

**Министерство сельского хозяйства РФ
Мичуринский филиал
ФГБОУ ВО «Брянский государственный аграрный университет»**

Осипова Н. И.

Национальная кухня



учебное пособие

Брянск, 2018

УДК 641.59(07)
ББК 36.99
О 74

Осипова, Н. И. Национальная кухня: учебное пособие / Н. И. Осипова. –
Брянск: Изд-во Брянский ГАУ, 2018. - 182 с.

Данное учебное пособие предназначено для студентов дневной и заочной формы обучения по специальности 19.02.10 Технология продукции общественного питания, изучающих дисциплину Национальная кухня и имеет своей целью помочь и облегчить изучение дисциплины.

Рецензент:

Чавыкина Е.В., преподаватель профессиональных модулей Мичуринского филиала Брянского ГАУ.

Печатается по решению методического совета Мичуринского филиала Брянского ГАУ, протокол № 5 от 10.04.2017 г.

© Осипова Н.И., 2018
© Мичуринский филиал ФГБОУ
ВО «Брянский государственный
аграрный университет», 2018

Содержание

Введение	4
1. Национальная кухня – компонент общечеловеческой материальной культуры	5
1.1 Принципы формирования национальных традиций и культур питания	5
2. Традиции и культура питания народов стран СНГ	6
2.1 Развитие, особенности и формирование кухни славянских народов.	6
2.2 Традиции, особенности питания и национальные блюда кавказских народов.	23
2.3 Традиции, особенности питания и национальные блюда народов средней Азии.	46
2.4 Традиции, особенности питания и национальные блюда молдавской кухни.	51
2.5 Традиции, особенности питания и национальные блюда народов Прибалтики.	61
3 Кухня стран Восточной Азии	68
3.1 Индийская и Индонезийская кухни. Традиции, особенности питания.	68
3.2 Китайская, Корейская и Тайская кухни. Традиции, особенности питания.	78
3.3 Японская кухня. Традиции, особенности питания.	94
4.Кухня стран Европы	98
4.1 Английская кухня. Традиции, особенности питания.	98
4.2 Греческая кухня. Традиции, традиции, особенности питания.	104
4.3 Испанская кухня. Традиции, особенности питания.	109
4.4 Немецкая и Польская кухни. Традиции, особенности питания.	115
4.5 Скандинавская кухня. Традиции, особенности питания.	124
4.6 Румынская, Болгарская и Венгерская кухни. Традиции, особенности питания.	128
4.7 Итальянская кухня. Традиции, особенности питания.	140
4.8 Французская кухня. Традиции, особенности питания.	144
4. 9 Кухня Чехии и Словакии. Традиции, особенности питания.	148
5. Кухня стран Американского континента	151
5.1 Американская кухня. Традиции, особенности питания.	151
5.2 Аргентинская кухня. Традиции, особенности питания.	157
5.3 Бразильская кухня. Традиции, особенности питания.	162
5.4 Колумбийская кухня. Традиции, особенности питания.	169
5.5 Мексиканская кухня. Традиции, особенности питания.	172
Литература	181

Введение

Одним из главных условий существования человека является питание. Вот почему искусство приготовления пищи - кулинария является одной из самых древних областей человеческой деятельности.

Гастрономические привычки и пристрастия каждого народа складывались на протяжении многих веков. Постепенно создавались национальные кухни, являющиеся неотъемлемой частью всякой национальной культуры. Сегодня у каждого народа есть своя национальная кулинария, для которой характерны свои, отличные от других, национальные блюда. Это вовсе не значит, что национальная кухня есть нечто замкнутое, застывшее раз и навсегда. Кулинария – одна из наименее изолированных частей национальной культуры. Существует взаимопроникновение и взаимовлияние национальных кухонь. Но это не исключает их самобытности, так как каждый народ придает любым кушаньям, в том числе и созданным представителями другой национальности, свой особый вкус.

В настоящем учебном пособии дается краткая характеристика национальных кухонь ряда стран СНГ, Европы, Азии и Америки, приводятся технологии приготовления и рецептуры наиболее характерных блюд.

Нормы вложения продуктов во всех рецептурах даются весом брутто и рассчитаны на кондиционное сырье, отвечающее требованиям действующих ГОСТов и ТУ. Расход соли, специй, зелени для оформления блюд в рецептурах не указаны. Норма расхода на одно блюдо установлена следующая: соли 1-2 г, перца молотого 0,02 г, перца горошком 0,05 г, лаврового листа 0,01 г, зелени 2-3 г, салата или зеленого лука 5-10 г нетто. Эти продукты включаются при калькуляции по мере надобности.

Раздел 1. Национальная кухня – компонент общечеловеческой материальной культуры

Тема 1.1 Принципы формирования национальных традиций и культур питания

Вопросы:

1. Факторы, обуславливающие формирование национальных традиций и культур питания народов

1

"Питание - один из основных факторов, обуславливающий существование человека. Количество пищи, качество продуктов, ассортимент потребляемых пищевых продуктов, своевременность приготовления и регулярность приема пищи особым образом влияют на жизнедеятельность организма. Вот почему искусство приготовления пищи является одной из самых древних областей человеческой деятельности, ведущей свое происхождение от первобытных людей. Становление определенных гастрономических привычек и пристрастий каждого народа мира складывались на протяжении многих веков. Постепенно формировались национальные кухни народов мира, являющиеся неотъемлемой частью всякой национальной культуры каждого народа. Сегодня у каждого народа есть своя национальная кулинария, для которой характерны свои, отличные от других, национальные блюда и особенности их приготовления. Национальные обычаи-исторически сложившиеся способы поведения лиц определенной национальности, зачастую представляющие собой стереотипы, которые приняты в данной национальной среде и являются привычными для всех членов данного общества.

Национальные обычаи, как правило, подразделяются на: старые и новые, на исторические, на религиозные и пр.

В основе каждой национальной кулинарии стоят два важных фактора, которые взаимосвязаны: набор исходных продуктов, способ их обработки.

Так, в национальных кухнях стран граничащих с океанами и морями, значительное место занимают блюда из рыбы и морепродуктов. В национальных кухнях стран расположенных в лесных районах, - блюда из продуктов животноводства и лесных промыслов. Народы южных стран больше используют для приготовления национальных блюд овощи, фрукты и т.д. Географическое и климатическое положение отдельных стран обусловило также различное использование и вкусовых веществ в пище. Например, народы юго-восточной Азии, Африки, Южной Америки и др., используют для приготовления кушаний больше специй, приправ, острых соусов. Народы Северных стран предпочитают пищу менее острую. Однако не только набор исходного сырья определяет характер национальной кухни. Используя один и тот же продукт, разные народы в процессе приготовления блюда предают ему свой неповторимый вкус.

Из всего сказанного можно сделать вывод: национальная кулинария создается национальной общностью людей, общностью свойственных им особенностей и вкусовых восприятия. Это вовсе не значит, что национальная кухня есть нечто замкнутое, застывшее раз и навсегда. Кулинария является одной из наименее изолированных частей национальной культуры. Взаимные проникновения и взаимное влияние национальных кухонь друг на друга всегда имели и имеют место. Мы можем найти много общего, например, между армянской и болгарской национальными кухнями, которая в свою очередь заимствовала многое у Турецкой кулинарии. Не мало схожих национальных кушаний у народов Закавказья, Северной Азии,

что позволяет нам говорить, к примеру, об общей кавказской, среднеазиатской кухне. В процессе развития человеческого общества на протяжении многих веков складывались гастрономические привычки, пристрастия и антипатии у разных народов мира. Создавались национальные кухни, являющиеся неотъемлемой частью национальной культуры. Сегодня у каждого народа есть своя национальная кухня, которой характерны свои, отличные от других, национальные блюда.

Контрольные вопросы:

1. Какое значение национальная кухня имеет в развитии национальной культуры народов.
2. Какие факторы формируют основу национальной кухни. Приведите примеры.
3. Влияние религии на формирование и становление традиций и культуры питания.

Раздел 2. Традиции и культура питания народов стран СНГ

Тема 1.1 Развитие, особенности и формирование кухни славянских народов

Вопросы:

1. *Характеристика национальных традиций русской кухни*
2. *Характеристика национальных традиций украинской кухни*
3. *Характеристика национальных традиций белорусской кухни*
4. *Особенности приготовления блюд*

1

Русская кухня всегда отличалась большой самобытностью, давно пользуется широкой известностью во всем мире. Издавна славилась Москва своим радушием, хлебосольством, умением вкусно приготовить и хорошо принять гостей. Существовали целые улицы и слободки, где искусные мастера пекли калачи, караваи, расстегаи, кулебяки, особым способом квасили капусту, коптили окорока. Свой вклад в московскую гастрономию вносило каждое сословие.

Домашней кухне не уступали трактиры. Они заменяли биржу для коммерсантов, делавших за чашкой чая тысячные сделки, и столовую для одиноких, и часы отдыха в дружеской беседе для всякого люда, и места деловых свиданий. Например, трактир Тестовых был из тех русских трактиров, которые в прошлом столетии были в большой моде, а потом уже стали называться ресторанами. Тогда в центре города был только один ресторан – «Славянский базар», а остальные назывались трактирами. Русская кухня прошла длительный путь развития – от жидких горячих блюд, получивших общее название «хлебова»; щей, похлебки различных затирух до изысканных и пикантных блюд наших дней с пряностями и разными приправами, тонким вкусом. Обилие блюд, приготовленных из круп и муки, широкое использование овощей, лесных ягод, орехов, грибов, множество рыбных блюд. Все это обогащало и разнообразило кухню. И хотя издревле на Руси использовали восточные, привозные, пряности, наряду с ними в качестве приправ используются такие местные растения, как мята, хмель, лук, чеснок, хрен, анис, укроп. Правда, употребляли их довольно умеренно.

Что касается мяса и молока, то эти продукты употребляли сравнительно редко, причем обработка их не отличалась сложностью. Мясо, как правило, варили в щах или кашицах, молоко пили сырое, томленое или скисшее. Из молочных продуктов делали творог и сметану, а производство сливок и масла долгое время оставались почти неизвестными. Большую роль за русским столом играет хлеб, без него не мыслимо русское меню, а также и другие мучные изделия, известных нам, - сайки, баранки, сочни, пышки, пироги и т.п.

Неизменное значение в русской кухне сохраняют жидкие блюда – супы. Богат ассортимент национальных русских супов – щей, затирух, похлебок, ухи, рассольников, солянок, ботвиней, окрошек, тюрь.

Отличается русский стол и классическими русскими напитками – всевозможными медами, квасами, сбитнями.

Главные черты русской кухни и русского национального стола – это обилие яств, разнообразие закуского стола, любовь к употреблению хлеба, блинов, пирогов, каши, своеобразие первых жидких холодных и горячих блюд, разнообразие рыбного и грибного стола, широкое применение солений из овощей и грибов, изобилие праздничного и сладкого стола с его вареньями, печеньями и т.п.

И еще одна особенность народной русской кухни: она не знала что такое комбинированная или даже разная, совмещенная или двойная обработка. Процесс приготовления пищи сводился к варке или выпеканию продуктов в русской печи, причем эти операции вели обязательно отдельно. То, что было предназначено для варки, отваривали сначала до конца, то, что было предназначено для печенья, только пекли. Оттого кушанья получались всегда даже не отваренными, а скорее томленными или полутомленными, полутушеными, отчего приобретали совершенно особый вкус. Причем все блюда готовили, как правило, в русской печи.

Введение наплитного приготовления привело к необходимости заимствования ряда новых технологических приемов, а также к разной форме блюд старинной русской кухни, приспособлению к новой технологии. Это направление оказалось плодотворным. Оно помогло спасти от забвения многие блюда русской кухни.

2

Украинская кухня славится богатыми традициями национальной кухни, которая известна далеко за пределами республики. Многие блюда вошли в меню международной кухни: борщи, вареники, галушки. Блюда украинской кухни готовят из самых разнообразных продуктов, (зачастую – в оригинальных сочетаниях) и используют различные способы кулинарной обработки. Своеобразие выражается, во-первых, в преимущественном использовании таких продуктов, как свинина, сало, свекла, пшеничная мука. Во-вторых, для большинства блюд характерны большие наборы компонентов. Примером может служить борщ, где к свекле добавляют ещё множество продуктов, не заглушающих, а лишь оттеняющих её вкус. Эти особенности обуславливают неповторимые вкусовые качества, аромат, сочность кушаний. В украинской кухне готовят блюда из мяса говядины, сельскохозяйственной птицы – жареные и тушёные. Популярны жаркое по-домашнему, украинские битки, шпигованная чесноком и салом буженина, тушённая с капустой и салом, крученики, завиванцы, фаршированная птица. Особенно вкусны блюда из мяса, птицы, приготовленные в горшочках. Вкусны и полезны комбинированные блюда из мяса и овощей: крученики волынские, говядина с овощами, грибами, домашняя колбаса с луком, картофельный завиванец с начинкой, свекла с начинкой из риса, яблок и творога. Традиционно много в украинской кухне быстрых и вкусных блюд из яиц. В большом ассортименте – заправочные первые блюда, среди которых самые популярные – борщи, их насчитывается более тридцати видов: черниговский, полтавский, волынский, львовский и т.д. Исстари много блюд готовят из рыбы. Это рыбные крученики, карп, тушёный с луком или в сметане, карась, запечённый в сметане, щука, тушённая с хреном и другие. Украинский стол нельзя представить без помидоров и подсолнечного масла. Подсолнечное масло обычно используют для приготовления салатов, винегретов, маринадов, а также вторых горячих блюд. Разнообразны блюда из моркови, тыквы, кукурузы, картофеля, бобов, чечевицы и особенно фасоли. Овощи употребляют и в виде гарниров, которым нужны маринад и соленье. Блюда и изделия из муки – отдельная глава в традиционной украинской кухне. На весь мир знамениты украинские вареники, галушки, потапцю. Много изделий из различного теста – дрожжевого, слоёного, песочного, заварного, бисквитного. Популярны различные каши: пшеничная, гречневая, тыквенная, каша из гречневой муки, которую едят с молоком, с подсолнечным маслом, поджаренным лу-

ком и т.д. Из круп готовят не только каши, но и такие вкусные блюда как крупеники, пшенная бабка с яблоками, гречневые биточки. Богат украинский стол фруктами, ягодами, сладкими блюдами и напитками, для приготовления которых используют сливы, яблоки, груши, абрикосы, вишни, клубнику. С давних времён на Украине готовят разнообразные квасы, узвары. Из пряностей и приправ в национальной кухне используют лук, чеснок, укроп, тмин, мяту, чабер, красный перец, чёрный перец, корицу, а также уксус. Отличная черта украинской кухни – комбинированная тепловая обработка продуктов: сырой продукт сперва слегка обжаривают или быстро пассируют и только после этого всего его варят, запекают или тушат. В современной украинской кухне много новых блюд из овощей, морской рыбы, смеси творога и рыбы, творога.

3

Белорусская кухня, с одной стороны, сохраняет близость к кухням окружающих белорусов славянских народов – русских, украинцев, поляков, а с другой стороны, испытывает известное влияние кухонь своих неславянских соседей – литовцев и латышей. Кроме того, кулинарное искусство в восточной и западной частях Белоруссии, долгое время изолированных друг от друга, развивалось неодинаково, подвергалось разному влиянию. Все это мешало закреплению уже сложившихся специфических черт белорусской кухни, тормозило разработку национальных кулинарных приемов и отдельных блюд, свойственных только белорусской кухне. Основой современной белорусской кухни стала, таким образом, кухня сельского населения восточных и западных областей, в которую вошли наиболее распространенные и длительно существовавшие на территории Белоруссии блюда городского населения, сложившиеся в основном под влиянием польской кухни, но получившие белорусскую обработку. В результате в белорусской кухне появился свой круг преимущественно используемых, излюбленных продуктов и свои особые приемы приготовления пищи, предварительной и тепловой обработки пищевого сырья. Это привело к подбору таких блюд в белорусской кухне, которые в своей совокупности не встречаются у других народов, соседствующих с белорусами, хотя принципы приготовления отдельных блюд белорусской кухни вовсе не чужды ни русским, ни украинцам, ни полякам, ни литовцам. Однако сходство используемых тремя этими кухнями пищевых продуктов, а также общий тип очага (русская печь, в которой создавались блюда белорусской кухни) при поверхностном взгляде производили впечатление, что белорусская кухня есть одно из ответвлений общерусской кухни. Наиболее часто используемые в белорусской кухне – это прежде всего различные виды "черной муки" – овсяной, ржаной, ячменной, гречневой и гороховой, причем для хлеба в Белоруссии шла ржаная мука, а для всех других мучных изделий – овсяная. Преимущественное использование овсяной муки в прошлом и незнание дрожжей привели к тому, что белорусской кухне не известны фактически ни блины, ни пироги, – этому препятствовали свойства овсяной муки (а также принятая в Белоруссии ее подготовка и обработка путем самозакисания). Вот почему белорусские "блины", так называемые расчинные, приготовленные из овсяной муки, совершенно не похожи на русские, их делают непосредственно из расчины, т. е. раствора муки с водой, самопроизвольно закисшего. Пироги же вообще не были свойственны белорусской

кухне ни в какой форме. Другой особенностью использования муки является весьма частое смешивание различных видов муки, подмес к какому-либо основному виду муки (ржаной, овсяной) – ячменной, гречневой или пшеничной, гороховой. Из овощей наиболее характерны для белорусской кухни капуста, горох, морковь и, конечно, картофель – последнему принадлежит особое место. Природно-географические условия Белоруссии способствовали широкому использованию таких продуктов, как грибы, лесные ягоды и травы (сныть, щавель), яблоки, груши, речная рыба, раки, молоко, творог, сметана. Эти продукты характерны и для русской национальной кухни, однако формы и приемы их использования в белорусской кухне несколько иные. Грибы только отваривают и тушат, а блюд из жареных грибов белорусская кухня не знает (так же, как не знала она маринования и засола грибов до начала XX в.). Вообще грибы не употребляются как совершенно самостоятельное блюдо, а всегда используются в качестве добавки – "закрасы", придающей вкус какому-нибудь основному блюду. Поэтому белорусская кухня использует не только и не столько сами грибы, сколько грибной порошок из сухих грибов, который засыпают и в юшку, и во второе тушеное овощное или мясное блюдо. Точно так же не жарят и рыбу, а либо запекают ее целиком с чешуей, либо сушат особым образом после легкого обжаривания, либо используют в виде фаршей, добавляя в клецки, галки и т. п. Что касается молочных блюд, то опять-таки чисто молочных блюд в белорусской кухне нет, но зато разнообразные производные молока (творог, сметана, сыворотка, масло) используются как обязательные добавки – "забелки", "закрасы" и "вологи" – во многие блюда, в состав которых входят мука, картофель, овощи или грибы. Лесные ягоды, груши, яблоки не сочетают друг с другом. Блюда из них – кулаги, кисели, квасы, пюре, запеканки – готовят только из одного вида ягод или фруктов. Употребление и приготовление мяса в белорусской кухне тоже имеют ряд особенностей. Употребление свиного сала, свинины роднит белорусскую кухню с украинской. Однако сало в Белоруссии едят почти исключительно зимой, слабо посоленное, обязательно с кожным слоем. Едят его с картофелем, вприкуску, оно играет как бы роль мяса. В качестве жира для приготовления большинства блюд помимо сала и даже чаще него используют сметану, топленое масло и растительные масла – прежде конопляное, теперь подсолнечное. Мясо свинины идет в основном на приготовление домашних колбас и вяндлины – слабокопченой ветчины или корейки. Нежирную свинину, а также баранину запекают крупными кусками (обычно всю заднюю часть) – национальное белорусское блюдо пяхисты. Из домашней птицы предпочитают гуся, также в запеченном виде.

Излюбленные кулинарные способы тепловой обработки в Белоруссии – запекание, отваривание, томление, тушение. К этому следует добавить два как бы диаметрально противоположных приема предварительной обработки продуктов: либо использование крупных, неделимых масс – запекание целой ноги (окорока), целого желудка, целого гуся, целой рыбыны, либо, наоборот, измельчение, дробление, растирание продукта, т. е. превращение его еще до тепловой обработки в рубленую массу, фарш, пюре, порошок – независимо от того, мясо это, овощи или грибы. Использование фаршеобразных и пюре образных масс из

одного какого-либо продукта (мяса, рыбы, картофеля) и особенно из сочетаний основного продукта с небольшими примесями некоторых других дало в белорусской кухне большинство картофельных блюд (драники, цыбрики, гульбишники и т.п.), многие мясные (фляки, моканина, вант-робки, колбасы), а также целый ряд комбинированных клецки, галки, зразы), получивших распространение и за пределами Белоруссии. Наряду с измельчением в белорусской кухне принято также разваривание кушаний, для чего применяют продолжительную варку, длительное распаривание и томление продуктов, которые в конце концов должны образовать густое кашицеобразное блюдо.

Сложившаяся в прошлом в белорусской кухне традиция готовить одно общее блюдо, обладающее качествами и второго и первого одновременно, наложила отпечаток на многие кулинарные приемы и кулинарную терминологию белорусов, сохранившиеся до сегодняшнего дня. В частности, прочно закрепилось разделение продуктов на группы в зависимости от роли, которую они играют в блюдах. Это приварки, закрасы, заколота, волога и присмаки. Приварки – это основные продукты, составляющие основу блюда по количеству, по своей решающей роли в нем и часто дававшие имя всему блюду. Их роль обычно выполняли такие овощи, как капуста, брюква, морковь (каждая в одиночку), та или иная крупа (пшеничная, перловая, гречневая). Закрасы – продукты, украшавшие блюдо, придававшие ему основной вкус и питательность. К ним относилось мясо (свинина или баранина) или вяншлина (комбинация ветчины, колбасы, корейки, сала), а также рыба, грибы. Закрасы также выступали каждая в отдельности в данном блюде. Заколота – продукт, служивший для загущения блюда. Обычно это была та или иная мука в зависимости от характера блюда или комбинации разных видов муки, либо, наконец, картофель, крахмал. Муку прибавляли только к жидким блюдам – супам, а картофель – ко вторым, более плотным, особенно жирным, как поглотитель жира. Волога – жиры в жидком виде, роль которых состояла не только в том, чтобы увеличить калорийность блюда, но и сделать его менее сухим. Роль вологи могло выполнить молоко (свежее и скисшее), но чаще всего это были метана, топленое сливочное масло, топленое нутряное сало, конопляное и льняное масло, заменяемое ныне подсолнечным.

Присмаки – продукты, незначительная добавка которых придает аромат, оттеняет вкус блюда, делает его более привлекательным и своеобразным. В число употребляемых в Белоруссии присмаков входят следующие пряности: лук, чеснок, укроп, тмин, черный перец, лавровый лист, семена кориандра. Из этих пяти групп продуктов, исключая разве в некоторых случаях заколоту, состоят и по сей день основные первые и большинство вторых блюд белорусской кухни. Традиционную для белорусской кухни полужидкую-полугустую консистенцию имеют не только овощные по преимуществу блюда, но и те, что считаются преимущественно мясными, например бигос, и особенно популярные до сих пор многочисленные виды моканин (или мочанок), а также такие полусладкие блюда, как солодуха и кулаги, представляющие собой смесь муки и сладкого (ягод, меда). Главное в традиционных национальных белорусских блюдах – не особый состав продуктов, а сам процесс обработки этих продуктов, исполь-

зование какого-нибудь очень простого, заурядного и притом одноединственного продукта, например овса, ржаной муки, картофеля, подвергнутого довольно сложной, всегда длительной и часто комбинированной холодной и тепловой обработке. Классическим примером этого может служить овсяный кисель – блюдо, получаемое из одного компонента, – овсяного зерна, но в результате более десятка операций в течение трех суток. Другой пример, когда из одного и того же сырья – картофеля – в результате различного дозирования жидкости (добавления ее или, наоборот, отцеживания), прибавления жиров и кое-каких присмаков получается более двух десятков различных по вкусу и технологии блюд. Что касается чисто вкусовых качеств блюд белорусской кухни, то они весьма высоки, особенно если их употребляют свежеприготовленными (например, блюда, содержащие картофель и муку), горячими – "с пылу с жару", а не остывшими и тем более разогретыми.

4

Блюда русской кухни:

Холодные блюда и закуски. В первую очередь к холодным блюдам и закускам относят всевозможные салаты, которые, как правило, включают в себя широкий набор вареных, квашеных, маринованных и сырых овощей, сырых и маринованных фруктов.

Часто в некоторые салаты добавляют мясо, рыбу, грибы и яйца. Салаты заправляются растительными маслами или же сметаной и майонезом, а также пряными заправками и соусами.

Известной разновидностью салатов являются винегреты, в состав которых обязательно входит свекла. Различают салаты из зелени, овощей, грибов, рыбы и мяса. Заправлять салаты следует не ранее чем за 30 минут до подачи. Для оформления салатов используются листья салата, зелень петрушки и укропа, помидоры, редис, огурцы, морковь, яйца, фрукты. Закусками в современной кулинарии принято считать то, что подают перед горячими блюдами. Принято считать, что закуски утоляют первый голод.

Закуски в русской кухне – это необходимые дополнения к столу. Отметим, что холодные закуски изготавливаются из легких и нежирных продуктов. Все закуски различаются по способу приготовления.

К закускам можно отнести: кабачковую икру, закуски рыбные, икру грибную, рыбу заливную, различные студни, рулетики из красной рыбы, а также различные бутерброды (с сыром, икрой, рыбой). Горячие закуски: грибы в сметане, помидоры фаршированные грибами, пельмени, пирожки и др.

Овощные и грибные закуски готовят из сырых, вареных, соленых овощей, зелени и грибов. Для приготовления рыбных закусок используется вареная или жареная рыба.

При подаче холодных блюд и закусок из рыбы используется закусочный прибор. После рыбной закуски необходимо заменить закусочную тарелку и закусочный прибор. Горячие закуски подают, как правило, в той посуде, в которой они были приготовлены.

Супы. Заправочные супы варят на бульоне (мясном, рыбном или на воде с картофелем, капустой, свеклой и пр.). Овощи для супов очищают и нарезают. Во многие заправочные супы кладут томат-пюре или же свежие помидоры. Не кладут томат в рассольник, зеленые щи и супы со шавелем. Картофель и свежую капусту, при варке супа закладывают в сыром виде; морковь, петрушку, сельдерей и лук предварительно поджаривают, а свеклу и квашеную капусту тушат. Готовые супы хорошо посыпать мелко нарезанной свежей зеленью петрушки, укропом, зеленым луком.

Холодные супы – это прежде всего, различные окрошки на хлебном квасе, холодники на простокваше, свекольники на свекольном соке и отваре, ботвинья и пр.

Вторые блюда. Традиционно ко вторым блюдам относят: котлеты, зразы, различные мясные рулеты, рыбные поджарки и др. блюда из рыбы, запеченное, тушеное и жареное мясо, фаршированные перцы, голубцы, запеканки и пр.

Вторые блюда отличаются более длительным процессом приготовления и, как правило, большей калорийностью.

При приготовлении вторых блюда чаще всего используют жарку, тушение и запекание.

Сладкие блюда (десерты). Выбор сладких блюд также необычайно велик. Сладкое блюдо должно сочетаться с едой, прилагаемой за столом. К сладким блюдам относят блюда из фруктов, ягод, компоты, желе, муссы, кисели, мороженое, пудинги, крем и др.

Например, желе готовят из различных соков и фруктов, молока, вина с добавлением сахара и желатина, а также в некоторых случаях красителей. Для вкуса используют ванилин, лимонный сок, различные ликеры. Мусс также готовят из фруктов, ягод, соков и пюре. Для загущения жидкости ее взбивают, добавляют манку, белки и желатин.

Горячие и холодные напитки. Чай - один из любимейших напитков многих народов. Чай очень полезен. В составе чая содержится кофеин, эфирные масла, дубильные вещества (танины, придающие напитку терпкость, крепость, приятный цвет). Они также способствуют накоплению в организме аскорбиновой кислоты, обладают слабым бактерицидным действием. Массовое распространение он получил в конце XVIII - начале XIX века. Тогда же появляются и русские самовары. Чай бывает: байховый, черный и зеленый, прессованный, зеленый кирпичный и черный плиточный чай.

Широко распространен и кофе. Кофе содержит азотистые вещества сахар, жиры, клетчатку, органические кислоты, минеральные, дубильные и другие вещества. Основным биологически активным веществом кофе, является кофеин. Кофе является полезным тонизирующим напитком.

Какао меньше распространено, чем чай или кофе. Его часто используют при выпечке тортов. Какао варят, как правило, на завтрак. Какао - высокопитательный напиток, которое содержит жиры, углеводы и другие питательные вещества.

Также очень популярным напитком на Руси был клюквенный квас. Спелую клюкву перебирают, промывают, разминают, заливают кипятком и доводят до кипения. Проваренную жидкость процеживают через марлю. В небольшом количестве жидкости разводят дрожжи, вливают их в квас, насыпают сахарный песок, размешивают, дают постоять.

На 1 кг клюквы примерно 2-4 стакана сахарного песка, 20-25 г дрожжей, 5 л воды. Далее поговорим о хлебном квасе. Черный хлеб, нарезанный ломтиками, подсушивают. Сухари кладут в кастрюлю, заливают кипятком, накрывают. Через 3-4 часа настой процеживают, кладут в него дрожжи и сахар, оставляют для брожения на 5-6 часов. Когда квас начнет пениться, его еще раз процеживают и разливают в подготовленную посуду. Затем выносят в холодное место. Квас будет готов через 2-3 дня.

Мучные кулинарные изделия. Все мучные изделия изготавливаются из теста. Основой почти любого теста является мука, соединенная с молоком, водой, яйцами. Также в состав теста входит: соль, сахар, ванилин, иногда корица, вино, орехи, цедра и многое др. Мучные кулинарные изделия являются высококалорийными. Они хорошо и быстро усваиваются. Самыми популярными являются печенье, крекеры, вафли, пряники, торты, пирожные, кексы, различные булочки, пирожки, пончики, блинчики и пр.

Украинские блюда: Первые блюда. Одним из популярных супов является борщ. Непременной составной частью борща является свекла. Она дает ему основной вкус и окраску. Как правило, борщи готовят на мясном, костном или смешанном мясокостном бульоне. Правильно подготовленный бульон - основа хорошего борща. Бульон для борща обычно готовят из грудинки, ребе из тонкого и толстого края или завитка. Особенностью подготовки овощной части

борща является предварительная отдельная обработка овощей. Свеклу, например, тушат всегда отдельно от других овощей. Предварительно ее сбрызгивают уксусом (или добавляют лимонной кислоты, лимонного сока), что необходимо для сохранения красного цвета, кладут в разогретый жир (сало, масло) и тушат до готовности. Иногда свеклу пекут или варят до полуготовности в кожуре и только затем очищают, режут и опускают в бульон. Мелко нарезанный лук, нарезанные соломкой морковь и петрушку пассеруют вместе 15 мин, при этом овощи должны быть покрыты жиром. Перед окончанием пассерования в овощи добавляют томат-пюре или мелко нарезанные помидоры и продолжают пассеровать до тех пор, пока жир не окрасится под цвет помидоров. Очень важно последовательно закладывать овощи в бульон - в строгой зависимости от продолжительности варки их. Картофель закладывают за 30 мин до готовности борща, капусту - за 20 мин, свеклу в подготовленном тушеном виде - за 15 мин, пассерованные овощи (лук, морковь, петрушку) - за 15 мин, пряности - за 5-8 мин, чеснок (отдельно от остальных пряностей) - за 2 мин. Основной вид жира, используемого для борщей, - свиное сало. Его толкут или растирают в ступке с чесноком, луком и зеленью петрушки до образования гладкой массы и направляют ею борщ за 2-3 мин до готовности. Большинство борщей для придания им своеобразного кисловатого вкуса готовят не только на воде, а на квасе-сировце, на соке квашеной свеклы и на свекольной закваске (настоях), добавляя их в основном после варки мяса в готовый бульон, стараясь не подвергать длительному кипению. Доведенный до готовности борщ ставят на очень слабый огонь газовой плиты или просто сдвигают на край обычной плиты, чтобы он не очень остыл, и дают настояться еще 20 мин. после чего подают на стол. Различают борщи: украинский простой, украинский сборный, черниговский, львовский и многие другие.

Квасы и свекольные настои для борщей. Лучшие украинские борщи готовят на свекольных настоях и квасах. *Свекольный настой простой.* Очищенную свеклу натереть на терке, залить кипяченой водой и поставить в теплое место на 3-4 дня. Соотношение свеклы и воды (по весу) 1:2.

Свекольный настой заварной. Очищенную свеклу натереть на крупной терке, залить стаканом горячего мясного бульона, добавить лимонной кислоты и довести до кипения на сильном огне. Дать настояться 30 мин. Квас свекольно-хлебный. 0,5 кг черного хлеба нарезать кусочками, залить 1,5 л теплой кипяченой воды, положить 6 шт. очищенной и нарезанной ломтями свеклы, дать настояться 2 дня (днем на солнце, ночью в теплом месте), часто помешивать. На третий день процедить, после чего квас будет готов для употребления в борщ.

Квас-сировец. Для приготовления этого кваса на 2 л воды берут 0,5 кг ржаной муки и 10 г дрожжей, 1-2 ст. ложки муки развести с дрожжами в теплой воде (примерно 1-1,5 стакана) и дать перебродить (закваска). Оставшуюся муку залить горячей водой, замесить тесто до густоты сметаны и поставить в теплое место. Добавить закваску в тесто, развести теплой водой (до консистенции густого кваса). По мере использования доливать водой (0,5 л на 1 л использованной жидкости).

Кулеш. Менее распространенный, чем борщ - полупервое-полувторое. Он

принят в основном в восточных и юго-восточных областях Украины. Набор продуктов для кулеша: 6 картофелин, 0,5 стакана пшена, 150 г сала, 2-3 луковицы, 1 ст. ложка зелени петрушки, 1,5-2 л воды, 2 ч. ложки соли. В кипящую подсоленную воду засыпать пшено, сварить до готовности, добавить нарезанный мелкими кубиками картофель, который варить еще 30 мин, затем заправить кулеш пережаренным на сале мелко нарезанным луком, образовавшимся при этом шкварками, зеленью петрушки и кипятить еще 5 мин.

Вторые блюда из мяса и домашней птицы. Для мясных украинских блюд характерно не только то, что готовят их в основном из свинины, но и то, что сочетают при этом два вида тепловой обработки мяса - предварительное обжаривание и последующее тушение с овощами и пряностями. Другой особенностью мясного украинского стола является широкий выбор блюд, приготовленных из рубленого мяса, фарша. Блюда из домашней птицы используются чаще всего как праздничные. Как и мясо, птицу готовят преимущественно тушеную.

Блюда из яиц. В украинской кухне яйца в качестве одного из компонентов блюд употребляются столь же широко, как и сало. Они идут в большом количестве, в первую очередь, в мучные блюда. Из специальных яичных блюд надо назвать прежде всего различные яичницы. Особенность украинских яичниц состоит в том, что они исключительно болтанные (в отличие от русских, преимущественно глазуний), и в них непременно входят такие компоненты, как мука и довольно большое количество сметаны или сливок, т. е. они по существу представляют собой жирные омлеты. Другая особенность украинских яичных блюд - комбинация вареных и сырых яиц в одном блюде, а также использование в них сливочного масла, а не сала, как это ни покажется странным тому, кто знает приверженность украинцев к свиному салу.

Яйца в сметане. 4 яйца, 0,5 стакана сметаны, 1 ст. ложка укропа. Сваренные вкрутую яйца нарезать крупными кольцами, положить на сковороду, посолить, залить густой сметаной и поставить в духовку на 10-15 мин. При подаче на стол посыпать измельченным укропом.

Яичные сеченики. 4 крутых яйца, 1 сырой желток, 1 ст. ложка пшеничной муки, 0,5 стакана молока, 5 горошин черного перца, 1 ст. ложка панировочных сухарей, 1 ст. ложка сливочного масла. На масле слегка поджарить муку, развести молоком, довести смесь до кипения, снять с огня, всыпать мелко сеченые крутые яйца, осторожно влить хорошо взбитый желток, непрерывно помешивая, добавить перец, соль, вновь довести смесь до кипения, остудить, наделать из полученной массы котлет, обвалить в сухарях и обжарить.

Блюда из овощей и соленья. В украинской кухне овощи широко используются в борщах, а также в тушеном виде как гарниры к мясным блюдам или в соленьях. Отдельные овощные блюда чаще всего представляют собой пюреобразную массу одного из овощей с луком, подсолнечным маслом и уксусом (таковы свекольная икра, кабачковая кашка и т. п.) или же смесь разных овощей, или (реже) смесь овощей с крупами, своего рода овощную кашу. Это *лежни картофельные, толчонка, мочанка*.

Мучные блюда. Из распространенных мучных блюд, которые едят как второе блюдо в обед или как главное блюдо на завтрак или ужин, следует отме-

тить лемишки и гречаники (оба блюда из гречневой муки, но одно бездрожжевое, другое дрожжевое) и знаменитые галушки, вареники, пампушки, а также коржики со шкварками.

Лемешки. Гречневую муку слегка обжарить в духовке на листе, сыпать в эмалированную посуду, заварить подсоленным крутым кипятком до густоты вязкой каши и добавить нарезанное соломкой и слегка обжаренное сало. Все тщательно размешать, переложить в форму и поставить запекать в духовку на 20-25 мин. Подавать только горячей.

Гречаники. В подогретом до 35°C молоке развести дрожжи, соль, сахар; вбить яйцо, всыпать гречневой муки, замесить густое тесто. Поставить в теплое место на 1,5-2 ч, дать подойти, вымесить, затем вторично дать подойти. Из теста сформовать длинные тонкие батончики, выложить их на смазанный маслом лист, дать подойти, надрезать поперек через каждые 2-3 см. смазанным в подсолнечном масле ножом и выпечь в духовке. Еще горячие гречаники смазать слегка обжаренным подсолнечным маслом и разломать по линии надрезов. Подавать, полив сметаной.

Галушки - это комочки теста, сваренные в воде, молоке или бульоне. Их делают чаще всего из муки (пшеничной, гречневой и их смеси), а также из манной крупы и из сочетаний муки с картофелем, творогом и другими продуктами (например, с луком, яблоками). Галушки - нехитрое кушанье, которое считалось и считается к тому же специфическим домашним блюдом, вследствие чего рецепты приготовления галушек обычно передаются из поколения в поколение и довольно редко упоминаются в поваренных книгах. Однако простота, несложность приготовления галушек обеспечила им прочное и длительное существование в меню украинского народа. Тесто для галушек раскатывают в пласт толщиной от 0,5 до 1,5 см (в зависимости в первую очередь от муки, из которой готовят галушки), затем из этого теста нарезают "ремешки" шириной 1-1,5 см или скручивают жгутики сечением 0,5-1 см и из них нарезают квадратики размером 1x1 или 1,5x1,5 см. Затем галушкам дают полежать 20-40 мин. чтобы они "завяли", и только потом варят в кипящей подсоленной воде, молоке, бульоне и т. п. Варят обычно до тех пор, пока галушки не всплывут на поверхность. После этого галушки вылавливают шумовкой и опускают в небольшое количество масла или сметаны, а иногда и сала со шкварками в отдельный сотейник, следя за тем, чтобы галушки не слиплись (для этого их потряхивают слегка в этом масле) и не остыли до подачи на стол. Галушки можно есть только очень горячими.

Вареники - одно из самых специфических украинских блюд - ныне известны в нашей стране везде. Приготовление их в целом несложно, они представляют собой бездрожжевое тесто, начиненное каким-нибудь фаршем. Однако по-настоящему вкусные вареники можно приготовить, только тщательно соблюдая все детали технологии. Приготовление теста. Тесто для вареников получают из муки (из пшеничной или из пшеничной пополам с гречневой), яиц, воды и соли. При этом воду берут как можно более холодную, ледяную (летом в городских условиях можно охладить ее в холодильнике), так как это способствует меньшему высыханию теста во время изготовления вареников и повы-

шает его клеящие свойства. Мука должна быть как можно более тонкого помола и не слишком сухой, чтобы вареники не разваривались. Месят тесто средней густоты, чтобы удобнее было раскатывать его в пласт толщиной 1-1,5 мм (для вареников с вишнями вдвое толще). Пласт режут на квадраты размером 5 x 5 см (из них получают треугольные вареники, складывая противоположные углы квадрата) или вырезают тонким стаканом круги (из них лепят полукруглые вареники). Места соединения (шов) надо стараться делать не толще остального теста вареников, иначе они плохо провариваются, будут толсты и, главное, грубы на вкус. Варка вареников. Воду подсаливают из расчета 1 ч. ложка соли на 3 стакана воды. Через 8-10 мин (в зависимости от начинки) готовые вареники должны всплыть на поверхность, после чего их выбирают шумовкой, перекладывают в кастрюлю, поливают разогретым сливочным маслом, чтобы они не слипались. При подаче на стол вареники, кроме того, обливают сметаной, за исключением вареников с вишнями, маком, яблоками и сливами, которые подают либо в особом сиропе, либо в меду. Самыми распространенными видами вареников, особенно типичными для всех областей Украины, являются вареники с вишнями и творогом. Однако украинская кухня знает и вареники с печенкой, картофелем, капустой, фасолью, грибами, а из сладких - с маком, яблоками, черносливом, сливами.

Сладкие мучные изделия. Украинские народные кондитерские изделия, используемые как третьи блюда, весьма незатейливы. Как правило, это сделанные на скорую руку мучные изделия с большим количеством яиц и жиров, т. е. преимущественно состоящие из песочного теста. Для придания сладости их сдабривают уже после изготовления либо сахарной пудрой, либо повидлом, либо подливкой из меда в сочетании с маком или маковым молоком - характерным компонентом украинских лакомств. Широко известны вергуны, а также шулики и коржики. Разрыхлителем в этих изделиях всегда является сода или алкоголь, а не дрожжи. Самостоятельным блюдом могут служить соложеники - полумучное-полуяичное блюдо, приготавливаемое без всякого разрыхлителя.

Шулики медовые с сахаром. Яйца растереть с медом, добавить промытый и запаренный мак, замесить с остальными компонентами крутое тесто, раскатать его в пласт толщиной 2-3 мм, положить на лист, наколоть вилкой и выпечь в духовке. В приготовленное маковое молоко влить мед, непрерывно размешивая, и развести кипяченой водой. Этой подливкой залить мелко наломанные кусочки выпеченного шулика и хорошо перемешать, давая им пропитаться подливкой. Приготовление макового молока. Мак залить кипятком, дать хорошо набухнуть, сцедить воду, обсушить мак салфеткой и растереть в фарфоровой ступке, постепенно подливая очень маленькими дозами (по чайной ложечке) кипяченую воду. Приготовленное таким образом маковое молоко смешать с сахаром и водой или с медом и водой.

Вергуны - излюбленные украинские кондитерские изделия из бездрожжевого теста, типа хвороста, куда входят мука, масло, яйца, сахар и в качестве обязательной добавки спирт (ром, коньяк, водка) или, в крайнем случае, уксус (иногда уксус сопутствует алкоголю). Как заменитель масла, а чаще как добавочный компонент к вергунам примешивается очень малое количество молочных про-

дуктов - молока, сметаны или сливок. Тесто для вергунов делают крутое, обычно в следующем порядке: яйца растирают с сахаром, затем добавляют масло (или другие молочные продукты), спиртные или ароматические компоненты, и в эту массу понемногу всыпают муку, замешивая довольно крутое тесто. Воду прибавляют постепенно. Тесто раскатывают в пласт толщиной не более 2-3 мм и нарезают полосками шириной 2,5 см и длиной 10-12 см. Эти полоски складывают пополам, переплетают в косицу, а концы слепляют. Тесто может быть нарезано также полосками произвольной формы. Затем вергуны погружают в кипящий смалец (свиной жир) и обжаривают, а точнее обваривают в нем за 1-2 мин до золотистого цвета. Когда вергуны обжарятся, их выкладывают на блюдо и посыпают сахарной пудрой. Едят как горячими, так и холодными.

