

# Кулинарная энциклопедия

том 10



И—К (Испанская кухня – Каперсы)

Кулинарная энциклопедия (ИД «Комсомольская правда»)

**Кулинарная энциклопедия. Том 10.  
И-К (Испанская кухня – Каперсы)**

«ИД Комсомольская правда»

2016

Кулинарная энциклопедия. Том 10. И-К (Испанская кухня – Каперсы) / «ИД Комсомольская правда», 2016 — (Кулинарная энциклопедия (ИД «Комсомольская правда»))

ISBN 978-5-4470-0055-4

В десятом томе энциклопедии вы узнаете: чем интересны кухни Италии, Испании и Казахстана, историю знаменитого французского сыра камамбер, какой десерт итальянцы предпочитают на завтрак, что можно приготовить из кальмаров и камбалы, калорийность основных продуктов питания, как сварить настоящую карельскую уху, что такое итапоа, калакукко и кальцоне, как сделать изящные и вкусные канапе, рецепт старинной русской калы, всё о йогурте, кабачках и какао и многое другое.

ISBN 978-5-4470-0055-4

, 2016

© ИД Комсомольская правда, 2016

## Содержание

И		6
	Испанская кухня	6
	Иссоп	11
	Овощной крем-суп с иссопом	11
	Итальянская кухня	14
	Конец ознакомительного фрагмента.	16

# **Кулинарная энциклопедия. Том 10. И-К (Испанская кухня – Каперсы)**

Руководитель проекта: *Ольга Ивенская*

Составители: *Надежда Бондаренко, Наталья Шинкарёва*

Фотографы: *Павел Леляев, Татьяна Горелкина, Ирина Завьялова*

Консультант: *шеф-повар Сергей Болотов*

© АО «Издательский дом «Комсомольская правда», 2016

© При подготовке макета использовались материалы фотобанков Shutterstock и Depositphotos

## И

### **Испанская кухня**

Кухня Испании считается одной из лучших в мире по качеству и разнообразию блюд и продуктов. На формирование кулинарных традиций страны большое влияние оказали арабские традиции. Каждый из 17 регионов Испании имеет свою особую кухню. Условно их можно разделить по группам на северную, прибрежную, центральную и южную. Северная отличается разнообразием блюд из рыбы и морепродуктов. Прибрежная, или средиземноморская – сборными блюдами из злаков, трав, мяса, в ней много различных соусов, именно в эту группу входит город Маон – родина майонеза. В центральной кухне еда сытная, преимущественно мясо, дичь, различные колбасы, фасоль, чечевица и наваристые супы. Южная знаменита колбасными изделиями, сладостями и лёгкими овощными супами.



У всех групп испанской кухни есть общие характерные особенности. Блюда обычно жарят, часто на открытом огне, и тушат. В повседневном рационе присутствует большое количество разных овощей, а также чеснока. Активно используется оливковое масло, ведь именно Испания – основной его производитель (более 40 % мирового оборота оливкового масла производится в Испании).

Мясо (говядина, баранина, свинина, мясо птицы) – один из самых востребованных продуктов в испанской кухне. Хамон (сыровяленый окорок) даже стал своеобразной кулинарной «визитной карточкой» страны. Благодаря Испании в мировой кулинарии появились многие виды колбас и колбасок. Мясо обычно жарят на открытом огне или тушат. Из рыбы в Испа-

нии чаще всего готовят тунец, сардины, анчоусы и морского чёрта, у которого съедобен только хвост. Необыкновенно популярны в этой стране морепродукты – по объёму их потребления Испания уступает лишь Японии. Испанские конкистадоры привезли из Америки картофель, помидоры, сладкий перец и фасоль, позже эти овощи именно благодаря Испании распространились по Европе, а впоследствии и по всему миру. Овощи используются здесь в приготовлении всех блюд и в большом количестве. Чеснок в Испанию попал благодаря мавританским захватчикам, теперь он входит в состав большинства испанских блюд и считается национальным достоянием. В приготовлении блюд испанской кухни часто используются различные злаки и бобовые. Традиционная испанская паэлья – это блюдо из риса, подкрашенного шафраном, с добавлением различных ингредиентов: овощей, мяса, морепродуктов и даже фруктов. Среди молочных продуктов в Испании лидирующее положение занимает сыр, который производится во всех регионах страны. В отличие от соседней Франции сыр редко используется как компонент сложных блюд, чаще его едят как самостоятельную закуску.

Испания – страна густых, наваристых, ароматных супов, но самым известным за пределами страны стал холодный томатный суп гаспачо. Салаты в испанской кухне не так разнообразны, как в кухнях других европейских стран. Интересно, что одним из самых популярных салатов в современной испанской кухне является «русский салат», который отдалённо похож на наш оливье. Самые известные десерты Испании – туррон, представляющий собой нугу с орехами, сухофруктами и воздушным рисом, и чуррос – сладкая обжаренная выпечка из заварного теста в виде длинных колбасок, имеющих в сечении форму звезды. Популярны также польворон – песочное печенье на свином жире с добавлением ореховой крошки, различные кремы и пудинги, например, знаменитый каталонский крем (крема каталана), а также печёные, вымоченные в вине или засахаренные фрукты.



