

Обработка, подготовка
редких видов овощей,
грибов

Артишок- многолетние травянистые растения семейства астровых. содержат много витаминов и минеральных веществ, особенно кальция и железа, а также большое количество клетчатки. Многие из своих полезных свойств они сохраняют даже после тепловой обработки. С артишоков удаляют твердые наружные чешуйки, черешки и срезают верхнюю часть на треть. Очищенные части натирают лимоном. Затем, отделив листья, удаляют колючие ворсинки в середине. Чтобы очищенные артишоки не потемнели, их кладут в воду с добавлением лимонного сока, где их можно держать не больше часа. Артишоки отваривают в подсоленной воде в посуде из неокисляющихся материалов.



Спаржа - в пищу идут молодые побеги белого или слегка зеленоватого цвета; чем зеленей побеги, тем больше горчинка. Зеленые побеги имеют горький вкус. Белая спаржа применяется при приготовлении супов - пюре и соусов, а зеленая - отличный гарнир. Для этого ее отваривают, нарезают небольшими столбиками и подают с соусом.

Чистят спаржу так: палочку спаржи берут в левую руку головкой к себе и аккуратно снимают кожицу по направлению к головке. Далее палочку переворачивают и снимают кожицу с головки. Очищенную спаржу промывают, связывают в пучки, а затем отваривают. Нижнюю грубую часть побегов отрезают и используют для приготовления пюре и варки бульонов, для супов из спаржи.



Ревень - в пищу используют сочные, молодые листовые черешки прикорневых листьев, которые имеют розовый цвет. Старые черешки в пищу не используют, так как в них накапливается большое количество щавелевой кислоты. Обработка ревеня: у молодых черешков обрезают листья, а у черешков с жесткой огрубевшей поверхностью снимают ножом кожицу и затем промывают. Из ревеня готовят сладкие блюда (компоты, кисели), начинки для пирогов.



Фенхель- это овощ, в котором полностью отсутствуют жиры и крахмал, поэтому в нём минимальное количество калорий. В фенхеле содержится много воды, поэтому его употребляют как мочегонное средство, а также как средство для улучшения пищеварения. Он поможет при потере аппетита, несварении желудка и при вздутии живота. В фенхеле содержится большое количество калия, витамина С, фолиевой кислоты, магния, кальция и фосфора. Употребляют в сыром, отварном виде.



Побеги бамбука - имеют довольно твёрдую, светло-жёлтую сердцевину с узкими перемычками в коленах воздушных камер. Бамбук, используемый в пищу, срезают сразу после всходов, когда побеги ещё покрыты очень прочными, опушенными тёмно-коричневыми листьями. Листья перед кулинарной обработкой удаляют. Свежие побеги бамбука следует слегка отварить перед тем, как готовить, так как они содержат ядовитую кислоту линамарин - цианогенный гликозид. В связи с этим бамбук требует специальной, длительной, термической обработки. В сыром виде бамбук не едят, т.к. линамарин разлагается с выделением циановодорода в кишечнике человека и это может привести к отравлению. Однако, в процессе варки или жарки линамарин разрушается. Многие виды бамбука содержат горечь, которая так же разрушается при кулинарной обработке.

У бамбука удаляют корешок и жесткие листья, о чем мы писали выше, затем сердцевину нарезают крупными кусками, варят 20-30 минут в подсоленной воде, откидывают на сито, промывают. Для дальнейшего использования бамбук нарезают соломкой, ломтиками или кубиками. Если вы используете консервированный бамбук, то его перед использованием следует промыть и откинуть на сито. Сушеные бамбуковые побеги вкуснее, чем консервированные, но обработка их требует больше времени: перед использованием их необходимо замочить в воде на 2-3 часа.



Корень лотоса – крупное многолетнее земноводное растение семейства *Лотосовые*. Корень лотоса находится в иле и песке. Имеет форму удлинённого клубня картофеля, светло-бежевого цвета, между собой корни соединены узкими перемычками, образуют своеобразную цепь, по виду напоминающую связку сарделек. На срезе мякоть корня лотоса имеет необычный вид – внутри клубня располагаются воздушные камеры, их положение образует цветок, который явственно виден, если разрезать корень лотоса по поперечному сечению. Химический состав корня лотоса включает в себя: лимонную и янтарные кислоты, бетакаротин, холин, витамины А, В1, В2, В5, В6, В9, В12, С, D, Е, К и РР, а также необходимые человеческому организму минеральные вещества: калий, кальций, магний, цинк, селен, медь и марганец, железо, фосфор и натрий. Корень лотоса считается универсальным продуктом, его обычно отваривают, жарят, запекают в духовке, засахаривают и карамелизируют. Многие национальные блюда азиатской кухни имеют в своём составе корень лотоса (калоризатор). Кроме отличных вкусовых качеств ломтики клубней очень декоративны и станут украшением блюд.



грибы



Грибы шиитаке- древесные грибы, которые растут на дереве шии. Они обладают изысканным вкусом и целебными свойствами. Окраска гриба варьируется от желто-коричневого до темно-бурого.