Узвары, ягодные холодцы. Наиболее распространенным третьим блюдом на Украине являются узвары - род компота из сушеных или свежих фруктов. Узвар значительно гуще, концентрированнее обычных компотов. Для приготовления его используют яблоки, груши, сливу, вишню (как сушеные, так и свежие), изюм, чернослив (только сушеные), чернику, клубнику и малину (только свежие). Чаще всего узвары готовят только из одного вида фруктов или ягод с добавлением изюма. Классический набор фруктов и ягод для сборного узвара - сухие яблоки, груши, вишня, чернослив и изюм или же свежие яблоки, груши, слива, вишня и изюм. Чернику, как правило, готовят отдельно и преимущественно в свежем виде. Для получения вкусного и ароматного узвара очень важна предварительная подготовка фруктов и ягод. Сухофрукты должны быть самым тщательным образом перебраны и промыты в холодной и теплой воде, свежие - только в холодной. Не менее важно соблюдать правильное соотношение воды, фруктов и сахара. На 1,25 л (6 стаканов) воды берут не менее 500 г свежих фруктов или 300-400 г сухих, от 0,75 до 1 стакана сахара и 1 ст. ложку меда. В старинных узварах мед вообще полностью заменял сахар. Из пряностей в узвар употребляют гвоздику, корицу и цедру. На указанное количество воды берут 3-4 бутончика гвоздики, 0,5 ч. ложки корицы, 1 ч. ложку цедры, а также 0,5 ч. ложки лимонной кислоты или половинку свежего лимона (сок и цедра), который закладывают в самом конце варки, перед снятием с огня, причем сок выжимают, а с оставшейся кожуры снимают цедру и измельчают. Кроме узваров из свежих ягод (клубники, малины и вишни) готовят еще ягодные холодцы из тех же ягод, а также виноградного или фруктового вина и фруктовые бабки, в которых одно какое-либо фруктовое пюре сочетается с яйцами, мукой, сахаром и пряностями (вся эта масса выпекается в духовке).

Ягодный холодец. 500 г ягодного пюре, 1 стакан сахара, 1 стакан сухого вина, по 0,5 ч. ложки молотых корицы, гвоздики, цедры, 0,5-1 ч. ложка лимонной кисты или лимонного сока, 1 стакан воды для отваривания сиропа. Из свежих ягод сделать пюре, протерев их сквозь сито. Оставшуюся не перетертой массу сварить в воде вместе с сахаром, вином и пряностями. Отвар процедить, добавить в него лимонный сок или лимонную кислоту и залить этим сиропом пюре из свежих ягод, обязательно в фарфоровой или эмалированной посуде. Ягодный холодец должен остыть, накрытый полотенцем, а затем настояться на холоде от 3 до 5 ч.

Праздничные кондитерские изделия. В украинской кухне очень редко употребляется дрожжевое тесто. Оно применяется в основном для изготовления праздничных кондитерских изделий, сложившихся под сильным влиянием русской кухни, но видоизмененных праздничных кондитерских изделий является украинский папошник, имеющий целый ряд разновидностей. Папошник - это украинский вариант русского кулича. Однако от кулича папошник отличается гораздо большим содержанием жиров (вместо молока - сливки) и - особенно - яиц. Кроме того, обязательным компонентом в рецептуре папошника является заварное тесто. Папошники надо готовить при температуре воздуха в кухне - выше 23°C.

Папошник украинский. 3 стакана муки обварить 3 стаканами кипящих сливок, быстро, тщательно размешать, накрыть и оставить на 10 мин. Влить в это тесто, растирая его, 0,5 стакана теплого молока, 1 стакан растопленного масла, всыпать 5 стаканов сахарного песка, 6 стаканов взбитых до густоты желтков и, наконец, 200 г дрожжей, разведенных в 2 стаканах теплого молока. Все это растирать непрерывно до тех пор, пока на тесте не начнут показываться пузырьки. После этого накрыть и оставить подходить на 2-2,5 ч. Когда тесто подойдет, добавить 1 чайную ложку кардамона и немного муки, чтобы тесто оставалось жидковатым и его можно было бы выбивать. Растирать и выбивать в течение 1 ч. Затем досыпать муки, замесить тесто до нормальной густоты (чтобы оно отставало от рук) и распределить его по формам до половины их. Когда тесто подойдет в формах до 3/4, поставить в горячую духовку со средним жаром на 1 ч 15 мин.

Популярные блюда белорусской кухни: Супы. Горячие супы - большей частью мучные, овощные, овоще-крупяные с использованием кислой основы (кваса или сыворотки), свинины и сала. При этом преобладают загущенные супы. К ним относятся, в частности, весьма распространенный суп-"капуста" - среднее между русскими щами и украинским борщом. В его состав, кроме капусты, входят свекла (включая молодую ботву), репа, щавель, сныть. В качестве кислой основы в "капусте" часто используется молочная сыворотка. С помощью сыворотки приготавливают и смешанный крупяно-овощной жидкий суп - поливку. Другие виды загущенных супов - несколько разновидностей крупени (или крупника), грыжанка, гарбузок и морква (три последние соответственно на основе брюквы, тыквы и моркови).

На мучной основе готовят специфический белорусский суп жур, в котором основу составляет овсяная цежа, придающая журу характерную консистенцию жидкого киселя и особый кисловатый привкус.

Жур - специфический вид супа. Чтобы приготовить любой из вариантов жура (постный, молочный или мясной), необходимо прежде всего приготовить основу - овсяную цежу, т. е. жидкий процеженный раствор овсяной муки. Цежу используют как полуфабрикат для приготовления жура. Примерно из 1 л воды получается около 0,5 л цежи. Готовый жур всегда подают только горячим вместе с отварным картофелем, сдобренным в зависимости от вида жура разной влагой, т. е. соответствующим видом жиров - конопляным соком (молоком), сливочным маслом или свиным топленым нутряным салом (здором).

Холодные супы - хладник и грибной квас - готовят на кислой основе.

Вторые блюда из мяса и домашней птицы. Немалое место в пище белорусов занимают мясные блюда, особенно свинина, свиное сало, а после него - баранина и только на третьем месте - говядина. Народная поговорка гласит: "Як няма рыбы смачней ланинкі, дак няма мяса добрай свиніны". Просоленное свиное мясо - самостоятельное блюдо в белорусской кухне. Сало же любят слегка прикопченное, со шкуркой. Едят его преимущественно зимой, замерзшее, холодное - режут тонкими ломтиками, закусывая луковицей или чесноком. Шкварки употребляют реже в противоположность украинцам. Распространена также полукопченая домашняя колбаса, в том числе и кровяная. Ее делают только из крови кабана. Широко используются внутренности (ливер или вантробки). Праздничным мясным блюдом является пяхисто, изготовляемое из крупных кусков мяса лучших частей. Праздничные блюда готовят также из домашней птицы, главным образом из гусей. Мясо среднего качества используют небольшими кусочками в мясоовощных и мясогрибных блюдах.

Пяхисто - это крупные куски мяса, чаще всего окорок, поясничная часть крупного животного, а иногда и целые тушки мелких животных и птицы, приготовленные целиком. Пяхисто готовят из говядины, кабаньего мяса, молочно-го поросенка, телячьей задней части, из целого зайца, гуся, индейки. Пяхисто может быть тушеное (в закрытой посуде), жареное (на открытой сковороде или листе), а также отварное (вынутое из супа и помещенное на некоторое время в жаркую печь). Для пяхисто берут такое мясо, которое после забоя отвисает не менее недели, и его после этого не моют, а прямо кладут на глубокую сковороду (латку), присаливают, посыпают пряностями (майораном, кориандром, луком, перцем, чесноком), поливают затем несколькими ложками кипятка и ставят с закрытой крышкой в жаркую печь или духовку. Вокруг пяхисто пустоты на латке обычно засыпают картофелем. Этот способ приготовления - тушение - излюбленный в белорусской кухне.

Моканку вяндличную готовят обычно из разнообразных мясных изделий - копченых, полукопченых, соленых: из свиного сала, бекона, ветчины, корейки, копченой грудинки, свиной полукопченой колбасы и т. п., как правило, на моканку идут обрезки этих продуктов, оставшиеся после приготовления других блюд, и особенно обрезки с костей, которые нельзя использовать иначе. Поэтому даже тогда, когда используют целые продукты, мясо в моканку нарезают очень мелко - маленькими кусочками, мелкими кубиками или тонкой соломкой. Остальные компоненты моканки - топленое нутряное сало, мука и вода. А из присмаков, т. е. сдабривающих добавок, - лук, грибы, укроп, реже перец и майоран. Если моканку готовят как самостоятельное блюдо, то допускается введение в нее заколоты - картофеля, капусты, репы. В этом случае овощи сначала отваривают припусканием, а затем в мелко нарезанном виде вводят в горячую моканку. Заколоту можно подавать к моканке совершенно отдельно. В этом случае овощи могут быть печеными, а не только вареными и подают их целыми или крупными кусками, политыми иногда топленным салом или маслом.

Хотя рыбу в Белоруссии едят довольно часто, рыбные блюда национальной кухни не отличаются разнообразием. Они чрезвычайно просты. Помимо

юшки, т. е. по своему составу обычной ухи с картофелем, рыбу отваривают (припускают), запекают целиком, сушат (в Полесье) без особых приемов и приправ. Оригинальным рыбным блюдом можно считать рыбные галки - вид клецок, величиной с грецкий орех.

Особенностью картофельных блюд белорусской кухни является, во-первых, преимущественное использование в них тертого, а не целого картофеля, во-вторых, несколько способов приготовления тертой картофельной массы и, в третьих, применение обязательно комбинированной тепловой обработки. Целый картофель употребляют лишь в двух видах - отваренный в мундире (по-белорусски он называется солоники, так как его едят густо посыпая солью) и тушеный. Блюда из тушеного картофеля называются тушанкой или смажениками. Смаженики вкуснее и нежнее, потому что готовят их, как правило, только из молодого картофеля. Основное внимание тех, кто впервые знакомится с белорусской кухней, следует обратить на различные виды картофельной массы, свойственные белорусской кулинарии, из которых получают большинство картофельных блюд. Различают таркованную, клинкованную и варено-толченую картофельные массы и их комбинации с мукой, дрожжевым тестом, друг с другом и с содой.

Таркованная масса - картофель, натертый на терке и не отжатый после этого, а используемый в дальнейшем приготовлении вместе с выделившимся соком.

Клинкованная масса - тертый сырой, картофель, тщательно, полностью отцеженный в клинке, т. е. в мешочке конусовидной формы из тонкого холста (полотна) или из тройного слоя марли. Клинковый мешочек рассчитан на 2-2,5 кг массы.

Варено-толченая масса - обычное пюре из отварного картофеля.

Таркованную массу чаще всего применяют в комбинации с варено-толченой или же с мукой, а также с дрожжевым тестом; к клинкованной массе, наоборот, чаще добавляют соду и небольшое количество муки. Тепловая обработка масс включает обычно две, а иногда и три стадии - сначала легкое (первичное) отваривание или обжаривание, а иногда и то и другое, затем тушение или томление уже отваренных (или обжаренных) изделий. В результате простые и в сущности совершенно одинаковые по исходному сырью картофельные блюда приобретают различный вкус, иногда совершенно заставляющий забыть их "картофельное происхождение".

Толча. Толченый отварной картофель заправляют салом (или маслом), а также растительным маслом, сырым или жареным луком, кислым или свежим молоком в произвольных пропорциях. Едят такое пюре (в отличие от классического в него не добавляют яиц) с кислой капустой, солеными огурцами, пахта-нем, сметаной. Иногда толчу выкладывают на сковороду, смазывают сверху сметаной и ставят в духовку для образования корочки.

Комы. Отварной картофель готовят, как для толчи, но добавляют творог, мак, вареную тыкву, а затем из такой толчи делают шарики величиной с небольшое яблоко, смазывают слегка взбитым белком, обваливают в муке и слегка поджаривают (поджаривают) на сковороде с маслом.

Гульбишники - картофельное пюре, отличающееся от обычного прежде всего тем, что в него вводят для повышения клейкости муку (ржаную или пшеничную), кроме того, гульбишники сдабривают либо молочными, либо растительными жирами, а также яйцами. Пропорции добавок всегда бывают произвольными. Сейчас гульбишники не отличить от обычного картофельного пюре, поскольку в него тоже добавляют жиры или молочные продукты. Однако в белорусской кухне есть три основных типа гульбишников, заслуживающих внимания, они имеют вкусовые отличия и могут употребляться как самостоятельные блюда и гарниры к мясным блюдам.

Подготовленное картофельное пюре выкладывают на смазанную маслом сковороду, слегка запекают в духовке (около 10 мин), затем смазывают сверху сметаной или маслом и закрывают на 2-3 мин крышкой для упревания.

Чисто овощные блюда слабо разработаны в белорусской кухне, хотя различных овощей в сыром и отваренном виде в качестве добавок к мясным блюдам и самостоятельно, на закуску употребляется достаточно.

Излюбленными овощами, не считая картофеля, являются капуста, морковь, горох, брюква, редька.

Блюда из муки. Драчены. Мучное блюдо белорусской кухни, распространенное также среди русского населения северо-западных областей России. В прошлом драчена считалась лакомым, не повседневным, а праздничным блюдом. В отличие от других мучных блюд на нее шла не только черная мука (ржаная), но и половина белой (пшеничной). Кроме того, в драчену входило гораздо больше яиц, молока и масла, чем в другие мучные блюда.

Драчена отличается не только особым соотношением муки, молока и яиц, но и особой, лишь ей присущей технологией. Настоящую белорусскую драчену пекут из уторного теста, т. е. не полностью подошедшего, а лишь слегка закисшего. Оно-то и заменяет у драчен дрожжи. Готовят его предварительно из ржаной муки с небольшим количеством воды. Если уторной кислоты к концу выдержки теста, т. е. через 3-4 ч или более, недостаточно или драчену хотят сделать быстрее, то к тесту добавляют опять-таки не дрожжи, а либо не много кваса, либо молочной сыворотки, т. е. делают тесто слабокислым. Это одна из основных особенностей драчен. После такой предварительной подготовки ржаное драченочное тесто разводят цельным молоком и к нему прибавляют какую-либо дополнительную муку - ячменную, гречневую или пшеничную.

Правда, возможны и пресные драчены, не на уторном тесте, но в этом случае их всегда делают из пшеничной муки с большой долей молока и яичными белками. В этом случае на первый план выступает другая технологическая особенность приготовления драчен. Дело в том, что входящие в нее компоненты не просто механически смешивают, а каждый из них предварительно обрабатывают - тщательно растирают, а затем все вновь растирают или взбивают вместе со всем тестом. Чем тщательнее, дольше и тоньше растерт каждый компонент драчены, тем она лучше, пышнее и вкуснее.

Готовое для драчены тесто по консистенции немного плотнее блинного. Его свободно берут ложкой, вливают на сковороду (глубокую). При этом толщина налитого слоя теста 1-1,5 см, а во время выпечки тесто подходит до толщины 3-4,5 см, т. е. примерно втрое.

Тепловая обработка драчены также имеет свои особенности - она требует ровного, легкого жара, поэтому драчену следует выпекать в русской печи, преимущественно на вольном духу. Каждую испеченную драчену смазывают сверху салом или маслом и накладывают одна на другую в глубокую посуду до тех пор, пока не испечены все. Едят драчены с маслом, сметаной, медом в зависимости от состава теста драчены.

Клецки - мучные изделия, в которые в качестве дополнительных компонентов входят обязательно масло, яйца и иногда молоко. Они напоминают галушки. Первоначально их готовили, как и галушки, из довольно плотного теста. Эти клецки носили название "катаных": тесто резали на кусочки величиной с лесной орех, катали из них в руке шарики и затем оставляли эти шарики на полчаса-час вянуть и только затем бросали в кипяток. Однако большее распространение получил другой вид клецок - с начинкой, или "клецок с душами", когда в каждую катаную клецку вдавливали маленький кусочек сала. Городская кухня, особенно на западе Белоруссии, пошла, однако, дальше по пути разработки клецок как особого кушанья. Их стали готовить также из мелких круп и картофеля. Но главное - тесто для клецок получило более разреженную консистенцию, поэтому они стали не только значительно нежнее галушек, но и отличаются иным вкусом. Ближе к клецкам стоят "галки", т. е. клецки, в состав которых входят творог, рыбный или раковый фарш, замешиваемые непосредственно в тесто, отчего последнее получается чуть более плотным по консистенции (при разреженном тесте фарш может выпасть).

Что же касается своеобразной консистенции клецок, то она достигается, во-первых, более жидким разведением теста и наличием в нем не воды, а молока, сливок, масла, делающих тесто особенно нежным и эластичным, а, во-вторых, рядом технологических приемов, которые в основном и создают неповторимый вкус клецок, их отличие от других видов мучных изделий. Главный из этих приемов - тщательное растирание и взбивание теста и его компонентов, особенно яиц, которые вводят отдельно, желток и белок, и не одновременно, а в определенной последовательности. Другим приемом, увеличивающим объем клецок, служит варка их в подсоленной воде обязательно под крышкой, на медленном огне. Это дает возможность клецкам "разрастись" и в то же время не развалиться.

В белорусской национальной кухне клецки делают из смеси ржаной и гречневой муки, ржаной и ячменной, взятых в равных частях. Иногда используют либо только гречневую муку, либо сочетание картофельного пюре с мукой, либо манную крупу.

Клецки могут быть простыми и заварными. Для заварных клецок муку заваривают. Этот прием требует несколько иных пропорций муки и других компонентов и вносит дополнительное разнообразие во вкусовую гамму клецок. В белорусской кухне их чаще всего используют как самостоятельное блюдо и подают облитыми топленным салом со шкварками и жареным на сале луком.

Клецки, предназначенные для еды с бульоном (супом), лучше всего отваривать непосредственно в соответствующем бульоне: мясном, грибном или овощном. В этом случае в тесто для клецок примешивают лук, укроп, тмин или майоран в разных сочетаниях в зависимости от вида супа. Гречневые клецки с

укропом и тмином, например, хорошо гармонируют с журом на молоке, в который их опускают после отваривания в отдельной посуде.

Молоко широко и в значительных количествах применяется в белорусской кухне для забеливания супов, для добавок к овощным и мучным блюдам после их готовности. В то же время совершенно самостоятельных молочных блюд в белорусской кухне нет, если не считать молочной моканки.

Что же касается молочных изделий, то они просты и обычны. Это простокваша, творог, пахта, сливочное масло. Реже употребляется сметана и тем более сливки, характерные для русской кухни. Из простокваши делают также творог, но в Белоруссии различают два его вида - собственно творог и клинковый сыр.

Молочная моканка используется как самостоятельная закуска, как предварительное блюдо и как среда для холодной закуски в смеси с картофелем и огурцами, а также как подливка для блинов. Обычно соотношение четырех молочных элементов моканки - творога, сметаны, молока и пахты - более или менее произвольное. Отсюда моканка может быть то гуще то жиже, то жирнее, то постнее, то преснее, то кислее. Но наиболее частая и правильная пропорция творога и всей остальной жидкости 1:1, соотношение молока, сметаны и пахты соответственно 2:1:1.

В классической белорусской кухне почти нет сладких блюд. Их роль выполняют отчасти напитки (различные фруктовые квасы), отчасти соложеное тесто (солодуха) и кулага. Ягоды и фрукты употребляют обычно в их естественном, свежем виде. Любят в Белоруссии летом и осенью печеные яблоки с сахаром, а также землянику и малину с молоком и с сахаром. Весной пьют соки березы и клена. Эти соки - берька и кляновик - и квасы из них являются белорусскими национальными напитками.

Контрольные вопросы:

1. Какие гастрономические привычки, пристрастия и характерные особенности национальной кухни славянских народов?
2. Назовите факторы, которые оказали влияние на формирование русской и других славянских кухонь.
3. Какое влияние оказывает религия на режим питания славян?
4. Перечислите продукты, наиболее применяемые для приготовления блюд в славянской кухне.
5. Каким видам хлеба отдают предпочтения в славянских кухнях?
6. Какие национальные супы в русской, белорусской и украинской кухнях?

Тема 2.2 Традиции, особенности питания и национальные блюда кавказских народов

Вопросы:

1. *Характеристика национальных традиций азербайджанской кухни.*
2. *Характеристика национальных традиций грузинской кухни.*
3. *Характеристика национальных традиций армянской кухни.*
4. *Популярные блюда кавказской кухни.*

Своеобразие азербайджанской кухни заключается в том, что, обладая некоторыми сходными чер-

тами с другими закавказскими кухнями – наличие модного и того же типа очага (тындыр), кухонной утвари и пищевого сырья, - она создала на этой базе несколько иное меню и в целом иную вкусовую гамму. Поэтому основной состав национальных азербайджанских блюд отличается самобытностью, хотя многие блюда, заимствованные, например, из армянской кухни (долма), входят в повседневное меню современного азербайджанца. Азербайджанские блюда, имеющие в подавляющем большинстве тюркские названия, часто весьма похожи по названиям на блюда тюркоязычных народов Ближнего Востока и Средней Азии, но по существу, особенностям приготовления и вкусу гораздо ближе к иранской кухне. Дело в том, что еще в VI-IV вв. до н. э. часть территории современного Азербайджана перешла в руки древнеперсидской династии Ахеменидов. А начиная с III-IV вв. н. э. территорией нынешнего Азербайджана овладели Сасаниды, основавшие сильное государство в Иране, поэтому становление феодальных отношений в Иране и Азербайджане, а вместе с тем и главных черт той материальной культуры, которая просуществовала много столетий в этих странах, происходило одновременно. Хотя затем Азербайджан испытал арабское завоевание в VIII в. и введение ислама, нашествие турок-сельджуков в XI-XII вв. и монгольские вторжения XIII-XIV вв., однако все это, оказав влияние на этнический состав, в меньшей степени затронуло уже сложившуюся материальную культуру, которая сохранила иранские черты. Кроме того, как раз на протяжении XVI-XVIII вв. Азербайджан находился в составе Ирана - и вновь персидское влияние в быту значительно возросло. Оно не только сохранилось до вхождения Азербайджана в состав России в первой трети XIX в., но и сказалось позднее, при окончательном формировании азербайджанской нации в конце XIX в. Тот факт, что отчасти в период персидского владычества и особенно со второй половины XVIII в. до середины XIX в. Азербайджан распался почти на полтора десятка феодальных княжеств-ханств, способствовал закреплению некоторых региональных особенностей в азербайджанской кухне, проявляющихся и поныне. В Южном Азербайджане, в Ленкоранско-Талышском округе местной особенностью является приготовление фаршированной фруктами дичи (преимущественно фазанов) и другой домашней птицы на открытом огне, а также запеченной в тындыре рыбы с орехово-фруктовой начинкой; в Северном Азербайджане, близком к Дагестану, где сильнее тюркские влияния, главным блюдом является мясостемянной хинкал. В крупных городах - Баку, Шемахе (древняя столица Ширвана), Кировабаде (Гяндже - в прошлом) - традиционное приготовление мясостемянных и пирожковых изделий: дюшбары, кутабов, а также иранских сладостей - шакербуры, курабье, пахлавы, халв и щербетов, рахат-лукума. Отбор пищевого сырья, сделанный азербайджанской кухней за многовековую историю, отличается некоторыми существенными деталями от грузинского и армянского. Основным мясом в азербайджанской кухне является баранина, причем предпочитается мясо молодых ягнят. Однако баранина не занимает здесь такого исключительного положения, как в Узбекистане. Наряду с бараниной довольно часто применяется и телятина, а в старой азербайджанской кухне заметное место занимала также дичь (фазаны, турачи, куропадки, перепелки), все более заменяемая ныне домашней птицей (курами, цесарками, в первую очередь цыплятами). Стремление к использованию молодого мяса объясняется тем, что его, как правило, готовят на открытом огне (старое мясо, особенно говяжье, для этого непригодно). Мясо готовят обычно с кислыми фруктами - кизилом, алычой и гранатами, причем кизил чаще сочетают с телятиной, алычу - с бараниной, а гранатовый сок - с дичью. Гораздо большее, чем в других закавказских кухнях, место занимает в азербайджанской кухне рыба, которую готовят по технологии, разработанной для основного пищевого сырья - мяса и фруктов. Так, рыбу грилируют подобно баранине на открытом огне мангала, т. е. готовят по типу шашлыка, сочетают с фруктами и орехами (миндалем), запекают в тындыре и коптят. Особым является приготовление рыбы по методу паровой бани (не путать с водяной баней). Все это в значительной степени связано с тем, что в азербайджанской кухне традиционна красная рыба (осетр, кутум), которая благодаря своим достоинствам дает возможность использовать указанную технологию. Овощи, фрукты и особенно пряная зелень и съедобные травы применяются в рационе столь же широко и порой даже шире,

чем в армянской и грузинской кухнях, но большей частью в свежем, а не в отваренном или жареном виде. Если же ее готовят с мясом или яйцами, то на долю зелени приходится порой чуть ли не более половины объема блюда (чучу, ажабсанда). Мясо при этом сильно разваривается, поэтому мясо-овощные блюда часто представляют собой зеленую кашу с мясной подливкой (сабза-говурма). Среди овощей в современной азербайджанской кухне часто можно встретить картофель: его, например, вводят в суп пити. Однако классическая азербайджанская кухня, конечно, не знала картофеля и не могла применять его. Использование картофеля началось сравнительно недавно - уже в годы Советской власти. До этого его место занимали каштаны. Именно с каштанами лучше всего сочетаются азербайджанские кислые естественные (фруктовые) приправы к мясу - гора (незрелый виноград), абгора (сок незрелого винограда после непродолжительного брожения), нар и наршараб (гранат и его сгущенный сок), сумах (барбарис), ахта (кизил), сушеная и свежая алыча. Вот почему для получения характерной азербайджанской вкусовой гаммы лучше использовать в мясные и мясо-овощные блюда каштаны, а не картофель. Для азербайджанской кухни вообще характерно употребление в основном наземных овощей. Крайне мало употребляются корнеплоды - свекла, морковь, редька. Зато в почете всякие травы (пряные, ароматические, нейтральные), зеленые, овощи (артишоки, спаржа, так называемая дербентская салатная капуста с мелкими кочанами конической формы, горох нут, зеленая фасоль). Фруктам и орехам (каштанам, фундуку, миндалю, лещине, грецкому ореху) также отдается предпочтение, и они употребляются наравне с овощами. Так, в азербайджанской кухне фрукты жарят на сливочном масле, особенно кайсу (курагу), алычу, персики. Зеленый лук в азербайджанской кухне применяется чаще, чем репчатый, и в очень больших количествах, обычно как закуска ко всем жареным мясным блюдам. Точно так же используется чеснок, местные сорта которого не обладают особой остротой и идут в пищу вместе с зеленым пером. Из других пряных трав чаще всего встречаются кресс (луговой и горный), лук-порей, зелень петрушки, эстрагон, кудрявая и яблочная мята, мелисса, кориандр (кинза), немного реже - чабрец и еще реже - укроп и ажгон (зира). В то же время использование классических пряностей в азербайджанской кухне относительно ограничено: для мясных, рыбных и овощных блюд используется черный перец, для сладких и кондитерских - корица, кардамон, а для пловов, рыбы и шербетов - настоящий шафран, называемый иранским шафраном* в отличие от употребляемого в Грузии имеретинского шафрана (кардобенедикта). Именно шафран, столь почитавшийся в древней Мидии и Персии, считается азербайджанской национальной пряностью. Красный перец и вообще жгучие пряные сочетания мало употребляемы в азербайджанской кухне, за исключением районов, прилегающих к Грузии и Дагестану. Из ароматических растений в пищу используются лепестки розы, что, как и применение каштанов, отличает азербайджанскую кухню от соседних закавказских. На розах настаивают сиропы, варят из них варенье, употребляют розовое масло в шербеты. Из нейтральных диких трав, идущих в качестве зеленой вареной массы к мясным блюдам и пловам, предпочитают спорыш, называемый по-азербайджански кырпыгын**. Вообще основной особенностью азербайджанской кухни следует считать сочетание нейтральных по вкусу пресноватых пищевых продуктов, например отварного риса, каштанов или спорыша, не посоленного молодого мяса, яиц или рыбы с выраженными кислыми растительными и молочными продуктами - в результате получается, с одной стороны, контраст пресного и кислого, с другой - смягчение резко кислого вкуса до умеренно кисловатого, приятного. Это подтверждается такими блюдами, как довга, применением граната и алычи в мясных и рыбных блюдах и даже приготовлением из абрикосов и персиков не урюка и тем более не шепталы (особо сладкий урюк), как в Средней Азии, а преимущественно кайсы (кураги), отличающейся кисловатым привкусом. Многие блюда азербайджанской кухни имеются и в кухнях других народов (шашлык, долма, чанахи, пловы, пельмени). Однако они иногда отличаются технологией. Например, три вида азербайджанских пельменей - дюшбара, курзе и гиймяхинкал - отличаются друг от друга общей величиной и формой, составом теста и начинкой и способом их расположения. Имеет свои особенности и азербайджанский плов - парадное национальное блюдо. В отли-

чие от узбекского он относится к иранскому, а не к среднеазиатскому типу. Рис для плова готовят и подают совершенно отдельно от остальных компонентов (мяса, дичи, рыбы, яиц или фруктов и трав, в совокупности называемых гара), не смешивая с ними даже на блюде во время еды. Поскольку рис составляет основу и более половины объема плова, то от качества его приготовления во многом зависит вкус всего блюда. Искусство заключается в том, чтобы рис во время отваривания не растрескался, не разварился и не стал бы клейким - каждая рисинка должна остаться целой, лишь слегка и равномерно разбухнуть при варке. Только в этом случае рис вкусен сам по себе, хотя и кажется, что он остается нейтральным по вкусу. Для этого рис отваривают преимущественно на пару в металлических тындырчиках или используют другие традиционные способы варки и, кроме того, берут для пловов не любые, а специальные, чаще местные сорта риса. Подача и еда азербайджанских пловов также имеют свои традиции. никогда не подают совершенно горячим, а настолько теплым, чтобы масло в нем не остыло. Одновременно на отдельном блюде подают мясную или мясо-фруктовую часть плова и отдельно пряные травы. Таким образом, азербайджанские пловы состоят из трех отдельных частей, составляющих в совокупности одно блюдо. Мясо заедают рисом (или рисом, завернутым в лаваш) и вслед за тем пряной травой. Только те пловы, мясная часть которых заменяется яичной, подают к столу иначе - вначале на блюдо ровным слоем кладут рис, на него яично-растительную приправу, которую стараются взять с блюда так, чтобы того и другого в ложке было поровну. Классический азербайджанский обед длится, как и все восточные обеды, долго - около трех часов, а порой и более. Он начинается обычно с закусок - копченого осетрового балыка с зеленым луком, луком-пореем, редиской, свежим огурцом или крессом, которые заедают чуреком и запивают айраном. При этом овощи и зелень не нарезают, а подают всегда целиком и каждую в отдельности. Затем следуют кислые поджаренные фрукты - чаще всего алыча, иногда наполовину с персиками. После этого подают один из супов - пити, довгу или кюфту-бозбаш. После довги может последовать говурма из баранины; после пити, в состав которого входит баранина, может быть подана галя (телятина с кизилом) или долма, но чаще всего цыплята или фазан, жаренные на вертеле. Все эти вторые блюда обильно сопровождаются пряной зеленью - крессом, кинзой, чесноком, эстрагоном, мятой. И только затем следует центральное блюдо - плов, который одновременно выполняет роль переходного блюда от второго к третьему. Характер плова также определяется в зависимости от предыдущих блюд. Если в их состав уже входила баранина, то плов будет с дичью или птицей. Если же дичь была подана до плова, а в состав первого блюда входила баранина (пити), то плов делают с яйцами, травами (кырпыгын) или фруктами. Когда же предварительное второе содержит яйца, зелень или телятину (чугу, галя), то плов делают с бараниной. После плова может последовать как переходное блюдо к десерту густой соус из кураги, изюма, миндаля и сока граната. Десерт всегда чрезвычайно разнообразен и состоит помимо неперменного мелкоколотого сахара из различных варений, бекмесов, шербетов, халв, печений и каймака с медом, которые подают к заключительному блюду - чаю. В Азербайджане чай пьют охотно, помногу и не только в обед, но и вне обеда или любого другого приема пищи. Пьют только черный байховый чай, довольно крепкий, причем, как и в Иране, используют для питья не фарфоровую посуду (пиалы или чашки), а специальные узенькие сосуды грушевидной формы, напоминающие миниатюрные вазочки - так называемые армуды. Использование большого количества свежей пряной зелени, фруктов и кислых соков почти в течение круглого года, молодого мяса и дичи, а также кисло-молочных зеленых блюд делает азербайджанскую кухню здоровой и полезной. Показательно ограниченное употребление соли в азербайджанской кухне. Азербайджанцы даже мясо предпочитают либо совсем несоленое (одно из основных народных блюд - кебаб - не солят совсем), либо ему придают кисловатый вкус с помощью фруктовых соков - граната, алычи, наршараба

2

Грузинская кухня завоевала большую популярность не только в нашей стране, но и за рубежом. Многие из грузинских блюд, такие как шашлык, суп – харчо и другие стали интернациональными. Среди

популярных блюд из птицы следует отметить чихирму – бульон из курицы или индейки, приправленный мукой, взболтанным в уксусе яйцом и луком, чахохбили – блюдо из курицы с большим количеством жареного лука, специй. Говоря о специфических грузинских блюдах, нельзя не вспомнить о популярной пище всех грузин – фасоль с бараниной (лобио), различных рецептов, приготовления которых имеются десятки. Повсюду в Грузии из сыров выпекают особые пироги – ватрушки – хачапури, которые тоже являются национальным блюдом. Кстати, сыры также являются неотъемлемой частью национальной кухни. Особой популярностью пользуются крепко сдобренный чесноком бульон, так называемый хаш, изготавливаемый из бараньих ножек, голов, потрохов и баранья грудинка копченая или фаршированная. В Грузии распространен хороший обычай, подавать в любое время года к обеду и ужину тщательно обмытую и очищенную зелень (в зависимости от сезона: петрушку, укроп, кресс-салат, эстрагон, мяту, базилик, зеленый лук и другие). Вместе с зеленью к любому столу подаются также редис, редька, целые помидоры, огурцы, стручки перца. И, наконец, Грузинская кухня отличается обилием всевозможных пряностей, приправ, соусов. Особенно распространен ткемали – кисловатый соус, который изготавливается из диких сортов алычи, сильно приправленной красным перцем и рубленой зеленью. Ткемали подают к мясным блюдам. Холодные овощные закуски готовят из сырых, варенных, соленых и маринованных овощей и зелени. Широко используются баклажаны, фасоль (стручковая и в зернах), красные и зеленые помидоры, капуста и другие овощи. Кроме того, в качестве закуски на стол подают разнообразные рыбные изделия и мясные продукты. Большинство закусок в Грузии заправляют различными пряностями, сырой пряной зеленью, грецкими орехами, соусами, гранатовым соком, винным уксусом и т.д. Холодные блюда красиво оформляют разной сырой пряной зеленью, нарезанным кольцами репчатым луком, зелеными гранатами, ореховым маслом. В Грузинской кухне наиболее распространены заправочные супы. Их заправляют овощами, яйцами, крупами, орехами, острыми соусами и другими продуктами. К некоторым заправочным супам, таким, как харчо, суп из фасоли, подают гани (каша из смеси пшеничной и кукурузной муки) и мчади (кукурузные лепешки). В Грузинской кухне для приготовления различных блюд широко используется говядина, баранина, свинина, птица, рыба. При изготовлении блюд из мяса применяются все виды тепловой обработки: варка, жаренье, тушение, запекание и т.д. Грузинская кухня очень разнообразна и в своем роде изыскана. Однако самым излюбленными блюдами Грузинского стола являются кушанья, жаренные на вертеле. На вертеле жарят как мясные, рыбные, так и овощные, молочные (сыр) продукты. Продукты нанизывают на вертел, помещают над горящими без пламени углями и жарят до готовности. Самыми любимыми блюдами на вертеле и грузин считаются шашлык, фаршированные салом и зеленью овощи (помидоры, баклажаны) и окорок или грудинка молодого барашка. На две географические части делит Грузию Сурамский перевал. Всё, что расположено к западу от Сурама, - это Западная Грузия, меньшая по территории, но с большей природной, этнографической и исторической пестротой. К востоку от Сурамского перевала в иной природной зоне расположены Центральная и Восточная Грузия. Говоря о грузинской кухне, нельзя не сказать об основных различиях кухонь Западной и Восточной Грузии, обусловленных не только разными природными условиями этих двух больших районов, но и известным турецким влиянием на кухню Западной Грузии и иранским - на кухню Восточной Грузии. В результате установилась разница в использовании некоторых основных продуктов (хлебных, мясных) и отчасти в характере излюбленной ароматическо-вкусовой гаммы - разница, сохранившаяся вплоть до нашего времени. Так, в Западной Грузии широко распространен кукурузный хлеб и особые лепешки из кукурузной муки - мчади, в то время как в Восточной Грузии предпочитают пшеничный хлеб. В некоторых частях Западной Грузии - Мегрелии и Абхазии - в качестве хлеба используют также чумизу (вид проса), из которой варят кашеобразную массу - гоми, применяемую вместо хлеба с супами, мясными и овощными блюдами. Что же касается мяса, то в Восточной Грузии наряду с основным для грузин мясом - говядиной, едят и баранину, употребляют довольно много животных жиров, в то время как в Западной Грузии гораздо меньше едят

мяса, предпочитая домашнюю птицу, т. е. в основном кур и индеек (гусей и уток в Грузии в пищу не употребляют). Наконец, в Западной Грузии используют более острые блюда, несколько иные соусы. Все это, однако, не дает оснований проводить непреодолимую грань между западно- и восточногрузинской кухнями, ибо не затрагивает, не меняет основных, характерных особенностей грузинской национальной кулинарии. И в области использования подавляющего большинства продуктов, и тем более в области технологии в целом всей грузинской кухне присущи свои особенности. Длительное существование грузинской нации на стыке многих культур и влияний привело к тому, что в целом в грузинской кухне ни один из видов мяса не имеет преобладающего значения. Грузинские мясные блюда могут быть сделаны из свинины (мужужи), из баранины (чанахи), из говядины (харчо) и из домашней птицы (чахохбили). Такая терпимость обычно не свойственна другим народам Востока. Она довольно наглядно иллюстрируется, между прочим, одним старинным блюдом грузинской кухни, называемым "бык на вертеле". Композиция его чрезвычайно проста: внутри целой туши быка помещают теленка, в теленка кладут барашка, в барашка - индейку, в индейку - гуся, в гуся - утку, в утку - цыпленка. В промежутках между этими животными и внутри них во все уголки набивают пряные травы - кинзу, базилик, эстрагон, лук-порей, мяту, сдобренные и пересыпанные красным перцем, чесноком, шафраном, корицей и орехами. Все это гигантское жаркое жарят на вертеле, прямо на улице, над угольной кучей в течение нескольких часов. Снаружи довольно толстый слой его обугливается, так что часть мяса пропадает. Зато внутри такое изобилие сока, такой неповторимый аромат, что по сочности и тонкости вкуса мяса с ним не может сравниться ни одно другое мясное блюдо в мире. Однако терпимость ко всем видам мяса не мешает грузинам все же больше всего любить говядину и домашнюю птицу - индейку и курицу. По сравнению с мясом рыбные блюда занимают в Грузии сравнительно скромное место, да и то лишь в отдельных районах, расположенных вблизи рек. При этом следует подчеркнуть, что типичными для Закавказья видами рыб являются усач, храмуля, шемая, подуст, принадлежащие к семейству карповых и отличающиеся исключительно нежным и жирным мясом. В высокогорных прозрачных и быстрых речках Абхазии, Сванетии, Хевсуретии и Верхней Карталинии распространена форель, мясо которой также изысканно вкусно и не имеет специфического "рыбного" привкуса. Эти особенности местного рыбного сырья в сочетании с относительно редким и незначительным использованием рыбы по сравнению с мясом в грузинской кухне наложили отпечаток на характер приготовления рыбы у грузин. Ее употребляют преимущественно в отварном и тушеном виде и сдабривают теми же соусами и приправами, что и мясные или овощные блюда. Формирование постного стола в грузинской кухне в отличие, например, от русской пошло по линии разработки не рыбных и грибных блюд, а в основном овощных и фруктовых. На это наталкивала сама природная среда. В результате овощные блюда стали занимать в грузинской кухне большое и чуть ли не доминирующее место, если иметь в виду разнообразие их видов. Большинство их готовят из фасоли, баклажанов, кочанной и цветной капусты, свеклы, помидоров. Это так называемые основные овощи. Наряду с огородными овощами в большом употреблении дикие травы - крапива, чина, мальва, джонджоли, портулак и другие, а также молодая ботва огородных культур - свеклы, цветной капусты. К растительным блюдам следует причислить также и различные виды изделия из зерновых культур: полбы - зандури, чумизы, риса, кукурузы. Овощные блюда грузинской кухни могут быть сырыми, типа салатов, но чаще всего они вареные, печеные, жареные, тушеные, маринованные или соленые. Наиболее часто применяется сочетание какого-либо одного основного овоща (например, фасоли, баклажанов) с разнообразными меняющимися приправами. Таковы, например, десятки видов лобио. В других случаях, наоборот, основные овощи (капуста, фасоль, баклажаны, свекла, шпинат) в блюде меняются, а приправы, соусы, подливки остаются неизменными. Таковы овощные блюда типа мхали и борани. Большое место в грузинской кухне занимают орехи - лещина, фундук, буковые орешки, миндаль, но чаще всего грецкие орехи. Это специфическое сырье - неизменный компонент различных приправ и соусов, одинаково хорошо подходящих к блюдам из домашней птицы, из овощей и даже из рыбы. Орехи идут в мясные