Еде в Испании придаётся большое значение, завтракают, обедают и ужинают испанцы не торопясь, наслаждаясь вкусами и ароматами. Трапеза обычно проходит в широком семейном

кругу. Самый обильный приём пищи – полдник, завтрак обычно сладкий, а ужин состоит из лёгких блюд.

Чрезвычайно распространён обычай предварять обед или ужин тапас – различными закусками, призванными возбудить аппетит. Традиционные тапас – это бутерброды, оливки, колбасы и т. п.

Из алкогольных напитков в Испании наиболее популярны вина, преимущественно красные, кава (игристое вино), херес (креплёное вино) и сангрия – напиток на основе сухого красного вина с добавлением фруктов, корок цитрусовых и пряностей. Из крепких напитков наибольшей популярностью пользуется агуардиенте – разновидность самогона из фруктов или овощей, чаще всего его делают из виноградного жмыха, который остаётся после отжима сока для изготовления вина, такой самогон называется орухо. Среди безалкогольных напитков традиционным является орчата – сладковатый напиток, по консистенции и цвету напоминающий молоко, который изготавливают из миндаля. Чай в Испании непопулярен, на завтрак жители страны предпочитают варить кофе.

### **Важнейшие блюда испанской кухни (в алфавитном порядке):<sup>1</sup>**

**Альфахор** – печенье с начинкой из варёной сгущёнки.

**Ахобланко** – холодный чесночный суп с виноградом.

**Бандерильос** – шашлык из мяса быка, убитого на корриде.

**Гаспачо** – холодный суп.

**«Желтки святой Терезы»** – десерт из яичных желтков с корицей и лимонной цедрой.

**Каталонский крем** – молочный десерт.

**Косидо** – густая похлёбка из фасоли с мясом и копчёностями.

**Малагский салат** – с вяленой треской, апельсинами, оливками и луком.

**Мармитако** – рыбацкое блюдо из тунца с картофелем и другими овощами.

**Олья подрида** – тушёное мясо с овощами.

**Орчата** – напиток из миндаля.

**Паэлья** – блюдо из риса с курицей, морепродуктами и овощами.

**Писто манчего** – овощное блюдо, подающееся с яичницей.

**Польворон** – песочное печенье.

**Ремохон** – салат из апельсинов.

**Рис по-сантандерски** – с лососем.

**Сангрия** – напиток на основе красного вина с фруктами.

**Сарсуэла** – ассорти из тушёной рыбы и морепродуктов.

**Тапас** – закуски, предваряющие трапезу.

**Тортилья** – омлет с картофелем и луком.

**Туррон** – нуга с орехами.

**Фабада** – суп из белой фасоли с ветчиной и колбасой.

**Хамон** – сыровяленый свиной окорок.

**Чанфайна** – горячее блюдо из куриной печени.

**Чилиндрон** – густой овощной соус к мясу или птице.

**Чоризо** – свиная колбаса с добавлением паприки.

**Чуррос** – десерт из заварного теста.

**Эспето** – сардины, поджаренные на углях.

---

<sup>1</sup> Рецепты этих блюд ищите в соответствующих томах энциклопедии.



*Дары моря по-испански*

## Иссоп

Растение семейства Яснотковые. В народе эту пахучую траву с продолговатыми листьями прозвали «синий зверобой» из-за сходства цветков с цветками зверобоя. В медицине иссоп известен со времён Древней Греции, а как приправу его использовали в Древнем Китае и Индии. В Европу иссоп как пряность попал именно оттуда примерно в XVII веке. В России иссоп известен благодаря кавказским традициям.

В кулинарии используют цветущую верхушку и несколько верхних листочков иссопа как ароматную пряность с терпким вкусом. Чаще всего иссоп применяют в сушёном виде. Свежий иссоп используют редко из-за очень яркого вкуса с горчинкой. Иссоп добавляют к блюдам из бобовых, творогу, мясу и рыбе, в супы, фарши и маринады. Из высушенного иссопа готовят чай, а в странах Средней Азии его добавляют во фруктовые напитки и некоторые десерты.



### *Как хранить*

Свежий иссоп в герметичной таре хранится в холодильнике до 15 дней. В сушёном виде – в герметичной таре, в сухом, тёмном прохладном месте.

