

СЕКРЕТЫ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ

ЗАНЯТИЕ 24

СОУСЫ В ЗДОРОВОМ ПИТАНИИ

Архитекторы прячут свои ошибки под плющом, врачи под землей, а хозяйки под майонезом», – сказал однажды Бернард Шоу.
Насчет первых двух спорить не стану, но хозяек хочется реабилитировать.

Для увлеченной хозяйки - соус — это вершина кулинарного искусства!

Для занятой хозяйки - соус — это возможность разнообразить одно и то же блюдо и в несколько раз сократить время, проведенное на кухне!

А для хозяйки, озабоченной здоровым питанием, соус — это то, что зачастую делает полезное - вкусным!

История того, как люди начали приправлять еду, насчитывает около 5 тысяч лет. С того самого момента, когда в Китае изобрели соевый соус. Автором первой заправки для салата принято считать древнеримского чревоугодника Апиция. Он вошел в историю как человек промотавший на пирах огромное состояние и знавший толк в еде. С тех пор мода на заправки часто менялась. Но тот факт, что наслаждаться изысканной кухней невозможно без соусов и специй, даже не обсуждается!

Приглашаю вас научиться придумывать свои соусы и использовать их гораздо более творчески!

Составление соусов начинается с выбора основы.

В качестве основы:

- ✓ Ореховая паста
- ✓ Тхина или паста из семян тыквы
- ✓ Растительное масло холодного отжима
- ✓ Растительное молоко - кокосовое, рисовое, миндальное

Покупая ореховую или семечковую пасту, следите за тем, чтобы она была натуральной и не содержала дополнительных веществ - сахара, меда, гидрогенизированных масел. Как правило при приготовлении соуса на основе такой пасты мы прежде всего добавляем к ней немного воды, а потом остальные ингредиенты.

ОРЕХОВЫЙ СОУС "ГОМАДАРИ"

СЕКРЕТЫ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ

Ингредиенты:

- ✓ 2 ст. ложки пасты из орехов кешью или смеси лесных орехов и кешью
- ✓ 1 ст. ложка мирина (подробно о свойствах мирина в разд. мат. к этому уроку)
- ✓ 3 ст. ложки воды
- ✓ 2 ст. ложки рисового уксуса
- ✓ 3 чайные ложки темного мисо
- ✓ 2 ст. ложки кленового сиропа
- ✓ 2 ст. ложки кунжутного масла

Способ приготовления:

Соединить все ингредиенты и тщательно перемешать.

Поиграйте немного с ингредиентами, замените их и у вас получится уже новый соус с другим вкусом и полезным акцентом. Например, вместо кленового сиропа - можно взять стивию или свитанго и у вас будет соус более диетический и подходящий при диабете.

Замените рисовый уксус - яблочным и получите больший эффект ощелачивания крови.
Замените кунжутное масло - ореховым или оливковым или маслом льняного семени.

ТХИНА ИЛИ КАК ЕЕ ЕЩЕ НАЗЫВАЮТ ТАХИНИ

Я имею в виду не то, что можно купить в холодильнике в суперках в разделе салатов — это уже готовое блюдо.
Нас интересует просто перетертые семена кунжута без всяких добавок. Или семена тыквенных семечек. Их еще называют тыквенный урбеч.
Это великолепная и очень полезная основа для любых соусов.
В процессе приготовления пасту разводят водой и добавляют самые разные ингредиенты:

- ✓ лимонный сок
- ✓ чеснок
- ✓ имбирь
- ✓ перец
- ✓ соль
- ✓ зелень

Растительное молоко тоже может быть основой соуса.

ТАЙЛАНДСКИЙ СОУС

Ингредиенты для соуса:

СЕКРЕТЫ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ

- ✓ 50 мл кокосового молока (можно заменить рисовым или миндальным)
- ✓ 1 чайная ложка лимонного сока
- ✓ Цедра 1 лимона
- ✓ 1 столовая ложка рыбного соуса
- ✓ 1 чайная ложка натертого корня имбиря
- ✓ 1 столовая ложка орехового масла
- ✓ 1 зубчик чеснока
- ✓ 1/2 красного перца чили
- ✓ 2 столовые ложки кленового сиропа

Способ приготовления:

Смешать все ингредиенты до получения однородного соуса.

Разнообразие вкусов — это цвет, радость и здоровье!

Без острого, горького и сладкого мир становится серым!

Для составления соуса нам важен баланс вкусов.

ТАМАРИНД

Темный, густой, тягучий соус с кисло-сладким пикантным вкусом.

У вас есть его описание в раздаточном материале к этому уроку.

Хочу только напомнить, что Тамаринд - натуральный поливитаминный комплекс!

И это отличный выбор - если нужно придать соусу кислый вкус.

СОУС ИЗ ТАМАРИНДА

Ингредиенты:

- ✓ 3 измельченных зубчика чеснока
- ✓ 1/2 измельченного перца чили
- ✓ 120 мл воды или овощного бульона
- ✓ столовая ложка пасты из тамаринда
- ✓ столовая ложка рыбного соуса
- ✓ Немного соли
- ✓ Измельченные листья базилика
- ✓ 3 столовые ложки кленового сиропа

Способ приготовления:

На сухой сковороде слегка поджарить чеснок и чили

до появления аромата, секунд 20-30. Добавить овощной бульон или воду.

Довести до кипения и соединить со всеми остальными ингредиентами,

кроме листьев базилика. Варить до карамелизации. Остудить и добавить зелень.

Все соусы, про которые я сегодня рассказала могут храниться в холодильнике 3-4 дня.

СЕКРЕТЫ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ

Практическое задание к 24-му уроку:

1. Изучите «волшебные ингредиенты» в дополнительных материалах к уроку
2. Приготовьте минимум один из предложенных соусов