супы и в кондитерские изделия, в холодные салаты и в горячие вторые блюда. Без них, короче говоря, немислим грузинский стол. Наконец, огромное значение в грузинской кухне приобрели пряные травы, употребляемые в течение всего года. Это кинза, эстрагон, базилик, чабер, порей, зеленый лук, отчасти мята. Другой отличительной чертой грузинского стола является частое и обильное употребление сыров. Прежде всего обращает на себя внимание состав сыров. Это исключительно сыры рассольного типа, приготавливаемые в основном бурдючным и отчасти кувшинным способом. В Западной Грузии сосредоточено производство неострых, пресноватых сыров с кисло-молочным вкусом - сулугуни и имеретинского. В высокогорных северных районах Восточной Грузии делают острые и соленые сыры - кобийский, тушинский и грузинский. Не только вкусовая гамма, но и способы применения грузинских сыров сильно отличаются от европейских. Если в европейских кухнях разнообразные сыры составляют принадлежность в основном либо закусочного, либо десертного стола, то в грузинской кухне их используют при приготовлении горячих блюд, как вторых, так и первых (гадазелили). В грузинской кухне сыр отваривают или разваривают в молоке, жарят на вертеле и на сковороде в масле, запекают в тесте, вымачивают, толкут, сдабривают маслом и пряностями. Эти особенности употребления сыров в значительной степени связаны с тем, что закавказские сыры очень часто не проходят полного процесса созревания и представляют собой типичные полуфабрикаты, а также с общим у ряда древних горных народов стремлением перенести приемы тепловой обработки мяса на другие продукты животноводства, приспособить их, например, к сыру. Так, варка и обжаривание сыра свойственны швейцарской кухне, грузинской кухне столь же свойствен способ обжаривания сыра на вертеле. Широкое использование вплоть до наших дней открытого огня и вертела для приготовления не только мясных, но и овощных, рыбных и даже сырных блюд, а также применение глиняной кувшинообразной печи торне для выпечки мучных изделий в целом типично, разумеется, не только для грузинской, но и для других закавказских кухонь. Более специфичны применяемые грузинами для жарения и запекания кеци - небольшие глиняные и большие каменные сковородки, а также широкие металлические сковородки тапа для жарения домашней птицы под прессом. И хотя последний прием был заимствован в древности у армян, но в грузинской кухне он получил гораздо большее распространение. Все эти технологические методы служат, однако, лишь одним из элементов создания национального кулинарного колорита в грузинской кухне. Другой, внешне менее привлекающей внимание, но зато более существенной и подлинно национальной особенностью грузинской кулинарии является использование специальных приемов для создания разнообразных блюд. Из таких приемов следует назвать два: использование кислой, кислужирной и кислояичной среды для создания своеобразного вкуса и консистенции грузинских супов и применение соусов для обогащения ассортимента вторых блюд. Грузинские супы почти лишены овощной гущи. Зато консистенция их намного плотнее обычных супов. Это достигается очень часто введением в них яичных желтков или целых яиц. Чтобы яйца не свертывались при нагревании, применяется следующий прием: их предварительно смешивают в единую эмульсию с какой-либо кислой средой - натуральным кислым фруктовым соком, кислым молоком (мацони) или с уксусом. Особенно часто используется в качестве кислой среды загущенное и высушенное пюре сливы ткемали, называемое тклапи. Кислая среда применяется в супах и тогда, когда отсутствуют яйца, но имеется довольно много жиров и мяса. Это не только облагораживает и разнообразит вкус блюд, но и значительно повышает их усвояемость. Подобно французской кухне грузинская немислима без соусов. При этом грузинские соусы принципиально отличаются от европейских как составом, так и технологией. Для грузинских соусов всех видов в качестве основы используется исключительно растительное сырье. Чаще всего это кислые ягодные и фруктовые соки или пюре из ткемали, терна, граната, ежевики, барбариса, иногда из помидоров. Большое распространение имеют также ореховые соусы, где основой служат толченые орехи, разведенные либо бульоном, либо простой водой или винным уксусом. Реже используется в качестве основы для некоторых соусов толченый чеснок (но он входит как дополнительный компонент в большинство соусов). Во многих соусах

и подливах все указанные основные растительные элементы (кислый сок, орехи, чеснок) соединяются в разных пропорциях. Наряду с основной в состав грузинских соусов входит также большой набор пряностей, в основном пряной зелени, пряных трав, к которым добавляется небольшое количество сухих пряностей. В состав пряной зелени входят кинза, базилик, эстрагон, чабер, петрушка, укроп, мята; в состав сухих пряностей - красный перец, семена кориандра, корица, кардобенедикт (имеретинский шафран), гвоздика. В каждом соусе используется свой набор пряностей, т. е. не все указанные пряности вместе, а обычно три-четыре из них. Именно такой набор в каждом отдельном случае придает соусам в сочетании с различной основой разнообразный вкус и аромат. Технология приготовления грузинских соусов сводится обычно к двум основным операциям: к увариванию фруктового сока или пюре и к толчению орехов, чеснока, пряностей. Уваривают на треть или наполовину, а толкут до получения гладкой пасты или эмульсии. После уваривания и толчения остается лишь смешать все компоненты, входящие в данный соус. Обычно смешивание сводится к разведению сухих компонентов жидкими: соками, винным уксусом, бульоном или водой. Большинство грузинских соусов по консистенции жидкие в противоположность, например, соусам европейским, имеющим густую консистенцию, иногда более плотную, чем густая сметана. Своеобразно и применение соусов в грузинской кухне: один и тот же соус может применяться к совершенно разной основе (мясной, овощной и даже рыбной) и в зависимости от этого давать разные блюда. Таково, например, использование соуса сациви. Иногда же диапазон применения соуса может ограничиваться лишь овощными блюдами, но при этом такие блюда должны быть разными по составу основных овощей, т. е. и в этом случае принцип остается прежним - одинаковый соус к разной основе. Так, к капусте, баклажанам, свекле, фасоли может быть использован один и тот же соус - ткемали. С другой стороны, к одной и той же основе могут быть применены разные соусы. Этот прием также дает разные по названию блюда. Например, к совершенно одинаково зажаренной курице можно подать соусы сацебели, сациви, гаро, ткемали, чесночно-винный, ореховый, барбарисовый и др. Именно варьированием соусов и в общем-то небольшого числа основных продуктов достигается в значительной степени разнообразие вторых блюд грузинской кухни. Чаще всего в качестве основы выступают такие продукты, как фасоль, баклажаны, домашняя птица, которые способны создать очень близкий к нейтральному, но не совсем нейтральный вкусовой фон, благоприятный для проявления на нем аромата, вкуса, пикантности грузинских соусов. Иногда грузинские соусы выступают в роли самостоятельных блюд и употребляются в этом случае с хлебом. Достаточная калорийность, значительное содержание витаминов, высокие вкусовые качества вполне объясняют такое их использование. Несколько слов о вкусовой гамме грузинских соусов. Самая отличительная ее черта - это терпкая кислинка, создаваемая естественными фруктово-ягодными соками. Очень часто ее ошибочно принимают за "остроту" и связывают с якобы неумеренным употреблением пряностей, особенно перца. Между тем кисловато-терпкий вкус не имеет ничего общего с "остротой". Конечно, он усиливает аромат и привкус, который сообщают грузинским соусам используемые в них пряные травы, но сам характер их кисловатой основы и этих пряностей не острый. Естественная кислинка фруктовых соков ничего общего не имеет с остротой уксуса, которым иногда заменяют эти соки при приготовлении грузинских блюд в ресторанной практике. Что же касается пряностей, используемых грузинской кухней как в соусах, так и непосредственно при приготовлении пищи, то они также отличаются ароматичностью, а вовсе не остротой: не только пряная зелень, как, например, кинза, базилик, чабер, эстрагон, мята, но и любимые грузинами сухие пряности - хмели-сунели, корица и кардобенедикт смягчают, умеряют резкость вкуса и также отличаются, в первую очередь, не жгучестью, а высокой ароматичностью. Набор пряностей в грузинской кухне, как кстати и в остальных закавказских, преследует создание не столько жгучего, сколько ароматически-пряного, освежающего эффекта. Отсюда в грузинской кухне преобладает употребление свежих, а не сушеных пряностей и не столько классических, сколько местных, поскольку свежие пряные травы действуют более мягко. Единственная подлинно жгучая пряность в грузинской кухне - это красный перец, но

он как и чеснок, употребляется, грузинами довольно умеренно, хотя и постоянно. И красный перец и чеснок всегда употребляются как дополнительный, а не главный компонент в пряных смесях и, кроме того, их жгучесть всегда умеряется тем, что им обязательно сопутствуют такие пищевые продукты, как толченые орехи и мацони, которые призваны ослабить первоначальную жгучесть. Правда, между различными районами Грузии существуют некоторые различия в применении пряностей: в Западной Грузии, особенно в Абхазии, находившейся почти два с половиной столетия (1578-1810 гг.) под владычеством Турции, употребление красного перца (турецкого) распространено значительно шире, чем в Восточной Грузии. Так, в Абхазии употребляют пряную смесь аджику, в которой красный перец составляет четвертую часть, в остальных районах

3

Армянская кухня - одна из древнейших кухонь в Азии и самая древняя в Закавказье. Ее характерные черты сложились еще, по крайней мере, за тысячелетие до нашей эры в период формирования армянского народа и сохраняются во многом на протяжении более трех тысячелетий до наших дней. При этом надо учесть, что армянский народ вплоть до Великой Октябрьской революции и создания Советской Армении находился в крайне неблагоприятных условиях, был лишен своей государственности, единства территории. Дело в том, что сложившееся в VI в. до н. э. Армянское государство уже во II в. до н. э. разделилось на западную и восточную части и стало испытывать вначале зависимость от римлян, персов, византийцев, арабов, а с VII в. н. э. на несколько столетий подверглось чужеземным завоеваниям, в том числе арабскому, монгольскому, турецкому и иранскому. С XVII до начала XIX в. Армения была поделена между Турцией и Ираном. В этот период хозяйство Армении, ее людские и материальные ресурсы пришли в упадок, но духовная и материальная культура не изменилась, не погибла и армянская кухня. Наоборот, армяне внесли свой вклад в кухню турок-сельджуков, так что многие истинно армянские блюда стали позднее известны в Европе через турок как якобы блюда турецкой кухни (например, долма). Более того, не только на территории собственно Армении, но и в многочисленных колониях, созданных в Азии и Европе переселившимися туда армянами, т. е. далеко на чужбине, армянская кухня, как и другие национальные особенности армянского народа, сохранила свои типичные черты. Традиционность и преемственность армянской кулинарии проявляются весьма многообразно - в использовании старинной кухонной техники и в технологии приготовления блюд, и в составе пищевого сырья, и в сохранении вкусовой гаммы, и в типе любимых блюд. Тип очага (тонир) и вид посуды (глиняная), принятые первоначально у армян, распространились по всему Закавказью, оказав влияние на сам характер блюд. Тонир обусловил специфичность хлебных изделий, а также некоторых мясных блюд и супов. В нем пекут овощи, парят каши, коптят рыбу и птицу. Названия многих блюд армянской кухни связаны не с составом продуктов, как это принято у европейских народов, а с названием посуды, в которой их готовят. Таковы, например, путук, кчуч, тапак - все это виды глиняной посуды и одновременно названия супов и вторых блюд. Эта армянская традиция перешла и к соседям армян - грузинам и азербайджанцам. Что касается технологии приготовления армянских блюд, то она, как правило, сложна и в ряде случаев трудоемка. Приготовление большого количества мясных, рыбных и овощных блюд армянской кухни построено на фаршировании, взбивании, приготовлении пюре- и суфлеобразных масс, требующих больших затрат времени и труда (кололик и кололак). Другой характерной особенностью технологии армянской кухни, как и других восточных, является раздельность операций с последующим объединением разных частей блюда, многократная смена операций. Обе эти черты ярко проявляются, например, при приготовлении армянских кондитерских изделий. Так, трудоемок, как правило, процесс раскатки многослойного теста (гата, назук), длительно и трудоемко приготовление сладостей из фруктов и орехов (оно иногда растягивается на несколько этапов и продолжается порой более полумесяца). При этом технологические приемы получения сладостей отличаются большой изобретательностью и сменой многих операций, с помощью которых даже простое овощное сырье -

баклажаны, зеленые помидоры, тыква, а также незрелые грецкие орехи, арбузные корки - превращаются в оригинальные, изысканные по вкусу, аромату и даже консистенции кондитерские изделия. Разнообразие технологических приемов довольно наглядно проявляется и в супах: здесь и супы с кисломолочно-яичной основой (спасы, тановы), и отдельно приготавливаемые бозбаши, и сложные виды лапши (тархана), и, наконец, внесение в навары и отвары многих компонентов, приготовленных вне этих отваров. Основная цель перечисленных технологических приемов состоит в создании облагороженного продукта (блюда), вкус которого в результате длительной и сложной обработки и внесения массы дополнительных компонентов значительно обогащается. Отсюда обилие блюд с молотым мясом, к которому добавлены другие компоненты также в молотом состоянии. Таковы кололак, схторац, толма и др. В армянской кухне, конечно, имеются блюда и из натурального мяса, например армянский шашлык, пастынеры, мясные кчучи, а также блюда из целой домашней птицы, но они, во-первых, более древнего происхождения, реже употребляются в современной кухне и считаются ныне более простыми, а во-вторых, и в них мясо, хотя и сохраняет натуральную форму, также отличается новым вкусом. И так, армянская кухня располагает разнообразными по составу блюдами, отличается сложной, богатой, можно сказать, даже утонченной вкусовой и ароматической гаммой. Эта гамма, конечно, создается не только в результате своеобразных технологических процессов, она в значительной степени обусловлена самим составом пищевого сырья. Армянское пищевое сырье стабильно на протяжении многих веков, оно целиком связано с природными условиями армянских нагорий и Араратской долины. Древнейшее развитие скотоводства на армянских нагорьях привело постепенно к необычайному разнообразию культивируемых видов домашнего скота и птицы. Армяне разводили и разводят коров, овец, буйволов, свиней, индеек, кур, гусей и уток. Используют они и дичь. В армянской кухне можно встретить чрезвычайно редкое для других кухонь сочетание различных видов мясного сырья в одном блюде. Например, одно из древнейших блюд - арганак сочетает куриное и оленьё мясо (последнее варят в курином бульоне). Скотоводство стало также источником разнообразных молочных изделий - в основном кувшинных и бурдючных рассольных сыров, а также кисломолочных продуктов, являющихся производными мацуна или же его сочетаниями в разных пропорциях с сладко-молочными продуктами. Эти продукты переработки молока играют весьма важную роль в армянской кухне и употребляются не только в чистом виде, но и входят либо как основа, либо как компоненты в состав ряда блюд. В рационе армян большое место занимают сыры. Развитое домашнее сыроделие отличается не только богатым ассортиментом сыров, но и оригинальным использованием сыворотки и пахты и дальнейшей их переработкой. Так, из сыворотки от мацуна или из пахты делают творог жажик, а также сухую пахту чортан для длительного хранения. Все эти молочные продукты принадлежат к постоянным, неизменным и почитаемым в народе продуктам питания наряду с хлебом. Раннее возникновение земледелия в плодородных долинах Армении обусловило закрепившееся на тысячелетия использование широкого ассортимента зерновых в армянской кухне (полбы, проса, ячменя, пшеницы, риса), а также бобовых (фасоли, бобов, чечевицы, горного гороха), причем, как правило, не отдельно друг от друга (как, например, в русской кухне), а в сочетаниях. Так, суп зернушка состоит из нескольких видов бобов и круп. Имеются также различные зерно-бобовые каши. Как правило, эти блюда относятся к блюдам зимней кухни. Следует подчеркнуть, что в армянской кухне для крупяных блюд и супов употребляют предварительно особо обработанные пшеничные крупы: дзавар - крупу из слегка отваренного, а затем высушенного зерна, освобожденного после этого от шелухи, либо коркот - крупу из чуть подмоченного зерна, затем ошелушенного и высушенного. Как видим, здесь также имеет место усложненная технология, оказывающая влияние на вкус зерна. Поэтому воспроизведение армянских блюд без оригинального армянского пищевого сырья весьма затруднено. Основным мучным изделием, занимающим большой удельный вес в рационе, является лаваш - особый хлеб. Для приготовления мучных изделий используется мука не только нескольких видов, но и разных помолов, число которых доходит до полутора десятков. Шире всего применяется пшеничная мука,

но иногда ее сочетают с картофельным или кукурузным крахмалом. Оригинальной армянской мукой является мука из поджаренной пшеницы - похиндз. Из древних национальных блюд, приготовляемых из пшеничной муки без выделки теста, надо отметить хашил и асуда, напоминающие мучные кисели на пахте или виноградном соке. В основном пшеничная мука идет на приготовление кондитерских изделий и хлеба разных сортов - лаваша и матнакаша. Немалую роль в питании армян играют овощи и фрукты. Как и всюду в Закавказье, их употребляют сырыми, сушеными, квашеными и маринованными; помимо этого они служат обязательными компонентами при приготовлении супов и вторых блюд. При этом не только овощи, но и фрукты (айва, алыча, лимон, гранат, изюм, курага) широко используются в процессе приготовления мяса и рыбы, что придает им (особенно рыбным блюдам) своеобразный вкус. В мясные армянские супы наряду с картофелем и луком часто идут яблоки, айва, курага, грецкие орехи; в рыбные - кизил; в грибные - алыча, чернослив, изюм. Совершенно самостоятельные овощные блюда в Армении готовят реже. В этом случае их основу составляют баклажаны, тыква или бобовые (горох, чечевица, фасоль), к которым добавляют другие овощные и фруктовые компоненты, пряности, молоко или масло. Овощной набор армянской кухни обычен для Закавказья. Пожалуй, более употребляема в Армении, чем в соседних республиках, лишь бамия. Овощной рацион дополняется, кроме того, дикорастущими травами - их около трехсот - и пряностями, из которых излюбленными являются черный перец, кинза, мята, эстрагон, базилик, чабрец и, конечно же чеснок и лук, а для кондитерских изделий - корица, кардамон, гвоздика, отчасти шафран и ваниль. В армянской кухне используется и местное рыбное сырье, для которого разработана своя технология. Основной вид рыбы - форель, мясо которой отличается нежным вкусом. Это и определило технологию армянских рыбных блюд - припускание, при котором всегда максимально сохраняется нежная консистенция рыбы. Наконец, следует сказать несколько слов и о применении жиров в армянской кухне. Подавляющее большинство блюд готовят на топленом масле. Оно идет в супы, для тушения и жарения мяса, птицы, рыбы и овощей, а также в кондитерские изделия. Поскольку топленое масло готовят в Армении из мацуна, а мацун преимущественно из овечьего молока, то оно имеет характерный кисловатый привкус и аромат, передаваемый и тому блюду, в которое вводят масло. За неимением масла из мацуна для приготовления блюд армянской кухни целесообразно применять крестьянское или любительское сливочное масло. Растительные масла используются в армянской кухне реже - для приготовления рыбных и некоторых овощных блюд (фасоль, баклажаны). Причем традиционным является кунжутное масло, заменяемое также оливковым, а в последнее время подсолнечным. На вкусовые качества блюд армянской кухни значительный отпечаток накладывают и способы их тепловой обработки. Как правило, это сложные виды тепловой обработки блюд из мяса, птицы и овощей. Одно и то же блюдо или пищевое сырье, например, мясо, может быть подвергнуто и обжариванию, и отвариванию, и тушению. При этом можно сказать, что тушение и как заключительный процесс при наплитном приготовлении и как самостоятельный вид тепловой обработки (тушение в духовке или тоне) преобладает. Поэтому многие блюда армянской кухни отличаются приятной нежной консистенцией (что называется, тают во рту) и не особенно резким кисловато-пряным вкусом и ароматом.

4

Популярные блюда кавказской кухни: *Харчо* – суп из говядины с рисом и грецкими орехами на специальной кислой основе – тклапи, (полуфабрикат, приготовляемый из сливы ткемали, – загущенное на солнце сливовое пюре). Сочетание мягкого, нежного вкуса говяжьего бульона и нейтрального риса с нерезкой естественной кислотой тклапи и пряной зеленью заправки и слегка вяжущим ароматом орехов создает характерный вкус и запах супа-харчо. Летом тклапи можно заменять свежей алычой (ткемали), а говядину – грудинку и рульку – нельзя уже ничем заменять, ибо само полное грузинское название харчо –

«дзрохис хорци харшот» означает «суп из говядины» или, точнее, «говяжье мясо для харчо».

При недостатке тех или иных продуктов для харчо возможны лишь естественные замены: вместо кислоты тклапи и алычи – помидоры или сок лимона; вместо базилика и кинзы – зелень сельдерея и укропа. Эти замены допустимы, ибо они не изменяют самого характера харчо. Только пряной зелени должно быть много, по крайней мере 1/4 стакана. Следует помнить, что любые заменители тклапи, кроме соков, т. е. свежие помидоры и алычу, вводят в харчо за 15 мин до готовности. Пряности закладывают трижды в процессе приготовления.

Состав продуктов для харчо: 2-2,5 л воды, 500 г говяжьей грудинки или рульки, 4 луковицы, 0,5 стакана риса, 1 -1,5 стакана растертого тклапи или 2 ст. ложки соуса ткемали, или 10 шт. свежей алычи, или 100 г свежего гранатового сока (четверть стакана), 2 ч. ложки хмели-сунели, 0,5 ч. ложки семян кориандра, 4-5 зубчиков чеснока, 1 корень петрушки, 2 ст. ложки зелени петрушки, 0,5 ст. ложки зелени базилика или сельдерея, 10 раздавленных горошин черного перца, 0,5 ч. ложки красного перца, 0,5 стакана грецких орехов, 1 ст. ложка кукурузной или пшеничной муки, 3 лавровых листа, 1 ст. ложка зелени кинзы, 1 щепотка кардобенедикта (имеретинского шафрана).

Приготовление харчо состоит из трех операций: варка мяса, засыпка риса и закладка тклапи. Вместе с рисом и тклапи закладывают пряности. Говядину нарезать на куски размером 3x4 см, промыть, залить 2-2,5 л холодной воды и варить около 2 ч на умеренном огне. Мясо вынуть, бульон процедить, довести до кипения, засыпать в него хорошо промытый рис, вновь положить мясо, посолить и через 10 мин засыпать часть пряностей. Рис варить до готовности (20 мин), за 5 мин до готовности риса положить толченые грецкие орехи. Заложить тклапи, для чего кусок тклапи размером 3x20 см разломать на мелкие части, залить 0,5 стакана бульона или кипятка в отдельной чашке или эмалированной посуде, дать размякнуть, затем протереть сквозь волосяное сито или эмалированный дуршлаг и полученную массу опустить в харчо. Одновременно засыпать новую партию пряностей и варить не более 5 мин, после чего настаивать под закрытой крышкой 3-5 мин.

Пряности в первой закладке вместе с рисом: мелко нарезанный лук, обжаренный с кукурузной мукой, петрушка (корень), кориандр (семена), лавровый лист, черный перец.

Пряности во второй закладке вместе с тклапи: зелень петрушки, хмели-сунели, красный перец, корица, имеретинский шафран. Пряности в третьей закладке после снятия харчо с огня: толченый чеснок, зелень кинзы и базилика.

Чихиртма – суп из баранины или чаще всего из мяса домашней птицы (курицы, индейки) на яично-кислой основе. Эта основа делает жидкую часть чихиртмы гораздо более загущенной, чем у харчо, а также придает супу вкусовое своеобразие. Однако в чихиртме полностью отсутствует овощная и крупяная гуща. Подготовка бульона в целом похожа на подготовку бульона для харчо, но имеет свои особенности. По составу пряностей чихиртма отличается от харчо присутствием мяты и шафрана и отсутствием хмели-сунели. Остальная пряная зелень в основном та же, но в целом аромат и вкус чихиртмы резко отличаются от других грузинских супов.

Чихиртма из баранины: 1,5 л воды, 500-750 г бараньей грудинки и мяса задней части, 2-3 яйца (лучше только 3-4 желтка), 4 луковицы, 1 ст. ложка сливочного или топленого масла, 3 ч. ложки кукурузной или пшеничной муки, 0,25 стакана лимонного сока или 2 ст. ложки гранатового экстракта наршараби, или 2 ч. ложки винного уксуса, или 1,5-2 ст. ложки пюре тклапи (50 г), 2 ст. ложки зелени кинзы, 1 сельдерей (корень и зелень), 1 петрушка (корень и зелень), 10 горошин черного перца, 0,5 ч. ложки корицы, 1 ст. ложка базилика, 0,5 ст. ложки (семян) кориандра, 0,5 ст. ложки укропа, 5–6 тычинок шафрана или их настой в ложке, 1 ст. ложка зелени мяты. Баранину порубить на куски размером 3x5 см, залить 1,5 л холодной воды и варить на среднем огне в течение 1,5-2 ч почти до полной готовности мяса, дав выкипеть почти 0,5 л жидкости. Затем мясо вынуть, промыть кипятком и слегка обжарить с маслом и мелко нарубленным луком, не до-

пуская его поджаривания до коричневого цвета. Затем процедить бульон, вновь положить в него баранину, посолить, положить перец и, пока мясо доводится до полной готовности, приготовить мучную заправку и яичнокислую смесь. Когда заправка и смесь готовы, вынуть баранину из бульона, ввести в него заправку, прокипятить 5-7 мин, затем снять с огня бульон и ввести в него осторожно и постепенно яично кислую смесь, все время помешивая чихиртму деревянной ложкой. Одновременно ввести пряности и, продолжая помешивать, поставить бульон вновь на слабый огонь и прогреть, не давая закипеть. Перед самой подачей на стол вновь опустить баранину в бульон и прогреть его 2-3 мин. Мучная заправка. Отлить полстакана бульона, слегка остудить и развести в нем 2-3 ч. ложки муки, добавить к этой смеси обжаренный лук, размешать и дать постоять. Яично кислая смесь. Яйца или яичные желтки взбить, добавить к ним 1-2 ч. ложки муки 0,5 стакана теплого бульона, размешать, долить кислоту, вновь размешать.

Бозартма – суп из жирной баранины или из домашней птицы (курицы, цыпленка, индейки) с небольшим количеством жидкости, с легкой кислинкой. Основные и единственные овощи в бозартме – это лук и помидоры, а бозартма из птицы может быть и без помидоров: их кислота заменяется частично или полностью гранатовым соком. Бульон в бозартме из-за большого количества лука и малого количества воды весьма концентрированный и воспринимается скорее как жидковатый луковый соус. Набор пряностей в бозартме сильно меняется в зависимости от вида (нежности) мяса – баранины, курицы или цыпленка. 1,25 л воды, 500-750 г жирной баранины, 5 луковиц, 5 помидоров, 1 ст. ложка масла, 1 ч. ложка молотого перца или 10 раздавленных горошин, 3 ст. ложки зелени кинзы, 0,5 головки чеснока.

Баранину нарезать кусками размером 3x4 см, залить холодной водой и варить 1 – 1,5 ч под крышкой на умеренном огне, после чего мясо вынуть из бульона, обжарить с луком в масле, потушить до полной готовности, добавить мелко нарезанные помидоры, слегка потушить до полного выделения из них сока и вновь залить остатками бульона, посолить, затем заправить перцем и кинзой, довести до кипения.

Шечаманды – вегетарианские супы без овощей и круп, загущенные мучной заправкой и приготовляемые на молочнокислой, фруктово-кислой и орехово-зеленой основе. Шечаманды на молочнокислой основе заправляют яйцами.

1 л мацони, 0,5 л воды, 2 ст. ложки пшеничной муки, 3 -4 луковицы, 50 г сливочного масла, 2-3 яйца, 1 ч. ложка мяты, 1 ст. ложка кинзы или эстрагона, 1 ст. ложка укропа.

1. Развести мацони водой, постепенно подливая ее, взбить до получения однородной массы. В части этой смеси развести муку, посолить, соединить с остальной жидкостью.

2. Мелко нарезанный лук потушить в масле.

3. Соединить продукты, указанные в пп. 1 и 2, поставить варить на 15 мин (после закипания), помешивая. В конце варки заправить пряностями.

4. Заправить яйцами одним из двух способов: а) яичные желтки развести в чашке остуженного супа и влить их в остальной суп, снятый с огня, быстро размешивая; б) яйца взбить, влить их в суп, непрерывно помешивая и не доводя до кипения шечаманды, снять его с огня, как только яйца начнут свертываться.

Вторые блюда: *Мужужи* – блюдо из отварной полу маринованной свинины. Готовят его ныне либо из свиных ножек и хвостов, либо из молодой мясной свинины, чаще всего поросенка. Однако настоящее мужужи должно обязательно сочетать оба сорта мяса, каждый из которых готовится несколько отличным от другого способом, после чего они соединяются в блюдо. В обоих случаях используется винный уксус (как правило, прокисшее сухое вино, предварительно настоянное 1-2 недели на эстрагоне и базилике). Винный уксус должен составлять десятую часть от объема мясного бульона, полученного в результате варки свинины, или 0,5 стакана на 1 л бульона. Приготовление (варка) обеих частей мужужи идет параллельно в эмалированной посуде.

Состав продуктов для мужужи: 10 свиных ножек, 5 свиных хвостов, 1-1,5 кг молодой мясной свинины или поросенка, 2 моркови, 3 луковицы, 8 лавровых листьев, 20 горошин душистого перца, 10 горошин черного перца, около 2 стаканов винного уксуса.

Приготовление свиных ножек. Ножки разрубить вдоль пополам, хвосты нарезать кусочками по 3 см; уложить плотно в кастрюлю, залить водой так, чтобы она чуть-чуть покрывала мясо, и варить без соли под крышкой на умеренном огне, не допуская кипения, около 1,5 ч с момента закипания. Затем бульон процедить, добавить к нему уксус из указанного выше расчета и залить этой смесью ножки, проварить еще на слабом огне около 1,5 ч, добавить лук, морковь, половину пряностей, посолить и варить еще 30-40 мин, после чего мясо вынуть, а отвар вновь процедить. К этому времени должна быть готова и вторая половина мужужи.

Приготовление свинины. Свинину нарезать на куски размером 4x5 см, опустить в 1,5 л слегка подсоленного кипятка и варить в течение 2,5 ч на умеренном огне, добавив за полчаса до готовности пряности. Сваренное мясо вынуть, плотно уложить в стеклянную банку, залить примерно 1 стаканом винного уксуса и продержать в нем 1-1,5 ч. Затем вновь положить в кастрюлю, залить процеженным бульоном, в котором варилось мясо, быстро довести до кипения и тотчас же снять с огня. Мясо вынуть, соединить с подготовленными к этому времени ножками, залить либо одним процеженным отваром от ножек, либо обоими отварами, если их мало, а блюдо поставить на холод.

Подавать холодным, с зеленым луком, пряной зеленью.

Мцвади (шашлык) в Грузии делают преимущественно из говяжьего (бычьего) мяса. Распространен он чаще всего в трех следующих видах:

собственно мцвади, т. е. шашлык из целой бычьей вырезки, так называемый целиковый или длинный шашлык, чрезвычайно редко встречающийся ныне в ресторанной кухне;

шашлык из бастурмы, т. е. из предварительно подготовленного маринованного говяжьего мяса; этот вид получил наибольшее распространение за пределами Грузии, но с использованием баранины;

шашлык из баранины с баклажанами, свойственный домашней кухне.

Длинный мцвади. Вырезку зачистить от пленок и целиком, во всю длину вдоль вдеть на вертел; при этом, чтобы вырезка во время жарения сохраняла форму и не сокращалась, плотно привязать ее к вертелу суровой ниткой. Обжарить, как обычный шашлык, над углями без пламени, вращая, причем предварительно или в процессе обжаривания обмазать ореховым или иным растительным маслом. Иногда до жарения шашлык перышком слегка смачивают соленой водой. Но этого можно и не делать, а посолить и поперчить или смазать аджикой уже готовый шашлык – так мясо будет сочнее. Готовый шашлык снимают с вертела, режут, как колбасу, поперек волокон с небольшим скосом ломтями толщиной 1,5 см, солят, перчат и заедают зеленью лука, кинзы, базилика или целиком обжаренными на вертеле помидорами, у которых затем снимают кожу.

Чанахи – мясо-овощное блюдо, получаемое в результате томления мяса вместе с овощами в глиняных горшочках в духовке. В качестве мяса для чанахи используется только жирная баранина, составляющая около 1/5 чанахи; остальное приходится на овощи – баклажаны, помидоры, картофель, лук, взятые примерно в равных долях. Иногда в чанахи добавляют также рис (в середине приготовления блюда), и в этом случае доля овощей несколько снижается в основном за счет картофеля, но их состав не меняется. Для чанахи необходимы такие пряности, как зелень петрушки, кинзы, базилика, черный и красный перец. Мясо и овощи закладывают в глиняную посуду, плотно закрывают и ставят в духовку на 1,5-2 ч. При этом мясо может быть либо нарезано на куски, либо его закладывают в посуду одним куском.

Овощи, как правило, кладут поверх мяса, причем картофель и лук нарезают, а помидоры и баклажаны кладут целиком. Баклажаны предварительно надрезают вдоль до середины, перчат, солят, начиняют пряной зеленью. В случае использования риса (на 500 г мяса – 0,5 стакана риса) долю картофеля сокращают вдвое и баклажанов кладут на две штуки меньше. Рис закладывают после 1 ч варки в середину горшка с чанахи, где для него делается углубление.

Чахохбили – мясо-овощное блюдо, приготовляемое из говядины или баранины, а еще чаще из до-

машней птицы, обычно из курицы. Наиболее подходит для чахохбили мясо хорошей упитанности, с жирком, обязательно молодое – его нарезают небольшими кусочками, как для гуляша.

Особенность приготовления мяса в чахохбили состоит в том, что его вначале обжаривают в кастрюле без дополнительного жира. В заключение такого сухого обжаривания обязательно добавляют лук (для мясного чахохбили) или лук, обжаренный отдельно на масле (для чахохбили из курицы). После обжаривания мясо варят также «сухим» способом (без воды), но с овощами, а значит в содержащейся в них жидкости. При этом овощей берут по весу ровно столько, сколько мяса. Обычно для чахохбили используют помидоры, репе – картофель, иногда – то и другое вместе. Помидоры предварительно ошпаривают и кладут очищенными от кожицы. Картофель иногда наполовину отваривают до закладки. Если чахохбили готовят из нежирного мяса (например, вырезки) или из молодой нежирной курицы, допускается прибавление небольшого количества сливочного масла при обжаривании мяса, но не сразу, а лишь после того, как мясо заколеровалось, а птица пустила сок во время тушения. При этом сок от птицы сливают в отдельную посуду в начале тушения, а затем прибавляют понемногу в процессе тушения.

В конце варки, точнее тушения, в чахохбили добавляют пряности: обязательный набор и дополнительный. Солят чахохбили дважды – перед закладкой овощей слегка и затем досаливают незадолго перед закладкой пряностей. Процесс «сухого обжаривания» длится обычно 12-15 мин. Тушение с овощами занимает около 30 мин. В отдельных случаях, когда замечен недостаток жидкости, в чахохбили в процессе тушения можно добавить воду, в которой отваривался картофель (но не более 1 стакана на 1 кг мяса). В обязательный набор пряностей для чахохбили входят зелень петрушки, чабера, кинзы, базилика, красный перец, чеснок. Дополнительными пряностями могут служить зелень укропа, мяты, эстрагона, добавляемые к чахохбили из баранины и курицы, а также сухие пряности – сунели, кориандр (семена), имеретинский шафран, добавляемые к чахохбили из курицы. Различные сочетания обязательных пряностей с дополнительными дают региональные варианты чахохбили.

Сациви – холодное кушанье из домашней птицы, чаще всего курицы или индейки, но может быть также сациви из гуся и утки, а в редких случаях даже из мяса. Существенной частью сациви наряду с мясом птицы является соус сациви, давший название всему блюду. Наиболее сложно и ответственно приготовление соуса, который имеет более полутора десятков разновидностей. Однако основная схема приготовления соуса и набор продуктов для него более или менее постоянны. Соус готовят на бульоне, в котором варилась птица или мясо. Состав продуктов для сациви: 1 курица средних размеров, 1,5 л воды, 2 луковицы, 3 лавровых листа, 0,5 ст. ложки эстрагона, 0,5 ст. ложки чабера, 3 стакана соуса сациви.

Приготовление птицы. Тушку курицы (или любой другой домашней птицы) отварить целиком в течение получаса после закипания в указанном количестве воды на умеренном огне, без сильного кипения. Затем вынуть, посолить, положить на противень грудкой вниз и обжарить в духовке вместе с небольшим количеством бульона (1-2 ст. ложки) до готовности, причем время от времени поливать стекающим соком и переворачивать, чтобы она одинаково зарумянилась со всех сторон, но не очень сильно. Приготовление соуса (см. ниже). Заливка птицы соусом. Курицу нарезать на небольшие куски вместе с костями, залить горячим соусом, остудить. Подавать сациви только холодным.

Гурули 1 курица, 2-3 луковицы, 2 ст. ложки толченых грецких орехов, 0,5 стакана винного уксуса, настоящего на чабере, 25 г топленого масла, 1 ч. ложка имбиря, 1 ч. ложка молотого красного перца, 2 ст. ложки зелени петрушки, 2 ст. ложки кинзы, 1 ч. ложка корицы, 1 ч. ложка соли, 6 бутонов гвоздики. Курицу тщательно вымыть, нарезать на куски, обжарить в смеси топленого масла и срезанного заранее куриного жира до образования румяной корочки в течение 10-15 мин. Все пряности растереть, мелко порубленную пряную зелень перемешать с орехами и уксусом, соединить все с кусками обжаренной курицы и тушить на слабом огне под крышкой до готовности примерно 20-30 мин.

Цыплята тапака – это цыплята, жаренные на широкой сковороде тапа под крышкой и гнетом. Та-

кое блюдо представляет собой чаще всего полуфабрикат для других блюд грузинской кухни, например для борани из цыплят. Поэтому тапака, как правило, жарят без приправ, если не считать соли и добавляемого иногда красного перца. Но затем в зависимости от того, в какое блюдо и в каком районе Грузии используют этот полуфабрикат, ему придают соответствующие гарнир и соус. Если цыпленка тапака используют как самостоятельное блюдо, что чаще всего практикуется за пределами Грузии, то его сопровождают толченым чесноком и пряной зеленью (кинзой, базиликом, эстрагоном, зеленым луком или пореем). Состав продуктов для тапака: 1 цыпленок, 2-2,5 ст. ложки топленого масла, 0,5 ч. ложки красного молотого перца. Выпотрошенного цыпленка разрезать вдоль грудки, развернуть, сплющить, для чего слегка отбить деревянным молотком (тяпкой), концы ножек и крылышек заправить в надрезы в коже, чтобы они не приподнимались во время обжаривания, а затем посолить и поперчить с обеих сторон, положить на предварительно разогретую сковороду с маслом, накрыть сверху плоской тарелкой, придавить ее камнем или другим грузом, чтобы цыпленок плотно прилегал к сковороде (можно использовать специальную сковороду). Жарить на умеренном огне с обеих сторон около получаса. Перевертывать, когда на одной стороне образуется румяная корочка.

Борани – второе блюдо, представляющее собой сочетание отдельно приготовленных цыплят по типу тапака с большим количеством тушеных отдельно от птицы овощей, заливаемых мацони. Поскольку овощная часть является в борани основной по объему (да и усилий на ее приготовление затрачивается больше), очень часто собственно борани называют только эту овощную часть. В качестве овощной основы для борани используют шпинат, стручковую фасоль и баклажаны. Характерно также применение большого количества пряностей. При традиционной сервировке готового борани овощи делят на две равные части, одну помещают на дно тарелки, затем на нее кладут разрубленного на 8-10 кусков цыпленка, сверху покрывают второй половиной овощей и все вместе заливают мацони с настоем шафрана и посыпают корицей.

Мхали – своеобразный салат, приготавливаемый из какого-либо основного овоща, составляющего около 90% массы всего блюда, и из одинаковой, почти неизменной для всех видов мхали заправки. В качестве основных овощей для мхали используют обычно капусту, свеклу, шпинат, сладкий перец, зеленый и репчатый лук. По ним и называют мхали: мхали капустный, мхали свекольный, мхали луковый и т. д. В состав заправки обязательно входят грецкие орехи, винный уксус (или сок незрелого винограда, гранатовый сок), чеснок, кинза, красный перец, зелень петрушки, соль. Иногда добавляют кориандр, сунели, укроп, а также лук – в зависимости от характера основного овоща. Лук входит в заправки только свекольного и шпинатного мхали. Отличие мхали от обычных салатов состоит в том, что основные овощи обязательно подвергаются тепловой обработке. Их чаще всего слегка отваривают, точнее, припускают в малой воде (шпинат, капусту, свеклу, сладкий перец, зеленый лук), либо пекут (свеклу, сладкий перец, репчатый лук), либо, наконец, просто ошпаривают (молодую капусту, зеленый лук), после чего измельчают и перемешивают с заправкой, не подвергаемой тепловой обработке. Сочетание отварных или печеных овощей со свежей пряной зеленью и орехами создает особый вкус, отличающий мхали от других овощных блюд.

Состав продуктов для мхали:

500 г основного овоща, 0,5-1 стакан очищенных орехов, 1 ст. ложка винного уксуса или 0,25 стакана гранатового сока, по 2 ст. ложки зелени киты, петрушки, укропа, 2-3 луковицы (при свекле и шпинате), 0,5-1 ч ложка красного перца, 2-3 зубчика чеснока, 1 ч. ложка сунели, 0,5 ч. ложки семян кориандра.

1. Отварить основные овощи в эмалированной посуде или испечь их на листе в духовке.
2. Подготовить заправку: истолочь орехи с чесноком, смешать их с мелко нарезанной пряной зеленью и сухими пряностями, заправить винным уксусом и посолить по вкусу, тщательно перемешать.
3. Перемешать заправку с мелко нарезанными овощами.

Чоги: 500 г свеклы, 0,5 стакана сушеного кизила, 2 луковицы, 3 ст. ложки кинзы, 2 ст. ложки петрушки, 1 ст. ложка мяты.

Свеклу отварить в кожуре или испечь в фольге в духовке. Очистить. Нарезать мелкой соломкой. Отварить в 1 стакане воды сушеный кизил, пропустить вместе с отваром через дуршлаг, чтобы получилась пюреобразная масса. Нарезать лук, пряную зелень, перемешать со свеклой и кизиловой массой, посолить и снова перемешать.

Лобио в переводе с грузинского – фасоль. Это название носят блюда из отварной фасоли, имеющие в грузинской кухне несколько десятков вариаций. Они различаются сортами фасоли, величиной, формой, цветом, характером окраски (одноцветная, пятнистая, точечная, полосатая), а также степенью развара и, что самое главное, приправами. Что касается внешних признаков, то они не влияют на вкус, однако следует иметь в виду, что мелкозернистая фасоль разваривается лучше и быстрее крупнозернистой, а фасоль разной окраски имеет и разную продолжительность варки, отчего в одном блюде следует использовать всегда лишь односортовую фасоль. Для ускорения варки фасоль почти всегда (за исключением свежей) замачивают в холодной сырой или кипяченой воде от 6 до 24 ч. Во время замачивания 1-2 раза меняют воду, а после замачивания перебирают заново, поскольку в разбухшем виде все повреждения фасоли обнаруживаются легче. После замачивания фасоль промывают, заливают холодной водой так, чтобы та слегка покрывала ее, и отваривают на умеренном огне под крышкой в течение нескольких часов – очень часто почти до полного выпаривания воды. Если же вода остается и после готовности фасоли, то ее сливают. Если вся вода может выпариться до готовности фасоли, то по мере ее выкипания следует понемногу подливать кипятка, но ни в коем случае не холодную воду.

Фасоль отваривают либо так, чтобы ее зерна остались целыми, либо разваривают в бесформенную массу наподобие каши. В грузинской кухне предпочтение отдается целой форме зерен.

Вкусовое разнообразие лобио достигается добавлением к одной и той же основе разных приправ. Самыми распространенными и постоянными компонентами для создания приправ являются лук, растительное масло и винный уксус. Процент их для лобио довольно высок: лук составляет обычно от четверти до половины веса фасоли, масла берут из расчета 0,5 стакана на 1 кг фасоли, а винного уксуса – от 0,25 до 0,75 стакана на 1 кг фасоли. К этому постоянному трио могут быть добавлены порознь в разные виды лобио – помидоры, грецкие орехи, крутые яйца, имеретинский сыр, тклапи (взамен уксуса). Чаще всего эти дополнительные приправы идут в пюреобразные лобио (особенно сыр), но их можно вводить и в лобио из целой фасоли, в количествах, зависящих как от личного вкуса приготавливающего, так и от местных особенностей приготовления.

Еще большие региональные различия наблюдаются в сдабривании лобио пряностями. В качестве наиболее часто употребляемых пряностей в лобио вводят зелень кинзы, петрушки, сельдерея, лука-порея, мяты, чабера, базилика, укропа, которые берутся либо в разных сочетаниях (обычно по 3-4 для каждого вида лобио), либо все вместе: по 1-2 ст. ложки каждой на 500 г фасоли.

