



# *Все об обычной СМЕТАНЕ*

*Вы сможете узнать о том, какие полезные вещества содержатся в сметане, как готовится этот кисломолочный продукт, каков его химический состав и многое другое.*

**Иван Ильич Дубровин**  
**Все об обычной сметане**  
Серия «Всё об обычных продуктах»

*Издательский текст*  
[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=176115](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=176115)  
*Все об обычной сметане: Эксмо-Пресс, Яуза; М.;*

**Аннотация**

Перед вами лежит не просто маленькая брошюра – это целая энциклопедия в миниатюре. Прочитав эту книгу, вы сможете узнать о том, какие полезные вещества содержатся в сметане, как готовится этот кисломолочный продукт, каков его химический состав. Кроме того, в книге содержится большое количество рецептов блюд, приготавливаемых на основе сметаны – начиная с супов и заканчивая выпечкой. Но и это еще не все: главы под названиями «Сметана и косметика» и «Лечимся сметаной» помогут вам сохранить кожу в порядке и вылечить определенное заболевание, не прибегая к использованию лекарственных препаратов.

# Содержание

ВВЕДЕНИЕ	4
ГЛАВА I. УСЛОВИЯ ХРАНЕНИЯ СМЕТАНЫ	6
ГЛАВА II. СМЕТАННАЯ КУЛИНАРИЯ: РЕЦЕПТЫ БЛЮД С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ СМЕТАНЫ	11
1. САЛАТЫ И ЗАКУСКИ	11
Конец ознакомительного фрагмента.	20

# Иван Дубровин

## Все об обычной сметане

### ВВЕДЕНИЕ

Сметана – это кисломолочный продукт, производимый из коровьего молока.

Сметану готовят из пастеризованного молока путем сквашивания биологических культур. После сквашивания, вернее, в заключительном его этапе, в сметану добавляют ароматобразующие бактерии.

В домашних условиях сметану можно приготовить из сливок, добавляя в них небольшое количество сметаны и взбивая массу миксером.

Сметана может быть различной жирности – от 20 до 40 %. Это один из самых калорийных молочных продуктов. Чем больше в ней молочного жира, тем выше ее калорийность. В ней содержится очень много полезных веществ. Кроме молочного жира, в сметане есть еще белки, молочный сахар, органические кислоты, минеральные соли, а также витамины групп А, Е, В, С, РР.

Конечно же, первое, что приходит в голову при разговоре о сметане, – это ее вкусовые качества. Действительно, без нее не обходятся кондитеры и, кроме того, сметана исполь-

зуются в качестве необходимого дополнения к первым и вторым блюдам. Ну посудите сами: какие щи без сметанки? Это же!

Но кулинарным искусством возможности сметаны не ограничиваются: неоспорима роль этого замечательного кисломолочного продукта в лечении. Диетическое питание очень часто включает в себя сметану в качестве одного из основных компонентов. Однако не только диеты немислимы без нее. Некоторые заболевания можно вылечить в домашних условиях, используя сметану. О том, какие именно это болезни, мы поговорим чуть позже.

Но и это еще не все: сметана – хороший помощник женщинам в нелегком, кропотливом, но безусловно очень нужном деле – наведении красоты. Маски, ванны и компрессы с ее использованием помогут снять напряжение после тяжелого дня и вернуть коже былую упругость.

Итак, довольно намеков – переходим к непосредственному разговору о сметане.

# ГЛАВА I. УСЛОВИЯ ХРАНЕНИЯ СМЕТАНЫ

Сметана довольно привередлива в хранении, в связи с этим ее называют скоропортящимся продуктом. Рекомендуем хранить ее по возможности в холодном месте, где температура колеблется от -2 до +8 °С. Не стоит ставить ее в морозильную камеру, так как там температура значительно ниже рекомендуемой, в связи с этим продукт может потерять свои полезные свойства.

Хранить сметану нужно в стеклянной посуде, ни в коем случае не в металлической посуде или целлофановом пакете, они не отвечают требованиям хранения этого нужного продукта.

И последнее – срок хранения не должен превышать 5 дней, причем есть определенная зависимость: чем выше температура, тем меньше этот срок. Сметану надо держать в месте, защищенном от света и пыли.

На Руси издавна применяли способ, при котором, говорят, она могла храниться неделю и больше. Положите сметану в глиняный горшочек и накройте такой же крышкой, поставьте в холодное место. Если соблюдаете все условия, обязательно сможете сохранить сметану такой же вкусной и питательной, какой она была, когда вы ее только приобрели.

А если вы еще добавите в сметану маленький кусочек рафинада, сметана точно не потеряет своих вкусовых качеств.

А теперь давайте обратимся к полезным советам, касающимся сметаны.

## ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ

Если варите овощной суп, улучшить его вкус поможет столовая ложка сметаны, которую нужно положить в кастрюлю непосредственно перед концом варки.

Пшеничная, гречневая и овсяная каши будут вкусными и получат приятный запах, если за 5 минут до готовности положить половину столовой ложки жирной сметаны.

Очищенный картофель может полежать некоторое время без воды, если покрыть его влажной тряпкой, смоченной в воде, смешанной со сметаной. Но вы не должны держать его так больше часа.

Если хотите, чтобы картофель сварился быстрее, положите в воду, в которой он варится, немного сметаны, смешанной с солью.

Отварной картофель будет значительно вкуснее, если по окончании его варки положить в кастрюлю столовую ложку сметаны.

Если хотите сделать из клейкого картофельного пюре рулет и вам нужно раскатать его скалкой, чтобы пюре не прилипало, смажьте скалку небольшим

количеством сметаны, и работа будет значительно облегчена.

Если почистили лук, но использовали не весь, сохранить его можно таким образом: все места срезов смазывают сметаной и кладут в холодильник. Так лук сохранит все свои питательные свойства.

Чтобы лук лучше подрумянился, положите в сковороду с ним немного сладкой сметаны, и на нем обжарится красивая золотая корочка.

При обжаривании помидоры приобретут неповторимый вкус, если перед этим их слегка смажете нежирной сметаной и обвалите в муке.

Салаты заправлять сметаной лучше непосредственно перед едой, в противном случае они теряют свой вкус и аромат.

Сметана может с успехом заменить майонез, если добавите в нее желток вареного яйца и немного горчицы, смешанной с водой.

Овощной салат, заправленный сметаной, сохранится дольше, если будете хранить его в керамической посуде, не пропускающей свет.

Старая курица сварится намного быстрее, если в воду, в которой она варится, добавить столовую ложку сметаны.

Мясной бульон будет наваристым и вкусным, если добавите в него столовую ложку густой сметаны, смешанной с щепоткой соли.

Если варите овощной суп на молоке, овощи для него нужно обжаривать на жирной сметане, тогда их вкус

будет просто отличным.

Окрошка получается великолепной по вкусу, если перед тем, как заправить нарезанные ингредиенты квасом, вы размешаете в нем растертые желтки, горчицу и соль.

Чтобы мясо имело приятный вкус и осталось сочным при жарении, за 20 минут до его готовности смажьте его тонким слоем сметаны. Но можно смазать и перед началом жарки, тогда сметану нужно смешать с небольшим количеством уксуса. У вас получится очень сочное мясо.

Чтобы куриная печень имела нежный вкус, перед подачей на стол залейте ее свежей сметаной. Если хотите, чтобы у нее был чуть кисловатый вкус, можете размешать столовую ложку сметаны с чайной ложкой воды, в которой разведен уксус.

Чтобы тесто получилось хорошим и пышным, разотрите желтки с чайной ложкой сметаны, смешанной с солью.

Изделия из теста в конце приготовления сначала смазывают сметаной (в некоторых случаях сметану можно заменить маслом) и только после этого сыпят сахар.

Блинчики будут намного вкуснее, если в тесто для них вы добавите чайную ложку сметаны на литр теста.

Если хотите, чтобы изделие из теста получилось рассыпчатым, нужно в него класть больше сметаны и меньше воды (или молока), а если добиваетесь другого эффекта, значит сметаны должно быть не очень много.

Если мухи не дают вам покоя, приготовьте такую смесь: 2 столовые ложки молотого черного перца, 3 столовые ложки сахарного песка и 2 столовые ложки сметаны смешайте, смажьте этой смесью ткань или бумагу, положите ее на блюдце или подоконник и периодически меняйте ее. Если она засохнет, можете пропитать ее небольшим количеством воды.

# **ГЛАВА II. СМЕТАННАЯ КУЛИНАРИЯ: РЕЦЕПТЫ БЛЮД С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ СМЕТАНЫ**

## **1. САЛАТЫ И ЗАКУСКИ**

### **«ФАНТАЗИЯ БЕЗ МЯСА»**

Отваренный картофель и яйца нарежьте кубиками, огурец – соломкой, а помидоры – дольками. Стручки фасоли нужно порезать на кусочки длиной 3–4 см и отварить в подсоленной воде, добавив при варке кусочек сахара. Все компоненты смешайте, посолите и заправьте сметаной. Подавайте, густо посыпав зеленью.

Вам понадобятся: 500 г картофеля, 200 г стручковой фасоли, 200 г помидоров, 3 яйца, 2 огурчика, 100 г сметаны, соль, любая летняя зелень.

