

# Кулинарная энциклопедия

том 31



Р

(Ражничи — Ролл)

Кулинарная энциклопедия (ИД «Комсомольская правда»)

**Кулинарная энциклопедия.  
Том 31. Р (Ражничи – Ролл)**

«ИД Комсомольская правда»

2016

Кулинарная энциклопедия. Том 31. Р (Ражничи – Ролл) / «ИД Комсомольская правда», 2016 — (Кулинарная энциклопедия (ИД «Комсомольская правда»))

ISBN 978-5-4470-0222-0

В 31-м томе: что приготовить из ревеня или репы; рецепты расстегаев, ризотто и роллов; всё о рисе, розмарине и репчатом луке; какую выпечку сделать к Рождеству; что такое расолс, рейстгарт и рийет; история конфет «рафаэлло» и рахат-лукума; какой соус любят в Америке и Канаде больше всего и многое другое.

ISBN 978-5-4470-0222-0

, 2016

© ИД Комсомольская правда, 2016

## Содержание

Ражничи (раджничи)	6
Разделочная доска	8
Раздельное питание	10
Разрыхлитель теста (пекарский порошок)	12
Райта	13
Томатная райта	14
Раки	16
Варёные раки	17
Ракия	19
Раклет	20
Раксо	22
Свиное раксо	23
Ракушки	25
Рамбутан	26
Конец ознакомительного фрагмента.	27

# **Кулинарная энциклопедия. Том 31. Р (Ражничи – Ролл)**

Руководитель проекта: *Ольга Ивенская*

Составители: *Надежда Бондаренко, Наталья Шинкарёва*

Фотографы: *Павел Леляев, Ирина Завьялова*

Консультант: *шеф-повар Сергей Болотов*

© АО «Издательский дом «Комсомольская правда», 2016

© При подготовке макета использовались материалы фотобанков Shutterstock и Depositphotos

## Ражнички (раджнички)

Блюдо сербской кухни, небольшие шашлычки, в которых куски мяса перемежаются овощами. Жарят ражнички на решётке над углями или на гриле.

*На 3 порции*

*Время приготовления: 30 мин + маринование*

1 кг свиной шейки  
3 ст. л. оливкового масла  
2 сладких зелёных перца  
1 средний помидор  
150 г шампиньонов  
2 средние луковицы  
соль по вкусу

*Калорийность: 285 ккал*

- Мясо вымыть, обсушить, нарезать кубиками 3×3 см, выложить в миску. Посолить, залить оливковым маслом, мариновать 2 часа.
- Перец вымыть, разрезать пополам, удалить семена и перегородки. Помидор вымыть, шампиньоны и лук очистить.
- Нарезать овощи на кусочки размером 3×3 см, грибы – на половинки. Овощи и мясо нанизать на предварительно замоченные в холодной воде шпажки.
- Обжарить шашлычки на гриле с обеих сторон до румяной корочки.



## Разделочная доска



Важный предмет кухонной утвари, предназначенный для нарезания и разделки продуктов. История разделочной доски уходит своими корнями в глубину веков. Ещё на заре человечества возникла необходимость разрезать туши убитых животных, поскольку так проще было их готовить. Первыми разделочными досками стали камни, которые можно было обнаружить в непосредственной близости от жилища. Со временем в обиход вошли деревянные доски, которые до этого использовали для подачи блюд. Несмотря на свою недолговечность и сложность ухода, деревянные доски сохранили свои позиции вплоть до XXI века. Сейчас они используются как по прямому назначению, так иногда и для подачи – например, мясных блюд или сыра.

Популярные сегодня пластиковые доски появились лишь после 1940-х годов, когда была изобретена силиконовая пластмасса. В её разработке участвовали советский учёный Андрианов и немецкий химик Мюллер. С тех пор пластмассовая разделочная доска несколько изменилась, но её основные характеристики остались теми же. Это, прежде всего, гигиеничность, простота ухода, прочность и привлекательный внешний вид. Тем не менее, деревянные доски не выходят из обихода. Современные аналоги старинных деревянных досок стали намного прочнее благодаря специальной обработке. Но всё равно они уступают своим пластиковым собратьям. Сегодня для своей кухни можно выбрать и другие виды досок, но нужно знать, каковы особенности того или иного материала.

