

НАТАЛЬЯ СТРИЖ

ГОРОХОВЫЙ СУП

ВОКРУГ СВЕТА С ЛОЖКОЙ



Наталья Стриж

Гороховый суп:

Вокруг света с ложкой

<https://litres.ru/70837870>

SelfPub; 2024

Аннотация

Кулинарное путешествие, которое унесет вас в увлекательный мир гастрономических традиций. От классических рецептов до экзотических вариаций. Каждый рецепт сопровождается советами по сервировке, делая "Гороховый суп" не просто кулинарной книгой, а настоящим путеводителем по миру вкусов.

Содержание

ВВЕДЕНИЕ	4
НЕМНОГО ИСТОРИИ	6
ПОЛЬЗА	10
Саудовская Аравия: Гороховый суп с финиками	13
Шотландия: Гороховый суп	16
США: Гороховый суп с грудинкой	19
Уэльс: Валлийский луковый суп с горохом	22
Конец ознакомительного фрагмента.	24

Наталья Стриж Гороховый суп: Вокруг света с ложкой

ВВЕДЕНИЕ

Приветствую вас, искатели кулинарных открытий!

"Гороховый суп: Вокруг света с ложкой" – это не просто сборник рецептов, это паспорт в мир гастрономических чудес, где каждая страница открывает новую страну и новый вкус.

Эта книга – ваш личный проводник по многообразию культур через призму одного из самых универсальных и любимых блюд.

Гороховый суп, блюдо, которое сопровождало человечество на протяжении веков, трансформировалось и адаптировалось к различным кухням мира, приобретая уникальные особенности и ароматы.

В этой книге вы найдёте рецепты, которые перенесут вас в уютные дома Италии, на оживлённые улицы Таиланда, в традиционные хижины Африки и даже в современные рестораны Америки.

Каждый рецепт в книге "Гороховый суп: Вокруг света с ложкой" – это праздник разнообразия и вкуса.

Откройте для себя, как одно и то же блюдо может быть нежным и сытным, острым и освежающим, классическим и экзотическим.

Я приглашаю вас не только следовать рецептам, но и экспериментировать, добавляя свои ингредиенты и создавая собственные версии этого великолепного супа.

Пусть каждая ложка будет новым открытием, а каждый глоток – поводом для радости и вдохновения.

Приготовьтесь к путешествию, которое обогатит вашу кулинарную жизнь и расширит горизонты вашего вкуса.

Приятного аппетита и незабываемых впечатлений!

НЕМНОГО ИСТОРИИ

Горох является одним из древнейших культивируемых растений, и его история уходит корнями в глубокую древность.



Древний мир и первые упоминания

Горох был одомашнен более 10,000 лет назад.

Археологические находки свидетельствуют о том, что горох возделывался в Западной Азии и Греции ещё в период

неолита.

В древних текстах, таких как "Илиада" Гомера, упоминаются гороховые поля, что указывает на его значимость в аграрной культуре того времени.

Распространение гороха

С течением времени горох распространился по всему миру благодаря торговым путям. Римляне и греки использовали горох в своём рационе, а также в качестве корма для скота.

В Средние века горох стал основным продуктом питания в Европе, особенно во время поста, когда мясо было запрещено.

Горох в науке

Горох также сыграл важную роль в развитии науки.

Грегор Мендель использовал горох в своих экспериментах по изучению наследственности, что положило начало генетике как науке.

Современное использование

Сегодня горох выращивается по всему миру и является важной частью многих кулинарных традиций.

Он ценится за свои питательные свойства, включая богатый состав белков, витаминов и минералов.

ПОЛЬЗА



Горох является одним из самых древних культурных растений, выращиваемых человеком.

Этот скромный зелёный овощ богат питательными веществами и имеет множество преимуществ для здоровья, что делает его ценным дополнением к любому рациону.

Питательная ценность гороха

Горох является отличным источником растительного белка, что особенно важно для вегетарианцев и веганов.

Он содержит все девять незаменимых аминокислот, необходимых нашему организму для построения белков.

Кроме того, горох богат клетчаткой, которая способствует здоровью пищеварительной системы и помогает предотвратить такие заболевания, как запоры и воспалительные заболевания кишечника.

Витамины и минералы

Горох содержит витамины группы В, включая фолиевую кислоту, которая необходима для нормального развития нервной системы у плода во время беременности.

Также в нём присутствуют витамин С, который укрепляет иммунную систему, и витамин К, играющий ключевую роль в свёртывании крови и здоровье костей.

Минералы в горохе

Горох содержит железо, которое необходимо для производства гемоглобина и предотвращения анемии.

Магний, калий и кальций в горохе поддерживают здоровье сердца и костей. Антиоксиданты, такие как флавоноиды, каротиноиды и полифенолы, защищают клетки от повреждений свободными радикалами и могут снижать риск развития хронических заболеваний, включая сердечно-сосудистые заболевания и рак.

Заключение

Включение гороха в рацион может принести значительные преимущества для здоровья.