Кроме того, к лобио добавляют следующие сухие пряности: черный или красный перец, корицу, гвоздику, кориандр, сунели, имеретинский шафран (обычно из расчета 1 ч. ложка на 500 г фасоли); изредка в отдельные виды лобио добавляют толченый чеснок и тертый корень сельдерея.

Наиболее характерные соотношения продуктов для лобио:

500 г фасоли, 2 – 4 луковицы, 0,25 стакана растительного масла, 0,25 стакана винного уксуса, 5 помидоров, 0,25-0,5 стакана грецких орехов, 2 яйца, 100 г корня сельдерея, 200 г имеретинского или другого рассольного сыра + выбрать одну из этих приправ:

по 1 – 2 ст. ложки зелени кинзы, петрушки, сельдерея, лука-порея, мяты, чабера, базилика, укропа + выбрать по 3 – 4 или более пряностей;

по 0,5 ч. ложки семян кориандра, корицы, гвоздики, сунели, имеретинского шафрана + выбрать по 1 – 3 компонента;

2 – 4 зубчика чеснока (идет в разварные лобио и в лобио с грецкими орехами) 1 ч. ложка черного или красного перца (идет в каждый вид лобио).

Технология приготовления: 1. Отваренную фасоль, не давая ей остывать, переложить в посуду с поджаренным или пассерованным луком, посолить и либо обжарить ее в течение 3-4 мин, либо просто дать ей впитать в себя разогретое масло.

2. Переложить эту смесь в эмалированную или фарфоровую посуду, добавить винный уксус, предварительно слегка проваренный 2-3 мин с базиликом или эстрагоном, ввести сухие пряности и мелко нарезанную пряную зелень.

Остальные добавки перед смешением с фасолью подготовить следующим образом:

помидоры ошпарить кипятком, снять кожицу, размять в пюре деревянной ложкой, ввести в лобию до пряностей; орехи мелко растолочь вместе с чесноком, красным перцем, солью в единую массу, развести винным уксусом и соединить с фасолью. Сыр вымочить в холодной воде в течение 1 ч, натереть на терке или истолочь вместе с красным перцем, гвоздикой и корицей, а затем развести в небольшом количестве (нескольких ложках) отвара фасоли до консистенции густой сметаны и соединить с фасолью.

Грузинская кухня знает десятки блюд из баклажанов, которые отваривают, пекут, тушат и жарят, а затем соединяют с различными приправами и пряностями. В зависимости от вида первичной тепловой обработки баклажаны приобретают различный вкус. Блюда из вареных, печеных и обжаренных (или тушеных) баклажанов представляют собой три различные по приемам приготовления группы блюд.

Баклажаны вареные. Варят баклажаны обычно двумя способами: припускают, т. е. отваривают в малой воде, или отваривают до полуготовности. В обоих случаях после отваривания применяется отжатие баклажанов рукой или под прессом. После отжатия баклажаны измельчают и перемешивают с приправой или фаршируют приправой, состав которой в основном постоянен. Полуотваренные баклажаны могут быть еще слегка обжарены.

1 кг баклажанов, 1 стакан орехов, 2 луковицы (или перо зеленого лука), 3-4 зубчика чеснока, 3 стакана пряной зелени (из расчета по 0,5 стакана каждого сорта – см. ниже), 0,25-0,5 стакана гранатового сока, по 1 ч. ложки красного перца, имеретинского шафрана, кориандра, по 0,5 ч. ложки корицы и гвоздики, 1 ст. ложка зелени сельдерея (для отваривания).

1. Баклажаны надрезать вдоль, уложить в эмалированную посуду и припустить вместе с сельдереем в 1 стакане кипятка около получаса на слабом огне, чтобы не разварились. Затем откинуть и отжать рукой.

Вариант: баклажаны надрезать, отварить до полуготовности и отжать между двумя досками в течение 1 ч, поставив на верхнюю доску ведро воды или соответствующую его весу тяжесть.

2. Баклажаны нарезать узкими ломтиками вдоль.

Вариант: баклажаны, оставив целыми, слегка обжарить в растительном масле.

3. Приготовить приправу: грецкие орехи истолочь вместе с чесноком, красным перцем и солью, мелко нарезать зеленый лук, зелень кинзы, чабера, базилика, петрушки, сельдерея, добавить гранатовый сок или винный уксус, все перемешать.

Вариант: добавить в приправу по выбору еще и кориандр, гвоздику, корицу, имеретинский шафран.

4. Соединить приправу с баклажанами, перемешать.

Нафаршировать приправой нарезанные и обжаренные баклажаны, обмазать их начинкой сверху.

Баклажаны печеные: 500 г баклажанов, 1 луковица, 0,5 стакана орехов, 0,25 стакана винного уксуса, по 0,5 стакана зелени кинзы и сельдерея, по 0,25 стакана зелени петрушки и укропа, 2 зубчика чеснока, по 1 ч. ложки красного перца, сунели и имеретинского шафрана, 0,5 ч. ложки кориандра.

1. Баклажаны испечь без жира на противне в духовке, снять кожицу, мякоть нарезать в длину на полоски или мелко изрубить.

2. Приготовить приправу, измельчив и перемешав все остальные компоненты.

3. Перемешать подготовленные баклажаны с приправой.

Баклажаны жареные: Баклажаны, предназначенные для обжаривания на масле, можно очищать или не очищать от кожицы, нарезать вдоль или поперек. Затем их обязательно солят, прикрывают полотенцем и оставляют на 10-20 мин для вылеживания, а затем отжимают рукой. Только после этой операции баклажаны жарят на растительном масле (или топленом) до образования румяной корочки.

После обжаривания баклажаны перемешивают с различными приправами, причем с некоторыми их можно еще немного потушить.

Основные приправы-заправки для жареных баклажанов – ореховая, томатная, чесночно-уксусная (приготавливаются, как одноименные соусы – см. в соответствующем разделе), жареный лук, тертый рассольный сыр, крутые яйца, топленое масло, мацони. Из них первые три – сложные, состоящие из нескольких компонентов.

Соусы: Соус ткемали - 1 кг ткемали, 0,25 стакана воды, 1 головка чеснока, 2 ст. ложки сухого укропа, 3 ч. ложки кориандра, 1,5 ч. ложки красного перца, 2 ч. ложки сухой мяты.

Сливы ткемали разрезать пополам, положить в эмалированную посуду, подлить воды и вскипятить на медленном огне, пока не сойдет кожура и не отстанут косточки, от которых надо отделить всю остальную массу. Затем слить отдельно прозрачный сок, растереть массу в пюре и вновь варить при непрерывном помешивании деревянной ложкой до густоты сметаны, подливая ранее отцеженный сок при загустении. Затем положить все пряности, растертые в порошок, посолить и прогреть еще 5 мин. Соус применять в остуженном виде. Для дальнейшего хранения можно разлить соус в бутылки, залить сверху 1 ст. ложкой растительного масла, герметически закупорить и через сутки залить сургучом.

Соус терновый: 500 г ягод терна, 0,5 стакана воды, 2 ст. ложки зелени кинзы, 1,5 ст. ложки зелени укропа, 2-3 зубчика чеснока, 1 ч. ложка красного молотого перца.

Терн залить водой и отварить на слабом огне под крышкой до полного разваривания. Протереть в пюре, добавить в него мелко нарезанные и молотые пряности, посолить и перемешать, слегка уварить.

Соус кизилковый: 500 г кизила, 0,25 стакана воды, 4 зубчика чеснока, 1 ч. ложка кориандра, 1 ч. ложка сунели, 2 ст. ложки зелени кинзы, 1 ст. ложка зелени укропа, 0,5 ч. ложки красного перца.

Зрелый кизил протереть сквозь дуршлаг, освободив от косточек, добавить к полученному пюре кипяченой воды, толченный с солью и перцем чеснок и остальные пряности и перемешать.

Соус томатный: 1 кг помидоров, 0,5-1 головка чеснока, 2 ч. ложки красного перца, 3 ч. ложки сунели, 2 ч. ложки кориандра. Помидоры нарезать на четвертинки, сложить в эмалированную посуду, оставить на сутки и затем слить отделившийся светлый сок, использовав его в супы. Оставшуюся мякоть прокипятить на слабом огне, чтобы сошла кожица, и протереть в пюре или отжать через соковыжималку, отбросив кожицу и семена. После этого продолжать варить пюре на медленном огне до желаемой густоты, все время помешивая, чтобы масса не пристала ко дну посуды. Заправить пряностями, посолить и прогреть еще в течение 3-4 мин. При использовании в качестве заправки к жареным баклажанам к этому соусу добавляют обжаренный мелко нарезанный лук (6 луковиц на 1 кг помидоров).

Соус тклапи: 100 г тклапи, 0,25-0,5 стакана кипятка, 3 ст. ложки зелени кинзы, 2 зубчика чеснока, 1 ч. ложка красного молотого перца.

Тклапи измельчить, положить в фарфоровую чашку, залить кипятком, закрыть блюдцем и оставить на 30 мин. Затем растереть, добавить истолченные с солью пряности, тщательно перемешать.

Ореховый соус: 1-1,5 стакана очищенных грецких орехов, 0,5 стакана гранатового сока или 1 ст. ложка винного уксуса, 0,75 стакана воды, 2-3 зубчика чеснока, 2-3 ст. ложки зелени кинзы, 1 ч. ложка красного перца, 1 ч. ложка сунели, 0,5 ч. ложки кардобенедикта (имеретинского шафрана), 0,5 ч. ложки кориандра. Орехи, перец, чеснок, соль истолочь, перетереть до однообразной пасты. Добавить остальные пряности, вновь перетереть. Гранатовый сок смешать с кипяченой водой и этой смесью разводить орехово-пряную массу, все время размешивая ее.

Соус луковый: 8 луковиц, 3-4 стакана очищенных грецких орехов, 1-2 ст. ложки кукурузной муки или 1,5-2 ст. ложки пшеничной (если орехов берется меньше, то доля муки увеличивается), 2-3 ч. ложки мелко рубленного чеснока, 1 ч. ложка кориандра, 1 ч. ложка черного молотого перца, 0,5 ч. ложки корицы, 5 бутонов гвоздики, 0,5 ч. ложки сунели, 1 ч. ложка винного уксуса или 1 ст. ложка гранатового сока, 0,25 ч. ложки красного перца, 0,5 ч. ложки кардобенедикта (имеретинского шафрана), 0,5 стакана куриного жира, топленого или снятого с бульона, 2-2,5 стакана куриного бульона. На половине порции куриного жира обжарить мелко нарезанный лук. На оставшемся жире пассеровать муку до бледно-желтого цвета, развести ее в охлажденном бульоне, вскипятить. Истолочь грецкие орехи с чесноком, перцем, кориандром и солью (по вкусу), развести в бульоне, влить в подготовленный лук и тушить 15-20 мин.

Добавить корицу, гвоздику, сунели, уксус (или гранатовый сок) и прогреть на медленном огне еще 5-8 мин. В некоторых районах Грузии соус заправляют еще 2-3 взбитыми яичными желтками. Но делают это лишь в случае недостатка орехов и слишком жидкой консистенции соуса.

Соус Сацебели: 200-300 г очищенных грецких орехов, 0,5 головки чеснока, 0,75 стакана сока неспелого винограда, граната или ежевики, либо смесь этих соков, 0,75 стакана крепкого куриного бульона, 1-2 ч. ложки красного перца, 1 ч. ложка кардобенедикта (имеретинского шафрана), 0,5 стакана зелени кинзы. Орехи истолочь с перцем, солью, чесноком, кинзой. Все перетереть в пасту. Добавить кардобенедикт. Затем постепенно разводить бульоном, все время растирая. После этого так же постепенно прибавить кислый сок. Этот соус идет к жареной или отварной домашней птице – курам, индейкам.

Соус гаро: 200 г очищенных грецких орехов, 2 стакана куриного бульона, 2 луковицы, 2-3 яичных желтка, 3 ст. ложки зелени кинзы, 0,25 стакана 3%-ного винного уксуса, 3-4 зубчика чеснока.

Орехи, мелко нарезанную кинзу, соль истолочь вместе, развести винным уксусом, затем бульоном, добавляя и то и другое постепенно и все время размешивая, а затем добавить мелко нарезанный лук, прокипятить около 10 мин и снять с огня. Тщательно взбить яичные желтки, развести их постепенно несколькими ложками теплого, но не горячего соуса, а затем так же постепенно вливать эту смесь в соус, непрерывно размешивая его, чтобы предотвратить свертывание яиц. Этим соусом обливают обычно жареную индейку или курицу.

Соус чесночно – уксусный: 2 головки чеснока, 1 луковица, 0,25 стакана 3%-ного прокипяченного винного уксуса, 0,25 стакана холодной кипяченой воды, 0,5-1 ч. ложка кориандра (кинзы, укропа, петрушки, базилика, эстрагона). Чеснок истолочь с солью, добавить молотые пряности, уксус развести водой и постепенно соединить эту жидкость с чесночной массой, все время растирая.

Блюда из сыра. *Имеретинский сыр толченый:* 500 г молодого имеретинского сыра (замена: молодая слабосоленая брынза, вымоченная в течение 10 мин в теплой воде, и 50 г сливочного масла), 2 ст. ложки мяты или 3 ч. ложки сухой мяты, 1 ст. ложка зелени эстрагона, 1 ч. ложка красного молотого перца.

Сыр раскрошить и истолочь вместе с пряностями в деревянной ступке или эмалированной миске. Подавать как закуску с мчади и гоми (см. с. 137).

Гадазелли: 500-750 г имеретинского сыра, 2 л молока, 2 ст. ложки мяты.

Молодой несоленый или малосоленый свежий сыр разрезать на два крупных куска, залить горячим молоком и варить до мягкости. Затем переложить сыр в глубокую тарелку или миску и, все время обдавая его частью варящегося на слабом огне отвара, растирать ложкой, сливая в то же время растворившуюся часть обратно в кастрюлю, а оттуда беря для растворения новый горячий отвар. Эту операцию повторять до полного растворения сыра и соединения его с молочным отваром в единую массу. Массу прогреть, заправить мятой, отрезать по небольшому куску свежего сыра, залить его полученной массой и подать вместе с гоми.

Сулугуни жареный: 1 кружок сулгуни, 50 г масла, 3-4 ст. ложки муки.

Кружок сулгуни разрезать пополам, затем каждый полукруг разделить надвое плашмя, чтобы по-

лучилось 4 плоских полукружия. Сковороду с маслом разогреть на плите, обвалить каждое полукружие сулгуни в муке, положить на сковороду, обсыпать сверху мукой, прикрыть тарелкой и жарить 3-5 мин, затем перевернуть сыр, вновь обсыпать его сверху мукой и жарить, не прикрывая тарелкой, еще 3-4 мин. Подавать с пряной зеленью и мчади.

Чемква: 500 г имеретинского сыра, 0,75 л молока, 2-2,5 стакана кукурузной муки.

Сыр натереть на крупной терке, всыпать в кипящее молоко, проварить около 5 мин, растирая, чтобы не было комков. Затем постепенно всыпать просеянную кукурузную муку и продолжать варить на умеренном огне, все время помешивая, до консистенции густой каши, подержать на очень слабом огне еще 3 мин.

Эларджи: 0,75-1 кг сулгуни, имеретинского сыра или чанаха, 2 стакана кукурузной крупы-сечки, 1 стакан кукурузной муки, 2 л воды.

Кукурузную сечку залить кипятком, варить 1,5-2 ч, помешивая. Затем всыпать небольшими порциями кукурузную муку и варить еще полчаса, все время помешивая, чтобы не было комков. Снять с огня, добавить тертый на крупной терке сыр, перемешать и варить на очень слабом огне около 5 мин, все время помешивая.

Хачапури: Хачапури – мучное изделие с большим содержанием сыра: его в хачапури примерно вдвое больше по весу, чем муки. Поэтому это национальное грузинское кушанье, распространенное по всей территории республики и имеющее несколько разновидностей, можно также причислить к изделиям из сыра. Внешне хачапури напоминают крупные ватрушки (закрытые и открытые), начиненные рассольными сырами и выпекаемые на чугунных сковородках. Размеры хачапури обычно соответствуют размерам сковородок, на которых их готовят. Выпечка ведется либо на углях, либо наплитным способом на умеренном огне.

Тесто. На хачапури идет тесто особого рода, которое формально можно было бы назвать сдобным пресным тестом, однако оно является чаще всего промежуточным между дрожжевым и бездрожжевым, поскольку для настоящего хачапури в состав теста вводят такую кислую среду, как мацони, а порой к ней прибавляют еще и дополнительный разрыхлитель – соду. Замешивается некрутое тесто. В результате оно получается особо нежным. Правда, в некоторых районах Грузии делают хачапури и на обычном молоке, или на дрожжевом тесте, но эти отклонения лишают хачапури национального колорита. Лучше всего при отсутствии мацони заменять его сметаной или простоквашей, сцедив с нее предварительно большую часть сыворотки. Кроме мацони или молока (сметаны, простокваши) в состав теста для хачапури входят еще яйца, доля которых, как и молока, точно определена. Наоборот, количество муки, как правило, не определяется, ее берут столько, сколько требуется на определенное количество молока и яиц для замеса некрутого теста, отстающего от рук.

Различные нормы молока, мацони и яиц для теста:

- 1) стакан мацони, 2 яйца, 0,25 ч. ложки соли.
- 2) 0,5 л молока, 2 яйца, 0,5 ч. ложки соли, 1 ч. ложка сахара.
- 3) 0,5 л мацони, 1 яйцо, 0,5 ч. ложки соды,
- 4) 2 стакана молока, 0,25 ч. ложки соли

Начинка. Для начинки в хачапури используют следующие сыры: имеретинский, чанах, кобийский, брынзу. Предварительно их освобождают от соли, для чего нарезают плоскими ломтями толщиной 1 см, кладут в эмалированную посуду, заливают холодной водой (только молодой имеретинский сыр не подвергают предварительному замачиванию), закрывают крышкой и вымачивают 2-5 ч в зависимости от степени солености сыра. Затем сыр откидывают на дуршлаг, слегка отжимают рукой через марлю или бязь, после чего толкут, подмешивая взбитые сырые яйца и сливочное или топленое масло. Из полученной смеси формируют шары величиной с крупное яблоко и оставляют на 2-3 ч и даже более «зреть».

Различные нормы сыра, яиц и масла для начинок

1) 500 г сыра, 1 яйцо, 25-50 г масла

2) 500 г сыра, 2 яйца, 1-2 ст. ложки масла

Приготовление хачапури. 1. Замесить тесто, разделить на 4 равные части, каждую раскатать в тонкие пласты-блины несколько толще, чем для лапши. Намазать на каждый пласт подготовленную начинку слоем не толще 0,5 см, положить сверху такой же пласт меньшего диаметра и защипать края хачапури наглухо.

Вариант: Каждый пласт смазать вначале сливочным маслом, сложить вчетверо, вновь раскатать и затем начинять. Или после вторичной раскатки вновь смазать маслом, наложить еще один более тонкий пласт и только тогда намазывать начинку.

Для приготовления слоеного хачапури требуется от 100 до 200 г сливочного масла.

2. Чугунную сковородку предварительно разогреть, смазать маслом (около 0,5 ст. ложки на каждый хачапури), положить на нее хачапури швом вниз (если хачапури закрытое), закрыть сверху крышкой (тарелкой) и выпекать 8-10 мин на умеренном огне, пока одна сторона не испечется, т. е. не зарумянится. Затем перевернуть на другую сторону, смазать сверху смесью масла и яиц и продолжать выпекать без крышки.

3. После выпечки смазать хачапури маслом и подать к столу горячими.

Благодаря небольшой разнице в составе теста и начинки для хачапури, а также в приемах приготовления теста даже одного и того же состава, количество «сортов» хачапури довольно значительно. Практически каждая хозяйка prepares хачапури несколько по-своему, что, естественно, отражается и на вкусе изделия.

Мучные блюда: Гоми – густая каше подобная масса пресного вкуса, используемая как своеобразный заменитель хлеба к мясным первым и вторым блюдам грузинской кухни. Гоми подают к харчо, мужужи, сациви и гурули. Оно хорошо гармонирует с острой и пряной гаммой этих блюд, оттеняет ее своим пресным вкусом, своей нежной консистенцией, а иногда и температурой. Если сациви или мужужи – холодные, то гоми всегда горячее.

Приготовление гоми несложно и быстро. Его готовят в металлической кастрюле, на плите.

Состав продуктов для гоми:

1 стакан чумизы, 2-3 ст. ложки кукурузной муки, 4 стакана воды.

Крупы засыпать в теплую воду и варить, снимая накипь, помешивая и растирая, до полного разваривания. Затем растирать еще 10 мин, после чего всыпать кукурузную муку, быстро размешать ее, чтобы не образовались комки, и продолжать держать гоми на очень слабом огне еще 10 мин, после чего оставить на 3-5 мин под крышкой для упревания.

Мчади – лепешка из кукурузной муки, выпекаемая в сковородках на углях, а в городских условиях либо на плите, либо на противне в духовке. Самое лучшее мчади выпекается в каменных сковородках кеци. В этом случае тесто для мчади просто размазывают по дну кеци, а сверху закрывают разогретым листом жести, на который насыпают горячую золу и угли. Иногда мчади выпекают и в глиняных кеци, покрывая сверху другой такой же кеци, которую посыпают золой и углями. Выпечка в кеци длится около 1 ч. При выпечке на металлических сковородках мчади закрывают крышкой и пекут вначале с одной стороны, после чего переворачивают и пекут другую сторону, уже не прикрывая крышкой.

Время приготовления при этом способе сокращается почти вдвое, но качество мчади ухудшается.

Мчади бывает двух видов – простое и с добавками, которые вмешивают непосредственно в тесто. Такими добавками чаще всего бывают тертый имеретинский сыр и пюре из отварной фасоли, смешанное с пряной зеленью.

Мчади простое: 3 стакана кукурузной муки, 1,5 стакана воды.

Замесить жидковатое, липкое тесто. Намочить руки в холодной воде, взять тесто, скатать в шар и затем расплющить его на предварительно разогретой сковороде.

Прикрыть крышкой, выпечь, как указано выше.

Мчади с добавками: 3 стакана кукурузной муки, 1,5 стакана воды, 0,5 стакана тертого имеретинского сыра или вымоченной брынзы (либо 0,5 стакана отварной фасоли, 1 ст. ложка зелени кинзы, 1 ст. ложка зелени петрушки, 1 ст. ложка зеленого лука). Добавки тщательно растереть в однородную массу и перемешать с тестом для мчади. Выпечь, как указано выше.

В кавказской кухне фактически отсутствуют такие сладкие блюда, которые соответствовали бы третьим блюдам европейской кухни. Роль десерта обычно выполняют разнообразные фрукты, ягоды, натуральные соки, орехи, мед, а также сухое виноградное вино. Зимой, когда свежих фруктов меньше, их заменяют вялеными, засахаренными.

Немногочисленные кавказские сладости основаны преимущественно на ореховом сырье. Таковы чурчхела и гозинаки, распространенные под другими названиями и в Армении, и в Азербайджане, хотя они более характерны все же для Грузии. Что же касается мучных кондитерских изделий (халвы, сладких пирогов, сдобных масляных хлебов с сахарно-мучной начинкой), то они в большинстве случаев заимствованы из других национальных кухонь.

Чурчхела – национальная сладость, приготовляемая из орехов (грецких, фундука или миндаля) и виноградного сока, доведенного в результате специального приготовления до киселеобразного состояния (называемого т а т а р а) и затем густеющего на орехах. Приготовление чурчхелы состоит из нескольких операций: подготовки орехов, варки татары, приготовления чурчхелы, ее сушки и выдержки.

Состав: 2 л виноградного сока, 200 г очищенных грецких орехов, 200 г пшеничной муки, 100 г сахара.

Орехи очистить, нанизать крупные кусочки (лучше всего целые половинки) на суровую нитку длиной 20-25 см, к одному концу которой (внизу) привязать кусочек спички, а на другом (вверху) сделать петлю, когда нанизывание будет закончено и получится связка. Приготовить татару: виноградный сок варить на медленном огне в металлической посуде 2-3 ч, постепенно подсыпая сахар, все время помешивая и снимая пену. Затем дать жидкости слегка остыть и в еще теплую (ниже 45°C всыпать постепенно муку, немедленно размешивая ее, чтобы предотвратить образование комков. После получения однородной массы вновь варить на слабом огне, помешивая до киселеобразного состояния и уваривания на четверть первоначального объема. Трижды погрузить в горячую татару на полминуты каждую связку орехов. Развесить полученную чурчхелу на солнце и просушивать до тех пор, пока она не перестанет липнуть к рукам, но все еще будет мягка на ощупь. Просушенную чурчхелу завернуть в полотняное полотенце и оставить для созревания в сухом проветриваемом помещении с умеренной температурой на 2-3 месяца. Созревшая чурчхела не должна утратить мягкости. Она должна лишь покрыться тончайшим налетом сахарной пудры, проступающей в результате выдержки и созревания.

Гозинаки: 1 кг очищенных орехов, 1 кг меда, 0,25 стакана сахарной пудры.

1. Орехи слегка прожарить на сковороде на слабом огне, затем нарезать небольшими кусочками, но не очень мелко. Миндаль и фундук следует предварительно ошпарить и снять кожицу, затем обжарить.

2. Мед прокипятить в алюминиевой или медной миске (тазике) и уварить его до такого состояния, чтобы капля, взятая на пробу, не растекалась на блюде.

3. Всыпать в мед орехи и продолжать варить, непрерывно помешивая, пока не появится аромат и вкус поджаренного, т. е. пока не начнется карамелизация. Но еще перед этим всыпать сахарную пудру, которая придает гозинаки хрупкость.

4. Выложить массу на деревянную доску, предварительно смоченную холодной водой (или на мраморную, смазанную маслом), и раскатать в пласт толщиной 1 см скалкой, также смоченной в воде. Остудить, нарезать на квадраты (5х5 см), просушить до затвердения.

Контрольные вопросы:

1. Перечислите особенности кулинарных традиций кавказского народа.
2. Перечислите ассортимент блюд кавказской кухни.
3. В чем заключаются отличительные особенности приготовления блюд кавказской кухни?
4. Дайте характеристику тепловой обработке при приготовлении блюд кавказской кухни.
5. Какая посуда используется для приготовления блюд кавказской кухни.
6. Какая посуда используется для подачи блюд кавказской кухни?
7. Назовите общие черты армянской и азербайджанской кухонь.

Тема 2.3 Традиции, особенности питания и национальные блюда народов средней Азии

Вопросы:

1. *Особенности национальной казахской кухни.*
2. *Особенности национальной узбекской кухни.*
3. *Особенности национальной киргизской кухни.*

1

Современная казахская кухня включает в себя не только традиционные казахские блюда, но и любимые блюда узбекской, уйгурской, русской, татарской, корейской и других кухонь.

Именно поэтому в современной казахской кулинарии при сохранении чисто национальных черт не трудно заметить интернациональные черточки. Во многом изменился набор продуктов, из которых сегодня готовится пища. Если за многовековую историю казахский народ накопил огромный опыт обработки и приготовления мясной и кисломолочной продукции, то современная жизнь пополнила этот ассортимент блюдами из овощей, фруктов, рыбы, морских продуктов, печеными, мучными изделиями и сладостями. И все таки наиболее популярным продуктом в казахской национальной кухне было и остается мясо. Мясо-основа большинства блюд, именно мясные продукты украшают любой дастархан, по обилию мясных блюд судят о богатстве и разнообразии праздничного стола.

Исстари казахская кулинария отличалась своеобразной технологией. Особенность жизненного уклада казахского народа наложила отпечаток на способы приготовления пищи. В традиционной казахской кухне предпочтение всегда отдавалось варке. Именно этот процесс позволяет получать мягкие и нежные вкусовые оттенки мяса, придает ему сочность и аромат.

Большое место отводилось заготовке и длительному хранению продуктов. Во время забоя скота часть мяса заготавливали впрок, для чего его солили, вялили. Иногда коптили, деликатесные изделия готовили в основном из конского мяса – казы, шужук, жал, жая, карта и др.

Широко использовались молоко и молочные продукты. Предпочтение отдавалось кисломолочной продукции. Так как ее проще и легче было сохранять в условиях кочевой жизни. Хлеб чаще всего выпекался в виде лепешек, из печеных изделий наибольшей популярностью пользовались и пользуются баурсаки.

Из напитков всегда любимыми были кумыс, шубат и айран. Особое место занимал чай.

Древняя посудная утварь делалась из кожи, дерева, керамики. В каждой семье был чугунный казан, где готовилась пища. Чай кипятили в чугунных кувшинах, позднее – в самоварах.

Главная особенность казахской кухни —блюда из баранины, говядины, конины, козлятины, птицы. Самое распространенное блюдо — бешбармак (сваренная в бульоне баранина и куски раскатанного теста), которое едят руками. Причем мясо подают с костями. Его нарезают на глазах у гостей и раздают всем присутствующим. Запивают крепким бульоном («коспой»), который подают в больших пиалах. По

торжественным случаям, в т. ч. и во время банкетов, принято подавать мясо, разделанное особым способом. Баранья туша разбирается по суставам костей без разруба на различные кулинарные части: верхняя часть задней ноги, средняя часть ноги, почечная часть от тазовой кости, ребра грудинки от почечной части — всего 22 части. На отдельном блюде подают баранью голову, опаленную над углями и разделанную на верхнюю и нижнюю челюсти, а затем отваренную в медленно кипящей воде. Голову барана предоставляют самому почетному гостю. Такое блюдо — большой сюрприз.

Холодные блюда и закуски — салат по-казахски (мясо для него жарят крупным куском в жарочном шкафу, а затем нарезают тонкими ломтиками), печенка с салом, баранья грудинка с гарниром; редька с маслом; курица, фаршированная по-казахски; рулет по-казахски. Первые блюда — концентрированный бульон («сорпа»), каждая порция которого готовится в горшочке емкостью 600 мл (3 стакана); солянка жидкая по-казахски (подают вместе с горячими клецками, сметаной и зеленью); кеспе с мясом (раскатанное тесто сворачивают трубочкой, нарезают тонкой соломкой-лапшой и варят в бульоне). Вторые блюда — куырдак (жаркое из печени, легкого и мяса с картофелем); мясо по-казахски (предварительно сваренное мясо нарезают широкими тонкими ломтями, заливают бульоном; при подаче в тарелку кладут вареные сочни, а на них — мясо с луком, отдельно — бульон); шашлыки — из печени, из баранины; бостурме по-казахски (мясо, свернутое трубочкой в виде колбаски, нанизывают на шпажку с помидорами и жарят над раскаленными углями); плов; седло из баранины; и др. Из муки и овощей — лапша дунганская (дательман); манты с бараниной, манты с творогом, беляши, пироги (балиш), пирожки казахские, самза по-казахски (пирожки в форме треугольника с фаршем из субпродуктов), баурсак из пресного теста (тесто, замешанное с добавлением молока, яиц, сливочного масла и сала, нарезают квадратиками и жарят во фритюре), баурсак из кислого теста; токаш (казахская лепешка). Горячие и холодные напитки — чай по-казахски (подают в пиалах, отдельно — горячее кипяченое молоко или свежие сливки); айран — кипяченое охлажденное молоко, в которое добавлены простокваша или кефир, выдерживается для созревания 5-6 час. Казахи очень любят айран — кислое молоко, разбавленное водой, которое пьют как прохладительный напиток и которым заправляют различные крупяные похлебки. Из айрана готовят курт — творог, скатанный в колбочки и высушенный на солнце, иримшик — жирный рассыпчатый творог. Ни одна казахская семья не обходится без кумыса — особым способом заквашенного кобыльего молока, а также более редкого в потреблении верблюжьего молока («шубат»).

Если говорить о действительно характерных чертах казахской кулинарии, о том, что отличает ее от других кухонь народов Средней Азии, то наряду с наличием копченых изделий из конины и излюбленным сочетанием мяса и теста в большинстве национальных горячих блюд следует отметить преобладание отварных и полу отварных мясо-тестяных блюд, а не жареных. Характерно, что мясо в казахской кухне готовят до сих пор крупными кусками (и измельчают лишь непосредственно перед едой), причем употребляют его в натуральном виде. Казахской национальной кухне чужды блюда из молотого мяса (за исключением современных заимствований), что объясняется полным отсутствием в прошлом условий для усложненной кулинарной обработки. Казахская кухня не знает и супов, если опять-таки не считать заимствованной у узбеков шурпы. В то же время чрезвычайно характерны для казахской кухни такие блюда, которые по своей консистенции занимают как бы промежуточное положение между супами и вторыми блюдами. Таково национальное блюдо, чаще называемое у нас бешбармаком, и праздничное блюдо наурыз-коже, приготовляемое лишь один раз в году - под Новый год. В состав таких блюд входит много мяса, теста или зерна и относительно небольшое количество крепкого, концентрированного, жирного и густого бульона-подливки, сдобренного кисломолочными продуктами и составляющего неразрывную часть блюда.

2

Для узбекской кухни характерно широкое использование мяса. По традиции узбеки предпочитают баранину, реже употребляют говядину и конину. Особенностью приготовления блюд узбекской кухни

сильное перекаливание жиров. Такая технология, обусловленная широким использованием хлопкового масла и бараньего жира, позволяет добиться наиболее полного проявления вкусовых и ароматических качеств жиров. Причем, при перекаливании в жиры добавляют соль крупного помола, очищенный репчатый лук, что также способствует улучшению вкуса и аромата, повышению усвояемости продуктов.

Многие национальные блюда готовят на пару. Для этого используют специальную паровую кастрюлю-касқан. Она имеет два отделения (верхнее и нижнее) и четыре яруса. В нижнее отделение наливают воду для парообразования. Верхнее отделение представляет собой цилиндр – ободок плотно закрывающейся крышкой, внутри которого имеется четыре яруса с отверстиями. Кулинарное изделие укладывают на эти предварительно смазанные жиром ярусы и доводят его до готовности на пару. Основу большей части блюд узбекской кухни составляют мука и зерно. Среди мучных изделий широкое распространение получила лапша, которую используют для приготовления первых и вторых блюд. Лапшу варят в виде супа (кесқан-ош, суюк-ош) с приправой из кислого молока и хорошо перетопленного масла; в суп кладут сушеный укроп. Два сходных блюда - нарын и лагман представляют собой разновидности откинутой лапши с приправкой. Для первого из них лапшу режут из отваренных в воде или мясном бульоне кусочков тонко раскатанного теста, затем лапшу заправляют отварным мясом и заливают крепким бульоном. В старину нарын считался блюдом для почетных гостей, он подавался обычно в тех случаях, когда собирались одни мужчины. Для узбекской кухни также характерны различного вида пирожки (самса). Их чаще всего готовят с сырым мясом, которое мелко рубят, смешивают с большим количеством нарезанного лука и сильно перчат. Очень распространены пирожки с тыквой, сильно сдобренной перцем. Среди других национальных блюд - всевозможные супы и каши: рисовый суп- мастава, похлебка из маша- машхурда, густые каши из риса с мясом- шавла, из маша- машкичири, а также рисовая каша на молоке- ширгуруч.

Гордость узбекской национальной кухни - плов. Приготовлением этого любимого узбеками блюда чаще всего занимаются мужчины. Плов готовят из риса, а в некоторых местах - из риса с машем в сочетании с мясом, луком и желтой морковью. В него кладут много жира - растительного или животного. Любимый напиток в Узбекистане - черный и зеленый чай. Зеленый чай, употребляемый, как правило, без сладостей прекрасно утоляет жажду.

Климатические условия и образ жизни узбеков привели к созданию определенного режима питания. Основной прием пищи, когда готовят и подают наиболее калорийные блюда, приходится на вечернее время, когда в летние месяцы спадает дневной жар и когда работающие возвращаются домой. Завтрак часто ограничивается чаем, к которому иногда подают сливки или пенки, снятые с кипяченого молока. В течение дня слегка закусывают: пьют чай с хлебом, летом едят фрукты, салат из помидоров. Пищу подают в чашках отдельно каждому. Участникам трапезы приносят воду для мытья рук. Хлеб не режут, а отламывают руками. Для узбекской национальной кухни характерно широкое использование мяса. По традиции узбеки предпочитают баранину, говядину потребляют редко, конину которая идет на приготовление лишь некоторых кушаний еще реже. Рыба используется мало, главным образом населением, проживающим в прибрежных районах. Характерная особенность современной узбекской национальной кухни - использование для приготовления блюд разнообразных овощей: моркови, тыквы, картофеля, помидоров и др. Хотя картофель, капуста, помидоры, баклажаны начали культивироваться в Узбекистане лишь с конца XIX в, сейчас в республике эти овощи выращиваются и употребляются в пищу повсеместно. Широкое применение в узбекской кухне нашли различные травы, как культурные, так и дикорастущие. Такие приправы, как кориандр, мята, базилик, красный перец и др., добавляются в кушанья в довольно значительных дозах.

Основу большей части блюд узбекской кухни составляет мука и зерно. Значительное количество кушаний из муки, разнообразных и сложно приготовляемых, свидетельствуют о глубоких традициях этой самобытной кулинарии.

Среди мучных изделий широкое распространение получила лапша, которая используется для приготовления и первых и вторых блюд. Лапшу варят в виде супа с приправой из кислого молока и хорошо перетопленного масла; в суп кладут сушеный укроп. Два сходных блюда карык и лагман представляют собой разновидности откинутой лапши с приправой. Для первого из них лапшу режут из отваренных в воде или мясном бульоне кусочков тонко раскатанного теста, затем лапшу заправляют вареным мясом и заливают крепким бульоном. Характерно, что карык когда-то считался блюдом для почетных гостей. В Ташкенте, например, оно подавалось обычно в тех случаях, когда собирались одни мужчины. Чрезвычайно популярны в республике разного вида пельмени. Мелкие пельмени с рубленным мясом и луком варят в воде, и крупные – манты - готовят на пару в особых решетках - касканах. Следует подчеркнуть, что узбеки сохранили чрезвычайно почтительное отношение к хлебу. Детей с малых лет приучают подбирать каждую упавшую на землю крошку, чтобы хлеб не был осквернен; В доме хлеб храниться в передней, почетной части комнаты. Разложить за едой хлеб- обязанность и право старшего в семье.

У узбеков очень ценится умение красиво, со вкусом подать на дастархан угощение. В новых обычаях сочетается современные культурные навыки и традиционный национальный этикет. Так, например, пищу подают в чашках отдельно каждому. Перед едой и после еды обязательно моют руки. Во время приема гостей участников трапезы обносят водой для мытья рук.

В узбекской кулинарии супы готовят на мясном, в некоторых местах на рыбном бульоне (Хорезме, Каракалпаке). Широко распространены также супы, заправленные пресным или кислым молоком. Суп варят с рисом, крупой, машем, фасолью, горохом, джугарой, с различными сортами тыквы. Любимым супом узбеков является мастава. Технология приготовления маставы похожа на технологию приготовления плова, и поэтому народ это блюдо называет жидким пловом. Маставу, как и многие другие супы, готовят не только к обеду и ужину, но иногда и к завтраку. Все супы, кроме молочных, заправляют стручковым или молотым черным и красным перцем. Из зелени широко используются кинза, укроп, райхон, а также лавровый лист.

3

Глубокие социально-экономические преобразования происшедшие в Киргизии за последние годы способствовали повышению материального и культурного уровня кухни киргизского народа. Хотя киргизская национальная кухня продолжает сохранять своеобразие и способы приготовления многих блюд не подверглись существенным изменениям, в ней появились новые, не знакомые в прошлом блюда, еда стала значительно разнообразней. В повседневный обиход вошли картофель овощи, фрукты, мед, сахар, кондитерские изделия, птица, яйца. Для киргизской кухни характерны разнообразные, мясные, молочные и мучные блюда. Для приготовления мясных блюд используются различные виды мяса: конина, баранина, говядина, птица, а также мясо диких животных: горных козлов, баранов, косуль. Наиболее распространенный способ тепловой обработки мясных продуктов – варка. Излюбленным блюдом киргизов является бешбармак. Его наливают бульоном и смешивают с отваренной в этом бульоне лапшой прямоугольной формы. Отваренную крупными кусками баранину, которую перед едой нарезают широкими тонкими ломтиками, едят вместе с кусочками тонко раскатанного, нарезанного квадратиками отварного теста, Это блюдо называется кульчетай. Лакомством считается колбаса из конского мяса с жиром чу-чук.

Наряду с традиционными мясными блюдами получили распространение и новые, заимствованные у соседних народов. Среди них мясной суп с картофелем и луком, жареный картофель с мясом, пельмени (чучбара), лагман и т.д.. Особенно характерны для киргизской кухни блюда из мяса в сочетании с тестом- хоман, пирожки, самса и др. Для приготовления различных блюд наиболее часто пользуются такие овощи, как лук, помидоры, огурцы, капуста, морковь. В южной Киргизии популярностью пользуется тыква. Ее кладут в суп, в пельмени и едят с мясом и готовят как блюдо. Из молока и молочных продуктов

готовят кроме айрана и кумыса курут-роу кислого сыра (заготавливается впрок и употребляется в сухом виде или растертым и разбавленным теплой водой), кипяченые сливки (каймак), красный сыр из кипяченого створоженного молока - пышлак и др. Большое место в киргизской национальной кухне занимают изделия из муки: печенье типа хворост (чаймо токач), слоенные лепешки, которые кладут в горячее молоко и сдабривают маслом и творогом, слоенные лепешки масле иногда со сливками (каттама), жареные в масле лепешки, оладьи и т.д. Из муки готовят и излюбленное лакомство киргизов - боарсаки, пережаренные в масле лепешки (оладьи) нарезанные куски раскатанного теста. Чай принадлежит к числу самых популярных напитков у киргизов, летом предпочитают зеленый чай (кок чай). Этот напиток пьют и утром, и после обеда, и вечером. Своеобразным видом чая является атканчай. Его готовят особым способом с молоком, маслом, сметаной и солью. Угощением к чаю кроме лепешек и боорсока служат масло, каймак, сушеные фрукты, мед и т.д. В режиме питания у киргизов сохранились старая традиция наиболее сытную мясную пищу употребляют преимущественно вечером.

