

Наталья Стриж

Рис: Вокруг света на зернышке

«Автор»

2024

Стриж Н.

Рис: Вокруг света на зернышке / Н. Стриж — «Автор», 2024

Книга «Рис: Вокруг света на зернышке» — это ваш билет в увлекательное путешествие по кулинарным традициям мира, где рис выступает не просто как пища, но как символ гостеприимства и изобилия. В книге собраны рецепты Африки, Ближнего Востока, Балкан, Латинской Америки. Подарите себе возможность исследовать мир риса, который стал неотъемлемой частью нашей жизни и культуры.

© Стриж Н., 2024

© Автор, 2024

Содержание

ВВЕДЕНИЕ	5
НЕМНОГО ИСТОРИИ	6
ПОЛЬЗА	8
Рис с паприкой и бараниной (Балканы)	10
Ризотто с трюфелями и грибами (Балканы)	12
Запеканка (Балканы)	14
Плов с курицей и овощами (Балканы)	16
Конец ознакомительного фрагмента.	18

Наталья Стриж

Рис: Вокруг света на зернышке

ВВЕДЕНИЕ

"Рис: Вокруг света на зернышке" – это кулинарное путешествие, которое открывает вам секреты этого универсального злака.

Я приглашаю вас в этот вкусный и познавательный тур, который начинается с одного маленького, но такого могущественного зернышка риса.

Приготовьтесь открыть для себя новые вкусы, ароматы и традиции, которые сделают вашу кулинарную жизнь еще более яркой и насыщенной.

Добро пожаловать в мир, где рис соединяет сердца и культуры, создавая мосты между народами и поколениями.

Приятного аппетита и увлекательной готовки!

НЕМНОГО ИСТОРИИ



Рис – одно из самых древних и важных культурных растений в мире.

Его история происхождения уходит корнями в глубокую древность, и считается, что первые формы domestikации риса произошли в регионе Азии более 10 тысяч лет назад.

Древний Китай и Индия

Исследования показывают, что рис был одомашнен в Китае около 8-10 тысяч лет назад в долине реки Янцзы.

В Индии domestikация риса также имеет долгую историю, и древние тексты упоминают его как важную часть питания.

Распространение риса

С течением времени рис распространился по всей Юго-Восточной Азии, став основным продуктом питания для многих народов.

Торговые пути способствовали его распространению в Средний Восток и далее в Европу.

Типы риса

Существует два основных типа риса: *Oryza sativa* (азиатский рис) и *Oryza glaberrima* (африканский рис).

Азиатский рис имеет множество подвидов, включая индика и японика, которые адаптированы к различным климатическим условиям.

Селекция и генетика

С развитием сельского хозяйства и селекции, были выведены различные сорта риса, устойчивые к болезням, вредителям и изменениям климата.

Генетические исследования риса также сыграли важную роль в понимании эволюции культурных растений.

Культурное значение

Рис не только пищевой продукт, но и важный элемент культуры.

Во многих странах Азии рис символизирует плодородие и благополучие, и он играет центральную роль в религиозных и культурных традициях.

Это лишь краткий обзор богатой и многообразной истории риса.

Его происхождение и развитие тесно связаны с историей человечества и продолжают влиять на нашу жизнь до сих пор.

ПОЛЬЗА



Рис – один из самых популярных и важных продуктов питания в мире. Он является основным источником углеводов для более чем половины населения планеты, особенно в Азии и Африке.

Питательная ценность риса

Рис богат углеводами, которые являются основным источником энергии для нашего организма.

Он содержит небольшое количество белков и практически не содержит жиров.

Рис – хороший источник витаминов группы В, особенно В1 (тиамин) и В3 (ниацин), а также минералов, таких как магний, фосфор, железо, цинк и калий.

Преимущества для здоровья

Энергия

Углеводы в рисе быстро преобразуются в глюкозу, которая питает клетки и органы.

Пищеварение

Рис содержит клетчатку, которая способствует нормальному пищеварению и предотвращает запоры.

Сердечно-сосудистая система

Низкое содержание жиров и отсутствие холестерина делают рис подходящим для поддержания здоровья сердца.

Контроль веса

Рис может помочь в контроле веса благодаря низкой калорийности и высокому содержанию воды.

Разновидности риса и их особенности

Существует множество сортов риса, каждый из которых имеет свои уникальные свойства и преимущества.

Например, коричневый рис содержит больше клетчатки и питательных веществ по сравнению с белым рисом, так как он менее обработан.

Дикий рис, который на самом деле является семенами водного растения, содержит больше белка и антиоксидантов.

Культурное значение

Рис играет важную роль в культуре многих стран.

Он является символом плодородия и благополучия, а также неотъемлемой частью многих религиозных и культурных традиций.

В некоторых странах, таких как Япония и Китай, рис используется не только в пищу, но и в производстве напитков, таких как саке и рисовый винный уксус.

Заключение

Рис – это не только вкусный и универсальный продукт, но и ценный источник питательных веществ.

Его уникальные свойства и широкое распространение делают его незаменимым элементом питания для миллионов людей по всему миру.

Рис с паприкой и бараниной (Балканы)



Вам понадобится:

- 500 г баранины, нарезанной на куски
- 2 стакана риса
- 1 большая луковица
- 2 зубчика чеснока
- 1 красный болгарский перец
- 1 зеленый болгарский перец
- 2 ст. л. сладкой паприки
- 1 ч. л. острого перца чили (по желанию)
- 4 ст. л. оливкового масла
- 4 стакана горячего мясного бульона
- соль и черный перец по вкусу

несколько веточек свежего тимьяна или розмарина

Приготовление:

Нарежьте лук и чеснок мелкими кубиками.

