

Розу милой... на десерт

Цветочная кулинария становится все популярнее

В октябрьском номере журнала за прошлый год мы познакомили вас с деятельностью клуба цветоводов "Флора", созданного несколько лет назад в Солигорске. Его члены активно участвуют в превращении шахтерского города в цветущий сад, помогают жителям региона эстетически и экологически "подковаться", занимаются благотворительностью, проводят выставки и другие мероприятия. Они искренне верят, что именно красота спасет мир. Но цветы не только украшают нашу жизнь. С древних времен их используют для приготовления различных блюд и напитков, в медицинских целях. В этом "флоровцы" тоже знают толк и с удовольствием поделились с читателями "Родной природы" своими знаниями и рецептами.

И эстетам, и гурманам

Изначально гладиолусы, лилии, хризантемы, тюльпаны возделывали в садах не столько ради созерцания их красоты, сколько для получения питательных луковиц и бутонов. И сегодня засахаренная фиалка — знаменитый французский десерт. Белокопытник в Японии выращивают, чтобы весной молодые соцветия зажарить, а листья варить или консервировать для приготовления суши. Большое удовольствие может принести гурману и королева цветов — роза. Наверняка многие слышали

о варенье из лепестков роз, но мало кто знает, что этот изысканный десерт высоко ценился еще в Османской империи.

— Чем ароматнее роза, тем она вкуснее, — утверждает руководитель клуба "Флора" Екатерина Вавилова. — Только срывать цветок надо сразу после того, как он раскрылся, и непременно удалить белые "пяточки" в основании лепестков. Миниатюрными цветками и бутонами можно украшать мороженое и десерты, крупными — посыпать те же десерты или салаты. Замороженные лепестки и бутоны очень хороши для пуншей, сладких коктейлей.

Варенье из роз

Ингредиенты: 200 г лепестков роз, 600 г сахара, 1 стакан воды, 1—1,5 ч. ложки лимонной кислоты.

Лепестки без желтых кончиков залить водой и варить 15 минут. Воду процедить и сделать сироп, положить в него лепестки и варить на слабом огне (во время варки добавить 1 ч. ложку лимонной кислоты). Если через несколько минут не образуется красивый розовый цвет, следует добавить еще пол-ложечки лимонной кислоты. Варить 30 минут — пока сироп не загустеет, а лепестки не станут красивого розового цвета.

Пунш из лепестков розы с садовой земляникой "Неистовый восторг"

Ингредиенты: 1 бутылка розового вина, 4 ст. ложки водки, 75 г земляники, пригоршня ароматных лепестков роз с удаленными "белыми пятками", 1 бутылка газированной минеральной воды.

Перелейте бутылку охлажденного розового вина в стеклянную чашу для пунша. Добавьте водку и нарезанную ломтиками землянику. Посыпьте лепестками розы. Перед тем как подавать, добавьте бутылку минеральной воды.

Из красивой розы получается...
не менее прекрасный пунш



Да и из обычного одуванчика можно приготовить вкусное питательное варенье или салат.

Кстати, многие виды роз богаты аскорбиновой кислотой, витаминами. Большой популярностью у гурманов пользуется не только варенье, но и "розовый" пунш.

Театр вкуса

В последние годы в США, Японии, Франции и других странах наблюдается повышенный интерес к цветочной кулинарии. И это не просто увлечение отдельных людей — открываются цветочные рестораны, для которых на специальных фермах выращиваются календула, настурция, бархатцы, анютины глазки и многие другие растения. Урожай собирают не только с грядки, но и с луговых, лесных участков. Издаются кулинарные книги с экзотическими рецептами.

Немало интересного об этом и многом другом узнали активисты "Флоры" в Театре вкуса, который гостеприимно открыла на своем дачном участке Валентина Нос. У хорошей хозяйки нашлось все для увлекательного путешествия по неизведанным тропам цветочной кулинарии: обилие экзотических растений и большой опыт в приготовлении самых разных блюд. Да и гости поразились: Людмила Лобанова предложила отведать пунш из роз, Валентина Жартун продемонстрировала вкусовые достоинства лаванды и мяты.