Киргизская кухня по своему характеру, технологии и даже по составу основных блюд настолько близка к казахской, что их было бы неправильно рассматривать как разные кухни. Большинство блюд киргизской и казахской кухни полностью повторяют (дублируют) друг друга по существу и очень часто совпадают по названию. Это объясняется в целом сходными условиями хозяйства казахов и киргизов в период формирования в народность и на последующих стадиях их исторического развития. Кочевое и полукочевое скотоводство оказало столь сильное влияние на материальную культуру киргизского народа, что несмотря на иные и более благоприятные, чем у казахов, природные условия предгорий Тянь-Шаня и на более сильное влияние соседних народов с развитой кулинарной культурой - джунгарцев, дунган и уйгуров, узбеков и таджиков - киргизская кухня сохранила те жетипичные черты, которые свойственны казахской кухне. Но вместе с тем имеются и некоторые различия как в наименованиях отдельных блюд, так и в составе продуктов питания, входящих в рацион. С развитием садоводства и земледелия в Киргизии значительно возрос удельный вес овощей и фруктов в питании. Но и теперь они употребляются самостоятельно, отдельно, вне связи с приготовлением пищи и не входят органически в состав национальных блюд. Только на юге Киргизии, где применение овощей было развито в прошлом, некоторые из них, например тыква, широко используются для приготовления национальных блюд - как примесь к тесту для лепешек и к зерновым блюдам (полужидкие кислые кашицы). В целом в современной киргизской кухне гораздо сильнее, чем в казахской, заметна сезонность рациона. Летом преобладает молочно-растительная пища, зимой - мясо-мучная и мясо-зерновая. Вообще киргизы употребляют больше зерна, причем в основном пшеницу, горный ячмень, отчасти джугару. Пшено же часто смешивают с ячменем и из смеси этих круп готовят толокно, которое, как и отдельно ячмень и пшеница, является основой для кислых супов-кашиц, либо подкисленных айраном, либо доведенных до закисания с помощью солода или закисшего супа предыдущего приготовления (таков суп из ячменя - жарма или из пшена - кежё). В мясных блюдах совпадение с казахской кухней более полное. Характерно, что киргизы до сих пор, несмотря на соседство с узбеками и таджиками, почти исключительно употребляют вареное, а не жареное мясо. Национальным видом мяса у киргизов продолжает считаться конина, ценимая очень высоко, но практически сейчас больше едят вареную баранину. Знаменитый бешбармак (по-киргизски - туурагээн эт) готовят в отличие от казахского с более концентрированным соусом, называемым чык (бульон с куртот). В Северной Киргизии в бешбармак не добавляют тестяную часть (лапшу), а вместо нее вводят много лука и айрана (катыка); такое блюдо носит название нарын. Все молочные блюда, начиная с кумыса (по-киргизски - кымыз), полностью совпадают с казахскими, в том числе технология всех творожных сыров. Следует отметить, что у казахов и киргизов в отличие от большинства тюркоязычных народов катык называется айраном, а айран - чалапом, или шалапом. Вообще различия киргизской и казахской кухонь проявляются лишь в частности. Например, сильно различается культура употребления чая. В то время, как казахи употребляют только

черный байховый чай, киргизы пьют преимущественно зеленый кирпичный, который получил распространение в период ойратского владычества на большей территории современной Киргизии в XVII-XVIII вв. Киргизы готовят свой кирпичный куурма-чай с молоком, солью, перцем и с обжаренной на масле мукой (но без непосредственного добавления масла) при соотношении молока и воды. В Южной Киргизии, долгое время входившей в состав среднеазиатских государств, населенных таджиками, киргизы до сих пор употребляют зеленый байховый чай. Наконец, киргизская кухня в большей степени, чем казахская, заимствовала дунганские и уйгурские блюда. Из чисто киргизских блюд, не встречающихся у соседних с киргизами народов, можно отметить лишь кѐмѐч - маленькие сдобные лепешки величиной с крупную монету, печеные в золе, которые кладут в горячее молоко и сдабривают маслом и сузьмой.

Контрольные вопросы:

1. Какое влияние оказывает религия на режим питания мусульман?
2. . Какие виды мяса предпочитают при приготовлении блюд в узбекской кухне?
3. Каким видам хлеба отдают предпочтения?
4. Перечислите популярные блюда узбекской кухни.

Тема 2.4 Традиции, особенности питания и национальные блюда молдавской кухни

Вопросы:

1. Молдавская кухня, традиции, особенности приготовления блюд.
2. Популярные блюда молдавской кухни.

1

Молдавия - край богатых природных возможностей, край винограда, фруктов и разнообразных овощей, а также овцеводства и птицеводства. Не удивительно, что молдавская кухня издавна использует все эти богатства. Но кроме природных условий на развитие молдавской кухни огромное влияние оказали исторические судьбы молдавского народа, расположение Молдавии на стыке стран с разной культурой, на одном из древнейших и оживленнейших торговых путей "из варяг в греки". Связь с эллинской, а затем и с византийской культурой и с греческими обычаями в глубокой древности продолжала культивироваться и традиционно сохраняться и в период вхождения Молдавии в состав древнерусского государства в X-XIII вв., и в период ее почти 180-летней самостоятельности (1359-1538 гг.), и позднее - в XVIII и XIX вв. Эта связь отразилась не только в том, что в молдавскую кухню вошел ряд греческих блюд (плэчинты, верту-ты), ставших давно молдавскими, но и, главным образом, в том, что молдаване усвоили приемы и технологию, характерные для большинства средиземноморских, южно-европейских кухонь, с их любовью к масляному, вытяжному и слоеному тесту, к растительному (оливковому, подсолнечному) маслу, к применению сухого виноградного вина при изготовлении овощных и мясных блюд, к созданию пряно-пикантных соусов. Вместе с тем на формирование молдавской кухни большое влияние оказало трехсот-летнее порабощение Молдавии Турцией. Турецкое влияние сказалось и в комбинированной обработке продуктов, и в склонности к использованию бараньего мяса, и в одинаковом названии ряда блюд, общих для всех балканских народов, входивших в состав Турецкой империи (гивеч, мусака, чорба и др.). Не чужды молдавской кухне и древнейшие славянские (русские и украинские) влияния. Об этом свидетельствуют и разработанная система соления и квашения овощей, и капустные пироги, и молдавские куличи. Но при всем при этом молдавская кухня сформировалась в очень цельную, самобытную кухню, со своими ярко выраженными признаками, сумела сплавить, органически сочетать разные, порой противоречивые влияния, нашла наиболее удачные вкусовые комбинации продуктов и выделила свои излюбленные пищевые материалы. Так, весьма характерно для молдавской кухни применение брынзы и кукурузы.

Брынза - один из видов рассольного сыра из овечьего молока; она требует крайне малой выдержки (1-1,5 недели), готовится в Молдавии с древнейших времен в больших количествах, базируется на традиционном здесь овцеводстве, получившем наибольшее развитие XVII-XIX вв., когда оно было ведущей отраслью молдавского хозяйства. Брынза употребляется не только как повседневная закуска в натуральном виде, но и в тертом виде в качестве добавок и начинок к овощным, яичным, мучным и мясным блюдам. По сравнению с брынзой кукуруза стала характерным для молдавской кухни продуктом сравнительно недавно - всего 200 лет тому назад. Она была завезена в Молдавию лишь в XVII в. и широко распространилась в XVIII в., став прежде всего повседневной пищей бедняков. С течением времени в Молдавии научились готовить из кукурузы разнообразные блюда. Знаменита национальная каша мамалыга, широко используется кукуруза в супах и гарнирах, ее отваривают и пекут (в стадии молочно-восковой спелости), делают из кукурузной муки кондитерские изделия. В то же время в Молдавии традиционно употребляют пшеничный, а не кукурузный хлеб.

В молдавской кухне огромную роль играют овощи. Из них готовят и гарниры, и самостоятельные блюда. Чаще всего их отваривают, пекут, фаршируют, тушат и солят, реже - жарят. Излюбленными и специфичными для молдавской кухни овощами являются зерновая и зеленая (стручковая) фасоль, чечевица, помидоры, гогошары, сладкий перец, баклажаны, кабачки.

Бобовые часто употребляют в пюреобразном виде, взбитые с луком и растительным маслом. Остальные овощи, особенно перцы, баклажаны, гогошары, как правило, фаршируют либо другими овощами, либо рисом с овощами и мясом. Очень часто овощи употребляют с соусами, маринадами и другими заправками, приготовленными из вина, сметаны, пряных овощей и пряной зелени. Из различных овощей, тушеных на медленном огне с растительными и животными жирами и пряностями, готовят разнообразные овощные рагу - гивечи и мусаки, обладающие приятным слабо пикантным вкусом. В такие овощные блюда часто добавляют брынзу, сметану, придающие им особую кисловатость и легкую солоноватость.

Из пряной зелени и пряных овощей наибольшим спросом пользуются лук-порей и сельдерей, которые идут в Молдавии в больших количествах не только на приправы, но и в качестве самостоятельных блюд, и на квашение из других пряностей применяют кориандр в семенах, черный и душистый перец, гвоздику, лавровый лист, эстрагон, особенно в соленьях. В большом употреблении также чеснок, составляющий основу для двух распространенных национальных молдавских подливок – муждеи, скордоли, а также идущий во все мясные и овощные блюда, особенно в бобовые. В молдавском фольклоре и в поверьях чеснок наделен чудодейственной силой. В прошлом в маловодной Молдавии с ее жарким летом и сырой зимой он был народным лечебным средством, применяемым вместе с пищей. Молдавской кухне, как уже отмечалось выше, свойственна терпимость к восприятию кулинарных обычаев соседних народов. Это легко заметить на примере мясных блюд. Молдаване используют в своих национальных блюдах в одинаковой степени и баранину (чорба, гивеч, мусака), и свинину (кырнецей, костица, мушка), и говядину (мититей), и домашнюю птицу (зама, рэсол и др.), находя для каждого вида мяса наиболее соответствующее ему овощное и пряное окружение. При этом явное предпочтение оказывают молодому, нежному мясу телят, ягнят, молодых петушков и цыплят. Мясо готовят обязательно в сочетании с овощами, по отношению к которым оно составляет в таких блюдах небольшую часть (четверть, треть, изредка половину - в гивече и мусаке), а также в сочетании с фруктами (телятину - с айвой, индейку - с абрикосами). Характерным для молдавской кухни является сочетание в мясных блюдах и соусах к ним сухого виноградного вина и томатного сока. Это придает мясу особую нежность и вместе с тем делает его более пикантным, что роднит молдавскую кухню с кухнями других романских народов, в том числе и с французской.

Для технологии приготовления мясных национальных блюд характерно использование открытого огня и гратара - толстой железной решетки, расположенной над раскаленными углями из твердых листовых пород деревьев (кизила, ореха, бука). Гратар предварительно смазывают маслом, салом или жи-

вотным жиром, кладут на него мясо или птицу либо куском, либо в рубленом и затем спрессованном виде (дроб, мититей, кырнецей). Для тушения обычно используют духовку, а не наплитный огонь. Интересен и сладкий молдавский стол. Для него в основном используется богатое виноградное и фруктовое сырье - прежде всего айва, яблоки, слива, черешня, вишня, абрикосы. Широкое применение находят грецкие орехи. Стремление переработать это сырье в наиболее концентрированном виде повлекло за собой изготовление мармеладов, пастил и смокв (густых полусухих, без сиропных варений), а также особых желе (пелти) из уваренных фруктовых и ягодных соков. Используется и промежуточный продукт, получаемый при производстве виноградного вина - виноградный муст, т. е. густой, не осветленный и не профильтрованный виноградный сок, на котором варят некоторые фрукты и овощи.

Фрукты и вино применяются и при приготовлении кондитерских изделий - пирожных и печений из масляного слоеного теста. Любят молдаване и такие лакомства, как молдавская халва (альвица) и ореховая нуга, и в этом обнаруживается влияние ближневосточной, турецкой кухни. Гостеприимство молдавского народа.

В Молдавии есть обычай - встречать гостя в *каса маре* - самой красивой, празднично убранной комнате дома. Молдаване тонко чувствуют и ценят красоту, стремятся внести ее в свой быт. Поэтому и стол для гостя они накроют живописный, составленный из ярких, со вкусом оформленных блюд, и посуду подадут нарядную - расписанные керамические горшочки, миски, кружки. Легко и радостно гость почувствует себя за таким столом.

Гостя ни за что не отпустят, пока он не отведаст знаменитого молдавского виноградного вина, которое является непременным компонентом многих блюд и напитков. Рюмка хорошего виноградного вина, по мнению молдаван, не только улучшает аппетит и поднимает настроение, но и позволяет тоньше почувствовать аромат блюда, ощутить весь его вкусовой букет. Напоследок гостю обязательно расскажут красивую легенду, которая определила эмблему молдавских вин: летящий белокрылый аист с гроздью винограда в клюве. По преданию, молдавская крепость, оборонявшаяся от турецких захватчиков, был спасена от голода и жажды аистами. Они принесли осужденным гроздь винограда из плодородных молдавских садов.

2

Молдавские супы очень оригинальны. Они имеют приятный кисловатый вкус, насыщены овощами и зеленью. Традиционными для Молдавии являются чорба и зама.

Чорба - кислый суп с мясом или птицей, в состав которого входит квас из отрубей, заменяемый теперь обычным хлебным квасом. Соотношение кваса и воды в чорбе постоянно - 1:2 (т. е. на каждый литр воды - поллитра кваса). Для настоящей молдавской чорбы квас обычно готовят особый - из пшеничных отрубей. Этот квас кипятят отдельно и вливают в чорбу за 5 мин до полной готовности. Набор продуктов в чорбах в основном постоянен, меняется только мясо - говядина, молодой барашек, петух, куриные потроха - и в связи с этим какой-нибудь один овощной компонент. В чорбу непременно входят морковь, лук, петрушка, сельдерей, помидоры и пряная зелень - порей, укроп, любисток или эстрагон. Сменные компоненты: фасоль, картофель, капуста, сладкий перец, рис (заменяющий в некоторых чорбах картофель). Овощи в чорбу закладывают свежие, преимущественно молодые и ни в коем случае не обжаренные. Этим чорбы принципиально отличаются от украинских борщей и других так называемых заправочных супов.

Технология приготовления чорбы:

- 1) варят мясной бульон;
- 2) опускают в него нарезанные тонкой соломкой основные овощи чорбы;
- 3) через 10-15 мин опускают сменные компоненты чорбы, указанные в рецепте, за исключением фасоли, которую кладут в бульон вместе с основными овощами, или даже раньше их;
- 4) когда овощи сварятся, заливают в чорбу перекипяченный квас;
- 5) заправляют чорбу пряной зеленью, красным перцем, чесноком, иногда лавровым листом и солят;

б) готовой чорбе дают настояться 15-20 мин. Добавляют лимонную кислоту или сок лимона, если она недостаточно кислая. Иногда заправляют сметаной.

Квас для чорбы (из отрубей). Глиняную посуду на 4-6 л наполняют до 1/4 объема пшеничными отрубями, смешанными с горстью кукурузной муки, слегка смачивают холодной водой, затем заливают крутым кипятком, чтобы посуда наполнилась на 3/4, хорошо размешивают и прибавляют 1,5-2 стакана закисших отрубей от прежнего кваса. Если их нет, то смачивают отруби не холодной водой, а простым квасом, если же нет кваса, можно взять молодую веточку вишни, крупно нарубить ее, перемешать с отрубями. Покрывают полотенцем и ставят на сутки в теплое место. Перед употреблением процеживают. Квас можно доливать на четверть или половину отливаемого объема.

Чорба деревенская: 500 г говядины, 20 стручков зеленой фасоли, порезанные на кусочки, 2 помидора, 1-2 картофелины, 1/4-1/8 кочана капусты, 1 луковица, 1 морковь, 1 петрушка (корень и зелень), 0,5 сельдерея (корень и зелень), 1 ст. ложка укропа, 0,5 стебля любистока или 1 ст. ложка сухой зелени любистока, 1 лук-порей, 0,25 ч. ложки красного перца.

Чорба с барашком: 500 г молодой баранины, грудинки, 2 ст. ложки промытого риса (вместо картофеля), 1-2 сладких перца (вместо капусты), 2 луковицы, 5 зубчиков чеснока, 2 ст. ложки сметаны для заправки, остальные продукты те же, что и в чорбе деревенской, но петрушки и моркови вдвое меньше.

Чорба из птицы: 1 петушок, остальные продукты те же, что и в чорбе с барашком, только без сладкого перца.

Чорба из потрохов домашней птицы: 500 г потрохов (крылышки, шейка, желудок, сердце, печень) индейки, гуся, курицы, остальные продукты те же, что и для чорбы из петуха.

Чорба уваренная: 500 г телятины, 0,5 л воды, 1 -1,5 стакана кваса, 4-5 картофелин, 1/4 кочана капусты, 3 луковицы, 4 помидора, 0,5 стакана сметаны, 1 морковь, 0,5 петрушки, 0,5 сельдерея, 3-4 лавровых листа, 4-5 зубчиков чеснока, 1 ст. ложка укропа, 0,5 ст. ложки любистока, 1 лук-порей, 0,25 ч. ложки красного перца. Чорбу уваренную готовят обычно из одного куска телятины. Порядок ее приготовления несколько иной. Капусту, картофель, лук, морковь, петрушку нарезать кубиками или сравнительно крупными дольками и уложить на дно кастрюли, лучше всего казана, с толстыми стенками. Поверх положить кусок телятины, залить 1-1,5 стакана кипятка, плотно закрыть и поставить в духовку примерно на 1 ч. Затем добавить еще 1 стакан кипятка, перекипяченный квас, сметану, помидоры, соль и снова поставить в духовку на 15 мин. Перед подачей на стол заправить пряной зеленью и чесноком.

Зама от чорбы отличается, прежде всего, тем, что в ее состав входит сырое яйцо, взбитое вместе со сметаной. Кроме того, овощной набор зама гораздо уже: только морковь, лук, петрушка, сельдерей, иногда зеленая фасоль, картофель - но их по количеству больше. Вместо кваса, для зама используют лимонный сок. Наконец, заму готовят только из курицы, цыпленка, потрохов птицы. Овощи нарезают тонкой соломкой. Заправляют заму зеленью укропа и петрушки, красным перцем.

Зама с цыпленком. 1 цыпленок, 2 стакана зеленой фасоли, 4 луковицы (возможен зеленый лук), 2 моркови, 1 петрушка, 0,5 сельдерея, 4 ст. ложки сметаны, 1 яйцо, 1-1,5 лимона (сок и мякоть без косточек), по 1 ст. ложке укропа и зелени петрушки, 0,5 ч. ложки красного перца. Приготовить бульон из цыплят, опустить в него овощи (фасоль, морковь, петрушку, лук, сельдерей), проварить 15-20 мин на среднем огне, добавить лимонный сок, посолить, довести до кипения, снять с огня. Тщательно избить яйцо со сметаной в пену, влить порциями в еще не остывший суп и хорошо вымешать, не давая завариться белку. Заправить пряностями.

Сырбушка - постный суп из молочной сыворотки, которой берут вдвое больше, чем воды. В Молдавии в настоящую сырбушку используют сыворотку от овечьего молока. 0,5 л воды, 1 л сыворотки, 1 морковь, 1 луковица, 3-4 средних картофелины, 1,5-2 ст. ложки кукурузной муки (или манной крупы), 0,5 ч. ложки семян кориандра. Сварить в воде целую или разрезанную вдоль пополам морковь и мелко наре-

занный лук. Когда вода закипит, положить нарезанный крупной соломкой картофель и, когда он сварится, медленно засыпать через сито кукурузную муку, проварить 5-7 мин, затем влить сыворотку, посолить и добавить кориандр. Через 5 мин сырбушку будет готова.

Мясные блюда молдавской кухни имеют острый, и в то же время нежный вкус, пикантный аромат. Связано это с особенностями приготовления мяса. Чаще всего его пекут на открытом огне - рашпере - или гратаре - решетке для жаренья на углях (решетку смазывают перед этим жиром). Для жаренья берут нежные части говядины: вырезку, толстый и тонкий край, верхнюю и внутреннюю части задней ноги - а также бараньи и свиные окорока и корейку.

Варят мясо кусками не более 2,5 кг в небольшом количестве воды. Сначала его погружают в горячую воду, чтобы в отвар перешло как можно больше питательных веществ. При тушении используют соусы, сухие вина, маринованные ягоды, пряности, различные овощи, которые способствуют тому, что мясо становится более нежным, сочным, ароматным. Тушеное мясо вкуснее, если его приготовить в порционных горшочках на духовке.

Дроб (голубцы из бараньего сальника) 500 г ливера, 1 бараний сальник, 2 яйца, 6 луковиц, 3-4 ст. ложки тертой брынзы, 10-12 горошин черного перца, 1 ст. ложка укропа и петрушки.

Сердце, легкие, печень барашка обжарить на масле с луком и потушить до полной готовности, а затем пропустить через мясорубку или мелко изрубить. В фарш добавить сырые яйца, соль, молотый перец, пряную зелень и хорошо вымесить. Затем промыть сальник, разрезать его на квадраты размером 15х15 см и на каждый положить фарш, завернув затем как голубцы. Каждый "голубец" обжарить с обеих сторон, после чего уложить все в ряд плотно на противень, посыпать тертой брынзой и поставить в духовку на 10-15 мин. Дроб подается только горячим, с отварным картофелем и свежими помидорами.

Дроб в тесте. 150 г муки, 1 яйцо, 1 ст. ложка масла (растительного или топленого), остальные продукты те же, что и в предыдущем рецепте. Замесить пресное тесто. Очень тонко раскатать его, нарезать на крупные квадраты, на каждый положить фарш и завернуть тесто так, чтобы края его не заходили один за другой, а были бы слеплены тонким швом. Далее готовить, как дроб из сальника.

Гивеч из барашка. 500 г баранины, 1 стакан кипятка, 1-2 ст. ложки масла, 1,5 стакана томатного сока, 2 картофелины, 2 луковицы, 2 помидора, 2-3 стручка сладкого (болгарского) перца, 1 морковь, 1 петрушка, 0,5 кабачка, 0,5 баклажана, 0,5 кочана цветной капусты, 10 стручков фасоли, 8 горошин черного перца, 1 щепотка красного перца, 4 зубчика чеснока, по 1 ст. ложке укропа и петрушки.

Баранину нарезать кусками как для гуляша, обжарить на смеси сливочного и подсолнечного масла, положить в кастрюлю, залить кипятком, прокипятить молодую баранину 20 мин, старую - 50 мин. Добавить нарезанные дольками и предварительно обжаренные картофель, морковь, петрушку, баклажаны. Потушить 10 мин, залить томатным соком, добавить фасоль, сладкий перец, цветную капусту, посолить и довести до кипения на медленном огне. Положить помидоры, чеснок, пряную зелень, поперчить и поставить в духовку на 15-20 мин.

Мусака - наиболее распространенное в Молдавии мясное блюдо, половину которого, а иногда и более, составляют овощи. Возможны и совершенно овощные, вегетарианские мусаки. Особенность приготовления мусаки состоит в том, что все продукты закладывают в нее одновременно, а затем тушат, причем во время тушения за кушаньем не надо следить, поскольку время тушения строго определено. Главное - правильно подготовить и заложить в кастрюлю продукты, предназначенные для мусаки.

После этого в течение 1 ч хозяйка может быть совершенно свободна: печь сама сделает свое дело. Мясо, используемое в мусаку - баранина, но может быть и телятина. Основные и обязательные овощи в мусаке - лук, баклажаны, помидоры; дополнительные и сменные - капуста, картофель, кабачки. Обычно в мусаке наряду с основными присутствует один из сменных овощей. Пряности для мусаки - чеснок, лавровый лист, черный или красный перец, зелень укропа и петрушки; жиры - подсолнечное масло и сметана.

Приготовление мусаки. Мясо режут на кусочки, как для гуляша, и слегка отбивают. Овощи, за исключением капусты, режут кружками, капусту - соломкой. На дно широкой и неглубокой кастрюли, смазанной сливочным маслом, кладут слой баклажанов, затем слой лука, помидоров, кабачков, на них - слой мяса. Затем слои повторяют. Через каждые 2-3 слоя мусаку пересыпают пряностями. Особенно сдабривают мясной слой в середине, а также верхний овощной слой. Сверху мусаку заливают подсолнечным маслом и сметаной. В духовке мусаку выдерживают 1 ч. Посыпают зеленью. Подают горячей, с соусом, в котором варилась. Для мусаки с барашком: 500 г баранины, 2 баклажана, 2 помидора, 1 кабачок, 3-4 луковицы, 1/4 кочана капусты, 1-1,5 стакана сметаны, 2 ст. ложки подсолнечного масла, 3-4 лавровых листа, 6-8 горошин черного молотого перца, 1 ст. ложка зелени петрушки, 1 ст. ложка укропа, 1 головка чеснока. Мусаку можно делать также с мясным фаршем. Для фарша: 500 г баранины, 2 луковицы, 1 крупная картофелина, 0,5 моркови, 0,5 стакана сметаны, 1-2 яйца.

Кифтелуце. Для тефтелей: 500 г говядины, 3 луковицы, 0,5 головки чеснока, 0,5-1 ст. ложка молока или сливок, 1-2 ст. ложки муки, 3-4 ст. ложки подсолнечного масла. Для соуса: 1 стакан томатного сока или 3 ст. ложки томатного пюре и 0,5 стакана бульона, 4-5 ст. ложки красного или белого сухого вина, 0,5 моркови, 0,5 корешка петрушки и зелень, 0,5 корешка сельдерея и зелень, 0,5 лука-порея, 6 горошин черного перца, красный перец по вкусу, 1 ч. ложка сахара, 0,5 ст. ложки винного уксуса. Подготовка тефтелей. Мясо дважды пропустить через мясорубку с луком, перцем, чесноком (половина указанной нормы), добавить молоко, вымесить и разделить чайной ложкой на маленькие шарики диаметром 1,5 см, запанировать их в муке и обжарить на масле в кастрюльке в течение 3-4 мин. Приготовление соуса. Морковь, петрушку, порей, сельдерей нарезать тонкой соломкой, добавить томатный сок или томат-пюре с бульоном, поджаренную муку, уксус, соль, сахар, пряности и тушить на слабом огне 10-15 мин. В конце тушения влить вино и снять с огня. Тушение. Тефтели сложить в сотейник в два-три слоя, залить соусом и тушить 20-25 мин на слабом огне. В конце тушения всыпать мелко нарезанный чеснок (половину нормы), зелень петрушки и сельдерея, снять с огня и дать постоять 5-6 мин под крышкой. Подавать кифтелуце в глубоких тарелках вместе с соусом.

Мититей. 500 г говядины, 2-3 ст. ложки крепкого мясного бульона, 8-10 горошин черного перца, 0,5 головки чеснока, 0,5 ч. ложки тмина, сода на кончике ножа. Мясо без пленок пропустить через мясорубку. В фарш добавить соль, перец, половину тертого чеснока, бульон, соду, вымесить и поставить на 4 ч в холодильник. Затем пропустить через мясорубку с трубкой сечением 1-2 см, из которой будет идти масса в виде колбасы. Нарезать эту массу на колбаски длиной 10-12 см (за неимением трубки разделять на колбаски руками, смоченными в холодной воде) и жарить их на гриле на сильном огне. Во время жарения смазывать мититей перышком, смоченным в соленом мясном бульоне и в подсолнечном масле.

Кырнецей готовят так же, как и мититей, но не из говядины, а из обезжиренного свиного мяса, и фаршем наполняют тонкие свиные кишки. Соотношение мяса и пряностей то же самое, только количество чеснока немного увеличивается. Соду в фарш не кладут.

Цыпленок на гриле. 1 цыпленок, 1 ст. ложка сливочного масла, 1 ч. ложка красного перца, 6 зубчиков чеснока или 1 ст. ложка муждея, 1 луковица, 1 ст. ложка белого сухого вина, 1 ст. ложка зелени петрушки. Цыпленка очистить, опалить, разрубить пополам, промыть и положить в посуду разрубленной частью вверх. Посыпать мелко нарезанным луком, половиной перца, зеленью петрушки, посолить, облить вином и оставить на 1 ч. Затем положить каждую половину цыпленка на разогретый и смазанный маслом гриль и обжаривать с обеих сторон попеременно, смазывая маслом. Готового цыпленка обсыпать оставшимся перцем и облить муждеем. Это блюдо можно приготовить не только на углях, но и на решетке в духовке газовой плиты.

Индейка с абрикосами. 500-750 г индейки, 1 стакан абрикосов без косточек, 2-3 луковицы, 2 ст. ложки сливочного масла, 0,5 ст. ложки муки, 0,5 стакана томатного сока, 0,5 стакана сухого белого вина, 1

ч. ложка сахара, 0,25 ч. ложки красного перца, 0,5 ч. ложки корицы, 0,5 головки чеснока, 3 лавровых листа, 1 ч. ложка винного уксуса, 1 ст. ложка зелени укропа и петрушки. 1. Индейку нарезать кусками 3x4 см, обжарить на масле, сложить в кастрюлю. 2. Лук нарезать, пассеровать, смешать с томатным соком, сахаром, перцем, корицей, вином. 3. Перемешать индейку с луком, тушить 30 мин. 4. Добавить свежие абрикосы, слегка пассерованную муку, разведенную в виноградном уксусе, лавровый лист, соль и тушить еще 10-12 мин на слабом огне. 5. За 1-2 мин до конца тушения добавить мелко нарезанный чеснок и зелень, снять с огня и дать постоять 5-6 мин. Так же можно приготовить и курицу по-молдавски, но не с абрикосами, а с айвой, кизилом или сливой

Вицел (телятина с айвой) 500 г телятины, 2-3 айвы, 4 ст. ложки сливочного масла, 0,75 стакана томатного сока, 4 луковицы, 2 ст. ложки сухого вина, 0,5 ч. ложки сахара, 1 корень сельдерея, 5 зубчиков чеснока, щепотка красного перца, 0,5 ч. ложки черного молотого перца. Телячью грудинку нарубить средними кусками, как для рагу (с косточками), посолить, поперчить черным молотым перцем, обжарить в масле до образования золотистой корочки. Затем добавить томатный сок, красный перец, нарезанный соломкой сельдерей, обжаренный в масле лук вместе с маслом и кипятить 10-15 мин (после закипания) на среднем огне. Добавить нарезанную дольками и обжаренную на масле айву, соль, сахар, вино и кипятить еще 6-7 мин. За 1 мин до готовности всыпать мелко нарубленный чеснок.

Костица. 500-750 г свинины (поясничная часть), 0,5 стакана сухого белого вина, 1 головка чеснока, по 2 ст. ложки зелени укропа и сельдерея. Свинину нарезать поперек волокон кусками толщиной 1,5 см (с косточкой или без нее), со всех сторон зачистить от пленки, слегка отбить деревянным молотком, не нарушая структуры мяса и не истончая его, обмакнуть в вино, чуть-чуть посолить, поперчить, дать полежать 15 мин в открытой тарелке и затем обжарить на гриляре или на решетке в духовке в течение 4-7 мин с каждой стороны. Затем уложить костицу в один ряд в плоскую фаянсовую или эмалированную посуду, посолить, поперчить, обмазать тертым чесноком или полить муждеем, посыпать пряминой зеленью, прикрыть крышкой на 3-4 мин и подавать с гарниром из помидоров, жареного лука и картофеля.

При приготовлении овощных блюд, молдавские кулинары проявляют богатую фантазию. Здесь главенствуют баклажаны, помидоры, кабачки, гогошары, виноград, сладкий перец. Их варят, пекут, тушат, жарят. Особенно удаются овощные рагу-гивечи, мусаки. Их тушат на медленном огне с растительным маслом и животным жиром, добавляя сметану, брынзу, пряности. Принято фаршировать одни овощи другими или рисом с овощами и мясом.

Попушой (кукуруза отварная) Молодые початки кукурузы очистить от листьев, промыть, уложить в кастрюлю, залить кипятком, хорошо укрыть листьями, снятыми с початков, и варить при тихом кипении до мягкости. Готовую кукурузу полить сливочным маслом и посыпать солью.

Попушой с саламуrom (кукуруза печеная) Початки кукурузы испечь на углях, быстро смыть струей горячей воды остатки золы и облить саламуrom.

Ардей (перец жареный) Сладкий перец (стручки, разрезанные на четвертинки) обжарить в подсолнечном масле до золотистого цвета, переложить в тарелку, полить винным уксусом, посыпать солью, накрыть крышкой и дать постоять 15 мин. Точно так же готовят гогошары, кабачки, баклажаны.

Овощи фаршированные. Перцы, баклажаны, молодые кабачки очистить от плодоножек и семян (с молодых кабачков срезать также верхнюю кожуру) и начинить овощным фаршем, в состав которого входят мелко нарубленные лук, морковь, капуста, взятые в равных долях, и десятая от их общего объема часть петрушки и сельдерея. Все овощи и пряные корни, идущие на фарш, предварительно обжарить в масле. Обжарить также баклажаны, перцы и кабачки в начиненном виде. Затем сложить их в глубокую металлическую или керамическую посуду, залить соответствующими заливками и поместить в духовку на 30-45 мин для запекания. Заливка для баклажанов - сухое белое вино (0,5 стакана на 8 баклажанов) и соус-маринад (1,5 стакана). Заливка для кабачков - томатный сок (0,5-1 стакан на 4 кабачка) и тертая брынза

(0,5- 0,75 стакана). Заливка для перцев - соус из сметаны пополам с томатным соком (2 стакана соуса на 12-15 перцев).

Фасоль (или чечевица) отварная. 2 стакана фасоли, 1 луковица, 1 петрушка, 1 морковь, 0,5 корня сельдерея. Фасоль промыть, залить холодной кипяченой водой на 10-15 ч, воду слить, снова промыть, залить водой в объеме размокшей фасоли и варить на медленном огне, не мешая, пока вся вода не выкипит. Солить можно лишь тогда, когда фасоль делается мягкой. После этого доваривать еще 10 мин, следя за тем, чтобы не разварилась. Вместе с фасолью независимо от того, как она будет использоваться в дальнейшем, отварить целиком луковицу, петрушку, морковь, сельдерей, которые в конце варки вынуть из фасоли. Отварную фасоль едят с горячим подсолнечным маслом и жареным луком. Так же готовят и чечевицу, но она варится значительно быстрее.

Фасоль взбитая с муждеем. 2 стакана фасоли, 2 ст. ложки подсолнечного масла, 2 луковицы, 1 ст. ложка муждея или 6 зубчиков чеснока, по 1 ст. ложке зелени укропа и петрушки. Отваренную, еще не остывшую фасоль протереть сквозь сито, а затем взбивать вилкой, постепенно добавляя в нее горячее подсолнечное масло, мелко нарезанный лук, чеснок или муждей, до образования легкой эластичной массы. После этого посыпать зеленью укропа и петрушки и подавать.

Соусы бывают горячими и холодными. Горячие при подаче должны иметь температуру не ниже 65-70С⁰, холодные - 10-12С⁰. В зависимости от исходных продуктов различают горячие соусы на мясном, рыбном и грибном бульонах, овощные, сметанные, молочные и яично-масляные. К холодным соусам относятся: майонез, овощные соусы (маринады), салатные заправки, рыбные и мясные желе.

Для придания соусам особого вкуса используют томатную пасту, лук, грибы, соленые и маринованные огурцы, каперсы, горчицу, уксус, виноградное вино. Из ароматических продуктов добавляют черный и душистый перец, лавровый лист, чеснок, корень и зелень петрушки и сельдерея. Ароматические вещества нужно вводить за 12-15 минут до конца варки, а молотый красный и черный перец - в готовый сваренный соус при его заправке. Для соусов лучше использовать винный или фруктовый уксус. Вместо уксуса в качестве приправы можно применить щавель, барбарис или сок лимона. Для улучшения вкуса мясного блюда в него добавляют виноградное вино - 1-2 столовые ложки на стакан соуса. Для белого соуса используют белое вино, для красного - мадеру или портвейн.

Соус маринад. 4 луковицы, 1 морковь, 1 петрушка, 0,5 сельдерея, 4 ст. ложки подсолнечного масла, 4 ст. ложки томатного сока или 2 ст. ложки томатного пюре, 0,75-1 стакан мясного бульона, 0,5-1 ст. ложка винного уксуса или сок 0,5 лимона, 1 ч. ложка сахара, 0,25 ч. ложки красного перца, 2 лавровых листа. Лук, морковь, петрушку, сельдерей нарезать тонкой соломкой, пассеровать на масле, добавить томатный сок или пюре, бульон, потушить 10-12 мин, заправить сахаром, уксусом, посолить, дать вскипеть и охладить в стеклянной или фарфоровой посуде.

Саламур. Раствор соли из расчета 1:10 (на 1 стакан воды - 1 ч. ложка соли), 15-20 зерен кориандра (1 ч. ложка), 1 зерно душистого перца, 1 бутон гвоздики, 1 лавровый лист. Пряности растереть с солью, сделать раствор, дать настояться трое суток.

Муждей (чесночная заправка или подливка) 1 головка чеснока, 0,25 ч. ложки соли, 0,5 стакана мясного бульона. Чеснок истолочь с солью в ступке до образования однородной массы и развести мясным или овощным бульоном. Муждем заправляют овощные блюда, его подают к блюдам из мяса и домашней птицы, особенно если они готовились на гратаре.

Скордоля (орехи с чесноком) 20 грецких орехов, 100 г белого хлеба, 0,5 стакана подсолнечного масла, 1 ч. ложка уксуса или сок 0,5 лимона, 0,5 головки чеснока.

Орехи истолочь в фарфоровой ступке, прибавить чеснок, растереть, добавить намоченный в воде и отжатый белый хлеб (без корочек) и растереть эту массу в эмалированной посуде, постепенно добавляя понемногу растительное масло. Когда масса загустеет, влить лимонный сок или виноградный уксус и

вновь перемешать. Если скордоля слишком густа, а ее подают в качестве соуса, то можно разбавить ее бульоном. Скордоля идет к отварным блюдам - отварному мясу, ракам, овощам. Иногда ее едят со свежими огурцами, как салат.

Кукурузное пирожное. 1 стакан кукурузной муки, 100 г сливочного масла, 150 г сахарной пудры (или песка), 10 яиц, 1-2 ч. ложки корицы. Желтки, масло, сахар растереть добела. Белки взбить в пену. Соединить все, постепенно добавлять муку и корицу и все хорошо вымесить. Полученную массу выложить на противень, смазанный маслом, разровнять и выпечь в духовке на очень слабом огне в течение нескольких минут. Готовую, еще мягкую запеченную массу нарезать на куски и залить горячим медом, сделав наколы вилкой.

Гогошь (печенье) 240 г пшеничной муки, 150 г сливочного масла, 100 г сахарной пудры, 4 желтка, 100 г очищенных грецких орехов. Желтки, масло, сахар растереть добела, смешать с мукой. Тесто хорошо вымесить, раскатать в пласт толщиной 1 см и вырезать круглой формочкой печенье диаметром 2,5 см, в центре каждого продавить пальцем небольшое углубление. Печенье смазать яйцом, посыпать дробленым орехом и выпечь в духовке на среднем огне, а затем положить в углубление по 1 ягоде вишневого варенья.

Семилуне (печенье) 320 г муки, 280 г сливочного масла, 280 г сахарной пудры, 10 желтков (крутых), 200 г мармелада, 1 лимон (сок и цедра). Для глазури: 100 г сахара, 1 десятая ложки лимонного сока, 2 ч. ложки сухой лимонной цедры или цедра с 1 лимона. Муку, растопленное масло, сахар, крутые желтки, предварительно протертые сквозь сито, а также лимонный сок и тертую цедру смешать и растереть вначале ложкой, а затем руками до образования однородного теста. Тесто раскатать в пласт толщиной 3-4 мм, стаканом вырезать из него печенье в форме полумесяца и выпечь на противне в духовке на слабом огне. Затем печенье по двое склеить мармеладом и покрыть лимонной глазурью.

Яблоки в слоеном тесте. Для теста: 400 г муки, 400 г сливочного масла, 4 желтка, 100 г сухого белого вина, 0,5 стакана сметаны, 1 ч. ложка соли. Для начинки: 6-8 яблок, 6 ч. ложек сахарной пудры, 1 ч. ложка корицы молотой, 6 ч. ложек варенья. Некрупные яблоки сладких сортов очистить от кожуры и семян, но не вырезать сердцевину насквозь. Варенье, сахар, корицу смешать и каждое яблоко начинить 1,5-2 ч. ложками этой смеси. Затем раскатать слоеное тесто в пласт толщиной 2-3 мм, нарезать его квадратиками, соответствующими величине яблок, и в каждый квадрат завернуть по яблоку. "Кульки" положить швом вниз на противень, смоченный водой, смазать яйцом, выпечь в духовке до зарумянивания и обсыпать сахарной пудрой. Приготовление слоеного теста. Муку, сметану, желтки, вино, соль вымешивать до тех пор, пока тесто не начнет отставать от рук. Оставить тесто укрытым на 15-20 мин. Затем раскатать в пласт толщиной 0,5 см, на середину пласта положить половину подготовленного масла, размазать его, сложить пласт вдвое, сверху положить другую половину масла и вновь сложить пласт, после чего края теста со всех сторон защипать и раскатать его как можно тоньше, следя, однако, за тем, чтобы масло не прорвало края теста. Затем пласт теста сложить в 4 слоя, дать "отдохнуть" ему 10 мин и снова раскатать. Эту операцию повторить 4 раза, причем каждый раз давать тесту "отдыхать" по 10 мин. В последний раз раскатать пласт теста до толщины 2-3 мм. Слоеное тесто следует раскатывать в прохладном помещении, а не в нагретой кухне.

Альвица. 500 г сахара, 250 г патоки, 1,5 стакана отвара мыльного корня, 200 г очищенных грецких орехов, 0,25 палочки ванили или ванилин на кончике ножа. Приготовление альвицы состоит из четырех самостоятельных операций, каждая из которых имеет свои правила: приготовление карамели, отвара мыльного корня, соединение и уваривание их в альвичную массу и, наконец, соединение альвичной массы с орехами и ванилью. Приготовление карамели. В кастрюле вскипятить ровно 170 г воды (треть от веса сахара), всыпать сахар, довести до кипения, снять пену, добавить патоку, вновь довести до кипения, процедить сквозь сито и уварить до карамельной пробы, т. е. до такого состояния, когда взятая проба - комочек карамели - при охлаждении в воде легко дробится. Отвар мыльного корня. Мыльный корень разрезать

на куски по 3-4 см, промыть в холодной воде, а затем заполнить им посуду на 1/3, остальные 2/3 залить водой. На медленном огне уваривать 4 ч до получения отвара темно-коричневого цвета. Процедить сквозь сито, взбить. Альвичная масса. Во взбитый отвар мыльного корня тонкой струйкой влить разогретую карамель, все время помешивая деревянной лопаточкой, а затем поставить его на огонь и, не переставая мешать, доварить до готовности, которую определить следующим образом: накончик деревянной лопаточки взять немного сваренной альвичной массы так, чтобы образовалась сосулька: если через несколько минут застывшая сосулька легко дробится от удара ножом, то альвичная масса готова. Приготовление альвицы. Альвичную массу снять с огня, добавить в нее орехи, ванилин, быстро и хорошо перемешать и выложить в деревянный плоский ящик, застеленный пергаментом. Когда альвица окончательно застынет, нарезать ее прямоугольниками.

Нуга ореховая. 500 г сахара, 25 г сахарной пудры, 1 стакан меда, 1 стакан воды, 300 г грецких очищенных орехов, 10 белков, 0,25 палочки ванили или ванилин на кончике ножа, либо 1 ч. ложка сухой лимонной цедры или цедра с 1 лимона. Сахар, мед, воду сварить почти до карамельной пробы (см. рецепт выше). Белки взбить в плотную пену, перемешать с сахарной пудрой и залить медово-сахарной карамелью, а затем, непрерывно помешивая по дну деревянной лопаточкой, уварить на слабом огне до состояния полутвердого шарика. (В чашку с холодной водой влить несколько капель массы и соединить ее в шарик. Если шарик твердый - масса готова). К массе добавить дробленые орехи, ваниль или цедру, перемешать, выложить на пергамент, раскатать в пласт толщиной 1,5- 2 см, и после охлаждения нарезать на кусочки.

Китаноаге (пастила из айвы) 1,8 кг айвы, 4 яблока, 400 г сахара, 1 лимон (сок, мякоть и цедра), 1 стакан сахара, 0,5 стакана воды. Некрупную айву нарезать на четвертушки, очистить от сердцевин и припустить на очень слабом огне. Через несколько минут добавить яблоки, так же разрезанные на четвертушки и очищенные от косточек. Варить до первых признаков мягкости (когда легко входит спичка), затем протереть сквозь сито, прибавить сахар, лимонный сок, цедру и снова варить до загустения, все время помешивая. Густую пастилу выложить на доску, слегка смоченную водой, разровнять ножом в пласт толщиной 1 см, прикрыть марлей так, чтобы она была на 0,5-1,5 см над поверхностью пастилы и поставить в сухое, проветриваемое место на 2 дня. Когда пастила высохнет, нарезать кусками (3x2 см), обвалять в сахарной пудре.

