

# Καλοκαιρινές σαλάτες της ρωσικής κουζίνας

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)

Πηγή: Divya Shirodkar

Πηγή: Divya Shirodkar

Έλενα Ρεβίνσκαγια

Σήμερα θα ήθελα να σας προτείνω φρέσκιες σαλάτες με αποξηραμένα φρούτα. Τα ξηρά φρούτα όπως σταφίδες, δαμάσκηνα (αποξηραμένα δαμάσκηνα), χουρμάδες, σύκα, βερίκοκα για να αναφέρουμε μερικά, αποτελούν μια εξαιρετική προσθήκη στα γεύματα.

Στη Ρωσία υπάρχουν άφθονα δαμάσκηνα, βερίκοκα και σταφίδες που συνήθως εισάγονται από χώρες της Κεντρικής Ασίας, όπως το Ουζμπεκιστάν. Ιδού μερικά πολύ ενδιαφέροντα στοιχεία για τα αποξηραμένα φρούτα

1. Τα αποξηραμένα φρούτα είναι πιο υγιεινά από τα νωπά ή τα μαγειρεμένα
2. Όλα τα αποξηραμένα δαμάσκηνα είναι δαμάσκηνα, αλλά όλα τα δαμάσκηνα δεν αποξηραίνονται.
3. Επιλέξτε ποικιλίες από δαμάσκηνο με πολύ υψηλή περιεκτικότητα σε ζάχαρη, γεγονός που επιτρέπει την ξήρανση χωρίς ζύμωση, ενώ την ίδια ώρα συγκρατούν τα κουκούτσια
4. Τα αποξηραμένα σταφύλια αποκαλούνται σταφίδες. Στις λατινικές γλώσσες η λέξη προέρχεται από τη λατινική λέξη "τσαμπιά", το σύμπλεγμα δηλαδή από ρόγες σταφυλιών.
5. Οι σταφίδες είναι σταφύλια από τα οποία αφαιρείται περίπου το 85% της υγρασίας τους, συγκρατώντας ακέραια και συμπυκνωμένα όλα τα θρεπτικά του συστατικά
6. Η χουρμαδιά είναι ένα από τα πρώτα δέντρα που καλλιεργήθηκαν. Στη

Μεσοποταμία καλλιεργούνταν πάνω από 5.000 χρόνια πριν.

## **1. Σαλάτα με δαμάσκηνα**

### **Υλικά:**

- 300 γραμ. λάχανο
- 100 γραμ. δαμάσκηνα
- 50 γραμ. καρότο
- 1 κουταλάκι τσαγιού
- ζάχαρη
- 1 λεμόνι
- Καρύκευμα

### **Προετοιμασία:**

Καθαρίζουμε και ξεφλουδίζουμε τα λαχανικά.

Κόβουμε το λάχανο σε πολύ λεπτές φέτες.

Τρίβουμε τα καρότα.

Κόβουμε τα δαμάσκηνα.

Ανακατεύουμε όλα τα υλικά.

Στύβουμε το λεμόνι και προσθέτουμε τη ζάχαρη και καρυκεύματα της αρεσκείας μας.

Πρόταση: Το ωμό λάχανο μπορεί να είναι σκληρό αλλά και για να τρώγεται ευκολότερα μπορούμε να προσθέσουμε μια πρέζα αλάτι και να το ανακατέψουμε με τα χέρια, με τον ίδιο τρόπο που αναμειγνύουμε τη ζύμη για τσιαπάτα. Το λάχανο θα βγάλει το χυμό και θα είναι πολύ πιο ελαφρύ.

Πηγή: Divya Shirodkar

## **2. Σαλάτα με καρότα και μήλα**



Πηγή: Divya Shirodkar

## Υλικά:

- 1 καρότο
- 1 μήλο
- 1-2 κουταλιές της σούπας σταφίδες
- 2-3 κουταλιές της σούπας ξινή
- κρέμα
- ανάλογο αλάτι ή ζάχαρη

## Προετοιμασία:

Πλένουμε τις σταφίδες και τις μουλιάζουμε σε ζεστό νερό για 5-10 λεπτά

Πλένουμε καρότο, το ξεφλουδίζουμε και το τρίβουμε με χοντρό τρίφτη

Τρίβουμε το μήλο με παρόμοιο τρόπο

Ανακατεύουμε τις σταφίδες με την ξινή κρέμα.

Προσθέτουμε το ανάλογο αλατοπίπερο.

Πρόταση: Ο πιο εύκολος τρόπος για να φτιάξουμε ξινή κρέμα είναι να αναμίξουμε σε ίσες αναλογίες τυρόπηγμα με φρέσκια κρέμα γάλακτος.

Πηγή: [rbth.gr](http://rbth.gr)