



Модул 11

Рецепти на зеленчукови ястия от България, Австрия, Великобритания и Италия

Както миналото, така и настоящото културно наследство могат да бъдат обсъждани чрез растенията – зеленчуци и билки – които се използват в тук предложените рецепти. По-долу са дадени ястия, които показват колко много от хранителните ни продукти са еднакви в цяла Европа – въпреки че рецептите (и вкусът!) могат да са съвсем различни.

Дадените по-долу рецепти предлагат вълнуващо и вкусно културно преживяване!! Те ни бяха изпратени от всички наши партньори в проекта – така че наслаждавайте се!

България



Таратор

Продукти за 4 порции:

1 кг българско кисело мляко
0.5 литър вода
2 краставици
китка копър
2-3 скилидки чесън
орехови ядки, нарязани на едро
сол и черен пипер на вкус

Начин на приготвяне (време за приготвяне и готвене 5 до 10 минути):

Киселото мляко трябва да се разрежи с вода. Смесете водата и киселото мляко и разбъркайте добре. Нарезете двете краставици на дребни парченца, нарежете копъра на ситно, счукайте чесънът и счукайте или нарежете орехите. Прибавете всички продукти в киселото мляко и разбъркайте добре. Овкусете със сол и черен пипер.

Таратора се сервира студен, дори с кубчета лед.

Австрия



Супа от коприва

Продукти за 2 порции:

¼ кг коприва
2 супени лъжици ситно смляно брашно
1 глава лук
1 супена лъжица маргарин
1 скилидка чесън
смляно индийско орехче
морска сол и черен пипер
½ литър зеленчуков бульон
малко прясно мляко или сметана
1 бучка масло

Начин на приготвяне (време за приготвяне и готвене 25 до 35 минути):

Измийте копривата (*Urtica dioica*) и леко я задушете няколко минути. Запържете леко до златисто брашното в сух тиган няколко минути като непрекъснато бъркате, за да не прегори. Оставете го да изстине. Нарезете на едро лука и го запържете в маргарина. Прибавете задушната коприва и овкусете с морската сол, индийското орехче, черния пипер и счуканата скилидка чесън.

Размесете брашното с малко вода, добавете другите продукти и след това сипете зеленчуковия бульон, като бъркате енергично, за да се получи гладка смес. Оставете супата да ври на слаб огън. Накрая добавете малко прясно мляко или сметана, както и бучка масло. Сервирайте супата гореща.

Великобритания



Зеленчукова супа с бял и червен боб

Продукти за 4 порции:

25 гр масло
225 гр моркови, нарязани на кубчета
225 гр пашърнак, нарязан на кубчета
1 глава лук, нарязан на филийки
2 картофа, обелени и нарязани на кубчета
1 зелена чушка, нарязана на кубчета без семената
50 гр леща
450 мл зеленчуков бульон
450 мл прясно мляко
1 китка билки (включително мащерка)
1 консерва x 213 гр червен боб, отцеден
1 консерва x 213 гр бял боб, отцеден
стръкчета пресен магданоз за украса
сервира се с питки хляб

Начин на приготвяне (време за приготвяне и готвене 30 до 40 минути):

Разтопете маслото в голям тиган за пържене с незалепващо покритие, добавете нарязаните зеленчуци и ги задушете, докато омекнат. Добавете лещата, зеленчуковия бульон, прясното мляко и китката билки и задушете на тих огън 15-20 минути. Извадете и изхвърлете китката билки. Добавете двата вида боб и оставете супата почти да заври. Украсете с магданоз и сервирайте с питки хляб или франзела.

Супите отдавна са любим хранителен продукт в британската кухня; в миналото първото 'ястие' под формата на супа или бульон е спомагало да се заситят стомасите и да се намали нуждата от по-скъпите месо и пилета. Шотландия и Ирландия особено имат много известни рецепти за супи – най-вече зеленчукови, често пъти на базата на цвекло или картофи. В миналото това е отразявало, както какви растения са били отглеждани в района, така и нуждата от хранителни продукти с високо съдържание на въглехидрати, които да засищат гладното и често пъти бедно население. Британските рецепти винаги са се влияли в голяма степен от други култури, още от римско време до днешния ден, и много от тях сега са част от съвременната британска кухня. Великобритания с готовност прие пицата и кърито и интегрира ястия от Средиземноморието, Близкия Изток и Африка, както и от много други краища на света.

Тази супа се прави с няколко зеленчука, които отразяват произхода на много от групите растения, които изучаваме в темата Храна.

Източник на супата: <http://www.greatbritishkitchen.co.uk>

Италия



Паста с домати и моцарела, запечена на фурна

Продукти за 2 порции:

180 гр пшеничена паста

30 гр пармезан

двойно рафиниран зехтин

10 малки 'Ciliegini' (италианско прясно сирене моцарела, оформено на малки порции с формата на малки домати)

ригън

мащерка

босилек

Начин на приготвяне (време за приготвяне и готвене 45 минути):

Включете фурната на 200°C. Вземете моцарелата и отцедете течността от нея. Нарезете сиренето на малки парченца. Настържете пармезана.

Сварете пастата във вряща и подсолена с една супена лъжица сол вода и след около 6 минути опитайте дали пастата се е сварила. Тя трябва да е почти готова, ако не е, варете я още няколко минути. (Колко бързо ще се свари пастата зависи от вида, който сте избрали). Отцедете пастата след като се свари.

Нарезете домати на много малки парченца и ги смесете с малко ригън, мащерка, половината от настъргания пармезан, парченцата моцарела и пастата. Сложете пастата в тавичка и я овкусете с една супена лъжица зехтин. Поръсете останалия пармезан отгоре и украсете с листа босилек. Печете във фурната около 10-15 минути. Сервирайте и яжте незабавно!