Пелтя - особый вид варенья, изготавливаемого не из ягод и фруктов, а из их соков или отваров. Сок используется в тех случаях, когда ягоды костисты (малина и ежевика). Отвар используется в тех случаях, когда фрукты содержат большое количество пектина, т. е. желирующего вещества (обычно это айва и яблоки). Варят пелтю осторожно, на слабом огне, чтобы она не переварилась, иначе она не загустеет как надо. Горячая пелтя жидкая, но при остывании густеет и прозрачна, как желе. Ее переливают из таза в банки в горячем состоянии.

Пелтя малиновая или ежевичная 1 л ягодного сока, 1 кг сахара. Сок из ягод отжать небольшими порциями сквозь двойную марлю или бязь, дать ему отстояться и затем распустить в нем сахар из расчета 1:1 и варить, как варенье, снимая пену.

Пелтя яблочная 2 кг очищенных яблок, 1,75 л воды, 1-1,75 кг сахара (1 кг сахара на 1 л яблочного отвара).

Контрольные вопросы:

1. Каков основной набор продуктов в молдавской кухне?
2. Назовите наиболее распространенные супы молдавской кухни.
3. Назовите соусы характерные для молдавской кухни.
4. Какие виды круп предпочитают для приготовления блюд молдавской кухни?
5. Какие специи и пряности широко используются в молдавской кухне?

Тема 2.5 Традиции, особенности питания и национальные блюда народов Прибалтики

Вопросы:

1. *Латышская кухня, ее особенности.*
2. *Литовская кухня ее особенности.*
3. *Эстонская кухня, ее особенности.*
4. *Ассортимент блюд прибалтийской кухни.*

1

Латышская кухня удачно сочетает самобытность национальные блюда с новыми современными рецептами. Со старинными пут арами, овоще-зерновыми кашницами, заквашенными кисломолочными продуктами соседствует «буберт-манная» каша с яйцом, орехами и клюквенным соусом, с кидасом, блюдом из рубцов, разнообразные запеканки и клопсы, с молочными и крупяными первыми блюдами супы-пюре из овощей и мяса. Как повсеместно в Прибалтике, в Латвии большой выбор рыбных блюд, особенно из сельди, салаки, трески. Рыбу коптят, маринуют, жарят, запекают .рыбные запеканки готовят с овощами ,белым хлебом и молоком .

Довольно разнообразен латышский мясной стол, основу которого составляет – свинина. В кушаньях из рубленного мяса .Свинину сочетают с говядиной. Копченая свинина грудинка служит начинкой для пирожков. Много блюд из субпродуктов, например «сыр» из свиной головы ,голье в соусе и др. В состав многих запеканок обязательно входят овощи.

Каша преимущественно из ячневой и перловой крупы , также варятся с овощными , а иногда с фруктовыми добавками: ячневая крупа с картофелем ,каша из перловой крупы с сушеными яблоками и.т.п. Латыши охотно используют горох и бобы. Старинное национальное блюдо гороховые коны – состоят из горохового и картофельного пюре , куда добавляется копченый шпик и конопляная масса.

Латвия славится высоким вкусовым качеством молочных продуктов, которые служат исходным сырьем для целого ряда блюд. Необычайно вкусен мягкий сыр «Яню -сгириныш. Его легко можно приготовить в домашних условиях. Взбитые сливки с орехами, вареньем, киселем – излюбленный латышский десерт . Кстати кисели здесь готовят из молока и ревеня, черного хлеба и моркови ,овсяный и даже гороховый.

Взбитые сливки, сметана, масло широко используется в кондитерских изделиях. Латышские пумпернихели, слойки, булочки с тмином, пирог с ревенем, печенье из овсяных хлопьев обычно подаются к черному кофе.

2

В Литве издавна широко употреблялись мучные, крупяные, мясные и молочные продукты , отдельные виды овощей и ягоды. Почетное место в литовской кухне занимают блюда из тертого картофеля -ведарой, диджикухуляй (цепелиной), швильпикой, а также отварным картофелем подаваемым с кислым молоком, творогом, и конечно же, творожный сыр – кислый и сладкий, с тмином и др. добавками. В литовской деревне творожным сыром (медом), копченным окороком, колбасой и яичницей традиционно потчуют любого гостя, даже нежданного. Из мясных продуктов предпочтение отдают свинине, особенно копченной.

Литовцы не когда не жившие изолировано, заимствовали не мало блюд из кухни соседних народов. Эти блюда прочно вошли в рацион литовцев, по праву считаются национальными. Например такое кушанье как картофельная бабка (кугелис), взятое из немецкой кухни, в настоящее время выпекается по всей Литве.

Литва – небольшой край, однако каждая этнографическая область славится своими особыми блюдами. К примеру, на западе Литвы – в Жемайтии любят разнообразные каши, особое блюдо из подогретой сметаны-масло кастинис; на востоке предпочитают блины пирог из ячменной или пшеничной муки крупного помола – рогайшес, творог; в юго – восточной части – Дзуки ценятся блюда из гречихи, грибов,

картофеля ; в юго -западной области – Сувалькии довольно популярны копченые мясные продукты, блюда из тертого картофеля – диджукуляй и ведарой, а в приморских районах распространены рыбные блюда.

Литовская кухня, имея много общих черт с кухнями народов прибалтики, исторически тесно связана с восточно – славянской кулинарией, в частности с Белоруссией. Картофель и свинина наряду с зерновыми, овощами (главным образом свеклой и капустой) и молочными продуктами составляют основу литовской кухни.

Уже много столетий назад литовцы умели мастерски вялить и коптить мясо. Ветчина из дикого кабана в литовской казне принимались наравне с деньгами. Литовские копченые изделия высоко ценятся на мировом рынке. Бекон в национальной кухне – и национальное блюдо ,и к различным овощным , крупяным и мучным блюдам. Кумпис (копченный окорок) подается в варенном и жаренном виде. Из него приготавливают зразы и запеканки. Свиной копченый бочок подают с капустой. Жареный поросенок, начиненный скриляй, свиная грудинка, фаршированная овощами , желудок свиной, фаршированный тертым картофелем только перечисление этих блюд убеждает , что литовская кухня очень разнообразна.

Не менее сытное и вкусные блюда готовятся из картофеля и крупы. Толстые свиные кишки, начиненные тертым картофелем или ячневой крупой , сдобренные свиным салом , называются - ведерой. Ведера, цепелинай, рогутюляй – типичные национальные литовские блюда. Любят в Латвии и голубцы, завезенные сюда еще великими князьям литовскими с Востока . только вместо виноградных листьев здесь используют капустные , баранину заменила свинина и грибы , а гранатовый сок и курагу – сметана. Так долма превратилась в голубцы. из свеклы готовят первые блюда, в том числе и широко известный литовский борщ.

В своих блюдах литовцы охотнее, чем другие прибалтийские народы, применяют пряности: петрушку ,укроп , майоран, тмин . С тмином пекут очень вкусный ароматный хлеб, в кондитерских изделиях используется корица , лимонная цедра , мускатный орех. в качестве разрыхлителя в без дрожжевом сдобном тесте , как и в других прибалтийских республиках, применяется пекарский порошок – смесь питьевой соды , углекислого аммония и виннокаменной соли.

3

Эстонская кухня своеобразна и даже несколько неожиданна для человека, впервые попавшего в Прибалтику. Непривычно, например сочетание таких продуктов как рыба и сало , молоко и горох , картофель и сахар (в кондитерских условиях). Кроме того, весьма ограничено применение специй. Перец, лавровый лист и другие пряности употребляются в очень малых дозах, а во многих блюдах и вовсе отсутствуют.

Эстонская кулинария создала целый ряд самобытных блюд, исходным сырьем которых служат рыба , свинина ,картофель , капуста , горох, молоко. Причем молоко и молочные продукты входят в большинство крупяных, овощных, рыбных и даже мясных блюд.

Рыба используется в свежем, вяленом, копченом, сушеном виде. Много блюд готовят эстонцы из кильки и салаки. Из этой рыбы делают супы, запеканки, ее жарят, тушат с молоком и сметаной. Отличная закуска – балтийская сельдь под маринадом.

Аппетитные и сытные кушанья готовят в Эстонии из свинины: мульги капсад (свинина тушенная с капустой), калатухлит (свинина с картофелем и сметаной), картулипорсс (картофельные «поросята»). Кроме свинины используется говядина, телятина, баранины, а вот из птицы национальных блюд практически нет.

Своеобразные кушанья из овощей и круп. Эстонские каши, как правило, комбинированные из брюквы и картофеля, из гороха и картофеля, из картофеля и перловой крупы и т.п. все они готовятся с молоком. И среды первых блюд преобладают молочные супы или супы с молоком. На эстонском столе ежедневно молоко, простокваша, творог , сметана , сливки, сыр.

Гости республики всегда отдадут предпочтение эстонским кондитерам, их мастерство признают в нашей стране и за рубежом. Кондитерские изделия подают главным образом к черному кофе – чрезвычайно популярному в Эстонии , как в городе , так и в деревне.

Молочно – клецочный суп: 2 л молока, 1 ст. ложка сливочного масла, соль и сахар по вкусу.

Клецки готовят обычно из манной крупы или пшеничной, ячменной, гречневой муки, яиц, масла и молока. Иногда в суп с клецками добавляют еще картофель. Наиболее характерные виды клецок эстонской кухни и их пропорции для молочных супов следующие (в расчете на 2 л молока):

I. 1 стакан гречневой муки, 0,5 стакана молока, 2 яйца, 3 ст. ложки сливочного масла.

II. 6 ст. ложек пшеничной муки, 0,5 стакана молока, 3 яйца, 1 ст. ложка сливочного масла.

III. 1 стакан манной крупы, 1 стакан молока, 1 яйцо, 1 ст. ложка пшеничной муки, 1,5 ст. ложки масла. Перемешать все компоненты, вскипятить.

Молочно – рыбный суп: 1,25 л воды, 1 л молока, 1-1,5 кг трески (филе), 1 полулитровая банка очищенного и нарезанного картофеля, 1 луковица, 2 ст. ложки сливочного масла, 1 ст. ложка муки, 1 ст. ложка мелко нарезанного укропа, 1 корень петрушки. Рыбу варить в кипятке не более 10 мин, затем вынуть. В отвар положить картофель, мелко нарезанный лук, петрушку, посолить и варить еще 10-15 мин, затем влить молоко, предварительно разведя в нем муку, и продолжать варить, помешивая, до готовности картофеля, после чего положить ранее вынутое рыбное филе, добавить укроп, масло и еще прогреть 2 мин, затем снять с огня, закрыть крышкой и выдержать 3-5 мин.

Молочно – грибной суп: 1 л воды или мясного бульона, 2 л молока, 1 полулитровая банка очищенных свежих грибов, 7-8 картофелин, 3 ст. ложки сливочного масла, 1 луковица, 2 ст. ложки укропа.

Отварить в бульоне картофель, нарезанный ломтиками. Грибы обжарить с луком и маслом почти до готовности и ввести в бульон, проварить 7-10 мин. Добавить молоко, довести до кипения, посолить, посыпать укропом.

Сельдь – коорега (сельдь в сметане): 2-3 слабосоленые сельди, 1-2 луковицы, 0,5 стакана мелко нарезанного укропа, 1 стакан сметаны, 0,25 л молока.

Сельдь полностью очистить и филетировать, разняв на две половины. Вымочить филе в молоке в течение 10-12 ч, затем нарезать кусочками шириной 1-1,5 см и разложить на блюде ровным слоем. Поверх положить тонко нарезанный лук колечками, залить ровным слоем густой сметаны и сверху засыпать нарезанным укропом. К блюду подать горячий отварной картофель.

Сильгуллид (сельдяные ролики): 1 кг сельди, 1 крупная луковица. Для маринада: 2 стакана кипяченой воды, 1 морковь, 2 луковицы, 2 ст. ложки уксуса 3%-ного, 6-8 зерен черного перца, 1 лавровый лист, 2 бутона гвоздики, 3-5 зерен душистого перца, 1 ч. ложка сахарного песка, соль по вкусу.

Приготовить маринад: сварить морковь, нарезанную крупной соломкой, до полуготовности, добавить нарезанный кольцами лук, сахар, пряности и продолжать варить до готовности моркови, затем влить уксус, охладить маринад. Подготовить селедку: филетировать на две половинки, вымочить их в молоке пополам с водой в течение 5-8 ч, затем обсушить на бумаге и втереть с внутренней (мягкой) стороны в филе истолченный до кашицеобразного состояния лук. Затем свернуть каждое филе катушкой, чтобы натертая луком часть была внутри, и уложить плотно в стеклянную банку, не давая «роликам» развертываться. Залить «ролики» маринадом. Выдержать 2-3 дня.

Калапирукат (рыбные запеканки в тесте): Для теста: 500 г ржаной муки, 0,25 л воды, 30 г дрожжей, 2 ч. ложки тмина. Для начинки: 500 г рыбного филе и 100 г копченого свиного сала или 500 г рыбного филе (салака) и 100 г соленого свиного сала.

Приготовить тесто: замесить, дать подойти, раскатать в пласт толщиной 1 см. Заложить начинку несколькими слоями: рыбное филе и тонкие пласты сала, а салаку заложить вперемешку с мелкими кубиками сала, не разрезая филе. Защипать в виде небольшой овальной буханки, обмазать ее сверху холодным молоком, выпечь на слабом огне в печи или духовке в течение 30-45 мин или даже 1 ч (духовка должна быть предварительно хорошо нагрета). С копченым салом сочетается только мясо речной рыбы.

Картулипорсс (картофельные поросята): 500 г постной свинины, 1-1,5 кг сваренного картофельного пюре, 2 яйца, 1 стакан сметаны, 0,75 стакана молока, 2-3 ст. ложки ржаной или пшеничной муки и манной крупы, 1 ст. ложка сливочного масла.

Свинину нарезать квадратами (3х6 см) толщиной 1 см, обжарить на сковороде почти до полной готовности. Из отварного картофеля, молока, части сметаны, муки и 1 яйца приготовить эластичное пюре, обернуть (облепить) этим пюре каждый кусочек свинины, обмазать получившийся колобок взбитым яйцом, обвалять в муке или манной крупе, разложить на смазанный маслом противень и выпечь в духовке. Готовые колобки – картулипорсс (картофельные поросята) полить сметаной.

Кама: Кама – комбинированное толокно. Его готовят из муки, смолотой из предварительно обжаренных семян ржи, овса, ячменя, гороха, черных бобов, взятых в равных долях. Кама как продукт характерна только для эстонской кухни. Это один из древнейших эстонских пищевых продуктов, не потерявший популярности и ныне. Кама выпускается пищевой промышленностью Эстонии, входит в состав ряда блюд. Но наиболее частое и традиционное применение камы – это ее механическое смешивание со свежим молоком или простоквашей, сливками в кашу – камакёрт, которая при подслащивании медом служит сладким блюдом, а при подсаливании играет роль закуски. При иной пропорции камы с молочными продуктами из нее делают бабашки размером с клецки, которые едят сырыми.

«Заячий сыр»: 1 заяц или кролик, 100 г свиного сала, 9 яиц, 100 г творога (или латвийского сыра), 100 г сливочного масла, 10-15 белых сухих грибов, 1 ст. ложка тмина, 3 ч. ложки порошка, сухого майорана, 2 ст. ложки сухого укропа. Для теста: 1-1,25 стакана муки, 2 яйца, 0,5 стакана сметаны, 1 ст. ложка сливочного масла.

Подготовка мяса. Зайца очистить от пленки, нашпиговать салом, жарить на противне в духовке до полуготовности (примерно 1 ч), затем нарезать на несколько кусков, сложить в кастрюлю, перемешать с кубиками свиного сала, долить 2 стаканами кипятка и тушить на медленном огне до выпаривания воды и полной мягкости мяса. Затем отделить кости, истолочь их, положить в кастрюлю, долить воды и тушить (разваривать) до полной мягкости и выпаривания воды. Мясо и разваренные кости пропустить дважды через мясорубку, протереть сквозь сито.

Подготовка не мясной части. Из 5 яиц жарить яичницу и пропустить ее вместе с творогом через мясорубку. Добавить к этой массе порошок сухих грибов, пряности, масло, перетереть всё в эластичную массу, пропустить сквозь сито.

Приготовление фарша. Мясную и не мясную части перемешать, вбить туда сырые яйца, тщательно вымесить до получения однородной массы.

Выпечка «заячьего сыра». Замесить тесто, раскатать его в пласт толщиной 3 мм, обернуть им начинку - фарш в виде буханки хлеба и запечь в духовке. Запечь фарш можно и в кастрюле, обмазанной маслом, но в этом случае «заячий сыр» будет менее вкусным.

Путра: Путра – одно из древнейших национальных латышских блюд, имеющих несколько разновидностей. Часто слово «путра» переводится на русский язык как «каша». Это неверно. Как известно, каши, классические образцы которых мы находим в русской кухне, представляют собой какой либо один вид зерна, сваренный в воде до разной степени рыхлости и сдобренный маслом или иным видом жира. Путры же являются сочетанием нескольких видов пищевого сырья, среди которых зерно не всегда составляет главную, неперемнную часть. Обязательным компонентом путры является молоко и другие молочные продукты (простокваша, сметана, творог). Доля молока и молочных продуктов в путрах весьма велика, их вес примерно вдвое больше веса всех остальных компонентов, вместе взятых.

Другими компонентами должны быть зерно, картофель, овощи, а также могут быть рыба, мясо или иные продукты (свинина, ветчина и т. п.). Наконец, путры коренным образом отличаются от каш технологией, которая в данном случае включает процесс созревания, т. е. легкого брожения, закисания в те-

чение нескольких часов. Технологической особенностью является также и то, что каждый из компонентов путры доводится вначале до пюреобразного состояния отдельно, а затем все они смешиваются.

Капусту эдейс (капустник): 1 кочан капусты, 2-3 луковицы, 4 яйца, 1 ст. ложка тмина, 50 г бекона. Для теста: 1 стакан муки, 1 яйцо, 1 ст. ложка масла, 0,5-0,75 стакана молока.

1. Замесить тесто, дать ему выстояться 10-15 мин под крышкой, затем раскатать в пласт толщиной 3 мм.

2. Капусту нашинковать, потушить (без воды) с тмином в кастрюле, прибавив 25 г мелко нарезанного бекона, посолить. На остальном беконе обжарить мелко нарезанный лук, затем прибавить предварительно потушенную капусту, слегка обжарить. Половину яиц сварить вкрутую, нашинковать, смешать с капустно-луковым фаршем, остальные яйца взбить и облить этой смесью капустно-луковый фарш; сформовать из приготовленного фарша толстую «колбасу». 3. Капустную «колбасу» завернуть в пласт теста, наглухо зашпатель, обернуть в марлю, опустить в подсоленный крутой кипяток, проварить 5-7 мин. Затем вынуть, обмазать взбитым яйцом и заколеровать в течение 3-5 мин в духовке на сильном огне.

Тминные сырки: 1 кг творога, 0,5 стакана сметаны, 1 ст. ложка тмина.

Творог пропустить через мясорубку, перемешать с остальными компонентами, затем разделить на конусообразные сырки по 100 г, обернуть их пергаментной бумагой. Когда сырки покроются прозрачным слоем плесени, бумагу снять, дать сыркам обсохнуть. При большем высушивании сырков их натирают на терке.

Суп гусиный жематийский: 1-1,25 кг гуся (или 1 утка), 1 стакан перловой крупы, 2 стакана сметаны, 2 ст. ложки сливочного масла, 4-5 белых грибов, 2 луковицы, 1 морковь, 3 антоновских яблока, 1 корень петрушки, 0,5 корня сельдерея, 0,5 ч. ложки тмина, 1 стакан свекольного рассола или свекольного кваса (или сок 1 лимона), зелень укропа.

Сняв с гуся лишний жир, разделить его на крупные куски и отварить в кипятке под крышкой с овощами и яблоками. За 5-7 мин до готовности добавить тмин. Отдельно отварить грибы с луком в 0,5 л воды (см. ниже «Грибной суп») и закислить готовый отвар свекольным квасом или лимонным соком.

Перловую крупу сварить до полного разваривания, растереть со сливочным маслом в пюре и взбить до побеления в суфлеобразную массу, прибавить к ней сметану, довести до пенообразного состояния.

Соединить все части подготовленного супа, подогреть, не доводя до кипения, посыпать укропом.

Кумпис вареный: На 10 кг окорока: 6-7 бутонов гвоздики, 10 горошин душистого (ямайского) перца, 10 лавровых листьев, 2-3 ч. ложки майорана (сухого), 2 ч. ложки корицы молотой, 50 г сахара, 1 ст. ложка соли.

Свежий окорок молодого кабана или свиной окорок с толщиной сала 1,5 см положить на несколько дней в эмалированную или керамическую посуду, залив 3%-ным уксусом, прокипяченным с гвоздикой, душистым перцем, лавровым листом, майораном и солью, после чего отварить в воде в течение 2,5-3 ч, затем снять кожу, обильно посыпать соляную часть сахарной пудрой с корицей и подрумянить окорок в духовке на противне 10-15 мин.

Зразы забивные: 500 г говядины (задняя часть), 100 г свиного сала, 2 луковицы, 3 яйца (2 крутых), 0,5 стакана ржаных толченых сухарей, 1 ч. ложка черного перца, майоран.

Говядину нарезать пластиками толщиной 0,5 см, размером с ладонь или более, отбить, посолить, поперчить, смазать взбитым яйцом, выдержать 15 мин. Сало нарезать мелкими кубиками, вытопить до образования шкварок. Из обжаренного лука, крутых яиц, шкварок и сухарей сделать начинку, насыпать ее на подготовленную говядину слоем 0,5-1 см, завернуть рулетом или конвертиком, обвязать и смазать зразы взбитым яйцом. В растопленном сале обжарить зразы, вначале на сильном, затем на слабом огне. При вытапливании жира подлить 1-2 ст. ложки воды.

Жасис копустинис (гусь с кислой капустой): 1 гусь, 1-1,5 кг кислой капусты, 4-5 пепинов литовских (или 2 антоновских яблока), 200 г свиного сала, 4 луковицы, 1 ст. ложка тмина, 1 ч. ложка зерен душистого (ямайского) перца.

Капусту потушить со свиным салом (половина указанной нормы) в течение 10 мин до готовности, добавить нарезанные лук и яблоки, тмин. Гуся разрезать сзади, вдоль хребта, вынуть кости, не затронув кожи, снять лишний жир, посолить и натереть изнутри перцем, начинить подготовленной капустой, зашить, придав форму целого гуся, обложить тонкими ломтиками сала. Зажарить на противне в духовке, периодически поливая выделяющимся соком.

Голубцы литовские: 1 кочан капусты, 10 белых сушеных грибов, 1 луковица, 0,5 стакана перловой крупы, 2 яйца, 100 г фарша из постной свинины, 50 г свиного сала, 0,5 стакана сметаны, майоран.

Кочан разрезать на 4 части, отварить до полуготовности в слегка подсоленной воде, отжать. Перловку отварить до мягкости, обжарить вместе со свиным салом. Грибы отварить в 1,5 стакана воды, затем вынуть, нарезать соломкой, поджарить с луком. Отвар сохранить. Перемешать перловку и грибы со свиным фаршем и взбитыми яйцами. Начинить этой массой междулистные промежутки капусты, части кочана перевязать, залить грибным отваром и сметаной и тушить под крышкой до готовности.

Лидека копустинес (щука с кислой капустой): 1,5-2 кг щуки, 1 кг квашеной капусты, 0,5 стакана ржаных сухарей, 100 г сливочного масла, 3 ч. ложки тмина, 1,5-2 ч. ложки молотого черного перца.

Для отвара: 1 луковица, 1 петрушка (корень и зелень), 1 ст. ложка укропа.

Щуку целиком слегка припустить в отваре измельченного лука, укропа, петрушки не более 5-6 мин, после чего отвар слить, а щуку охладить и филетировать. В горшке в духовке в течение получаса сварить кислую капусту, как для щей, но с 1 ст. ложкой масла, почти без воды, дать остыть. Покрыть дно кастрюли слоем масла, положить на него слоями капусту, щуку, нарезанную кусками по 2,5-3 см шириной, смазать ее маслом, вновь положить капусту и т. д. до наполнения кастрюли. Верхний слой должен быть капустным. Щуку посыпать перцем, капусту – тмином. Поставить в сильно нагретую духовку на умеренный огонь на 10-15 мин, закрыв крышкой, затем вынуть, обсыпать ржаными сухарями, облить обильно маслом, проткнуть в нескольких местах, чтобы масло вошло внутрь, снять крышку и подрумянить на большом огне в духовке около 5 мин.

Бульвес агоуонис: 4 стакана картофельного пюре, 0,5 стакана сухого мака, 50 г масла.

Приготовить картофельное пюре. Мак ошпарить, слить воду, еще дважды ошпарить, выдержав каждый раз по 5 мин, затем воду отцедить, мак протолочь в ступке. Смешать пюре с маком и растопленным маслом.

Цепелинай: 15 сырых картофелин, 5 вареных картофелин, 0,5 стакана сметаны.

Для начинки: 500 г мяса или печенки, 3 луковицы, 50 г свиного сала.

Вариант начинки: 500 г творога, 2 яйца, 3 луковицы, 150 г свиного сала.

Натереть сырой картофель, отжать сок, перемешать с пюре из отварного картофеля в однородную массу. Приготовить начинку: из фарша отварного мяса и лука, обжаренного на сале, или из творога, перемешанного с сырым яйцом и луком, обжаренным на сале. Из картофельной массы сделать оладьи и, беря их по одному на ладонь, закладывать начинку, при этом складывать оладьи так, чтобы получились пирожки яйцевидной формы – цепелинай. Цепелинай отварить в подсоленном кипятке 20 мин, выложить на блюдо и облить кипящей подливкой из сала, лука и сметаны.

Колдунай: Колдунай готовят так же, как пельмени, но с некоторыми особенностями.

Состав мясной начинки: жирная говядина (кострец), свиное сало (четвертая часть), лук (луковый сок или кашлица), сырое яйцо, майоран (сухой), черный перец молотый.

Состав грибной начинки: грибы (сухие или свежие) белые, свиное сало, лук (измельченный, обжаренный), петрушка (тертый корень), майоран (сухой), черный перец молотый.

Для приготовления теста: на 1 стакан муки (пшеничной) берут 1 яйцо целое и 2 желтка, соль. Вода не используется совершенно! Вместо нее можно использовать луковый сок, если тесто слишком крутое.

Начинку пропускают через мясорубку дважды, а затем растирают в эластичную массу. Поэтому вместо

мелко нарезанного свежего лука в колдунай используют луковый сок или луковую кашу. Тесто раскатывают в пласт толщиной до 1 мм (а пельмени делают как можно меньшего размера – не более 2-3 см в диаметре). Колдунай в отличие от пельменей, как правило, сначала обжаривают на сковороде, а затем отваривают в подсоленной воде. Колдунай реже употребляется как второе блюдо, а служит главным образом для наполнения супов – литовского борща, овощных супов, мясных отваров.

Буберт: 0,75 стакана манной крупы, 0,5 л молока, 4 яйца, 10-12 кусочков сахара-рафинада, 1 ч. ложка сухой лимонной цедры или свежей цедры с 1 лимона,

0,5-1 стакан клюквенного или смородинового сока (киселя).

В кипящее молоко засыпать манную крупу, все время размешивая, и на слабом огне продолжать нагревать 1-2 мин, затем снять с огня, плотно закрыть крышкой, дать крупе набухнуть настолько, чтобы она вобрала все молоко, добавить соль, размешать. Яичные желтки растереть с сахаром и цедрой, взбить и постепенно добавлять в манную кашу при температуре не выше 70°C, все время размешивая.

Продолжать размешивать буберт 2-3 мин и постепенно ввести в него взбитые белки, взбивая всю массу. Подавать, облив ягодным соком.

Фруктовые гущи: Фруктовые гущи, или как их еще называют «фруктовые каши», готовят из свежих и сухих фруктов. Они представляют собой загущенный крахмалом компот, похожий на кисель, но несколько иначе приготовляемый. «Фруктовые каши» отличаются от киселей и более жидковатой консистенцией и, кроме того, отсутствием пленки на поверхности, образующейся при застывании киселя.

Фруктовые гущи готовят только в эмалированной посуде, всегда из первосортных фруктов и ягод. Сливу, вишню, черешню варят обязательно без косточек. К яблокам и грушам, чтобы они не темнели при варке, прибавляют лимонный сок или лимонную кислоту. Сразу же после чистки их кладут в воду, где оставляют до варки на 20-30 мин. Для загущения фруктовых гущ используют крахмал (картофельную муку) из расчета 20-40 г на 1 л жидкости. Крахмал вводят в закипевший сироп или отвар, который затем сразу же снимают с огня (лишь при использовании кукурузного крахмала требуется дополнительное кипячение фруктовой гущи около 5 мин).

Приготовление фруктовых гущ несложно. Воду доводят до кипения, опускают в нее фрукты, слегка припускают их на очень слабом огне при закрытой крышке и затем настаивают 20-30 мин. После этого фрукты, если они не растерты в пюре, вынимают из отвара, в нем распускают сахар, доведенный до кипения сироп снимают с огня и вводят в него при непрерывном помешивании крахмал, а также засыпают ранее вынутые фрукты. Помешивание продолжают около 10 мин, чтобы не образовалась пленка, а затем посыпают поверхность гущи сахарной пудрой. Переливать гущу в другую посуду следует не раньше чем через 15 мин. Все это создает более нежную консистенцию гущ по сравнению с киселями, препятствует образованию пленки. Из фруктов и других желеобразующих растений готовят также фруктовые каши по несколько иной технологии. Фруктовые гущи едят с молоком, сливками (чаще всего взбитыми в пену).

Контрольные вопросы:

1. Какое влияние религия оказывает на формирование и становление традиций и культуры питания народов Прибалтики?
2. Перечислите продукты, наиболее применяемые для приготовления блюд Прибалтийской кухни.
3. Назовите самые популярные блюда Прибалтийских кухонь.

Раздел 3. Кухня стран Восточной Азии
Тема 2.1. Индийская и Индонезийская кухни.
Традиции, особенности питания

Вопросы:

1. Особенности питания и национальные блюда Индийских народов.
2. Особенности питания и национальные блюда Индонезийских народов.

1

Питание жителей Индии находится в большей зависимости от их вероисповедания. Климат и религиозные предписания вносят большие различия. Многие индусы - строгие вегетарианцы, некоторые совсем не едят яйца или рыбу, а признают только фрукты и овощи. Большинство индийцев не едят мяса, так как мясо коровы и вообще крупного рогатого скота строжайше запретно законами и древними обычаями, которых придерживаются даже мусульмане; некоторые из них используют в пищу баранину, козлятину, птицу, но не едят свинину.

Основу питания широких масс народов Индии составляет растительная пища: рис, кукуруза, зерновые каши, чечевица, лепешки из муки низших сортов - чопати, овощи, фрукты, молочные - йогурты, топленое масло, причем получают его из молока буйволицы.

Для жарки применяют в основном кокосовое масло.

Индийская кулинария - одна из искуснейших и древнейших. Недаром индусы считают, что искусство готовить дано людям богом. Приспособленная к местным условиям жизни, очень не похожа на европейскую, она при первом знакомстве приводит в замешательство. Индийская кухня требует терпения, умения точно определить необходимое количество приправ, так как ежедневно повара трут пряности, мешают их с водой, превращая в пасту, это почти ритуал, придающий кухне особое очарование.

Блюда из овощей, бобовых, картофеля, баранины, птицы, рыбы, как правило, подают с различными специями и приправами. Среди них самой популярной приправой считается карри, в состав которой входят черный и красный перец, мускат, корица, гвоздика, имбирь, орехи, горчица, мята, укроп, шафран, лук и другие, 12 и более наименований. Однако для индийца карри не только приправа, но и целая группа блюд, приготовленных из разных продуктов, общей особенностью которых является густая консистенция и комбинации свежемолотых специй, что делает одно блюдо с карри непохожим на другое. Из других соусов имеют распространение острый соус ачар или масала.

В кухне северной Индии есть блюда среднеазиатского происхождения, такие как кима из рубленого мяса, разнообразные кебабы из маринованной баранины, пловы из риса, шафрана, сваренные с бобовыми (иногда со стручками), овощами, с небольшим количеством растительного масла.

Популярны блюда типа тандур - это печь, в которой их готовят, представляет собой вытянутый резервуар с отверстием наверху, прикрытый крышкой. В глубине тандура разводят огонь: в качестве топлива используют дрова или

'уголь. Когда огонь разгорится, крышку закрывают, чтобы тандур раскалился, в нем выпекают лепешки - роти, из несдобного теста (их прилепляют на внутренние стенки), наан из сдобного теста - продолговатые треугольники, посыпанные маком. В этой печи готовят также цыплят, замаринованных со специями, кебабы, нанизанные на шпажки. Для вегетарианцев запекают овощи и куски панира - творога со специями, это в основном на юге Индии, где индийцы не едят лук и чеснок, отказываются от помидоров и свеклы, потому что у них цвет крови.

В то же время в районе Гоа, население употребляет в пищу много свинины. Рис и свинина - основная пища гоанцев во все времена года.

На Востоке Индии, в Бенгалии, на первом месте в меню - рыба, главным образом пресноводная, а также блюда из крупных и мелких креветок и омаров. Рыбу тушат, жарят на сковороде или рашпере.

Основу пищи вегетарианцев составляет сладкий перец, финики, желтая чечевица, отварной рис. Из этих продуктов готовят самбхар, которое едят два раза в день. Расам - похлебка из чечевицы с перцем - также обязательное блюдо на завтрак и обед.

Популярными блюдами являются оладьи из рисовой муки и дала (досу), рисовые клецки (идли).

Еще за триста лет до нашей эры в Пенджабе возделывали бананы, а Александр Великий, придя туда, попробовал эти фрукты, но они ему не понравились. Поэтому он издал указ, которым запретил и своим солдатам есть их, но Индия – страна фруктов - кокосовых орехов, фиников, манго, лимонов, бахчевых, свежего и сушеного тутовника, абрикосов, яблок и т.д.

Длительное господство английского колониализма также наложило известный отпечаток на индийскую кухню, появились совместные блюда, такие как копченая рыба, ананасовые шарики и т.д.

Самым распространенным напитком считается чай с молоком, кофе, напиток нимбу панч - приготовленный из сока лимона и воды.

В штате Пенджаб - напиток канжи, который делают из квашеной моркови и горчичного семени. Летом везде пьют сок манго.

Пиво, вино и другие напитки подавать за обедом не принято, еду обычно запивают водой. Наиболее характерно индийские нравы выражены в деревне.

Едят там дважды в день: перед полднем и вечером; отварной рис с овощами и отдельно с соусом; блюда из зерновых и бобовых культур. Более зажиточные слои населения потребляют топленое масло и простоквашу. Но мясо и рыбу даже они едят только один или два раза в неделю. В прибрежных районах распространены рыбные блюда - маринованные с очень резким запахом.

Столовыми приборами в Индии не пользуются, едят руками. Испачканные едой пальцы принято обмывать в специальных мисочках, поставленных на столе.

По традиции еду подают в Индии на тали - большом, обычно круглом подносе, медном или из нержавеющей стали.

На подносе ставят катори - металлические порционные чашечки для каждого блюда. Обычно это порции цыпленка, мяса или рыбы, двух видов овощей, чечевицы, йогурта. Кроме того, могут быть пикули, дольки лимона и щепотка

соли. Все это располагают по краю тали, а в центре помещают отварной рис. Питиевую воду, обычно в металлическом стакане, ставят обязательно слева от тали.

После еды вы можете приобрести плоды орехов, гвоздики, кардамона, которые продают тут же, завернутыми в трубочку в специальные листья, смазанные известью. Считают, что эти пряности способствуют пищеварению.

Холодные блюда и закуски

Салат по-индийски: Рис - 43 г, спаржа - 20 г, яблоки - 32 г, перец сладкий зеленый – 29 г, майонез – 30 г, карри - 1 г.

Рис отварить в большом количестве воды в течение 15 минут, откинуть и охладить. Спаржу отварить, перец запечь в жарочном шкафу, нарезать соломкой, яблоки очистить от кожицы, нарезать ломтиками. Рис выложить на середину тарелки, гарнируя спаржей, яблоками, перцем, посыпать карри, полить майонезом.

Салат "Бомбей": Салат зеленый - 40 г, перец сладкий - 40 г, рис – 20 г, масло оливковое - 10 г, уксус - 5 г, перец молотый черный, соль.

Листья салата нарезать в виде лапши, сладкий стручковый перец нашинковать соломкой. Рис отварить в подсоленной воде, откинуть и охладить. Салат, перец сладкий смешать с рисом, посыпать черным молотым перцем, заправить уксусом, оливковым маслом и солью.

Салат овощной с фруктами: Картофель - 37 г, помидоры - 40 г, огурцы - 32 г, морковь - 32 г, цветная капуста - 54 г, яблоки - 36 г, бананы - 42 г, папайя - 39 г, лимон - 60 г, мятный чатни - 5 г, масала - 5 г.

Отварить картофель, нарезать кубиками. Свежие огурцы, помидоры, очищенные яблоки, бананы, папайю - нарезать кубиками и ломтиками. Отварить цветную капусту, разобрать на мелкие соцветия. Все соединить, перемешать, посыпать приправой чат масалой, заправить мятным чатни (приправой, приготовленной из растертой мяты, кориандра, репчатого лука, зеленого стручкового перца соли, сахара, чеснока, тмина и лимонного сока). Сбрызнуть лимонным соком. Подать на фарфоровом блюде.

Салат "Солнечный свет": Морковь сырая - 150 г, арахис - дробленый жареный - 50 г, майонез - 100 г, сливки - 40 г, груши спелые - 100 г, салат кочаный - 6 листьев.

Тертую морковь положить в воду со льдом на 30 минут. Затем обсушить, смешать с орехами, заправить майонезом и сливками. Добавить соль и перец. Положить четвертушки груш без сердцевины на листья салата и выложить на блюдо. На каждый ломтик груши положить по полной столовой ложке морковной смеси. Подать холодным.

Индийский маринад (для птицы и баранины): Йогурт из неснятого молока - 250 г, растительное масло - 100 г, порошок карри - 5 г, куркума молотая или майоран - 2 г, перец черный молотый – 2 г, имбирь свежий (палочка) - 2 см, тмин - 5 г.

Смешать йогурт с маслом. Затем добавить специи, тмин и тщательно перемешать. Имбирь измельчить и добавить в смесь последним.

Яйца, фаршированные по-индийски: Яйца - 2 шт, масло сливочное - 15 г, майонез - 50 г, соус "Кетчуп" – 10 г, карри - 5 г.

Яйца сварить вкрутую, разрезать пополам, вынуть желтки, протереть их, смешать со сливочным маслом, солью и порошком карри. Половинки яиц начинить этой смесью. Майонез заправить порошком карри, добавить соус "Кетчуп" хорошо размешать и густо полить яйца.

Перец, фаршированный рисом и грибами: На 1 кг перца: лук – 100 г, растительное масло - 100 г, рис – 200 г, помидоры - 300 г, грибы - 300 г, петрушка зелень - 50 г, лимон - ½ шт., вода - 0,5 л.

Перец очистить от сердцевины и ошпарить кипятком. Отдельно приготовить фарш. Для этого пассерованный лук смешать с перебранным и промытым рисом, протертыми помидорами (1/2 их количества), мелко нашинкованными грибами и соком лимона. Залить все водой и довести на плите до полуготовности; наполнить перец фаршем, сложить в сотейник, а сверху на перец разместить нарезанные помидоры, посыпать нарубленной зеленью петрушки. Поставить на водяную баню тушить. Чтобы придать блюду более специфический вкус, перец посыпают сверху мелко протертым сыром или брынзой.

Супы

Карри-суп по-индийски: Баранина - 400 г, лук - 50 г, жир - 20 г, вода - 1 л, порошок карри - 5 г, чеснок, лавровый лист, пучок суповой зелени, соль, лимонный сок, сметана - 20 г.

Лук мелко нашинковать и слегка спассеровать в жире. Добавить порошок карри и потушить на слабом огне в течение 4 мин. Суповую зелень мелко нарезать, а мясо нарезать довольно крупными кусками и зажарить на сковороде, добавив соль, лавровый лист. Переложить продукты в другую посуду, добавить воду и тушить на небольшом огне в течение 2 часов до готовности. Когда бульон выкипит наполовину, процедить его сквозь сито, добавить сок лимона и сметану и снова полонить в него мясо. Подать с рассыпчатым рисом.

Шорба-э-бадам: Бульон - 300 г, помидоры - 12 г, лук репчатый - 16 г, морковь - 19 г, масло сливочное - 10 г, белый перец - 3 г, имбирь - 4 г, чеснок - 2 г, миндальная эссенция - 0,3 г, гарам масала в зернах - 1 г, миндаль – 59 г, соль.

Репчатый лук, морковь, помидоры нарезать произвольно и пассеровать на жире до мягкости. Затем овощи протереть, влить концентрированный куриный бульон, довести до кипения, заправить специями, миндальной эссенцией, пряностями и довести суп до готовности. Отдельно на розетке подать миндаль.

Суп-пюре по-индийски: Рис - 7 г, яблоки - 100 г, сливки - 14 г, масло сливочное - 7 г, соус белый - 200 г, соль, карри - 4 г.

Лук репчатый мелко нашинковать и бланшировать. У яблок удалить сердцевину, запечь и протереть. Приготовить белый соус, соединить его с луком, протертыми яблоками, добавить карри, посолить, проварить и процедить. Перед подачей суп заправить кипячеными сливками и сливочным маслом. В суп положить рис, отваренный отдельно.

Суп куриный по-индийски: Цыпленок - 89 г, лук - 24 г, масло сливочное - 10 г, кориандр – 3 г, перец красный - 2 г, имбирь - 2 г, куркума - 3 г, соль.

Подготовленную тушку цыпленка нарубить на кусочки массой 20-25 г, залить водой, посолить, довести до кипения, снять излишний жир и варить до

готовности. Острый стручковый перец, семена кориандра, куркуму, имбирь тщательно растереть, смешать с небольшим количеством воды до консистенции густой сметаны. Репчатый лук мелко нарезать и слегка пассеровать на масле. Приготовленную массу развести бульоном и довести до кипения. Мясо цыпленка и лук выложить в суповую миску и залить бульоном. Отдельно подать рассыпчатый рис. Суп должен быть не очень жирным, довольно острым.

Горячие блюда

Мург далли (курица жареная): Курица - 1/4 часть тушки, масло сливочное - 25 г, имбирь - 10 г, чеснок - 4 г, лук репчатый - 100 г, лимон - 50 г, перец красный - 1,5 г, уксус 3% - 5 г, чат масала - 5 г, гарам масала - 1,5 г, йогурт - 100 г, соль.

С обработанной курицы снять кожу, разрубить на 4 части (две ножки, два филе), проткнуть в нескольких местах вилкой и посолить. Тщательно растереть лук, имбирь и чеснок, затем развести их небольшим количеством воды до консистенции густой пасты. Приготовить маринад: пасту соединить с йогуртом, добавить уксус, гарам масала, заправить красным перцем, солью. Замочить в этом маринаде курицу в течение 8 часов. После этого куски курицы смазать маслом, поместить на противень, смазанный маслом, и жарить в жарочном шкафу 30 минут. Затем вновь смазать маслом и жарить еще полчаса. Подать на металлическом блюде, сбрызнув маслом и лимонным соком, посыпав чат масала. Украсить кольцами лука и дольками лимона.

Цыплята карри по-мадраски: Цыпленок - 1 шт., жир - 60 г, лук - 50 г, чеснок - 2 г, карри - 10 г, бульон - 100 г, лимон - 50 г, томат-пюре - 50 г.