## САЛАТ ИЗ МОРКОВИ

Морковь натрите на терке, орехи измельчите, изюм предварительно промойте и замочите до набухания. Перемешайте все компоненты и заправьте сметаной с сахаром.

Вам понадобятся: 3 моркови, 1/2 стакана грецких орехов, 2 ст. л. изюма, 1 ст. л. сахара, 3 ст. л. сметаны.

## САЛАТ «ДЕЛИКАТЕСНЫЙ»

Порежьте шпроты (постарайтесь, чтобы масла от шпрот было как можно меньше) не очень мелко, затем – лук и укроп, часть его смешайте со шпротами.

Теперь приготовьте заправку: сметану смешайте с сахаром, солью, горчицей и перцем. Залейте ею салат и сверху посыпьте оставшейся частью зелени и добавьте еще петрушку.

Вам понадобятся: 1 банка консервированных шпрот, по одному пучку лука-порея, петрушки и укропа, 100–150 г сметаны, 1 ч. л. сахара, 0,5 ч. л. соли, 1–2 ч. л. горчицы, черный молотый перец по вкусу.

## **САЛАТ «ЗАЯЧЬЯ РАДОСТЬ»**

Нашинкуйте капусту мелкой соломкой, морковь и яблоко натрите на терке, огурец порежьте небольшими квадратиками. Все перемешайте, посолите, залейте сметаной. Можете украсить салат листьями кинзы.

Вам понадобятся: 1 небольшой кочан капусты, 2 моркови, яблоко, луковица, свежий огурец, несколько листьев кинзы, 1 стакан сметаны, соль.

## **ОСТРЫЙ САЛАТ**

Рис отварите, откиньте на дуршлаг, подсушите. Вареные яйца, зеленый лук, чеснок измельчите. Все перемешайте, добавьте тертый плавленый сыр, творог, заправьте сметаной.

Вам понадобятся: 50 г риса, 2 яйца, 100 г плавленого сыра, зеленый лук, 2–3 зубчика чеснока, 100 г сметаны, 1 ст. л. соленого творога или брынзы.

## **САЛАТ СО СПАГЕТТИ «ИТАЛИЯ»**

Удалите с мяса пленки, промойте его в проточной воде, положите в кастрюлю, залейте водой на 2–3 см от краев и поставьте вариться в подсоленной по вкусу воде до готовности.

Очистите капусту, удалите кочерыжку и нашинкуйте, посолите и посыпьте сахаром. На некоторое время оставьте капусту и дождитесь, пока она даст сок.

В это время отварите в подсоленной воде спагетти, промойте их в проточной воде. Когда спагетти будут готовы, сварите морковь. Теперь, когда все ингредиенты готовы, порежьте мясо не очень крупными кусочками, а затем морковь. Смешайте все с капустой, предварительно отжав ее.

Приготовьте заправку – положите масло на сковороду и дождитесь, пока оно растопится. Туда же добавьте муку и влейте молоко, осторожно помешивая смесь. Подождите, пока смесь не загустеет, а потом вбейте туда же яйцо и добавьте специи – соль, горчицу и перец. Смешайте уксус с сахаром и залейте эту смесь в сковороду с готовящимся соусом. Все хорошо перемешайте и подержите на огне в течение 10–15 минут. Теперь, когда заправка готова, остудите и добавьте в нее сметану.

Залейте заправкой салат и все перемешайте. Сверху салат украсьте порезанной зеленью петрушки.

Вам понадобятся: 70–80 г спагетти, небольшой вилок свежей белокочанной капусты, 150–200 г говядины, 2 морковки средних размеров, соль и сахар по вкусу, пучок петрушки.

Для заправки: 50 г сливочного масла, яйцо, 4 ст. л. пшеничной муки, 1/3 ст. молока (70–80 г), 1/3 стакана сметаны, 2 ч. л. уксуса, 2 ч. л. сахара-песка, 1 ст. л. горчицы столовой, соль и черный молотый перец по вкусу.

## САЛАТ «РУМЫНСКИЙ ОСТРЯК»

Вам понадобятся: 4–5 шт. болгарских перцев, 3 помидора, 2 луковицы репчатого лука, соль и перец по вкусу, зелень.

Для заправки: 100–150 г сметаны, 0,5 ч. л. соли, 1 ч. л. сахара, 1 ч. л. горчицы, 1 ст. л. уксуса, 60 г растительного масла, специи по вкусу.

Удалите из перцев семена и залейте их (перцы) кипятком на 5 минут, затем порежьте соломкой. Помидоры – кусочками и вместе с мелко порезанным луком добавьте в перцы.

Теперь приготовьте заправку: сметану смешайте с сахаром и солью, добавьте в смесь горчицу, уксус и черный молотый перец, снова все перемешайте.