Его универсальность и питательная ценность делают его отличным выбором для тех, кто стремится к здоровому образу жизни.

Будь то зелёный горошек в вашем салате или гороховый суп на обед, этот недооценённый овощ заслуживает места на вашем столе.

Саудовская Аравия: Гороховый суп с финиками



Вам понадобится:

1 стакан сушеного гороха

5 стаканов воды

1 большая луковица, мелко нарезанная

3 зубчика чеснока, измельченных

1 ст. л. растительного масла

1 ч. л. молотого тмина

1 ч. л. молотого кориандра

½ ч. л. молотой куркумы

соль и черный перец по вкусу

½ стакана фиников без косточек, нарезанных

½ стакана свежей зелени (кинза или петрушка), нарезанной

Приготовление:

Горох промойте и замочите в воде на ночь.

В кастрюле среднего размера разогрейте растительное масло на среднем огне. Добавьте лук и чеснок, обжаривайте до золотистого цвета.

Добавьте тмин, кориандр, куркуму, соль и перец.

Обжаривайте еще 1-2 минуты, чтобы специи раскрыли свой аромат.

Слейте воду с гороха и добавьте его в кастрюлю.

Залейте 5 стаканами свежей воды.

Доведите до кипения, затем уменьшите огонь и варите под крышкой на медленном огне до мягкости гороха, около 1 часа.

После того как горох станет мягким, добавьте финики и варите еще 10 минут.

Перед подачей посыпьте суп зеленью.

Этот суп обладает сладковатым вкусом благодаря финикам и ароматным ноткам благодаря специям.

Он идеально подходит для холодных дней.

Приятного аппетита!

Шотландия: Гороховый суп



Вам понадобится:

500 г зелёного гороха (сушеного или замороженного)

300 г копчёной ветчины или бекона

1 большая луковица

2 моркови

1 литр куриного или овощного бульона

2 ст. л. оливкового масла

соль и свежемолотый черный перец по вкусу

лавровый лист

чабрец и тимьян (по желанию)

Приготовление:

Если используете сушеный горох, замочите его на ночь в холодной воде.

Нарежьте лук и морковь мелкими кубиками.

Ветчину нарежьте на небольшие кусочки.

На среднем огне в кастрюле разогрейте оливковое масло и обжарьте лук до прозрачности.

Добавьте морковь и обжаривайте ещё несколько минут.

Добавьте кусочки ветчины и горох.

Перемешайте и обжаривайте вместе с овощами ещё пару минут.

Залейте содержимое кастрюли бульоном, добавьте лавровый лист и травы.

Доведите до кипения, затем уменьшите огонь и варите под крышкой на медленном

огне около 1-1,5 часов, пока горох не станет мягким.

Когда горох полностью разварится, суп можно слегка размять толкушкой или блендером до желаемой консистенции.

Попробуйте на вкус и при необходимости добавьте соль и перец.

Подавайте суп горячим, украсив зеленью и подав вместе со свежим хлебом или сухариками.

Этот суп отлично согревает в холодную погоду и является отличным источником белка и клетчатки.

Приятного аппетита!

США: Гороховый суп с грудинкой



Вам понадобится:

500 г гороха сушеного

300 г грудинки (лучше с косточкой для аромата)

2 моркови

1 крупная луковица

2 стебля сельдерея

3 зубчика чеснока

1,5 л куриного или овощного бульона

2 лавровых листа

1 ч. л. тимьяна

соль и черный перец по вкусу

оливковое масло для жарки

Приготовление:

Горох промойте и замочите в воде на несколько часов, желательно на ночь.

Морковь, лук и сельдерей нарежьте кубиками.

Чеснок измельчите.

На среднем огне в кастрюле разогрейте оливковое масло и обжарьте лук до прозрачности.

Добавьте чеснок, морковь и сельдерей, обжаривайте еще несколько минут.

Слейте воду с гороха и добавьте его в кастрюлю вместе с кусками грудинки, лавровыми листьями и тимьяном.

Залейте ингредиенты бульоном и доведите до кипения.

Уменьшите огонь, накройте крышкой и варите на медленном огне около 1,5-2 часов, пока горох не станет мягким.

После того как горох полностью разварится, извлеките кости грудинки (если они были), измельчите мясо и верните обратно в суп.

Приправьте солью и перцем по вкусу.

Подавайте суп горячим, украсив зеленью и подав вместе с хрустящим хлебом.

Этот суп – отличный способ согреться в холодные дни и насладиться классическим американским блюдом.

Приятного аппетита!

Уэльс: Валлийский луковый суп с горохом



Вам понадобится:

500 г зелёного/желтого гороха (сушеного или замороженного)

3 крупные луковицы

2 зубчика чеснока

1 л овощного или куриного бульона

2 ст. л. оливкового масла

1 ч. л. сушёного тимьяна

1 ч. л. сушёного майорана

соль и свежемолотый черный перец по вкусу

150 мл сливок для приготовления

2 ст. л. нарезанной свежей петрушки для украшения

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.