**Дерево.** Экологичный, но недолговечный материал. Хуже всего сохраняются доски из берёзы, сосны и липы, а лучше всего – из бамбука и каучукового дерева. В отличие от первых, они не впитывают запахи и остатки пищи, не скалываются и не уступают современным материалам. Для рубки мяса можно использовать более дешёвую дубовую доску. Для своей кухни лучше выбирать цельные доски, а не склеенные из брусков. Определить это можно, рассмотрев края доски. Деревянные доски следует беречь от влаги.

**Пластик** отличается долговечностью и износостойкостью. Доски из пластика отлично моются, не впитывают запахи, не расслаиваются. Однако на их поверхности со временем образуются бороздки, в которых могут скапливаться бактерии. Правда, нужно сказать, что сегодня можно найти доски со специальным антибактериальным покрытием. Также многим хозяевам не нравится, что на пластике продукты скользят во время нарезания. Чтобы этого избежать, нужно выбирать доски с рифлёной поверхностью.

**Стекло.** Красивый и гигиеничный материал. Стеклянная доска может стать настоящим украшением кухни. Но и она не лишена недостатков, самый главный из которых – хрупкость.

**Силиконовые** доски – относительно недавнее новшество на современных кухнях. Они мягкие, легко моются и занимают мало места. Такие доски идеально подходят для путешествий и пикников.



Какому бы материалу вы не отдали предпочтение при выборе доски, нужно запомнить несколько основных правил.

- Хорошие хозяйки имеют разные доски для мяса, овощей и остальных продуктов, чтобы исключить попадание в еду бактерий, которые могут остаться после разделки.
- Для нарезки вполне подойдёт доска толщиной до 1 см, а для отбивания лучше выбрать попрочнее – толщиной не менее 3–4 см.
- Пластиковые, фанерные и стеклянные доски моют в горячей воде с мылом, а затем вытирают насухо.
- Доски из дерева скоблят ножом, а для дезинфекции обрабатывают кипятком или пищевым уксусом.
- При сушке доски не должны соприкасаться друг с другом, чтобы на их поверхности не образовывалась плесень.
- Деревянные доски нужно хранить подальше от плиты, чтобы древесина не растрескалась.

## Раздельное питание



Система питания, предполагающая употребление продуктов в зависимости от их совместимости между собой. Первооткрывателем раздельного питания стал американский натуропат Герберт Шелтон, издавший в 1928 году книгу «Правильное сочетание пищевых продуктов», в которой дал ряд рекомендаций относительно здорового питания. Он утверждал, что разные группы продуктов требуют разных условий для переваривания и усвоения их организмом. Согласно его теории, разделение продуктов по категориям позволяет значительно улучшить метаболизм и получить максимальное количество полезных веществ. Идеи Шелтона поддержал врач-хирург Уильям Говард Хей, а широкую популярность раздельное питание получило благодаря голливудским звёздам, начавшим активно худеть по предложенной системе.

Раздельное питание популярно и в наши дни. Во многом это обусловлено тем, что придерживаться его правил не слишком сложно. Не нужно ограничивать себя в объёме порций, важно лишь не употреблять одни продукты с другими. В частности, нельзя сочетать:

- углеводы с продуктами, содержащими кислоту;
- разные концентрированные белковые продукты одновременно;

- жиры и белки;
- кислые фрукты с белками;
- крахмалосодержащие продукты с сахаром;
- разные крахмалосодержащие продукты;
- дыню и арбуз с другими продуктами;
- молоко с другими продуктами.

Нужно отметить, что позже система раздельного питания была подвергнута критике со стороны специалистов-диетологов. Сам Шелтон не имел медицинского образования, что только подлило масла в огонь. Диетологи утверждают, что раздельное употребление продуктов заставляет организм вырабатывать дополнительные ферменты, чтобы обеспечить нормальное всасывание нутриентов из кишечника, что является лишней нагрузкой для желудочно-кишечного тракта. Испытания, проводившиеся для доказательства эффективности раздельного питания, также не подтвердили пользы последнего.

## Разрыхлитель теста (пекарский порошок)

Смесь лимонной кислоты, пищевой соды и пшеничной муки (или картофельного крахмала). Разрыхлитель добавляют в тесто для придания выпечке пористой структуры.

В качестве разрыхлителя может выступать и пищевая сода в сочетании с кислотой средней (уксусом, соком цитрусов, кисломолочными продуктами), в результате реакции этих двух ингредиентов выделяется большое количество углекислого газа, который образует в тесте мелкие пустоты, и оно становится лёгким и воздушным.