Приготовленной заправкой залейте салат. Сверху украсьте его мелко порезанной зеленью или болгарским перцем (заливать кипятком его уже не нужно).

## САЛАТ С КУРИЦЕЙ

Обработанную курицу промойте, подсушите, посолите и поперчите. Поставьте жариться в духовой шкаф до готовности. Теперь сварите вкрутую яйца, остудите их и порубите. После этого порежьте жареное куриное мясо, огурцы и смешайте все с рублеными яйцами. Добавьте в блюдо специи:

горчицу, перец и соль, все перемешайте, заправьте сметаной. Сверху украсьте салат мелко порезанным луком-пореем.

Вам понадобятся: 400–500 г куриного мяса, 2 яйца, 150–200 г сметаны, 2–3 свежих огурца, 2 пучка лука-порея, соль, черный молотый перец и горчица по вкусу.

## **САЛАТ ИЗ КУРИЦЫ И МАРИНОВАННЫХ ОГУРЦОВ**

Обработайте курицу, тщательно промойте, залейте холодной водой, посолите и поставьте варить до готовности.

Сварите вкрутую яйца, остудите их и мелко порубите. Мелко порежьте курятину, огурцы, репчатый лук – кольцами, все перемешайте с яйцами и залейте сметаной. При необходимости посолите салат.

Вам понадобятся: 400–500 г мяса курицы, 2–3 маринованных огурца, небольшая луковица репчатого лука, 3 яйца, 100 г сметаны, зелень, соль и перец по вкусу.

## **ФРУКТОВЫЙ САЛАТ СО СМЕТАНОЙ**

Прежде всего подготовьте все фрукты – очистите от кожуры бананы, киви, яблоки, если они толстокожие, апельсины и мандарины, у клубники удалите хвостики. Помните, что все фрукты должны быть спелыми, но не переспелыми, ина-

че вместо салата получится каша.

Подготовленные фрукты порежьте не очень мелкими кусочками. Бананы – кружками. Все сложите в одну большую посуду. Сметану смешайте с сахаром так, чтобы была однородная масса и сахар не хрустел, а растворился в ней полностью. Заправьте этой массой фрукты и все осторожно перемешайте.

Вам понадобятся: по 300 г всех фруктов – киви (примерно 3–4 штуки средних размеров), бананов (2–3 не очень больших), яблок сладких сортов, апельсинов или мандаринов, клубники, сахар и специи (гвоздика, корица) по вкусу, 150–200 г сметаны.

## СЛАДКИЙ САЛАТ

Подготовьте фрукты – очистите яблоки от кожуры, сварите курагу, замочите изюм на некоторое время в горячей воде, чтобы он стал мягким. Курагу и яблоки порежьте не очень мелко, а грецкие орехи немного потолките в ступке. Все перемешайте, залейте сметаной или взбитыми сливками.

Вам понадобятся: 0,5 кг яблок сладких сортов, 100 г кураги, 150 г изюма без косточек, 100 г очищенных грецких орехов, 70–80 г сметаны.

## **САЛАТ «САДОВЫЙ»**

Очистите яблоки от кожуры, если это необходимо. Удалите семена из плодов – дыни, черешни (вишни), яблок, груш и сливы. Затем порежьте их не очень мелкими кусочками и засыпьте сахаром. Оставьте на некоторое время постоять, чтобы плоды пропитались сахаром. Через 15–20 минут залейте нарезанные плоды сметаной.

Вам понадобятся: по 3–4 шт. яблок и груш сладких сортов, 150–200 г дыни, по 200 г сливы и черешни (можно вишни сладких сортов), 0,5 ст. сметаны, 50 г сахара.

## **САЛАТ «ГОЛУБАЯ ЛАГУНА»**

Обработанных кальмаров отварите и мелко порежьте. Бананы почистите и порежьте мелкими кусочками. Цитрусовые почистите и тоже мелко порежьте. Добавьте измельченные орехи и ананасовые кусочки. Салат заправить сметаной.

Вам понадобятся: 5 кальмаров, 2 банана, 2 киви, консервированный ананас, 2 апельсина, 4 мандарина, 1/2 ст. грецких орехов, сметана.

## САЛАТ «ИНТРИЖКА»

Кальмаров порежьте тонкой соломкой. Огурцы и редиску также порежьте соломкой. Морковь натрите на средней терке. Возьмите салат, переберите его, выберите несколько красивых листочков для украшения, а остальные порежьте соломкой, как и другие продукты. Всю оставшуюся зелень измельчите и посыпьте ею салат. Добавьте соль и все хорошо перемешайте. Заправьте салат сметаной и еще раз хорошо перемешайте. Теперь возьмите широкое блюдо и в форме цветка уложите подготовленные листья салата. На них горкой осторожно выложите готовый салат.

# Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.