Шиитаке считаются деликатесом, их ценят за специфический приятный вкус и аромат, который напоминает что-то среднее между вкусом белых грибов и шампиньонов.

Для употребления в пищу обычно используют шляпки грибов, так как ножки гораздо жестче. Их используют для приготовления супов, соусов, а также йогурта, богатого калием. Экстракт шиитаке добавляют в напитки, пирожные и конфеты.



Мейтаке - называют "танцующий гриб", либо "гриб баран". Это гигантское растение, диаметр основания которого способен достичь 50 сантиметров. Некоторые отдельные грозди весят по 4 килограмма. Дико растущий мейтаке собирают с начала сентября по конец октября. Он обладает насыщенным вкусом и приятным ароматом (насыщенный грибной), хотя прослеживается определенная нотка хлебного запаха. В некоторых случаях наблюдаются сладкие мотивы.

Их запекают вместе с креветками, добавляют миндаль, специи и посыпают сыром. Невероятно вкусно и полезно.

Также можно приготовить тонизирующие напитки. Для этого нужно взять сушеные грибы и как следует их измельчить.

Многие готовят из мейтаке соусы, бульоны, овощные супы. Их можно добавлять в качестве начинки для пельменей или вареников.

Служат великолепной приправой под салаты, напитки.

Грибы могут выступать самостоятельным блюдом, либо играть роль гарнира, который рекомендуется подавать к солянке, жареной или тушеной картошке.



Эноки- маленькие грибы на длинных, тонких ножках с маленькими шляпками. По цвету бледно-желтые или белые. Эноки содержат селен, который является хорошим антиоксидантом. Грибы являются источником витаминов В, В2 и В3, помогающих при усталости и стрессе. Они насыщены белком (более 50%), кальцием, железом. Традиционно эноки добавляли в супы и горячие блюда , салаты, суши, роллы, добавляют к печеным и жареным овощам.

У них срезается губчатое основание, далее грибы промывают под струей воды. После этого их можно употреблять в пищу. Эноки считаются пищей сыроедов, но рекомендуется все же термообработка теплой водой для более легкого усвоения. Хранятся эноки в холодильнике не больше недели. Варят эноки недолго, по вкусу они напоминают яичный желток.

Если пережарить грибы – они станут жесткими. Особенность этих грибов в том, что они сочетаются почти с любыми продуктами. Их можно тушить, жарить, варить, добавлять в котлеты. При этом они не теряют своих вкусовых и полезных свойств. Япония славится своими легкими супами. Суп с эноки готовят не более 20 минут..



Рейши- имеет горький древесный вкус и поэтому традиционно готовится в виде чая или экстракта.



Трюфель- род сумчатых грибов с подземными клубневидными мясистыми плодовыми телами, бородавчатые, внутри тёмно-серые или красновато-чёрные со светлыми прожилками. Им свойственны грибной вкус с привкусом глубоко прожаренных семечек или грецких орехов и сильный характерный аромат. Если в воду опустить и продержать трюфель, то он приобретает привкус соевого соуса.

Наиболее ценятся гурманами трюфели, которые растут в дубовых и буковых рощах Южной Франции, Швейцарии и Северной Италии, где имеют большое промышленное значение. В России встречается один вид — трюфель летний.

Трюфели созревают под землей, на глубине до 30 сантиметров. Для поиска трюфелей люди используют специально обученных собак и свиней, обладающих феноменально тонким нюхом. Самостоятельно под листвой можно обнаружить трюфель, заметив роящихся над ним мошек.



Для каждого вида трюфеля есть свой сезон. Белый собирается с октября по январь, но есть еще черные трюфели – ценные из них растут с декабря по март, есть еще чисто зимние – попроще и недорогие, а уже с мая идут трюфели летние – черные и темно-желтые. Все они разительно отличаются по качеству и цене: если белый трюфель в сезон продается по 5–8 тысяч евро за килограмм, то черный практически никогда не берет планку в тысячу евро. Успокаивает только то, что для полного преображения блюда достаточно всего несколько грамм гриба.

Как готовить?

Его мелко режут ("бреют" – кулинарный сленг) на разные блюда - мясные, рыбные, овощные. Нельзя запекать трюфели – они не переносят термическую обработку, потому что теряют свои свойства. Максимум это подержать их 5 минут в духовке.

Как кушать?

Трюфель относится к особенному виду продуктов, которые можно сочетать со всем. Французы считают, что он хорош в кушаньях из яйца и с мясом.

Как хранить?

Трюфель долго не хранится, всего около 2-4 дней. Если надо сохранить продукт для особого случая, то лучше всего использовать герметичный контейнер. Но прежде гриб стоит очистить от налипших комков земли, а затем поместить в емкость и засыпать рисом, который пропитается грибным ароматом и одновременно не даст трюфелю высохнуть или загнить. Можно хранить трюфели также в оливковом масле или в спирте.