. Это сделало жасмин национальным продуктом, и тайцы готовят с ним все.
Жасмин принято варить в маленьком количестве воды, а еще лучше — на пару. Предварительно его тщательно промывают. Тогда рис выходит очень рассыпчатым, почти не слипается и хорошо держит форму. В Таиланде его едят со всем подряд, в странах, где выбор риса богаче, жасмин используют для приготовления гарниров, салатов и десертов.

Басмати

Басмати — это не сорт, а разновидность риса. Басмати относится к индике: это длинные, довольно мелкие и рассыпчатые зерна. Большинство риса басмати, встречающегося в Европе, родом из Индии.
Басмати отличается повышенной душистостью. Поэтому иногда происходит путаница, и за басмати выдают другие ароматные сорта, обладающие при этом другими параметрами. Поэтому выбирая басмати, например, на рынке, надо понимать, что это совокупность качеств.
Зерна у басмати кремового или полукремового оттенка, полупрозрачные и длинные, как правило, не меньше 7 мм. Это тонкие, слегка изогнутые зерна, которые при варке еще больше выгибаются, не меняясь при этом в диаметре.
Легко перевариваются, во время варки у риса проявляется отчетливый ореховый, чуть сладковатый вкус.
Басмати бывает шлифованным, нешлифованным и пропаренным.

Коричневый рис

Коричневый (или бурый) рис бывает самых разных сортов, форм и размеров. Например, коричневым может оказаться популярный рис басмати. Смысл в обработке: рис очищается от внешней твердой скорлупы, но не шлифуется и не полируется, поэтому сохраняет оболочку, которая содержит клетчатку, и зародыш. Отсюда и цвет, варьирующийся от песочного до темно-бурого. Как правило, коричневый рис делают из длиннозерных сортов и используют для гарниров, хотя встречаются и круглозерные и среднезерные варианты.

Усваивается такой рис хуже, чем белый, однако обладает большей питательной ценностью, так как в оболочке содержится больше витаминов, минералов и клетчатки, чем в обычном белом рисе. Однако если белый рис пропаренный, то большая часть полезных веществ переходит из оболочки в зерно, что сравнивает его по этому показателю с коричневым рисом. Естественно, за исключением истории с клетчаткой — ее в белом рисе по понятным причинам меньше.
Время приготовления коричневого риса в среднем на 10 минут дольше, чем белого. Оболочка придает рису не только яркий цвет, но и ореховый привкус.

Дикий рис

Длиннозерный настолько, что кажется острым, черного цвета, местами переходящего в жгуче-карамельный оттенок, этот красивый рис с биологической точки зрения и не рис вовсе, а его близкий родственник — зизания (или цицания) или водяной рис. Из четырех видов зизании в пищу употребляются зерна двух, это zizania palustris и zizana aquatica.

Разные производители дают дикому рису свои — иногда поэтические — имена. Например, «Мистраль» называет его акватикой, что примерно соответствует одному из ботанических названий. Родина этого растения — Страна озер, край, находящийся на границе Канады и США. Дикий рис — это, по сути, болотная трава, однолетнее растение. Урожайность небольшая, собирают его преимущественно вручную, что обуславливает высокую цену.

Овсянка

Этот продукт популярен в северных странах — Шотландии, Швеции, Норвегии. И у нас в России тоже. У овсянки множество плюсов. Она очень полезна — содержит в себе множество витаминов и микроэлементов. Она богата клетчаткой. В ней есть бета-глюкан, который снижает уровень холестерина в крови. Наконец, у овсянки интересный вкус.

Но если взять овсяные хлопья, то вариантов работы с ними не так уж много. Хлопья различаются по методу обработки, от чего зависит, сколько времени они будут готовится. Есть хлопья, которые просто достаточно заварить кипятком, дать настояться несколько минут, а затем добавить ложку меда — и вот вам завтрак. Хлопья грубого помола готовятся дольше. Варить их можно на воде или на молоке. Каша на воде легче усваивается. Приготовить овсяную кашу очень просто: доведите до кипения воду или молоко, киньте щепотку соли и всыпьте овсяные хлопья. Пропорции жидкости и овсянки зависят от предпочтений.

Любите густую кашу — на один стакан хлопьев нужно два стакана воды или молока, более жидкую — три. Варить нужно где-то десять минут. Сахар добавлять не советую, лучше мед: будет вкуснее и полезнее. Еще овсянка хорошо сочетается с орехами и сухофруктами: орехи можно растолочь, а сухофрукты мелко нарубить — и все это вмешать. Мне еще нравится добавлять свежие ягоды — вишню или клюкву. Я прямо в кашу замешиваю и парой штук сверху украшаю. Еще можно посыпать щепоткой корицы.

Киноа

Злаком киноа не является. И хотя его часто называют андской гречихой или пшеном, ни к гречке, ни к пшенице киноа тоже не имеет никакого отношения. Его ближайший родственник — лебеда. А от пшеницы и прочих зерен и семян его отличает уверенное превосходство в количестве белка, прорва важных аминокислот и патологическое отсутствие глютена, клеящего вещества, главного диетического противопоказания. Киноа, если смотреть на него под диетическим углом, — самая полезная из круп. Радикальные биологи даже сравнивают его с материнским молоком. Оно так же простодушно усваивается организмом.

Инки усматривали в нем даже какую-то свою метафизику и поклонялись, как богу. Антропологи считают, что, если бы не испанское завоевание Америки, у киноа были бы все шансы стать одной из главных пищевых культур. И мир сегодня делился бы не надвое — на мир пшеницы и на мир риса. А на три составные части.