### **Овощной крем-суп с иссопом**

*На 4 порции*

*Время приготовления: 40 мин*

2 крупные картофелины  
2 средние моркови  
1 средняя луковица  
100 г цветной капусты  
2–3 стебля сельдерея  
5 веточек свежей мяты  
2 ст. л. горчичного масла  
700 мл воды  
1 ст. л. сушёного иссопа  
100 мл сливок 10 % жирности

*Калорийность: 110 ккал*

• Картофель очистить, мелко нарезать. Морковь очистить, натереть на крупной тёрке. Лук очистить, мелко нарубить. Цветную капусту разобрать на соцветия, промыть, обсушить. Сельдерей промыть и нарезать тонкими ломтиками. Мята промыть, стряхнуть воду, отделить листочки, мелко нарубить.

• В кастрюле с толстым дном разогреть масло, положить лук. Жарить на среднем огне 2–3 минуты.

• Добавить к луку морковь, жарить 3–4 минуты. Добавить картофель, жарить, помешивая, 5 минут.

• Влить воду, довести до кипения. Положить в суп цветную капусту и сельдерей, варить на среднем огне 10 минут.

• Добавить иссоп, варить 10 минут. В конце положить рубленую мяту, перемешать, снять с огня. Сливки немного подогреть.

• Приготовленный суп измельчить блендером, добавить тёплые сливки, поставить на слабый огонь и варить, помешивая, 5 минут. Снять с огня, разлить по тарелкам.



## Итальянская кухня

Кухня Италии – одна из самых известных и популярных во всём мире. В целом итальянская кухня отличается простотой приготовления и многообразием блюд. В разных частях страны национальными считают разные блюда, каждая область Италии гордится своим неповторимым рецептом определённого кушанья: Неаполь – родина пиццы, Венеция славится ризотто, Рим – картофельными клёцками ньокки и равиоли, Ломбардия – густыми наваристыми супами, Лигурия – рыбными блюдами и морепродуктами, Умбрия – колбасными изделиями. Однако на всей территории Италии главными ингредиентами в приготовлении блюд являются овощи, зелень, оливковое масло, злаки, морепродукты, пряные травы и грибы.

Мясо в итальянской кухне представлено в основном говядиной и птицей. Италия знаменита своими колбасными изделиями и копчёностями – салями, мортаделла, прошутто, болонские колбасы, сосиски и окорока, здесь их изготавливают без консервантов, только из натуральных ингредиентов.

Овощи в рационе итальянцев занимают около двух третей. Их едят свежими, жареными, тушёными, в составе основных блюд, супов и соусов. В итальянской кухне множество различных пряностей и приправ: орегано, базилик, розмарин, тмин, шалфей, майоран, красный жгучий и сладкий перец и т. д. Пряные травы используются в основном свежими. Неотъемлемая часть итальянской кухни – оливковое масло, на нём не только жарят, но также готовят заправки для салатов, добавляют его в супы. В итальянской кухне совсем не используется подсолнечное масло, только оливковое либо свиной жир.

Среди всех итальянских блюд самым популярным в мире, несомненно, является пицца. Изначально она выпекалась лишь с сыром и томатным соусом, и из-за простоты приготовления и дешевизны была популярна у низших слоёв общества, сейчас же существуют сотни различных рецептов пиццы на любой вкус – с колбасой, мясом, птицей, морепродуктами, грибами, различными овощами и разновидностями сыров. Настоящую пиццу готовят только в дровяной печи и едят сразу же после приготовления.

Италия – родина знаменитых на весь мир сыров: пармезан, моцарелла, горгонзола, грана падано и пр. Сыр является важной составляющей многих итальянских блюд, его добавляют в тёртом виде либо мелко нарезанным.

В самой Италии первое место по популярности занимают всевозможные блюда из пасты, существует множество её разновидностей, различающихся по форме, вкусу и качеству. Заправляют пасту различными соусами, их в итальянской кухне несколько тысяч, самый знаменитый – томатный соус с базиликом или майораном (сальса ди помodoro). Ещё одно любимое итальянцами блюдо – ризотто, которое готовится из риса с ветчиной, грибами, сыром, луком, морепродуктами и т. п. Итальянцы едят только пшеничный хлеб, разновидностей хлеба в стране несколько сотен. Готовят и продают его в маленьких частных пекарнях. Также в Италии тысячи рецептов десертов – печенья, сладкого хлеба, пирожных, тортов и конфет. Тирамису, сабайон, панна котта, карамельные соусы, марципан, панеттоне, особое итальянское мороженое – джелато – каждый регион страны славится своим особенным десертом, традиции приготовления которого бережно хранятся и передаются из поколения в поколение.



Еда для итальянцев – это не просто насыщение, а особый ритуал, в котором, по возможности, участвует вся семья. Завтрак обычно лёгкий, состоящий из кофе с какой-либо выпечкой, обед довольно плотный. Ужин в Италии подаётся, в сравнении с другими странами, поздно, рестораны открываются лишь в восемь или даже девять часов вечера. Ужин обильный и состоит из нескольких этапов: вначале подаются антипасты – различные возбуждающие аппетит закуски, затем паста или ризотто, после чего следует основное блюдо – мясо или рыба с салатом из свежих овощей; завершает трапезу десерт и какой-либо дижестив.

## **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.