Разрыхлитель теста довольно просто приготовить в домашних условиях. Нужно смешать 1 ч. ложку пшеничной муки с 0,5 ч. ложки пищевой соды и 0,5 ч. ложки лимонной кислоты. Хранить такую смесь можно до 1 месяца в герметичной таре.



## Райта

Индийское блюдо, смесь йогурта с овощами и специями. Классическая райта по консистенции ближе к европейским соусам. Её подают как самостоятельное блюдо или в качестве гарнира к мясу, птице или рыбе – райта смягчает острый вкус основного продукта. Также её можно развести минеральной водой и подавать как полезный коктейль.

В Индии это блюдо готовят на основе дахи – очень густого натурального йогурта. В него добавляют различные овощи и зелень и обязательно кладут семена горчицы, зиру и смесь специй гарам-масала.

Вместо натурального йогурта райту можно приготовить на основе нежирного кефира.

## Томатная райта

*На 1 порцию*

*Время приготовления: 12 мин + охлаждение*

2 средних помидора

1 небольшой перчик чили

1 пучок мяты

1 пучок кинзы

2 стакана натурального йогурта или нежирного кефира

0,5 ч. л. зиры

1 ч. л. смеси специй гарам масала

соль по вкусу

*Калорийность: 41 ккал*

- Помидоры ошпарить кипятком и очистить от кожицы. Мякоть мелко нарезать. Перчик чили очистить от семян и мелко нарубить. Мята и кинзу промыть, обсушить и мелко нарубить.
- Помидоры, перец и зелень смешать, посолить по вкусу, выложить в глубокую миску и залить слегка подсоленным йогуртом или кефиром. Убрать в холодильник на 30 минут.
- На сухой сковороде обжарить зиру в течение 2 минут, затем растолочь её в ступке. Смешать толчёную зиру со смесью специй гарам масала.
- Перед подачей посыпать райту приготовленной смесью специй.



## Раки

Вид десятиногих ракообразных. Раки водятся в пресных водоёмах Европы, России, Южной и Северной Америки. Раков ели ещё в Древней Греции. До начала XX века самым распространённым видом был широкопалый речной рак, но более 100 лет назад этот вид практически исчез из-за заболевания, которое назвали «чума раков». Данный недуг поразил и ещё несколько распространённых видов ракообразных – креветок, криля и омаров. Сегодня повсеместно встречается другой, более устойчивый к заболеваниям вид – американский сигнальный рак. Современный вид раков более крупный и лучше размножается.

Несмотря на распространённость, раки всё же считаются деликатесом. В пищу употреблять можно практически все части животного, за исключением панциря, усов и пищевого тракта. Но традиционно едят только мясо из клешней и брюшка. Последнее часто называют «хвостом» или «раковой шейкой».

Мясо рака содержит много полноценного белка, витаминов и минеральных солей. Примечательно, что набор солей зависит от места обитания рака. В мясе раков содержится вредный для человека холестерин, поэтому их не рекомендуют тем, у кого проблемы с сердечно-сосудистой системой. Также с осторожностью нужно есть раков людям, склонным к аллергии. Полезно же мясо рака тем, кто страдает от заболеваний желчного пузыря и печени. Из-за низкой калорийности и практически отсутствующего жира мясо раков считается диетическим. Твёрдые и несъедобные части раков используют для приготовления лечебных порошков и настоек, а в азиатских кухнях порошок из высушенных частей рака является приправой.

Раки – важная часть скандинавской кухни. Их чаще всего отваривают. При этом из бульона, оставшегося после приготовления раков, готовят соус, добавив муку и сливочное масло. Варёных раков можно хранить, для этого их заливают процеженным бульоном и держат в холодильнике до 3 дней.

## Варёные раки

*На 4 порции*

*Время приготовления: 1,5 часа*

1 кг живых раков  
1 средняя луковица  
1 средняя морковь  
1 небольшой лимон  
3 л воды  
1 перчик чили  
1 ч. л. молотого кориандра  
4 ст. л. соли  
1 лавровый лист  
5–6 горошин душистого перца  
2–3 веточки укропа  
100 мл растительного масла

*Калорийность: 97 ккал*

- Раков живыми залить небольшим количеством чистой холодной воды.
- Лук очистить, разрезать пополам. Морковь очистить, нарезать на крупные куски. Лимон промыть и нарезать вместе с кожурой на толстые кружочки, удалив семена.
- В глубокой кастрюле довести до кипения воду, добавить лук, морковь, лимон, целый перчик чили, кориандр, соль, лавровый лист и душистый перец. Проварить бульон 3–4 минуты, затем добавить в него растительное масло и укроп, довести до кипения.
- В кипящий бульон по одному опустить всех раков, накрыть кастрюлю крышкой. Варить раков на среднем огне 10–15 минут.
- Снять кастрюлю с огня и оставить раков в бульоне на 15 минут.
- Достать раков из бульона, дать воде полностью стечь. Подать варёных раков на стол горячими.