Лук и растертый чеснок обжарить, через 2-3 минуты добавить карри, уменьшить огонь и тушить в течение 3-4 минут. Подготовленного и нарезанного на порции цыпленка положить на сковороду, хорошо перемешать с пряностями и тушить под крышкой на слабом огне. Если жидкость выкипела, добавить бульон, чтобы получился довольно густой соус. Приправить томатом, солью и соком лимона. Это блюдо очень любят на юге Индии.

Филе сома по-индийски: Филе сома - 256 г, масло сливочное - 27 г, вино белое - 30 г, морковь - 13 г, сельдерей - 15 г, лук репчатый - 12 г, зелень петрушки и укропа - 21 г, рис - 50 г, мука - 3 г, карри - 3 г.

Филе сома нарезать на порционные куски, выложить в кастрюлю с нарезанной ломтиками морковью, сельдереем и репчатым луком, добавить немного сливочного масла и ароматической зелени, залить вином и рыбным бульоном и припустить. Готовую рыбу вынуть. Муку пассеровать на масле, добавить карри и ввести в сок, в котором припускалась рыба. Готовый соус протереть, заправить сливочным маслом и процедить через сито. Припущенную рыбу уложить на рис, приготовленный по-индийски, залить соусом, посыпать мелко нашинкованной зеленью петрушки.

Треска по-бенгальски: Треска - 1 кг, пахта - 800 г, перец красный молотый - 10 г, куркума - 5 г, тмин - 2 г, перец черный - 2 г, сок лимона - 10 г, соль - 40 г.

Рыбу разделать, промыть и обсушить. Слегка натереть порошком карри разогреть в пахте, поставить в теплое место. Положить рыбу в кастрюлю, сбрызнуть соком лимона, залить водой, посыпать тмином, красным и черным

перцем и поставить тушить на 10 минут. После этого выложить рыбу на разогретый поднос, соус приправить соком лимона и солью; вылить на рыбу, а сверху полить растопленным маслом.

Пело - свинина с рисом и ананасами: Свинина нежирная - 500 г, сливочное масло - 50 г, лук - 50 г, гвоздика - 3 шт., кориандр молотый - 2 г, соль - 10 г, рис - 250 г, ананас – 1 шт., корица, кардамон - по 1 г, сок ананаса - 100 г, сок лимона - 20 г, сахар - 20 г.

Мясо нарезать ломтиками. Масло разогреть и обжарить в нем мясо, добавив кориандр, гвоздику и мелко нарезанный лук. Не переставая помешивать, жарить 10 минут. Затем добавить 1 стакан воды и тушить до готовности. Сваренный рис перемешать с 3 дольками ананаса. Мясо соединить с готовым соусом и выложить в филе для выпекания, сверху положить рис. Поверхность посыпать корицей и кардамоном и сбрызнуть 2-3 ст. л. воды. Оставшиеся ломтики ананаса смешать с соком, с сахаром и подрумянить слегка на небольшом огне. Эту смесь выложить на поверхности риса. Готовую форму поставить в духовой шкаф и запечь под крышкой в течение 10 минут.

Свинина на вертеле: Свинина (или баранина, или говядина) - 500 г, йогурт или кислое молоко - 200 г, лук - 100 г, яйцо - 2 шт., кориандр - 20 г, соль – 10 г, корица - 7 г, кардамон - 10 г, гвоздика - 3 шт., куркума или карри - 5г.

Приготовить маринад из йогурта, имбиря, соли. Мясо нарезать на кубики 1-3 см и положить в этот маринад на 6 часов. Затем распустить 1/2 количества масла, добавить мясо и мелко нарезанный лук, посыпать кориандром и влить 1/2 стакана воды. Поставить тушить на слабый огонь, чтобы испарилась часть жидкости. Перемешать с оставшимися пряностями. Кастрюлю хорошо встряхнуть несколько раз и оставить еще на 5 минут на слабом огне. Яйца отварить вкрутую и очистить. Лук очистить и отварить в течение 15 минут, нарезать ломтиками. Свеклу очистить, нарезать ломтиками и отварить 15 минут. Взять кубики мяса, яйца, лук и свеклу, насадить поочередно на вертел и посыпать порошком карри. Остатки жира разогреть и обжарить на нем подготовленное мясо со всех сторон. Подать с ломтиками белого хлеба или рассыпчатым рисом.

Барашек со шпинатом по-пенджабски: Баранина - 750 г, шпинат - 1 кг, йогурт - 40 г, масло сливочное - 60г, лук - 100 г, куркума - 5 г, кориандр – 10 г, имбирь - 20г, красный молотый перец - 5 г, тмин - 5 г, зерна горчицы - 20 г, соль - 7 г.

Мелко нарезанный лук обжарить в сильно разогретом жире, добавить куркуму и потушить на слабом огне в течение 5 минут. Затем положить мясо, добавить немного воды и тушить пол крышкой в течение 1 часа. Затем добавить мелко нарезанный свежий шпинат, имбирь, тмин, зерна горчицы, йогурт, красный перец, соль. Все хорошо перемешать. Продолжать тушить под крышкой еще 15 минут, при этом время от времени встряхивать кастрюлю и по мере надобности добавлять воду. Блюдо должно быть кашеобразным, почти вся жидкость должна выкипеть. К баранине подать рассыпчатый рис.

Кхема-кари с рубленным мясом: Говядина - 500 г, лук - 50 г, чеснок - 20 г, карри - 10 г, йогурт - 100 г, соль, жир - 20 г, томат - 20 г.

Мелко нарезанный лук и чеснок обжарить в жире до коричневого цвета,

добавить карри, потушить на слабом огне 4 минуты, добавить томатную пасту. В конце добавить мелко нарезанного постного говяжьего или бараньего мяса и кислое молоко, посолить и обжарить.

Овощное карри: Зеленая фасоль - 250 г, картофель - 250 г, помидоры - 250 г, жир - 40 г, лук - 100 г, чеснок - 20 г, карри - 20 г, соль, сок лимона.

Лук и чеснок мелко нарезать и слегка обжарить в жире. Добавить порошок карри и тушить 4 минуты на слабом огне, добавить томатную пасту и очищенные измельченные стручки зеленой фасоли, немного воды. Соус должен быть густоватым. Когда фасоль готова, добавить мелко нарезанный картофель. Все продукты потушить с жиром, посолить и добавить сок лимона. Можно карри приготовить из чечевицы, из белокочанной капусты или с рыбным бульоном.

Соус борта из свежих огурцов: Свежий огурец - 200 г, лук - 100 г, чеснок - 20 г, молотый имбирь - 10 г, зеленый сладкий перец - 1 шт., масло растительное - 60 г, соль, сок лимона, перец.

Огурец очистить от кожицы, нарезать кубиками, отварить в подсоленной воде и откинуть на сито, чтобы вода стекла. Лук, чеснок, стручок перца и отварной огурец мелко нарезанные, смешать с маслом растительным и приправить специями. Соус подают к сухому рассыпчатому рису с кокосовыми орехами.

Сладкие блюда и напитки

Блины индийские: Мука - 600 г, яйца - 10 шт., масло - 200 г, сахар - 80 г, молоко - 200 г, корица и апельсиновая цедра по вкусу.

Желтки выложить в кастрюлю, добавить муку, масло, хорошо растереть и развести молоком. Белки ввести в тесто, добавить корицу и апельсиновую цедру. Выпекать на сковороде. Готовые блины выложить на тарелку, посыпать сахаром и поставить в духовку.

Ананасовые шарики: Мука - 120 г, яйцо - 80 г, ананасы - 100 г, молоко - 100 г, жир, соль, сахарная пудра.

Муку просеять, взбить яйца, добавить соль и молоко, замесить крутое тесто. Добавить ломтики ананасов, все смешать. Разогреть фритюр и с помощью чайной ложки опускать в кипящий жир небольшие шарики и жарить до золотисто-коричневого цвета. Перед подачей на стол посыпать сахарной пудрой.

Халуа: Крупа манная - 100 г, масло сливочное - 25 г, изюм - 26 г, грецкие орехи - 59 г, или фундук - 53 г, или арахис - 35 г, или миндаль - 44 г, ванилин - 0,001 г.

В распущенное сливочное масло всыпать тонкой струйкой манную крупу и, все время помешивая, спассеровать до золотистого цвета. Перебранный и промытый изюм замочить в холодной воде в течение 30-40 минут. Орехи очистить, поджарить, измельчить и вместе с изюмом, сахаром, ванилином добавить к манной крупе, перемешать. Всю массу прогреть на слабом огне 30 минут. Подавать в холодном виде.

Чайный флип "нимбу панч»: Яичный желток - 1, лимонный сок - 10 г, ром - 10 г, чай - 5 г, молоко - 40 г, лёд.

Тщательно размешать яичный желток, влить лимонный сок и ром. Все развести холодным крепким чаем и добавить холодного молока. Чайный флип лучше приготовить в большой посуде на 10-15 человек и разлить в бокалы для коктейлей, предварительно опустив туда по кубику льда.

Кокосовое молоко: Молоко - 500 г, кокосовый орех - 125 г, вода.

Нарезанные дольками кокосовые орехи залить кипящим молоком, наполовину смешанным с водой, так чтобы жидкость покрыла их. Снять с огня, дать настояться в течение 20-30 минут. Затем протереть через сито и процедить через салфетку.

2

Основная пища жителей островов - рис, а на малайском языке он является синонимом слова "пища". Раньше местные жители использовали рис вместо денег в своих торговых операциях. Сырой рис называют "берас", а вареный - "наси". В национальной кухне насчитывается около пятидесяти блюд из риса. Рис подают на отдельном блюде или на больших зеленых листьях. К нему подают нарезанное кубиками свиное мясо, капусту, жареную рыбу, яблоки, разнообразные салаты. Иногда рис подают в холодном виде сильно наперченным.

Рыба также является наиболее распространенным продуктом, её жарят, а чаще варят с бананами и помидорами.

Любимое блюдо - саранча. Очень популярны отварные молодые ростки бамбука, напоминающие по вкусу спаржу, и сердцевина пальмы.

Жители Явы и Суматры едят также особый вид земли. Ее очищают от инородных тел, пекут, а затем режут на кусочки и поджаривают в железной кастрюле на горячих углях. Получаемые таким образом сморщенные бисквиты напоминают по вкусу кору корицы.

Из особого вида болотной глины, которую смешивают с фруктовым соком, делают варенье. Хлебное дерево и кокосовая пальма также вносят свой вклад в питание туземцев.

На Малайском полуострове употребляют в пищу больших ящериц. Их жарят и посыпают красным перцем. Яйца ящериц, называемые «тжитжи-ак», варят, как куриные.

Свинину жарят, завернув в листья хлебного дерева, но её употребляют в пищу только в тех районах, где мусульман меньшинство.

В пищу употребляют мясо волов (карабао), а также баранину. Очень популярны куры. Из них готовят национальное блюдо "рететафель". Оно состоит из жареной курицы с соусом "карри" и отварных овощей, которые подаются отдельно в маленьких китайских чашечках.

В Индонезии очень любят маринованные плоды манго, помидоры, жареные кабачки, соленую и сушеную рыбу, тертый кокосовый орех. Для заправки всех блюд используется острый перец, блюда готовят в основном на пальмовом масле. Жители едят много свежих фруктов, любят мороженое и щербет. Из горячих напитков пьют кофе и чай, а по утрам чай с молоком.

Молуокские острова - острова специй, благоухающие - эти слова сами по себе издают аромат. Славятся они гвоздикой, мускатным орехом, перцем. Почки гвоздики, такие не приметные с виду, почти всегда кладут в компот или глинтвейн, потому, что вкус их придает напиткам особую прелесть. Португальцы, британцы, голландцы вели кровавые войны из-за почек этого дерева. В торговых домах Амстердама почки гвоздики превращались в колоссальные деньги. Список специй может быть длинным - листья лимона, кемирисовые орехи, ко-

рень имбиря, тмин, тамаринд, кокосовое молоко и масло, паста из креветок, ростки гороха, продолговатые орешки, грибы и т.д.

Коренное население Новой Гвинеи составляет в основном папуасы. Некоторые наиболее отсталые племена до сих пор живут, как в каменном веке, их орудия производства примитивны, но целесообразны. Мясо, рыбу, овощи приправляют специями, завертывают в листья бананов и пекут в очаге в земле с листьями 2-3 часа.

Холодные блюда и закуски

Холодное индонезийское рисовое блюдо: Рис - 100 г, вода - 800 г, помидоры - 200 г, яйцо - 80 г, хвосты лангустов или раков, масло растительное - 20 г, лимонный сок - 10 г, бананы - 200 г, томат-паста - 20 г, майонез - 20 г, соль, перец черный, красный.

В подсоленной воде отварить рассыпчатый рис, откинуть на сито, дать остыть. Подготовленные хвосты лангустов или раков замариновать (масло растительное, сок лимона, соль и перец). Бананы разрезать вдоль и посыпать красным перцем. Рис положить в тарелку, слегка прижать и, перевернуть на выстланный зелеными салатными листьями поднос. В середине риса сделать углубление и влить в него томатную пасту, смешанную с майонезом. Украсить хвостами раков, дольками помидоров и бананов, половинками сваренных вкрутую яиц.

Супы

Суп яванский: Мясо - 500 г, сливочное масло - 10 г, стручковый перец - 50 г, сельдерей - 10 г, вода - 1 л, имбирь - 5 г, кокосовое молоко - 300 г, уксус - 10 г, перец молотый - 5 г, соль.

Мясо мелко нарезать и поджарить до хрустящего состояния. Перец и сельдерей очень тонко нарезать. Овощи, мясо опустить в кипящую воду, положить имбирь и варить 15-20 минут. Затем добавить кокосовое молоко, уксус и перец. Подать с отварным рисом.

Горячие блюда

Баботе: Баранина - 500 г, булка - 100 г, яйцо - 1 шт., лук - 50 г, чеснок - 20 г, соус кетчуп - 15 г, миндаль - 20 г, лимон - 50 г, сливки - 60 г, соль, сахар.

Мясо пропустить через мясорубку, смешать с размяченной булкой, яйцом, тертым луком и чесноком, измельченным миндалем и сливками. Все хорошо перемешать, приправить соком лимона, соусом кетчуп, солью и сахаром. Форму для выпекания хорошо смазать маслом, вложить в неё приготовленный фарш и варить в течение 45 минут на паровой бане. Можно поставить форму и в духовой шкаф, выпекать 20-25 минут. К этому подать рассыпчатый рис и зеленый салат.

Бами: Орехи - 250 г, лук - 100 г, чеснок - 20 г, масло растительное - 80 г, свинина - 250 г, помидоры - 500 г, грибы - 100 г, лук зеленый - 10 г, перец - 10 г, петрушка - 30 г, лимон - 80 г, сок лимона - 50 г, соль, перец.

Из 2 яиц, соли, воды приготовить массу для омлета и отставить в сторону. Орехи засыпать в сильно кипящую воду и варить 10 минут. В глубокой сковороде разогреть растительное масло, положить в него мелко нарезанный лук, чеснок и нарезанные кубиками мясо. Помидоры облить кипятком и снять с

них кожицу, грибы нарезать тонкими дольками, добавить мелко нарезанный лук, петрушку, нарубленные стручки перца, все смешать с мясом и потушить в течение 20-30 минут. Добавить соль, перец, быстро охлажденные и обсушенные орехи, приготовленную для омлета массу и зажарить в остатках масла. Омлет нарезать полосками. Мясо и овощи выложить в тарелку, украсить полосками омлета, посыпать зеленью и полить соком лимона.

Наси горен - жареный рис: Рис - 100 г, лук - 10 г, чеснок - 20 г, стручки сладкого перца - 2 шт., мясо курицы - 300 г, крабы – 1 банка или тушеной рыбы - 250 г, красный перец - 10 г, соль, сок лимона, щепотка сахара, растительное масло - 40 г.

В подсоленной воде сварить рассыпчатый рис, откинуть на сито и дать стечь воде. Если к этому времени мясо не будет готово, рис накрыть салфеткой и поставить над миской с горячей водой, чтобы рис не остыл. Разогреть масло, лук мелко нарубить, нарезать тонкими колечками перец, прибавить чеснок и все обжарить. Добавить нарезанное кубиками мясо, приправить его перцем, солью, снова обжарить, затем добавить рис и мясо раков или крабов, которое следует слегка посолить, добавить сахар. Все вместе жарить не более 5 минут. Жареный рис можно гарнировать дольками свежего огурца, помидора или яйца, жареными кольцами лука, сырыми или жареными половинками банана. Сверху можно посыпать молотыми орехами.

Рыба по-индонезийски: Рис - 200 г, рыбное филе - 400 г, крабы или раки - 200 г, бульон куриный - 100 г, лук - 100 г, лимон - 30 г, сливки - 60 г, мука – 50 г, жир, соль, банан – 1 шт, кетчуп - 50 г.

Рис отварить в подсоленной воде, лук нарезать кубиками и обжарить до светло-золотистого цвета. Прибавить немного куриного бульона. Добавить соус, посолить и разогреть. Рыбное филе разделить на 10 частей, сбрызнуть соком лимона, отставить в сторону на полчаса. Куски подготовленной рыбы посолить, обмакнуть в сливки и обвалять в муке, зажарить в большом количестве жира до образования золотисто-коричневой корочки. Рис украсить половинками жареных бананов и кольцами лука, а к рыбе подать соус кетчуп.

Зате - мясо, жареное на вертеле: Мясо курицы или молодой свинины - 200 г, лук - 20 г, чеснок - 10 г, земляные орехи - 30 г, масло растительное – 40 г.

Мясо нарезать небольшими кубиками и натереть смесью из мелко нарезанного лука, растертого чеснока, очищенных, слегка поджаренных земляных орехов и растительного масла. Оставить так на полчаса. Затем поперчить и посолить. Замаринованные куски мяса насадить на вертел и, непрерывно поворачивая, обжарить со всех сторон. Подать с рассыпчатым рисом. Отдельно можно подать рыбный или томатный соус.

Куриная печень по-индонезийски: Печень - 200 г, лук - 50 г, стручок перца – 1 шт, сливки - 100 г, масло растительное, соль, сахар.

Мелко нарезать лук и перец, потушить в растительном масле. Нарезанную печень обжарить на сильном огне, непрерывно помешивая. Приправить солью и перцем, добавить сливки. Подать с рисом.

Заяц по-новогвинейски: Заяца обработать, посолить, поперчить, приправить специями, целиком завернуть в листья бананов. Вырыть яму, дно выстлать

листьями и камнями, раскаленными на костре, на них положить мясо, обвязанное листьями, еще слой листьев засыпать все землей. Блюдо будет готово через 3 часа, подать с орехами и красным молотым перцем.

Сладкие блюда и напитки

Индонезийские крабовые пирожки: Мука - 250 г, яйцо - 40 г, вода - 60 г, ростки фасоли - 125 г, стебель лимонной травы - 1 шт., лук зеленый – 3 шт., чеснок - 10 г, крабовое мясо - 125 г, сок лимона - 100 г, сок лайма – 20 г, перец чили красный молотый - 5 г, масло растительное - 200 г.

Взбить муку с яйцами и водой, добавить ростки фасоли, лимонную траву, лук, чеснок, соль, крабовое мясо. Ввести лимонный сок и чили. Разогреть растительное масло в большой сковороде. Столовой ложкой выкладывать тесто в растительное масло и обжарить до золотисто-коричневого цвета с каждой стороны. Соус, расплавить сахар в сковороде с толстым дном. Добавить остальные ингредиенты и довести до кипения. Уменьшить огонь и тушить 10 мин. Обмакивать крабовые пирожки в соус: сахарный песок - 300 г, соевый соус - 375 мл, чеснок - 20 г, специи, лаосский порошок, лавровый лист, вода - 60 мл.

Фиалковое мороженое: Сахар - 300 г, вода - 100 г, сок грейпфрута - 200 г, фиалки - 3 букетика, лимон - 3 шт.

Цветы промыть, смешать с сахаром, водой и соком грейпфрута. Прокипятить на небольшом огне в течение 10 мин. Затем остудить и протереть сквозь сито. Добавить сок 3 лимонов и подать, как любое другое мороженое. Украсить фиалками.

Кофе фори: Палочки корицы - ½ шт, гвоздика – 6 шт., цедра 1 лимона, апельсин – 1 шт., ром - 60 г, коньяк - 120 г, сахар, крепкий горячий кофе - 1 л.

Все компоненты смешать, разогреть в сосуде, затем поджечь и очень осторожно залить горячим кофе.

Контрольные вопросы:

1. Какие традиционные блюда индийской кухни вы знаете?
2. Какие специи используются при приготовлении блюд индийской кухни.
3. Объясните особенности питания в Индии.
4. Охарактеризуйте набор продуктов в индийской кухне.
5. Любимое блюдо индонезийцев?
6. Какие специфические продукты используют индонезийцы для приготовления блюд?
7. Какие общие особенности питания у народа Азии?

Тема 3.2 Китайская, Корейская и Тайская кухни традиции, особенности

Вопросы:

1. **Китайская кухня, традиции, особенности питания и национальные блюда.**
2. **Корейская кухня, традиции, особенности питания и национальные блюда.**

3. Тайская кухня, традиции, особенности питания и национальные блюда.

1

Кулинарное искусство Китая начало складываться с возникновением самой цивилизации Китая. Китайцы создали утонченные способы приготовления пищи, как минимум 3000 лет тому назад. Об этом свидетельствуют археологические находки в городе Аньян. Еще в 770-771 г.г. до н.э. в Китае стали появляться рестораны для широкой публики, а примерно 1500 лет назад была написана первая в мире кулинарная книга.

Сегодня китайской кухней пользуется более 1 миллиарда человек - как в самом Китае, так и в Сингапуре, Таиланде, Японии и других странах этого региона. Много китайских ресторанов в Соединенных Штатах. Пожалуй, по числу своих сторонников, китайская кухня занимает первое место среди других кухонь мирового значения - русской, французской, индийской и др.

Но несмотря на то, что треть человечества пользуется китайской кухней, она существует весьма изолированно и не оказывает сколь-нибудь заметного влияния на другие кулинарные школы. Это можно объяснить весьма почтенным возрастом китайской кухни. Система приемов и методов китайской кулинарии сложилась в законченном виде несколько тысяч лет тому назад, и вся последующая история шла по пути закрепления правил и технологических особенностей. Все эти древние приемы основаны на тщательной ручной обработке продуктов. Кулинарные операции в китайской кухне не поддаются механизации.

Часто сравнительную нераспространенность китайской кухни объясняют спецификой её блюд, а именно, необычностью используемых продуктов и их непривычными сочетаниями. Это верно лишь отчасти. В большей степени своеобразие китайской кухни достигается обработкой исходного сырья, а не самим сырьем, мало отличающимся от привычных нам продуктов.

Умение готовить пищу и составлять красивые блюда стало в Китае настоящим искусством. Китайцы скрупулезно соблюдают все требования того или иного рецепта, так как именно специфическая технология делает блюда китайскими. Без четкого следования её правилам даже из китайских продуктов не получаются блюда по-китайски, с китайским ароматом и вкусом.

Национальная кухня Китая всегда четко подразделялась на императорскую и простонародную. Такие экзотические продукты, как акульи плавники, змеи, консервированные яйца, ласточкины гнезда, морские гребешки и так далее приготавливали к столу правителей, а простой люд обходился незатейливой пищей, основную часть которой составляли овощи, бобы, рис.

Китайская кухня различается и по районам Китая. Юг Китая - основной район производства сахара - знаменит своими сладкими блюдами, для севера более привычна соленая пища. Прибрежные провинции Китая преподносят нам образцы блюд морских продуктов. В ресторанах городов северной части страны подают мясные блюда, жаренные на открытом огне или в масле. Для крупных пор-

товых городов характерно сочетание традиционных способов приготовления пищи с приемами западной кухни – жарение во фритюре, жарение соте и т.п.

Условно китайскую технологию приготовления пищи можно разделить на четыре составляющих: приготовление сырья; нарезание продуктов; тепловая обработка; сервировка стола. Специальные блюда требуют и особых ингредиентов. Так, для знаменитой Пекинской жареной утки, птицу усиленно откармливают в течение 2 месяцев. Рыба под уксусным соусом из озера Сиху готовится только из живого белого амура из озера Сиху. Большое внимание уделяется тщательности обработки сырья. Для некоторых блюд применяют вымачивание продукта, причем не только в воде, но и в рассоле, масле, молоке, водке и т.п.

Измельчение - важная и характерная особенность китайского кулинарного искусства. Сырые материалы могут быть нарезаны ломтиками, полосками, ромбиками, дольками, кубиками, шариками и т.п. Им можно придать форму колосков пшеницы, лепестков хризантемы и многого другого. Для торжественного стола из пищевых продуктов вырезают иероглифы, обозначающие "долголетие" или "счастье".

Для любых блюд китайской кухни продукты должны быть мелко нарезаны. Для этого предназначен специальный нож-тесак прямоугольной формы. Если для блюда нужен фарш, то китайские повара успешно обходятся без мясорубки, нарубая мясо ножом-тесаком. Когда мясо требуется нарезать крупными кусками, то на каждом из них ножом делается множество мелких насечек, и мясо получается таким же нежным, как после привычного нам отбивания.

Тепловая обработка основана на строгом соблюдении двух основных правил: первое - контроль за температурой и временем обработки; второе - раздельная обработка всех компонентов. Китайские блюда готовятся на сильном, среднем или слабом огне. Знаменитое ханьчжоуское блюдо тушеная свинина по рецепту Су Ши делается на коротком пламени в запечатанном сосуде. В результате получается мясо темно-красного цвета с нежным, как пастила, вкусом.

В китайской кухне имеется более 30 способов приготовления пищи, включая жарение в глубоком слое масла, быстрое жарение, жарение взбалтыванием, прожаривание, тушение, варку на пару, окуривание, тушение в соевом соусе, уксусе или сиропе и т.д. Самый распространенный способ тепловой обработки продуктов - жарение в масле. Жарят чаще всего на растительном масле или свином нутряном жире. Масло нагревают и дают ему немного подымить, после чего опускают мелко нарезанный продукт быстро в течение 1-2 минут прожаривают при постоянном помешивании. Чтобы продукты не подгорели, их покрывают слоем муки, сухого или разведенного крахмала, яичным белком или желтком и т.п.

Завершающая стадия тепловой обработки - добавление приправ и пряностей. Китай - родина большинства известных миру пряностей. Это и ростки бамбука, корень лотоса, цветы иланг-иланга, все виды перцев, бадьян, корица, черемша и многое другое. Пряности и приправы полагается вводить в блюдо один раз, в самом конце приготовления. Чем мельче они нарезаны или раздроблены, тем сильнее степень их воздействия. Практически ни одно блюдо китайской пухни не обходится без соевого соуса, соли, сахара. В качестве приправ

используется также винный 3%-ный уксус и китайская рисовая водка -маотай, добавляемая в блюдо обычно в горячем виде. Есть еще одна специфическая приправа - сычуаньская капуста, очень острый продукт. Она готовится из сочных наростов на стеблях горчицы с использованием соли и более 10 различных специй.

Завершающим этапом в приготовлении пищи является сервировка стола. Этот этап начинается с составления блюда, расположения на тарелке компонентов. В китайской кухне принято избегать контрастов и выдерживать цветовую гамму блюда в ровных тонах. Блюда подбирают так, чтобы среди них преобладали жидкие и мягкие кушанья, а твердые занимали не более четверти меню. Супы и бульоны заканчивают трапезу.

Повседневная сервировка китайского стола проста: на полированный стол ставится по одной пиале на каждого человека, кладутся палочки и фарфоровые ложки - черпачки для супа. В центр стола ставится несколько общих блюд. Сначала пиалы заполняют пресным вареным рисом, а затем каждый из сидящих за столом берет из общего блюда необходимое количество кушанья и кладет себе в пиалу, перемешивает с верхним слоем риса и приступает к еде. Начинается трапеза, как правило, чашкой ароматного зеленого чая.

Холодные блюда и закуски

Кисло-сладкий салат из огурцов: 500г маленьких огурчиков, 30 г сахара, 80 г 3%-ного винного уксуса, 1 г молотого имбиря.

Растворить сахар в винном уксусе так, чтобы получился сироп. Подготовить маленькие огурчики, вымыть, нарезать и выложить в миску, посыпать имбирем, сбрызнуть "сиропом" из уксуса. Перемешать и подать к столу.

Ростки фасоли с горчицей: 200 г ростков фасоли, 10 г сухой горчицы, 10 г уксуса, 10 г душистого растительного масла, глютамат натрия, соль.

Фасоль замочить на сутки в воде комнатной температуры, чтобы они набухли. Затем пересыпать в марлю, положить на дно кастрюли и поставить в теплое место. Через 3-4 суток фасоль даст обилие ростков длиной 4-5 см. Подготовленные ростки фасоли проварить в кипящей воде в течение 1-2 минут, после чего опустить в холодную воду и охладить, отжать влагу, выложить в миску. Горчицу развести водой, посолить, добавить глютамат натрия, уксус, масло и перемешать. Полить ростки фасоли горчичным соусом и подавать к столу.

Супы

Для китайской кухни супы гораздо менее характерны, чем для европейской. Как правило, сначала отваривают или жарят твердые компоненты, а затем добавляют крепкий, сильно наперченный бульон. Подают супы в пиалах, а едят небольшой около 15 см длиной фарфоровой или металлической ложкой-черпачком. Супом обычно заканчивается трапеза.

Суп из свинины с тыквой: 300 г корейки, 500 г тыквы, глютамат натрия на кончике ножа, соль по вкусу, 1 г красного перца, 2 л воды.

Корейку промыть, нарезать мелкими кусочками, опустить в теплую воду и нагреть до кипения. Затем бульон слить. Очистить тыкву от кожуры, сердцевины и семечек, нарезать такими же кусочками, что и свинину. Налить в кастрюлю воду, опустить в нее уже подготовленную свинину и довести до кипения.

ния. Убавить огонь до слабого и варить до готовности. За 15 минут до окончания варки положить в кастрюлю кусочки тыквы, посолить. Когда блюда готово, добавить глютамат натрия, перемешать и подавать к столу, поперчив суп уже в тарелках.

Похлебка с огурцом: 300 г свинины, 200 г свежего огурца, 30 г лука, 1 г молотого перца, имбиря, 40 г соевого соуса, 50 г кунжутного масла, 20 г водки, глютамат натрия, соль.

Свинину нарезать тонкими ломтиками, выложить в миску и варить на слабом огне с добавлением лука, имбиря, соли, соевого соуса, глютамата натрия, водки и кунжутного масла. Когда свинина сварится, выложить. Вымыть огурец и нарезать ломтиками поперек. Натереть ломтики огурца солью и оставить для просаливания на 10 минут. Влить в пустую кастрюлю 1 литр кипятка, довести воду до кипения и опустить в неё подготовленную свинину и огурец. Снова довести до кипения и подать к столу.

Горячие блюда

Большинство мясных блюд готовят из свинины, что связано с особенностями сельского хозяйства Китая. Китайская кухня имеет дело в основном с измельченными мясными, как впрочем и другими продуктами. Причем рекомендуется мясо нарезать, а не пропускать через мясорубку. Основные формы нарезки - соломка, кубики размером не более 1 см, лапшевидные полоски и тонкие брусочки. Такое измельчение продукта позволяет применять самые быстрые способы горячей обработки – обжигание и обжаривание всего за 1-2 минуты.

По частоте употребления мясо курицы занимает в китайской кухне второе место, уступая лишь свинине. Обработка курицы в Китае своеобразна тем, что курицу никогда целиком не отваривают и не жарят, а мелко измельчают, либо используют только ножи, крылышки, потроха и т.д. Обязательное условие приготовления птицы - аккуратнейшая предварительная обработка, включающая специфическое китайское правило - выщипывание пеньков с помощью пинцетов без повреждения кожи. У китайцев не принято опаливать птицу, так как при этом вытапливается небольшое количество подкожного жира, и кожа птицы становится ломкой.

Блюда из рыбы и нерыбных продуктов моря занимают значительное место в китайской кухне. По объему добычи рыбы Китай занимает третье место в мире. Подобно мясу и птице, рыбу в китайской кулинарии готовят с соевым соусом, винной приправой, сахаром, соединяют с овощами и даже с мясными и куриными продуктами. Интересно, что блюдо "Мясная соломка с запахом рыбы" готовится без добавления рыбных продуктов, но тем не менее имеет рыбный аромат. В то же время при приготовлении рыбных блюд китайские кулинары стараются ослабить сильный рыбный запах добавлением чайной ложки водки или коньяка.

Рис - основной продукт питания населения Китая. Пиалы с вареным пресным рисом - обязательный атрибут китайского стола, имеющий то же значение в жизни китайцев, что и хлеб для народа нашей страны. Рис в Китае используется для самых различных целей, кроме того, что он основной продукт

питания, включая приготовление разнообразных лепешек, сладостей, спиртных напитков, рисового уксуса и т.п.

Достаточно широко в китайской кухне представлены блюда из яиц. Обычное китайское блюдо - поджаренные яичные комочки, которые готовят так: вливают взбитые яйца в перекаленное растительное масло и тщательно перемешивают, а затем добавляют какой-либо овощ или мясо, обжаривают вместе и подают к столу.

Подлинным украшением китайского стола являются консервированные яйца. Свежие яйца кладут в глиняный чан на солому и накрывают бамбуковой трухой. Затем делают отвар из соды, чая, соли, хвой, который смешивают с глиной, золой и известью. Охлажденным отваром заливают яйца и больше месяца выдерживают в тепле. Иностранцы иногда считают эти яйца тухлыми, однако это вкусное питательное блюдо с иссиня-черным белком - один из деликатесов китайской кухни.

"ГУ лао жоу"(старинный рецепт приготовления свинины): 500 г средне жирной свинины, 2 яйца, 20 г сахара, 20 г 3%-го уксуса, 500 г растительного масла, 20 г крахмала, 100 г лука, 30 г чеснока, 40 г томатного соуса, соль по вкусу.

Свинину нарезать как бефстроганов кусочками толщиной 1 мм и длиной 3-5 см. Мелко нарезать лук и чеснок. Приготовить кляр: перемешать крахмал со взбитыми яйцами, посолить. Обвалить нарезанное мясо в кляре так, чтобы оно было обмазано равномерно. Масло перекалить, обжарить в нем свинину до золотисто-желтого цвета, выложить на тарелку. В глубокой сковороде разогреть растительное масло, обжарить в нем лук и чеснок, затем добавить томатный соус и 2 ст. ложки горячей воды. Через 1-2 мин добавить сахар, уксус и соль. Когда содержимое сковороды загустеет, опустить в него мясо и жарить, переворачивая.

Паровая утка по-гуандунски: 1 специально откормленная зерном с имбирем утка (2 кг) , 100 г лука, 25 г коньяка, имбирь, глютамат натрия, соль.

Утку выпотрошить, промыть и вымочить в сильно охлажденной воде 1 час. Затем опустить в кипящую воду и варить до 80% готовности, вынуть, обсушить и выложить в сотейник для варки на пару. Посыпать нарезанным луком, имбирем, посолить, добавить коньяк, влить 1 стакан кипящей воды и варить на пару 2 часа. Когда утка станет мягкой, вынуть лук и имбирь, слить бульон в кастрюлю, нагреть его до кипения, посолить и положить глютамат натрия. Затем влить этот бульон в сотейник с уткой и подавать к столу.

Голубиные яйца: 4 куриных яйца, 400 г ветчины, 10 г муки, 60 г панировочных сухарей, 0,5 л растительного масла.

Ветчину мелко нарубить и смешать со взбитыми яйцами, мукой, панировочными сухарями. Из получившейся массы приготовить клецки, по форме напоминающие голубиные яйца, обжарить в течение 4-5 минут в перекаленном фритюре. Подавать в глубоком блюде вместе. В отдельном блюде подать отварной рис и зеленый салат.

Рыба в маринаде: 2 форели, 150 г соевого соуса, 100 г крепкого десертного вина, 40 г лука, 5 г молотого имбиря, 20 г крахмала, 10 г душистого масла, черный перец горошком.

Приготовить маринад: смешать соевый соус, имбирь, вино, измельченный лук, перец, добавить воду. Обработанную рыбу промыть, обсушить и опустить в маринад на 30 мин. Слить в чашку половину маринада, оставшуюся часть разбавить водой, поместить рыбу в духовку, нагретую до 180⁰С на 20 минут, после чего снять с рыбы кожу и выложить на тарелку. Приготовить соус: половину маринада довести до кипения, добавить глютамат натрия, разведенный крахмал. Как только соус загустеет, полить им рыбу и подавать блюдо к столу.

Сладкие блюда и напитки

Для приготовления сладких блюд в китайской кухне широко используются плоды, орехи, плодово-ягодные соки, сахар, мучные продукты и молоко. Очень популярны у китайцев такие десертные блюда, как засахаренные различные овощи, фрукты и даже цветы (хризантемы).

«Стеклянные» баклажаны: 600 г баклажанов, 150 г сахара, 100 г фиников, 40 г цукатов, 1 яйцо, 20 г крахмала, 20 г муки, 250 г растительного масла.

Вымыть финики и сварить их до готовности, удалить косточки и кожицу, размять в пюре. Добавить 50 г сахара и перемешать. Смешать взбитое яйцо с разведенным небольшим количеством воды, крахмалом и мукой. Вымыть баклажаны, очистить от кожуры и плодоножек, нарезать на треугольные кусочки, надрезать их на 3/4 и заложить начинку из фиников.

В глубокой кастрюле перекалить масло, баклажаны обмакнуть в яичную смесь и жарить во фритюре 10 мин до золотисто-желтого цвета. Вынуть, дать маслу стечь. Сварить сироп из 100 мл воды и 150 г сахара. Опустить в него фаршированные баклажаны. Перед подачей на стол украшают цукатами.

Китайский чай

Чай занимает очень важное место в жизни китайцев. Когда в дом приходят гости, их встречают чашечкой свежезаваренного чая. Оканчивается китайская трапеза также чаем. В Китае очень много сортов чая. Из свежих листьев одних и тех же чайных кустов китайцы могут изготовить свыше 500 сортов чая. Но при всем этом разнообразии выделяют всего 6 видов чая:

1. Красный чай (для нас черный);
2. Зеленый чай;
3. Улунский чай (байховый);
4. Цветочный чай;
5. Белый чай;
6. Прессованный чай (плиточный).

Каждый вид чая имеет свой вкус и неповторимый аромат. Каждому сорту чая китайцы дают красивое название: "железная богиня милосердия", "драгоценная бровь", "жемчужная орхидея", "колодец дракона" и т.п. Пьют чай в Китае всегда без сахара и всегда горячим, даже в самую жару - он хорошо утоляет жажду. Китайцы обычно заваривают чай непосредственно в чашках. Широко распространены чашки с крышками. Перед заваркой чайные листики ополаскивают теплой водой. На чашку берут 4-5 г чая, которые заливают небольшим количеством кипятка, накрывают крышкой и настаивают 5 мин. После этого доливают чашку кипятком доверху. Считается, что самая вкусная и ароматная вторая чашка чая. Поэтому иногда первую чашку выпивают не до конца, остав-

ляя в ней треть, чтобы потом вновь долить кипятком. К чаю не подают никакие сладости. По строгой традиции чай в Китае – самостоятельное блюдо, не требующее никаких дополнений, способных не улучшить напиток, а только заглушить его вкус и аромат.

2

Корейская национальная кухня самобытна. Ее блюда отличаются от китайских и японских, и как утверждают корейцы еще в давние времена были популярны во всем мире. И сегодня интерес к корейской кухне велик. Например, в Японии гурманы предпочитают блюда Страны утренней свежести (поэтическое название Кореи) всем прочим.

Любовь корейцев ко всему изящному, красивому и многоцветному выразилась в многокомпонентности их кулинарных изделий, гармонии цвета и формы, обязательности видового и вкусового совершенства, сформировала особый этикет приема пищи.

Корейцы любят и умеют мастерски готовить самые разнообразные блюда из растений, рыбы, мяса, морепродуктов.

Главная и основная пища в Корее - вареный рис (пап). Варят его без соли и подают в больших чашках. Пресный рис как бы нейтрализует сильную остроту всего остального, что подают к нему в маленьких чашечках. Это прежде всего различные овощи: огурцы, баклажаны, помидоры, лук, чеснок и в особенности красный перец. Продукты нарезают небольшими кусочками, которые удобно брать палочками.

В корейской кухне нет молочных блюд. Только в давние времена молоко в качестве деликатеса подавали на королевский стол. Территория, пригодная для сельского хозяйства в Корее, ограничена, поэтому здесь не развито животноводство, и мясные блюда готовят нечасто. Необходимый организму белок получают из продуктов моря. Поэтому в корейской кухне огромное число блюд готовят из моллюсков, ракообразных, китового мяса, рыбы.

Очень любят в Корее сою. Соя в том или ином виде (соус, паста, творог) есть практически в каждом кушанье, придает ему неповторимый вкус.

Традиционно блюда корейской кухни очень острые, и каждый кулинар по своему вкусу добавляет нужное количество соуса, перца и других специй.

Из характерных для корейской кухни кушаний следует назвать "кимчхи" - овощное острое блюдо. Десятки разновидностей кимчхи различают набором компонентов и способами приготовления. Каждому времени года соответствует свой способ приготовления; кроме того, в каждом районе тоже свои особенности.

Своеобразным блюдом является кушанье из сырой рыбы ("хве") Кусочки сырой рыбы заливают уксусом, затем добавляют перец, соль, чеснок, мелко нарезанную морковь или редьку. Через 20 минут блюдо готово.

В противоположность китайцам и японцам, корейцы пьют мало чая. Зато они умеют мастерски готовить блюда и кондитерские изделия из фруктов. Большим деликатесом считается особая лечебная каша из клейкого риса, меда, фиников, каштанов, кедровых орехов, кунжутного масла и жидкой сои.

Холодные блюда и закуски

Салат из огурцов: Огурцы - 500 г, чеснок - 10 г, уксус 3%-ный - 20 г, соль - 10 г, зеленый лук - 30 г, соевый соус - 20 г, красный перец, кунжут.

Молодые огурцы слегка натереть крупной солью, обмыть, разрезать вдоль пополам, а затем на кусочки толщиной 0,2 см. Добавить уксус, соевый соус, нашинкованный лук, измельченный чеснок, подсоленный кунжут, перемешать, выложить на тарелку и посыпать тонко нарезанным красным перцем.

Кимчхи из молодой капусты: Молодая капуста - 2000 г, зеленый лук - 30 г, чеснок - 50 г, соль - 50 г, красный молотый перец - 20 г, пшеничная мука - 10 г.

Подготовленный кочан разделить на листья, их промыть, положить в подсоленную воду под пресс на 5-6 дней (за это время капуста осядет и на вкус будет слегка недосоленной). Капусту промыть, слегка отжать и заправить измельченным луком, чесноком и перцем. Все перемешать и выложить в посуду для засолки. Через 2-3 часа развести в воде муку, смесь довести до кипения, остудить, добавить соль по вкусу, вылить в посуду с капустой и накрыть крышкой. Хранить в холодном месте.

Набаккимчхи (кимчхи из редьки): Редька - 1000 г, петрушка - 300 г, груша - 300 г, зеленый лук - 50 г, чеснок - 30 г, имбирь - 5 г, соль - 100 г, красный молотый перец - 10 г.

Редьку нарезать на плоские квадратики шириной 1,8 см и толщиной 0,2 см. Грушу очистить от кожуры и нарезать очень тонкими полосками шириной 1 см. Зеленый лук нарезать на кусочки длиной 3 см. Имбирь и чеснок измельчить и истолочь. Стебли петрушки промыть и слегка просалить (пока не подвянут). Затем их промыть и нарезать длиной 5-6 см. Редьку перемешать с красным молотым перцем, перетереть и, после того как она покраснеет, смешать с грушей, петрушкой и солью, выложить в посуду для засолки. Через 1 час влить подсоленную по вкусу воду (ее должно быть столько, чтобы кимчхи плавала сверху) и, заправив кимчхи луком, чесноком и имбирем, оставить для квашения. Когда кимчхи заквасится, образуется пена. В это время посуду с кимчхи нужно поставить в холодное место.

