



Продолжаем перечислять интересные, на наш взгляд экзотические злаки и переходим к **амаранту**

, который когда-то вывели в Южной Америке. Эта крупа невероятно богата белками, различными микроэлементами и витаминами. Но и это – не самое главное преимущество амаранта. {jcomments on}

Дело в том, что в этой крупе было не так давно обнаружено особое противовоспалительное вещество, которое называется сквален. Думается, объяснять пользу этого вещества не обязательно!

По вкусу крупа несколько схожа с кунжутным семенем, но, в отличие от них, амарант имеет несколько жгучий привкус. Если крупу сварить, то зернышки будут блестеть и напоминать своим видом этакую зернистую икру, только коричневого оттенка.

Но сварить амарант обычным, привычным для нас способом, вряд ли получится, дело в том, что зернышки крупы настолько маленькие, что быстро прилипают и ко дну емкости, и друг к другу. Поэтому варить их нужно только с помощью пара – на пару. В этом случае выйдет отличный гарнир и превосходный, насыщенный завтрак.

Стоит сказать, это – далеко не полный перечень экзотических круп на прилавках крупных маркетов. Вы еще можете найти там и саго, и спельту, и множество сортов риса (черный рис, например), но позвольте нам перейти к культуре бобовых.

Бобовые не зря называют растительным мясом. Горох, фасоль, чечевица – если вы

хотите быть здоровыми, не забывайте про эти культуры. Но, помимо привычных нам представителей стручковых, можно найти и нечто неизвестное. Например, растение **дол ихос**

. Если вы являетесь цветоводом, возможно, вы знаете, что так называется красивое вьющееся растение, выпускающее очень яркие соцветия. Вообще, это одно из наиболее загадочных растений, о котором известно крайне мало. Ученые не смогли выяснить ни родины долихоса, ни его примерного возраста. Хотя растение распространено практически во всем мире. Кстати, в индийской культуре долихос занимает особое место – его любят добавлять во многие кушанья.

Долихос представляет собой плод приятного кремового оттенка. Свежие плоды обладают гребешком, который сморится очень необычно, но при варке гребешок напрочь исчезает. Вкус у долихоса весьма изысканный, напоминающий стручковую фасоль с некоторым травяным привкусом. Долихос хорошо сочетается со многими овощами, его даже в десерты добавляют. Используют в еде как свежие, так и зрелые, уже высохшие стручки. Но готовят долихос достаточно долго – не меньше 1, 5 часа.

А как мы можем обойти вниманием **маш**, плод с ореховым ароматом и мягким вкусом? Маш просто рвет все рекорды популярности сразу в нескольких кухнях – корейской, китайской, пакистанской, японской, индийской и тайской. Его проращивают и добавляют в еду целым, колотым и нешлифованным, а иногда и шлифуют. Готовится маш примерно 40 минут, а состав минералов, как и у араманта, просто потрясающий.



Экзотические злаки, продолжение

Автор: manager
10.01.2012 19:22

