|  |
| --- |
| **Перевод** |
| **Вкусный и полезный кремовый суп из тыквы** |
| Осеннее время – тыквенное время. Тыква – популярный осенний овощ и может использоваться во многих рецептах. Особенной популярностью пользуется кремовый суп из тыквы. Суп готовится очень легко и быстро. Витамин Де выясняет, как это сделать. |
| Тыква очень полезна. В тыквах содержатся ценные минералы, такие как калий и магний. Но полезнее всего масло, которое готовится из тыквы. Тыквенное масло содержит много витамина Е. Тыквы бывают разных размеров, цветов и форм: маленькие, большие, оранжевые, зеленые, круглые или овальные. Большой известностью может похвастаться тыква Хоккайдо из Восточной Азии, которая имеет небольшой размер и тонкую кожицу. Тыкву можно есть даже с кожурой, поэтому ее любят использовать для приготовления кремообразных супов. |
| **Ингредиенты:** |
| * 500 грамм (гр) тыквы (например, Хоккайдо); * 1 луковица; * 1-2 зубчика чеснока; * растительное или сливочное масло; * 600 миллилитров (мл) овощного бульона; * соль, перец, мускатный орех (по желанию); * тыквенное масло; * тыквенные семечки. |
| **Приготовление:** |
| Порежьте тыкву и удалите семена ложкой. Затем разрежьте тыкву на кубики. Кожицу Хоккайдо можно есть, поэтому необязательно очищать тыкву. Мелко нарежьте лук и чеснок и добавьте немного растительного или сливочного масла в кастрюлю. Тушите на медленном огне. Затем добавьте клецки из тыквы и дайте им медленно нагреться. Влейте овощной бульон. Примерно через 15 минут тыква станет мягкой. Затем при помощи блендера сбейте суп в пюре и приправьте солью, перцем и небольшим количеством мускатного ореха. По желанию можно добавить сливки, но обычно суп итак получается достаточно кремовым. Если суп слишком густой, можно добавить немного воды или овощного бульона. Традиционно суп подается с маслом из тыквенных семечек и замеченными тыквенным семечками. |
| **Историческая справка** |
| Тыква родом из Южной Америки. Там она была одним из основных продуктов питания около 10 000 лет. В 1492 году итальянский мореплаватель Христофор Колумб (1451-1506) обнаружил тыкву на Кубе и затем привез овощ в Европу. В Германии из тыквы сначала изготавливали масло, а затем тыкву использовали в качестве пищи для животных. Между тем, тыква также играет важную роль в немецкой кухне и является популярным овощем для приготовления пищи. |
| **Самая тяжелая тыква в Европе** |
| В Людвигсбурге, Баден-Вюртемберг, ежегодно проводится чемпионат Европы по взвешиванию тыкв. Самая тяжелая тыква из Германии была зарегистрирована в 2015 года: ее вес составлял 812,5 килограммов. Однако с 2016 года мировой рекорд принадлежит бельгийской тыкве (1190,5 килограммам). |