Болгарские перцы очистите от семян и нарежьте кубиками.

На большой сковороде разогрейте оливковое масло и обжарьте куски баранины до золотистой корочки.

Посолите и поперчите по вкусу, затем выложите мясо на тарелку.

В той же сковороде обжарьте лук до прозрачности, добавьте чеснок, болгарские перцы и паприку.

Тушите все вместе несколько минут.

Добавьте рис к овощам и обжарьте его до прозрачности, постоянно помешивая.

Верните баранину в сковороду к рису и овощам.

Залейте содержимое сковороды горячим мясным бульоном, добавьте тимьян или розмарин.

Доведите до кипения, затем уменьшите огонь и тушите под крышкой на медленном огне около 20 минут, пока рис не впитает большую часть жидкости.

Снимите крышку и, если необходимо, дайте блюду немного подрумяниться на сильном огне в течение последних нескольких минут.

Дайте блюду настояться несколько минут перед подачей.

Украсьте свежей зеленью и подавайте горячим.

Это блюдо отличается насыщенным вкусом и ароматом, а добавление паприки придает ему особенную пикантность.

Приятного аппетита!

Ризотто с трюфелями и грибами (Балканы)



Вам понадобится:

- 300 г риса для ризотто (например, арборио или карнароли)
- 500 г свежих шампиньонов
- 50 г черных трюфелей (или трюфельного масла)
- 1 л куриного или овощного бульона
- 1 большая луковица
- 2 зубчика чеснока
- 100 мл белого сухого вина
- 50 г сливочного масла
- 100 г пармезана
- соль и свежемолотый черный перец по вкусу
- оливковое масло для жарки

несколько веточек свежего тимьяна или петрушки для украшения

Приготовление:

Нарежьте лук и чеснок мелкими кубиками.

Шампиньоны нарежьте тонкими пластинами.

Трюфели нарежьте тонкими ломтиками или натрите на терке.

На среднем огне в глубокой сковороде или кастрюле разогрейте оливковое масло и обжарьте лук до прозрачности, затем добавьте чеснок и шампиньоны.

Обжаривайте, пока грибы не станут золотистыми.

Добавьте рис к овощам и грибам, обжаривайте все вместе, помешивая, до тех пор, пока рис не станет полупрозрачным.

Влейте вино и дождитесь, пока оно полностью испарится.

Постепенно добавляйте горячий бульон, небольшими порциями, дожидаясь, пока рис впитает жидкость, перед добавлением следующей порции.

Продолжайте процесс до тех пор, пока рис не станет мягким, но останется слегка упругим в центре.

Когда рис почти готов, добавьте трюфельное масло или свежие трюфели и сливочное масло.

Перемешайте и дайте ризотто настояться под крышкой несколько минут.

Посыпьте ризотто тертым пармезаном, перемешайте до однородности.

Подавайте ризотто горячим, украсив веточками тимьяна или петрушки.

Это блюдо отличается нежным вкусом и ароматом трюфелей, а шампиньоны добавляют сытности и текстуры.

Приятного аппетита!

Запеканка (Балканы)



Вам понадобится:

- 1 средняя тыква (около 500 г), очищенная и нарезанная кубиками
- 200 г риса
- 200 г сыра фета, крошеного
- 1 луковица, мелко нарезанная
- 2 зубчика чеснока, измельченных
- 2 ст. л. оливкового масла
- 500 мл овощного бульона
- 1 ч. л. сушеного тимьяна или майорана
- соль и черный перец по вкусу
- несколько листьев свежего шпината (по желанию)

Приготовление:

Разогрейте духовку до 180°C.

Тыкву очистите и нарежьте кубиками.

Лук и чеснок мелко нарежьте.

На сковороде разогрейте оливковое масло и обжарьте лук до золотистого цвета. Добавьте чеснок и тыкву, обжаривайте еще несколько минут.

Добавьте рис к овощам и обжарьте до прозрачности, постоянно помешивая.

Переложите смесь в форму для запекания, залейте овощным бульоном и посыпьте тимьяном или майораном.

Приправьте солью и перцем.

Накройте форму фольгой и запекайте в духовке около 30 минут.

Снимите фольгу, посыпьте блюдо крошеным сыром фета и запекайте еще 15-20 минут, пока верх не подрумянится.

Подавайте горячей, украсив свежими листьями шпината, если используете.

Эта запеканка получается невероятно ароматной и сытной, идеально подходит для осеннего или зимнего ужина.

Эти блюда отражают разнообразие и богатство кулинарных традиций Балканского полуострова.

Приятного аппетита!

Плов с курицей и овощами (Балканы)



Вам понадобится:

- 500 г куриного филе
- 2 стакана риса
- 1 л куриного бульона
- 2 моркови
- 1 большая луковица
- 1 красный болгарский перец
- 2 зубчика чеснока
- 100 мл оливкового масла
- 1 ч. л. паприки
- соль и черный перец по вкусу
- несколько веточек петрушки для украшения

Приготовление:

Нарежьте куриное филе на небольшие кусочки.

Морковь, лук, болгарский перец и чеснок нарежьте мелкими кубиками.

На сковороде разогрейте оливковое масло и обжарьте курицу до золотистой корочки.

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.