На газоне перед домом Валентины Иосифовны гостей встречали столы, изящно сервированные в



Валентина НОС встречает гостей



Руководитель клуба "Флора" Екатерина ВАВИЛОВА разговаривает с растениями на одном языке

прованском стиле: горшки с настурцией, подсолнухом, белокопытником. Выбрали французскую кухню "флоровцы" потому, что для нее характерны естественность, экологичность, простота.

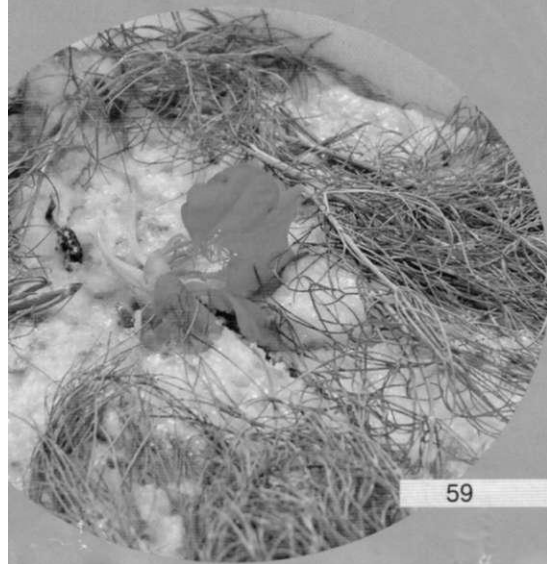
Известный классик и реформатор французской кухни Поль Бокюз как-то сказал: "Нельзя летать на Луну и есть, как 300 лет назад!" С ним трудно не согласиться, особенно если учесть, что миллионы людей на Земле голодают. Значит, делать ставку только на хлеб, картофель, мясные и молочные продукты сегодня не следует. Повара на разных континентах все шире используют в своих рецептах маргаритки, сирень, анютины глазки, гвоздики, десятки других цветов.

В каждом регионе — свои пристрастия: к примеру, в восточной кухне все больше в ход идут цветки лилейника, а в японской — хризантемы. В большинстве европейских стран настурция используется в первую очередь как овощное растение, а не как украшение. Ее молодые листья имеют резковатый горчичный, но приятный вкус. Настурция способна помочь при атеросклерозе и ряде сердечных заболеваний. Когда растение зацветет, сорвите несколько цветков и съешьте. Или при готовьте... омлет.

Омлет с настурциями "Три в одном"

Ингредиенты: 50 г молодых стручков фасоли, 2 яйца, 30 мл молока, 2 соплодия настурции с семенами, 2 молодых листа настурции, 4 цветка настурции (только лепестки), соль, перец, 1 ч. ложка сливочного масла, сыр.

Тонко нарезать плоды стручковой фасоли, засыпать в кастрюльку с кипящей водой, варить 4 минуты, затем хорошо обсушить их. Взбить яйца с молоком. Раздавить вилкой семена настурции. Добавить семена, листья и лепестки к молочно-яичной смеси. Приправить солью и перцем. Растопить на малом огне сливочное масло. Вылить молочно-яичную смесь с настурциями на сковородку, добавить фасоль и готовить на малом огне. Посыпать сверху сыром и подавать к столу.



красивого аппетита!

Летний салат "Великолепная календула"

Ингредиенты: 4 диетических яйца, 1 ч. ложка порошка карри, 5 ст. ложек майонеза, 4 ст. ложки легких сливок, 1 ложка нарубленной петрушки, листья салата (светло-зеленые и темно-красные), одно соцветие ноготков (только лепестки).

Варить яйца в течение 4 минут. Охлаждать в воде, разрезать каждое на 4 части. Смешать в чашке порошок карри, майонез, сливки. Поместить нарубленную петрушку и смешанные листья салата в отдельные чашки, посыпать ими яйца, полить сверху соусом из карри и сливок. Обильно посыпать лепестками ноготков.



Ешьте на здоровье!

Оказывается, в цветах оранжевого цвета каротина даже больше, чем в моркови. Исходя из этого, стоит попробовать оранжевый лилейник, желтую акацию, бархатцы, рудбекию, календулу.