## Ракия

Балканский крепкий алкогольный напиток. По сути, ракия – это фруктовый самогон. Изготавливают её по всему Балканскому полуострову с незапамятных времён. До середины XX века ракию делали только в домашних условиях, сегодня есть и промышленное производство.



Для приготовления ракии подходят любые фрукты или ягоды. Сырьё измельчают, сбрызгивают с добавлением сахара, затем из сула методом дистилляции получают крепкий алкоголь. В Болгарии практически в каждой деревне есть общественные помещения для варки ракии, где для всех открыт доступ к самогонным аппаратам.

Называют ракию по сырью, которое использовалось для её приготовления: сливовица – из сливы, гроздова – из винограда, кайсиева – из абрикосов и т. д.

Как правило, крепость ракии составляет 40–50°, но есть и более крепкий вид – перепеченица. Её изготавливают из пропечённых фруктов методом двойной дистилляции.

После перегонки в ракию могут добавляться травы или специи, тогда она приобретает коричневатый или зеленоватый цвет.

Пьют ракию охлаждённой, небольшими глотками. В Болгарии на основе ракии делают горячий напиток типа глинтвейна.

## Раклет

1) Французский сыр из коровьего молока. Происходит раклет из альпийских долин Франции и Швейцарии. Сыр раклет выпускается в виде некрупных круглых головок или брусков. Время созревания – до 1 года. Существует множество сортов этого жирного сыра: с перцем, чесноком, козьим молоком, орехами и т. д.



2) Национальное швейцарское блюдо на основе расплавленного сыра раклет. Пастухи в Альпах традиционно поджаривали крупные куски сыра раклет на открытом огне, а после приправляли им блюда из овощей и мяса. В наши дни для приготовления блюда используется специальная домашняя мини-печь – раклетница, в её комплект входят мини-сковороды. В них помещается кусок сыра раклет, сверху выкладываются бекон, колбаски, овощи, сухарики и пр. Блюдо запекается 5–10 минут и подаётся к столу горячим.



## **Раксо**

Блюдо испанской кухни, мясо в винном соусе.

## Свиное раксо

*На 4 порции*

*Время приготовления: 30 мин*

800 г свиной мякоти  
3 ст. л. оливкового масла  
2 ст. л. томатной пасты  
1 ст. л. молотого кумина  
1 ч. л. молотого кориандра  
1 ч. л. молотой паприки  
1 стакан сливок 33 % жирности  
1 стакан сухого красного вина

*Калорийность: 267 ккал*

- Мясо нарезать на тонкие длинные брусочки. В сковороде разогреть масло, обжаривать мясо до румяной корочки, часто помешивая, около 12 минут.
- В отдельной посуде соединить томатную пасту с кумином, кориандром и паприкой, добавить сливки, хорошо перемешать.
- Приготовленным соусом залить мясо и тушить ещё 3–4 минуты на среднем огне.
- Увеличить огонь до сильного, влить в сковороду вино и готовить, часто помешивая, ещё 4–5 минут.
- Подать блюдо к столу горячим.



## Ракушки

Итальянская паста конкольи (мелкие и средние ракушки) и конкильони (крупные ракушки). За характерную форму, напоминающую раковины моллюсков, в России и некоторых странах Восточной Европы эту пасту и прозвали ракушками.

Мелкие ракушки используют для приготовления супов, соусов и гарниров. Крупные фаршируют и подают как самостоятельное блюдо или в качестве гарнира.

*Рецепт блюда с крупными ракушками см. в статье Конкильони.*

## Рамбутан



Плод вечнозелёного дерева семейства Спиндовые – к тому же семейству относятся известные нам клён и конский каштан. Рамбутан как плодовое дерево культивируется во многих странах Юго-Восточной Азии, а также в Северной Африке, где считается священным деревом, люди верят, что его плоды приносят счастье и долголетие.

## **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.