Время от времени полезно употреблять в пищу огуречную траву, которая благотворно влияет на состояние нервной системы — она успокоит, избавит от депрессии и стресса.

Если вам нужна биологически активная добавка, подойдут синие, сиреневые, фиолетовые васильки, а также астры, хризантемы и фиалки тех же цветов. В них содержится большое количество антиоксидантов, которые борются с опухолями. При регулярном употреблении таких цветов в пищу, можно приостановить процессы старения.

Сегодня активно применяется лечение пылью из ульев. Но, как утверждают специалисты, пыльца с самих цветов ничуть не хуже пчелиной. Правда, собрать ее очень сложно, но можно просто склониться

над распустившимся цветком, слизать с тычинок бархатный налет, в котором есть белки, аминокислоты, углеводы, витамины, целый набор макро- и микроэлементов марганца и молибдена, кальция и циркония — почти вся таблица Менделеева.

Некоторые цветы содержат растительные стероиды, так что, употребляя их в пищу, можно повысить вероятность зачатия ребенка у бесплодных пар. С этой же целью заваривают цветы шалфея или приправляют ими пищу.

Красивые цветки яблонь и груш полезны всем — в период их цветения съдайте в день по горстке.

Медуница — кровоочистительное средство, полезны как ее листья, так и цветки. И вовсе не обязательно употреблять эти растения, строго следуя зачастую непростым рецептам — высушивать, заваривать, настаивать... Сделайте обычный бутерброд, положив цветок на кусок хлеба с маслом!

Витамины с клумбы

В Китае давно употребляют в пищу обычный лилейник, причем как безотходный продукт: молодые листья добавляют в овощные салаты, мясистые корни едят сырыми, вареными или тушеными, а зеленые бутоны засаливают, как огурцы.

Многие выращивают в своем саду календулу (ноготки), которая очень популярна в кулинарии благодаря слабому перечному вкусу, длительному периоду цветения и интенсивной окраске. Употребляется растение в мясных и рыбных супах, в макаронных и рисовых блюдах как наполнитель для сливочного масла, а также в салатах.

Угощение
от Валентины
ЖАРТУН



Засахаренные лепестки

Широко применяются в кулинарии засахаренные лепестки роз, других цветов, которые хороши для украшения выпечки, мороженого и прочих десертов, к тому же приятны на вкус. Приготовить их не сложно.

Промойте лепестки или цветы в воде и обсушите на бумажных полотенцах. Нужно слегка взбить яичный белок и тонкой кисточкой полностью покрыть лепестки или бутоны белком. Обсыпать сахарной пудрой через ситечко. Сахарную пудру можно окрасить в тон цветка. Стряхнуть излишнюю пудру и полностью высушить. Лепестки можно сушить на бумажных полотенцах или салфетках.



Стол в стиле Прованс

Цветы побольше, например, розы или лилии нужно обвязать ниткой или тонкой проволокой вокруг стебля и подвесить цветком книзу, чтобы не смять лепестки.

Говорят: черная роза — символ печали, красная роза — символ любви. Для участников Театра вкуса на участке Валентины Нос все розы стали символом красоты и изысканного кулинарного вкуса. Как и многие другие цветы...

Владимир БЫЧЕНЯ
Фото автора

Мимо рта!

Помните, что есть немало ядовитых растений, которые ни в коем случае нельзя добавлять в пищу. Среди них — наперстянка, аконит, аквилегия, дельфиниум, ландыш, купена, волчье лыко, синюха,

анемоны, лютики, барвинок, мак, табак, петунья и некоторые другие.

Поступайте, как и при сборе грибов: не знаете растение — не трогайте его!

Мед из одуванчиков



Правильный подход

В цветочной кулинарии есть свои строгие правила, которые необходимо неукоснительно соблюдать.

- Собирать цветы желательно в утреннее время и не ближе, чем за 500 м от оживленных дорог, предприятий.
- Непременно осмотрите растение — нет ли в венчиках каких-либо насекомых.
- Перед применением цветы необходимо промыть в холодной воде.
- Нельзя использовать цветы из магазинов, питомников, общественных парков — они, как правило, обрабатываются химикатами, консервантами, опасными для здоровья человека.
- Не употребляйте цветы, если страдаете астмой.