Рулет из утки со свиной: Утка - 1 шт., свинина - 50 г, соевый творог - 30 г, рис - 10 г, зеленый лук - 10 г, чеснок - 5 г, имбирь - 1 г, соевый соус - 5 г, соль - 2 г, молотый кунжут, молотый черный перец.

С подготовленной утки осторожно, чтобы не повредить, снять кожу, освободить мякоть от костей и перевернуть её вместе со свиной через мясорубку. Лук и чеснок тщательно измельчить. Рис замочить в воде и, как только набухнет, откинуть. Соевый творог поместить в марлевый мешочек, отделить влагу и измельчить. В подготовленный мясной фарш выложить измельченные лук и чеснок, имбирь, соевый творог, рис, соевый соус, соль, молотый кунжут и черный молотый перец, хорошо перемешать и дать постоять 10 мин. Ровно растелить утиную кожу, выложить на неё подготовленный фарш, свернуть трубочкой и перевязать шпагатом. Тушить в течение часа. Остудить, разрезать шпагат и нарезать на куски толщиной 0,5-0,7 см.

Супы

Картофельный суп с мясом: Картофель - 500 г, мясо - 250 г, чеснок - 15

г, зеленый лук - 100 г, соевый соус - 100 г, растительное масло - 10 г, вода - 2000 г, соль по вкусу.

Картофель очистить, нарезать полукруглыми дольками. Мясо нарезать тонкими длинными кусочками, заправить соевым соусом, растительным маслом, толченым чесноком, перемешать и дать пропитаться. Налить в разогретую посуду масло, выложить мясо и картофель, обжарить, переворачивая. Когда картофель будет почти готов, влить воду, довести до кипения, посолить. В готовый суп выложить косо нарезанный зеленый лук. Когда он изменит окраску, добавить соевый соус и подать к столу.

Картофельный суп с рыбой: Картофель - 300 г, рыба - 50 г, зеленый лук - 30 г, соль - 10 г, соевый соус - 80 г, растительное масло - 20 г, подсоленный кунжут - 10 г, вода - 2000 г.

Картофель нарезать толстыми дольками в форме полумесяца. Зеленый лук нарезать косыми кусочками. Рыбу разделать и сварить в небольшом количестве воды. Когда рыба хорошо разварится, долить воду, довести до кипения, снять пену и вынуть рыбу. В бульон положить картофель и варить на медленном огне до готовности. Готовый суп заправить соевым соусом, солью; разлить по тарелкам и посыпать зеленым луком и кунжутом.

Горячие блюда

Утка жареная: Утка - 1 шт., картофель - 150 г, куриные яйца - 8 шт., соевый соус - 8 г, чеснок - 5 г, зеленый лук - 10 г, имбирь - 2 г, черный молотый перец - 0,3 г, пшеничная мука - 10 г, виноградное вино - 8 г, кунжут - 5 г.

Подготовленную утку обмазать смесью соевого соуса и виноградного вина и обжарить на растительном масле при 170-180⁰С. Обжаренную тушку заполнить зеленым луком, нарезанным косыми кусочками, чесноком и имбирем, выложить в посуду и готовить полтора часа на пару. Из готовой утки вынуть осторожно кости, обмазать смесью соевого соуса с толченым чесноком, кунжутом и черным молотым перцем, остудить и нарезать. Для гарнира отварить четыре яйца. Желтки протереть, белки измельчить. У четырех яиц отделить белки от желтков и размешать их отдельно; протертые желтки смешать с сырыми желтками, измельченные белки - с сырыми белками; смеси посолить и отварить на пару. Картофель отварить, очистить, потолочь. Добавить соль и черный молотый перец, сформовать шарики. Обвалять их в пшеничной муке, обжарить в масле. Этими шариками оформить блюдо.

Пульки из утки: Мясо утки - 200 г, зеленый лук - 10 г, чеснок - 3 г, имбирь - 1 г, соевый соус - 5 г, черный молотый перец - 0,3 г, сахар - 3 г, виноградное вино - 5 г.

Подготовленную утку разделать, освободить от костей. Мясо нарезать кусками толщиной 4 см и выложить в посуду. Лук, чеснок, имбирь измельчить, положить в мясо, добавить соевый соус, сахар, виноградное вино, черный молотый перец. Дать постоять 30 минут. Пропитавшееся специями мясо обжарить на решетке до готовности.

Минтай в соевом соусе: Минтай - 2000 г, зеленый лук - 50 г, соевый соус - 150 г, чеснок - 10 г, растительное масло - 20 г, красный молотый перец - 2 г, сахарный песок - 10 г, вода - 200 г.

Обработанную тушку минтая разрезать на куски длиной 3-4 см. В кастрюлю налить масло, соевый соус, немного воды, добавить сахар. Поставить на огонь. Когда закипит, выложить в кастрюлю кусочки рыбы (на дно можно положить дольки редьки - это улучшит вкус блюда). Сначала готовить на сильном огне, затем его уменьшить. Когда жидкость почти выкипит, добавить мелко нарезанный лук, чеснок, перец и тушить на слабом огне до готовности.

Куксу - корейская лапша: Гречневая мука – 2000 г, крахмал - 400 г, пищевая сода - 15 г, говядина - 400 г, свинина - 400 г, куриное мясо - 400 г, кимчхи - 700 г, свежая груша - 100г, зеленый лук - 50 г, чеснок - 10 г, имбирь - 0,5 г, соль - 30 г, соевый соус - 15 г, растительное масло - 1 г, подсоленный кунжут - 5 г, черный молотый перец – 0,1 г, красный молотый перец - 10 г, красный перец для украшения - 1 г, яйцо - 40 г, горчица - 3 г, уксус - 35 г.

Куксу - тонкая длинная лапша, которую подают вместе с мясом, рыбой, овощами и различными приправами. Её готовили из пшеничной, гречневой, кукурузной муки и их смеси. Существуют десятки видов куксу. Самая знаменитая - пхеньянренмен (холодная лапша по-пхеньянски). Это блюдо, которое издревле готовят в провинции Пхеньян, известно во всем мире.

Смешать гречневую муку и крахмал, добавить горячую воду, нагретую до 70-80⁰С (45% от массы смеси), замесить тесто. Добавить пищевую соду. Тесту дать немного "отдохнуть", затем выложить в специальный пресс (железную трубку, один конец которой заканчивается плоскостью с отверстиями диаметром 1-1,5 мм для выхода лапши, а другой - отверстием, в которое входит поршень, выдавливающий тесто); выдавить лапшу. Рядом с прессом поставить посуду с сильно кипящей водой, в которой варить лапшу. Для того, чтобы лапша не спуталась и хорошо проварилась, её равномерно расправляют длинным тонким прутом и снова опускают в воду (эту процедуру повторить не менее трех раз). Время приготовления лапши - 80-100 сек. С поверхности воды постоянно снимать накипь. Сваренную лапшу необходимо хорошо промыть в холодной воде (меняя её не менее трех раз). Если этого не делать, лапша не получится гладкой и вкусной. Остудив, куксу выложить в дуршлаг, дать воде стечь.

Говядину, свинину и куриное мясо положить в холодную воду и сварить до готовности. Отваренные продукты нарезать небольшими кусочками. Бульон, в котором варили мясо, заправить солью, перцем, соевым соусом.

Свежую грушу очистить от кожуры, нарезать дольками длиной 5 см. Яйцо сварить и мелко нарезать. Зеленый лук мелко нашинковать.

Куксу выложить в глубокую тарелку, добавить нарезанное яйцо, кимчхи, мясо, заправить соевым соусом, чесноком, нашинкованным луком, имбирем, подсоленным кунжутом, черным молотым перцем, растительным маслом, добавить нарезанную грушу и тонко нарезанный красный перец. Залить бульоном. Отдельно подать горчицу и уксус.

Сладкие блюда

Орехи грецкие жареные: Орехи грецкие - 236 г, пудра сахарная - 20 г, масло кунжутное – 20 г.

Грецкие орехи очистить от скорлупы, с ядер снять кожицу (для этого их замочить на 10-15 мин в горячей воде). Очищенное ядро ошпарить кипятком, откинуть, пересыпать сахарной пудрой и охладить. При подаче выложить горкой в вазу или на тарелку, на дно которых положить бумажные салфетки.

Историческое развитие страны в большой степени обусловило и её кухню. Популярность риса свидетельствует о тесных контактах с Индией и Китаем. В Таиланде, как и в Китае, из мясных продуктов наибольшее распространение тоже имеет свинина. Как в китайской кухне, здесь тоже в одном блюде соединено много компонентов, которые в конце концов становятся неразличимы. Острые, жгучие блюда таиландцы переняли из Индии.

Способ приготовления рыбы, моллюсков и ракообразных напоминает индонезийские блюда. Рыба требует немедленной обработки. В тропических странах пища скоро портится. Рыбу, которую не съедают жареной или вареной, вялят на солнце или засаливают. Интересно, что при использовании вяленой или соленой рыбы ее предварительно обжаривают. Из мелкой рыбы и креветок изготавливают рыбный соус и рыбную пасту.

В тайской кухне видны региональные отличия, которые можно отнести прежде всего за счет переселенцев. На Севере, где возделывают круглый клейкий рис, чувствуется влияние лаосской кухни, на юго-востоке - индийской и вьетнамской.

Кухни стран Юго-восточной Азии не знают привычных для нас молока и молочных продуктов. Вместо молока и сметаны для тушения и варки используется кокосовое молоко и кокосовые сливки. Кокосовое молоко получают, натерев на терке мякоть кокосового ореха, смешав её с водой и отжав через марлю.

Из продуктов животного происхождения наиболее распространены свинина и мясо кур. Наименее употребима говядина. Из жиров - свиной жир и растительное масло.

Из овощей важную роль играют сладкий перец, помидоры, огурцы, лук и шпинат. Широко применяют ростки сои и соевый творог, соевую пасту и соевый соус.

В этой тропической стране обилие самых разнообразных фруктов. Бананы, папайя (как зеленая дыня) - круглый год. Самый популярный и дорогой фрукт - дуриан. У него пряная, приторная на вкус мякоть и устойчивый, специфический запах, который отпугивает европейцев (запах испорченного сыра).

Из пряностей, наряду с перцем чили и другими острыми овощными культурами, большое место занимает имбирь и лимонная мята.

В Тайской кухне очень популярны блюда из яиц, особенно в виде мотков из тончайших длинных яичных нитей.

Из напитков популярны зеленый чай и водная настойка из листьев эвгении (дерева семейства миртовых).

Холодные и горячие закуски

Жареная соленая говядина: Соленая говядина - 500 г, растительное масло - 100 г, сахар и соль по вкусу.

Двумя вилками разделить мясо вдоль волокон. Обжарить его в не очень горячем масле. Когда мясо станет почти совсем сухим, уменьшить огонь. Добавить сахар и соль по вкусу. Продолжать жарить до образования корочки. Готовое мясо обсушить бумажными салфетками. Остывшее мясо выложить на блюдо. Подать с жареным чесноком и луком шалот.

Цветы из яиц куропатки: Огурцы свежие - 300 г, яйцо - 12 шт., маринад, приготовленный из уксуса, соли и сахара, взятых в желаемой пропорции. Для соуса: смесь соли, перца, чеснока и корня кориандра - 15 г; темный соевый соус - 80 г, сахар – 20 г, масло растительное - 30 г.

Сварить яйца в подсоленной воде (чтобы легче очистить) вкрутую, очистить. С обоих концов каждого огурца отрезать примерно по 2 см и срезанные концы отложить. Острым ножом удалить сердцевину, после чего вырезать "чашелистики" и вымочить их в маринаде около 10 мин. Смесь приправ поджарить до появления запаха, добавить соевый соус и сахар. Когда смесь закипит, положить в них яйца и встряхнуть сковороду так, чтобы все они были полностью покрыты соусом и приобрели красивый коричневый цвет.

Чтобы сделать цветы, в каждый из кусочков огурца ("чашелистики") вставить по яйцу и скрепить их деревянной шпилькой.

Маринованный имбирь в "лодочках" из огурцов: Взять мелкие огурцы. Вымыть их и разрезать вдоль, вынуть ложкой семена. Образовавшиеся полости заполнить маринованным имбирем.

Салат из зеленой фасоли: Зеленая фасоль - 100 г, вареные креветки - 50 г, вареная свинина - 50г, чеснок - 25г, лук шалот – 25 г, обжаренный сушеный стручковый перец -25г, соус нам пла – 20 г, лимонный сок – 20 г, кокосовые сливки – 30 г, соль, сахар по вкусу, жареный толченый арахис – 25 г.

Фасоль, вареные креветки, вареную свинину нарезать мелкими кубиками. Фасоль сбланшировать, затем подержать в очень холодной воде, чтобы она стала зеленой и хрустящей. Смешать её с креветками и со свининой. Смешать соус нам пла с кокосовыми сливками, сахаром, солью и лимонным соком. Салат залить полученным соусом. Хорошо перемешать, добавить чеснок, лук шалот, сушеный стручковый перец, толченый жареный арахис; при этом оставить понемногу каждой из этих приправ, чтобы потом посыпать ими готовый салат.

Фаршированная рыба: Это блюдо можно подавать как горячую закуску.

Скумбрия - 6 шт., свиной фарш - 100 г, чеснок - 10 г, перец, кориандр, сельдерей, мука - 100 г, вода - 100 г, пекарский порошок - 10 г, масло растительное – 80 г.

Подготовленную рыбу разделить на 2-е половины, удалив хребтовую кость. Соль, чеснок и корень кориандра - все вместе растолочь в ступе и смешать со свиным фаршем. Получившуюся смесь уложить на половинки рыбы, сверху - сельдерей. Приготовить жидкую панировку из муки, воды, пекарского порошка и масла, для чего все компоненты перемешать. Обмакнуть рыбу в жидкую панировку и обжарить в горячем масле до золотистого цвета.

Соусы

Рыбный соус «Нам пла»: Тщательно перемешать с солью мелкие креветки. Оставить на солнце на 7-10 дней. Каждый день перемешивать и добавлять соль, собирая рассол в стеклянные бутылки. Рассол оставить на солнце для того, чтобы он стал прозрачным и приобрел характерный запах. Хорошо приготовленный рыбный соус очень ароматен, цвет его светло-коричневый.

Креветочная паста «Капи»:

Это то, что остается от смеси креветок с солью после высушивания на

солнце. Хорошая креветочная паста должна быть либо розовой, либо темно-пурпурной от черных глаз маленьких креветок.

Кокосовое молоко, сливки: Развести 1 кг тертого кокосового ореха с 300 г горячей воды, отжать. Охладить, после чего на поверхности молока образуются густые сливки. Снять их, и остается кокосовое молоко.

Супы

Прозрачный суп с фаршированными грибами: Фарш из свинины - 300 г, сушеные китайские грибы - 100 г, тыква – 300 г, костный бульон - 600 г, соевый соус – 30 г, зеленый лук, кинза, чеснок, корень кориандра, соль, перец.

Эти прозрачные супы очень освежают, поэтому их подают к столу в любое время года. Бульон из костей можно приготовить из костей обычным способом. Можно использовать бульонные кубики. Сушеные грибы вымочить, пока они не станут мягкими, а затем удалить ножки. Тыкву очистить, нарезать кубиками и сварить до готовности в бульоне. Приготовить фарш из свинины, зелени, специй и приправ. Получившимся фаршем наполнить каждый из грибов. Сварить на пару до готовности. Перед подачей на стол в каждую из тарелок положить фаршированные грибы и кусочки тыквы и залить их супом.

Рисовый суп: Рис - 150 г, измельченное куриное мясо - 300 г, куриный бульон – 600 г, яйцо - 4 шт., соль.

Рис и измельченное куриное мясо перемешать с 200 г воды. Получившуюся смесь вылить в кастрюлю и довести до кипения, варить до готовности, добавляя по мере выкипания жидкости бульон, пока рис не будет готов и не приобретет консистенцию густого супа.

Приправить солью. Подать с яйцами, сваренными вкрутую и разрезанными на дольки.

Кисло-сладкий суп: Курица, или свинина, или рыба - 1 кг, лук шалот - 100 г, креветочная паста - 30 г, лук зеленый - 100 г, тыква - 200 г, масло растительное - 50 г, соль, чеснок, корень кориандра, имбирь, сахар - по вкусу.

Лук шалот, креветочную пасту, соль, перец, чеснок и корень кориандра - все вместе растолочь в ступе. Получившуюся смесь обжарить в масле до появления запаха, после чего добавить воду. Довести до кипения, а затем добавить мясо и нашинкованный имбирь. Приправить сахаром. Вкус супа должен быть кисло-сладким. Добавить зеленый лук, кусочки отварной тыквы и подать.

Горячие блюда

Фаршированный перец: Сладкий стручковый перец - 12 шт., фарш из свинины - 150 г, мелко нарезанные креветки - 150 г, яйцо - 1 шт., рыбный соус нам пла, сахар по вкусу, соль, перец, чеснок и корень кориандра, толченый арахис - 30 г, масло растительное – 50 г, мука - 50 г.

Необходимо использовать стручки перца небольшого размера. Промыть перец и отрезать верхушки, которые потом использовать в качестве крышек. Удалить семена. Приготовить начинку. Для этого смешать молодую свинину и креветки. Смесь соли, перца, чеснока и корня кориандра обжарить в небольшом количестве масла до появления запаха. Добавить смесь свинины и креветок, соус нам пла, сахар и жарить до готовности. Когда смесь будет готова, снять её с огня, добавить сырое яйцо и арахис, все хорошо перемешать и начинить перец этим фаршем. Обмакнуть в жидкую панировку и обжарить до готовности.

Жареная вяленая рыба: Мелкая вяленая рыба - 100 г, масло растительное - 300 г.

Вяленую рыбу обжарить в большом количестве масла до хрустящей корочки.

Жареная рыба с молоками: Свежая рыба с молоками - 800 г, мелко нарезанный лук шалот - 100 г, измельченный имбирь - 80 г, соус нам пла, сахар, лимонный сок по вкусу, кинза и мелко нарезанный стручковый перец для приправы, масло растительное - 50 г.

Рыбу обжарить, удалить молоки и отложить их в сторону. Рыбу развернуть и мякоть размельчить вилкой. После этого обжарить в масле до образования хрустящей корочки и нарезать на небольшие куски. Молоки, лук шалот и имбирь перемешать, приправить лимонным соком, сахаром и соусом нам пла. Затем добавить кинзу, стручковый перец и куски жареной рыбы. Вместо лука шалот можно использовать чеснок, обжаренный в масле.

Рыбные котлеты: Пресноводная рыба - 500 г, мелко нарезанная стручковая фасоль - 250 г, яйцо - 1 шт., лук шалот - 25 г, чеснок - 75 г, имбирь - 15 г, корень кориандра - 15 г, перец, цедра лимона, креветочная паста - 30 г, сушеный перец - 20 г, соль.

Лук шалот, чеснок, кориандр, имбирь, перец, цедру лимонную, креветочную пасту, стручки сушеного перца и соль - все вместе мелко растолочь. Хорошо перемешать полученный порошок с рыбой и фасолью, затем немного обжарить на сковороде. Приправить по вкусу, сформовать из смеси небольшие плоские шарики и обжарить до золотистого цвета.

Жаркое – том кхем: Курица - 1000 г, жареная свинина - 1000 г, яйца, сваренные вкрутую - 10 шт., китайская квашеная капуста - 1500 г, сушеные китайские грибы - 50 г, коричневый жареный соевый творог - 600 г, соевый соус, соль, перец, чеснок, корень кориандра, масло растительное - 50 г, сахар - по вкусу. Растолочь вместе соль, перец, чеснок и корень кориандра; получившуюся смесь обжарить в масле до появления запаха, добавить воду, соевый соус и немного сахара. Затем положить куски курицы и свинины, долить воды столько, чтобы она только покрывала их. Довести до кипения, а затем добавить крутые яйца. Яйца и мясо должны приобрести красивый коричневый цвет. Снять образовавшуюся пену. Добавить коричневый жареный соевый творог, нарезанный кубиками, а затем квашеную капусту, грибы. Варить до тех пор, пока курица и свинина не станут мягкими. Если цвет блюда недостаточно темный, добавить соевого соуса, если недостаточно сладкое - сахара.

Карри из курицы и грибов: Красный порошок карри - по вкусу, куриное филе - 1000 г, грибы - 1000 г, кокосовое молоко - 400 г, базилик, стручковый перец, соль, масло растительное.

Какой порошок вы будете использовать для приготовления этого карри - красный или зеленый - зависит от цвета других блюд в вашем меню, поскольку надо добиваться не только разнообразия вкусов и консистенции, но и разнообразия цветовой гаммы. Вместо курицы можно использовать говядину или любое другое мясо. Отваренное на пару куриное филе нарезать на куски.

Промыть грибы, разрезать пополам и отварить на пару. Порошок карри обжарить в большом количестве масла. Когда появится запах, положить кусоч-

ки курицы, грибы, добавить кокосовое молоко. Довести до кипения. После чего добавить стручковый перец и листья базилика, закрыть крышкой и снять с огня.

Золотые нити – фой тонг: Утиные яйца – 10 шт., куриные яйца – 10 шт., сахар – 1000 г, вода – 300 г.

Отделить белки от желтков. Белки положить в одну кастрюлю, желтки - в другую, а остатки белков, которые всегда остаются в скорлупе - в третью (их будет не менее 2 столовых ложек). Желтки и остатки белков процедить через тонкое сито, отделяя оболочки желтков. Отделенные белки придется использовать для приготовления каких-нибудь других блюд. Вскипятить в кастрюле воду с сахаром. Чтобы сироп был прозрачным, можно добавить 2 взбитых яичных белка. Довести сироп до кипения и процедить. После этого поставить его опять на средний огонь. Налить около желтков в соусник. Тонкой струйкой выливать желтки в кипящий сироп, совершая при этом быстрые вращательные движения рукой с сосудом – должны получиться тонкие непрерываемые нити из желтка. Они готовятся очень быстро и поэтому их почти тут же нужно вынимать с помощью шумовки. Прежде чем повторить этот процесс, добавить в сироп немного кипящей воды, так как при нагревании вода испаряется и сироп густеет, а в густом сиропе фой тонг получается неправильной формы. После того, как нити выложены на блюдо, расправить готовые фой тонг вилкой. Их хорошо поставить на ночь с цветами жасмина. Рано утром цветки следует убрать, в противном случае запах будет резким. В старину фой тонг придавали форму небольших мотков шелковых нитей. Однако сделать это трудно, поэтому можно подать вместе на большом блюде или порциями.

"Золотые колечки": Рисовая мука - 60 г, пшеничная мука - 60 г, вода - 100 г, масло растительное - 60 г, яйцо - 3 шт., соль.

Рисовую и пшеничную муку смешать и просеять. Воду с солью и маслом довести до кипения, быстро всыпать просеянную муку, интенсивно помешивать в течение 1 мин или до тех пор, пока смесь не начнет отставать от краев кастрюли. После этого смесь охладить. В остывшую смесь разбить по одному яйцу, все время размешивая. Смесь выложить в кондитерский мешок и выдавить колечки на листы фольги, смазанные жиром. Перед подачей на стол обжарить колечки в горячем масле (они должны соскальзывать с фольги в масло). Когда они станут золотисто-коричневыми, вынуть их шумовкой и сразу же подать на стол с медом или сиропом.

Контрольные вопросы:

1. Назовите основной продукт характерный для китайской, корейской и тайской кухонь.
2. Назовите основные способы обработки продуктов, характерные для китайской кухни.
3. Какое обслуживание предпочитают гости из Китая?
4. Какие традиционные блюда китайской кухни вы знаете?
5. Дайте характеристику кухонь различных провинций Китая.
6. Какие напитки предпочитают гости из стран Азии?
7. Основное сырье для приготовления молока в тайской кухне?

Тема 3.5 Японская кухня, традиции, особенности питания и национальные блюда

Вопросы:

1. Традиции японской кухни, традиции, особенности питания.
2. Национальные блюда японской кухни.

1

В Японии очень своеобразная кухня. Это, в первую очередь, связано с островным положением государства. Первым переселенцам с континента в глубокой древности пришлось радикально изменить свой образ жизни: вместо мяса перейти на рыбу и остаться совсем без даров богатой континентальной флоры.

Нехватка продовольствия приучила жителей благоговейно относиться к повседневной пище, скромным кушаньям они старались придать по крайней мере эстетический вид. Рыбу, овощи, морские водоросли и моллюски и теперь подают в искусном оформлении. Никакое блюдо не считается готовым, если оно тщательным образом не украшено. В японской гостинице все должно быть выдержано в определенной цветовой гамме, включая и искусно приготовленную еду.

Большое внимание уделяется освещению японского стола. Свет должен быть слегка приглушен, а тени и отблески - создавать утонченную атмосферу уюта и тепла, чтобы способствовать праздничному восприятию блюд. Например, "чохан" - рис, сваренный без соли и приправ, при мягком боковом освещении будет походить на жемчуг, рассыпанный в темной глубине керамической чашки.

Японец начинает день соевым супом, немного заправленным рисом, и некрепким чаем. В праздничные дни очень популярен горячий суп "дзони" из морских водорослей и рыбы. Крабы, омары, моллюски, креветки - вот состав этого праздничного супа. Подают его в пиалах, накрытых крышками. Едят палочками из бамбука. Сначала вылавливают всю гущу, затем выпивают бульон.

В Японии часто используют эффект кулинарного обмана "ян-кен-пон". Например, поданную сою не только по виду, но и по вкусу не отличишь от сыра или мяса. Искусно приготовленные кальмары или лангусты на самом деле могут оказаться хорошо замаскированной курицей. В основе "ян-кен-пона" лежат старинные разработки по выявлению скрытых свойств продукта, делающих его похожим на другой продукт или придающих ему иной вкус.

В прежние времена японцы не употребляли говядину, видимо, сказывалось влияние буддизма. Коров в Японии разводили только для экзотики. Их даже не доили, считая, что молоко надо оставлять теленку. Теперь любимое угощение на японском столе - "скияки".

Японские рисовые бутерброды "суши", украшенные цветами из рыбы и овощей, по виду не отличишь от пирожных. Их делают из отварного риса, который заворачивают в тонкие сушеные листья водорослей "нори". Рулончик с рисом нарезают поперек небольшими кусочками и украшают сверху узорами из рыбы, креветок, икры и овощей.

Известно, что японцы - большие любители рыбы. Но они предпочитают есть рыбу сырой, как на праздничных банкетах, так и в качестве повседневной еды, считая йод, фосфор и другие вещества, в ней содержащиеся, гораздо полезнее, чем они не подвергнуты тепловой обработки. Чтобы придать этой рыбе вкус, достаточно окунуть её в специальный соевый соус. Тонко нарезанная закуска из сырой рыбы "сасими" – искусно укладывается на специальном блюде, иногда в виде цветка хризантемы. К «сасими» непременно подается «цума» - нарезанные овощи, водоросли, лепестки хризантем. Считается плохим тоном подавать одно без другого.

Множество рыбных деликатесов готовят по методу "темпура", когда шейки креветок, мясо краба или лангуста обмакивают в тесто, а затем жарят во фритюре из кунжутного масла. В Японии очень распространены "темпурные" ресторанчики, где всё готовится по этому методу. Жареные кушанья "темпура" возникли в 1543-1637 годах, когда голландцы и португальцы основали на островах сеть миссионерских станов. Политика изоляции Японии вынудила иностранцев покинуть страну, но приготовление пищи жарением получило распространение и среди японских хозяек. Португальцы научили японцев готовить и мясные блюда, но мясная пища укоренилась только среди этой - касты париев, которые еще до середины нашего века жили совершенно обособленно от остального населения.

Большое значение имеют в питании японцев бобовые продукты - тофу и мисо. Тофу - бобовый сыр, состоящий в основном из соевого белка и напоминающий по виду творог. Это почти повсюду обязательное блюдо. Мисо - полужидкая масса, приготовленная из вареных и раздавленных соевых бобов, в которую для брожения добавляют дрожжи. Мисо идет для приготовления салатов и супов.

В японской кухне нет десертных блюд и сладостей, кроме желеобразных конфет "кёгаси". Эти конфеты, представляющие собой своего рода художественное произведение, подаются, однако, лишь по праздничным дням. Японские сладости - еще одна загадка этой удивительной страны. На первых порах они не производят никакого впечатления, но чем больше находишься в Японии, тем они становятся притягательнее. Готовят сладости из рисовой муки и натуральных фруктовых добавок. Обычно еда завершается фруктами. Японцы предпочитают хурму.

Перед едой, во время и в конце еды обязательно подается чашка зеленого чая, который не слишком крепко заваривают остуженным до 70-80°С кипятком.

Долго его не настаивают, и цвет напитка скорее желтый, чем зеленый. Его пьют без сахара и без каких-либо добавок. Такой чай очень хорошо снимает усталость.

Чай и связанная с ним "чайная церемония" занимает одно из самых заметных мест в традиционной японской культуре. Еще в XII веке буддийские монахи, совершенствуя свою душу, уединялись в изящных чайных домиках, чтобы уйти от земных забот и предаться самосозерцанию. Ничто так не способствовало достижению этой цели, как чайный напиток, считающийся священным и имеющий лечебные свойства. "Тя-но-ю" - современное название чайной церемонии - означает "лекарственный настой из трав".

Чайная церемония, как это ни странно, начинается с обильной закуски. Это могут быть салаты из овощей и морской капусты, блюда из рыбы и мяса с рисом, сдобренные различными приправами. Такое вступление к чайной церемонии называется «кайсеки» - камень за пазухой. Это выражение носит совсем другой смысл, чем в России. Когда-то в холодное время года за пазуху клали подогретые камни, чтобы согреться. Хорошая еда перед чаем должна точно так же разогреть желудок.

На чайных церемониях пьют приготовленный с большой точностью и старанием зеленый чай. Концентрация этого напитка - примерно 200 г сухого чая на литр воды, тогда как повседневный зеленый чай содержит лишь 30 г. Сначала листовый чай тщательно растирают в специальных пиалах, превращая в мелкую пудру. Затем небольшими порциями высыпают в фарфоровый чайник, небольшими частями подливая горячую воду, но не кипятком. Температура не должна быть выше 80°C. Полученную смесь все время перемешивают специальной бамбуковой метелочкой. Потом тягучую жидкость наливают в лакированные чашки и взбивают до получения пышной пены, по каплям доливая воду.

Терпкий, вязущий вкус этого изумрудно-зеленого чая с густой пеной понравится далеко не каждому европейцу. Однако весь процесс, занимающий много времени и происходящий на глазах у терпеливо ожидающих гостей, считается лучшим отвлечением от будней и отдыхом для души.

2

Холодные блюда

Салат с петрушкой: 300 г зелени петрушки, 40 г очищенных и обжаренных семян кунжута, 15 г пасты "мисо", 20 г рисовой водки (саке), 10 г сахара, 10 г соевого соуса.

Петрушку вымыть, оторвать листики и положить их в кипящую воду. Дать один раз закипеть, откинуть на сито, и обдать холодной водой, хорошо отжать. Семена кунжута (половину) растолочь в ступке, смешать с пастой, саке, сахаром и соевым соусом. Добавить петрушку. Подать, посыпав оставшимся кунжутом.

Редька с красной икрой: 200 г редьки, 50 г красной икры, 20 г лимонной мелиссы, соевый соус.

Редьку очистить, натереть на терке и слегка отжать. Разделить на четыре части и придать каждой круглую форму. Вверху сделать пальцем небольшое углубление. Икру выложить на сито и промыть холодной водой. Когда вся вода стечет, икру выложить чайной ложкой на редьку. Украсить листиками мелиссы. Перед едой слегка сбрызнуть соевым соусом.

Супы

Суп летний: 200 г свежих огурцов, 50 г зеленого горошка, 1 л бульона, 3 яйца, 15 г соевого соуса, соль.

Огурцы очистить, нарезать кусочками, свежий зеленый горошек промыть.

В кипящий мясной бульон положить зеленый горошек, варить 8-10 мин. Добавить огурцы, соевый соус, варить 5 мин и затем бульон процедить. Яйца

отварить в мешочек, без скорлупы. Перед подачей в тарелку положить кусок огурца, горошек, яйцо и залить горячим бульоном.

Рыбный суп с тофу: 300 г филе трески, 10 г свежего имбирного корня, 80 г зеленого лука, 40 г растительного масла, соль, молотый душистый перец, 250 г тофу (соевого творога).

Рыбу нарезать на 12 кусочков. Имбирь очистить и натереть на терке. Зеленый лук очистить, светлую часть мелко нарезать. Два зеленых пера нарезать кружочками слегка наискосок и отложить для украшения. Растительное масло разогреть в кастрюле с толстыми стенками и обжарить в нем имбирь с луком. Влить 500 мл воды и довести до кипения. Посолить, поперчить, добавить рыбу и варить на слабом огне 3-4 мин. Тофу нарезать кубиками размером 2х2 см и положить на 2-3 минуты в бульон. Суп перелить в предварительно разогретые миски и посыпать зеленым луком.

Горячие блюда

Скияки: 300 г говяжьей вырезки, 300 г свиной вырезки, 300 г мякоти телятины, 300 г крупных шампиньонов, 300 г моркови, 300 г редьки, 300 г лука-порей, 300 г кабачков, 300 г крупных креветок, 60 г растительного масла, белое вино, соевый соус.

Мясо положить на 30 минут в морозильник, затем нарезать острым ножом поперек волокон как можно тоньше. Овощи очистить и вымыть. Шампиньоны тонко нарезать. Морковь и лук-порей нарезать кружочками наискосок. Редьку нашинковать тонкой соломкой. Кабачки нарезать тонкими полосками с помощью ножа для чистки картофеля. Креветки вымыть и удалить панцирь. Подготовленные овощи, грибы и мясо креветок красиво выложить на большую тарелку. Для этого блюда можно использовать чугунную сковороду и сильно нагретую настольную электроплиту или гриль. Сковороду с 1 ст. ложкой растительного масла очень сильно разогреть на кухонной плите. Затем переставить на настольную плиту. Каждый гость сам жарит себе порциями мясо, овощи, грибы и креветки, периодически переворачивая. Отдельно подают соусы, лапшу, отварной рис и обжаренный хлеб. На сковороду периодически следует подливать растительное масло, белое вино, соевый соус.

Сырая рыба по-японски – сасими: 150 г свежего тунца, 50 г моркови, 4 тонких дольки лиметты (напоминает лимон), 10 г лука-порей, 10 г редьки, 60 г соевого соуса, 30 г тертой белой редиски, 60 г японской сладкой рисовой водки мирин или сухого хереса, 5 г тертого хрена.

У рыбы вынуть все кости, снять кожу. Острым ножом нарезать рыбу очень тонкими ломтиками, которые художественно уложить на тарелке. Вареную морковь нарезать кружочками и контурным ножом вырезать из неё цветы. Рыбные ломтики украсить дольками лиметты, соломкой редиски и лука-порей и морковными цветами. Соевый соус смешать с миринем. К рыбе подать в мисочках соус, тертый хрен и тертую редиску.

Темпура (небесное яство): Рыбное филе, 600 г растительного масла, 40 г репчатого лука, 30 г сладкого перца, 30 г корня сельдерея.

Для соуса: 100 г десертного вина, 150 г воды, 20 г соевого соуса, 40 г редьки, имбирь.

Филе нарезать полосками, лук и сельдерей - тонкими ломтиками, перец - лапшой. Из рисовой и пшеничной муки, вина, белков и воды замесить тесто. Рыбу и овощи обмакнуть в него, обжарить во фритюре до золотистого цвета. Подать под соусом. Для приготовления соуса воду вскипятить с рубленным имбирем, влить вино, соевый соус, размешать и соединить с нашинкованной редькой.

Японский рис: 300 г риса.

Рис тщательно промыть, залить 500 мл холодной воды и оставить на 30 мин. Рис вместе с водой переложить в не очень узкую кастрюлю, накрыть крышкой и довести до кипения на среднем огне. Затем варить рис в течение 20 минут на слабом огне, пока вся жидкость не выпарится.

Контрольные вопросы:

1. Назовите основные продукты и способы их обработки, характерные для японской кухни.
2. . Какие традиционные блюда японской кухни вы знаете?
3. Расскажите об особенностях варки риса для приготовления суши.
4. Какие специи используются при приготовлении блюд японской кухни?
5. Какие напитки предпочитают гости из Японии?
6. Расскажите о чайной церемонии в Японии.

Раздел 4. Кухня стран Европы

Как известно, кухни многих народов Европы в течении последних 200-250 лет развиваются в столь тесном взаимодействии, что в наше время принято говорить, о европейской кухне в целом. Это объясняется тем, что состав и технология основных и наиболее употребляемых блюд в таких странах Европы, как Франция, Швейцария, Бельгия, Австрия, Германия и Великобритания полностью совпадают.

Однако это не означает, что собственно национальные кухни европейских стран исчезли и превратились в какой-то европейский конгломерат. Напротив, благодаря традициям, национальным особенностям в этой сфере европейцы сохранили традиционные национальные кушанья в своем исконном виде.

Тема 4.1. Английская кухня, традиции, особенности питания

Вопросы:

1. **Английская кухня, традиции, особенности питания.**
2. **Популярные блюда английской кухни.**

Англия - страна устоявшихся традиций, которые бережно хранит народ и в кулинарии, несмотря на упрямое проникновение в неё "континентальных" блюд.

Природа наделила Великобританию разнообразными пищевыми ресурсами. Благодаря обстоятельности и трудолюбию британцев, несмотря на суровый климат, земля дает обильные урожаи пшеницы, ячменя, овса, что составляет здоровую основу английской (и шотландской) кухни. Выращивают здесь огородные культуры - капусту разных видов, картофель, репу, фасоль; из фруктов - яблоки, сливы. Растительный стол англичан, и прежде всего шотландцев, разнообразят дикорастущие овощи, фрукты, травы (дикий щавель, крапива) Малина, земляника, крыжовник растут в лесах точно так же, как черника или клюква.

Холмистые вересковые пустоши изобилуют пернатой дичью, в горах пасутся стада благородных оленей, питающихся мхами и лишайниками. Здесь же встречаются горные зайцы, пчелы дают замечательный вересковый мед.

Океан и моря, омывающие Англию, предоставляют неограниченный выбор рыбы-сельди и скумбрии, хека, пикши и трески, палтуса, кильки и корюшки. Бездонные озера, прозрачные быстрые ручьи и реки населяют форель, лосось, карп, линь.

Если климат, рельеф, сельское хозяйство разных частей Великобритании мало чем разнятся, то в культурном (и кулинарном, конечно) отношении они значительно отличаются друг от друга. Так, шотландцы, и еще в большей степени ирландцы, донесли из далеких времен до наших дней некоторые черты древней кельтской кулинарии. Например, ирландские повара, никогда не страдавшие тщеславием, остались верны своим очагам и сегодня жарят мясо по обычаям предков на открытом пламени, используя вместо дров торф. Повседневный стол ирландца чрезвычайно прост и по набору продуктов, и по технологии приготовления блюд. Это отварные или тушеные картофель, капуста, фасоль.

На шотландскую кухню сильное влияние оказали скандинавские, в основном норвежские викинги (VIII-XV века), французская придворная классическая кухня (XVII век и далее) и, естественно, английская культура и нравы (XVIII - XX века). Викинги привнесли умение готовить блюда из рыбы и морепродуктов, обычай есть баранину и конину (шотландские пони), делать своеобразные овечьи и козьи сыры (оркни). Под влиянием французского двора, шотландский стол обогатился утонченными блюдами из мяса, дичи. Французские нравы внедрились и в меню десерта, до XVI века почти неизвестного суровым шотландцам.

В результате сложного, длительного и противоречивого развития сложилась шотландская, ирландская, английская кухни с явными чертами своеобразия. Если в Англии "нормальным" считают бычье мясо и свинину, то в Шотландии признают в основном баранину. В Англии едят бифштексы и ростбиф недожаренными, розоватыми, с кровью. В Шотландии любое мясо ценят запеченным, основательно проваренным и прожаренным насквозь. Для англичанина каша - немислимая еда (исключение поридж), для шотландца - основное и почитаемое национальное блюдо. Даже рыбу, такой общий и любимый для всех жителей Британии продукт, готовят по-разному. Англичане предпочитают жарить её в растительном масле и свином жире, да ещё обязательно обернув в газету, а шотландцы - коптить и отваривать. Вот это пестрое многообразие и есть кухня народов Великобритании, весьма условно названная "Английской кухней".

Собственно английская кухня скуповата, проста, не отличается утонченностью и изысканностью. Но англичан это не огорчает, они признают шарм континентальной кухни, но свою считают более здоровой и полезной. Для английской кухни характерен широкий выбор холодных закусок, особенно из рыбной гастрономии. Однако столь популярные в мире кетовая икра и заливная рыба у англичан не в чести. Супы пореобразные или прозрачные в основном супы-пюре и бульоны, подают вечером, в 7-8 часов (время обеда). Первый завтрак в 7-9 часов утра, второй в 13³⁰, обязательный чай в 17³⁰, основной напиток чай, иногда кофе. Англичане потребляют много мясных блюд, в основном жаренных в натуральном виде — ростбиф, бифштекс, лангет (рубленое мясо и жирная свинина не в ходу). Не менее популярны горячие блюда из птицы, овощей. Издавна на Рождество в английских семьях фаршируют индейку. Особое место в питании англичан занимает рыба. Важную роль в английской кухне играют пудинги из разных продуктов, мяса, круп, овощей, фруктов. На десерт подают пудинги (шоколадный, карамельный) и кремы. На завтрак традиционно подают поридж — овсяную кашу со сливками или кукурузные хлопья с молоком (корнфлекс), яйца всмятку, омлет, яичницу, джем, тосты, чай или кофе с молоком. Составная часть любого английского меню — свежие фрукты, особенно яблоки, пирог с ними — национальное блюдо. Из алкогольных напитков предпочтительны джин, виски, коньяк, портвейн, пиво портер. В повседневной жизни англичане почти не едят хлеб.

2

Холодные и горячие закуски

Салат с сельдью: Картофель - 1000 г, лук репчатый - 200 г, сельдь - 250 г, масло растительное, уксус, горчица, соль по вкусу.

Сваренный в кожуре картофель очистить и нарезать кружочками. Репчатый лук нарезать кольцами. Разделанную на филе сельдь нарезать небольшими кусочками. Уложить слоями картофель, лук и сельдь, полить заправкой из растительного масла, уксуса и горчицы.

Закуска из мяса цыпленка: Мякоть отварного цыпленка - 500 г, лук репчатый — 30 г, сливочное масло - 30 г, мука - 30 г, соль, яичный желток, молоко - 250 г, сок 1/2 лимона, зелень петрушки, 1 сваренное вкрутую яйцо.

Лук натереть на терке и отварить в небольшом количестве подсоленной воды. Разогреть масло, спассеровать на нём муку, развести молоком в кашицу, добавить луковый отвар, мясо цыпленка, поварить на слабом огне 20 минут. Снять с огня, перемешать с желтком, растертым оставшимся молоком, и вновь подогреть, не доводя до кипения. Переложить в тарелку, заправить лимонным соком, посыпать зеленью петрушки и украсить ломтиками вареного яйца.

Салат с сыром, рисом и фасолью: Рис - 175 г, консервированная фасоль - 425 г, консервированные ананасы - 200 г, консервированная кукуруза - 200 г, зеленый перец — 100 г, корень сельдерея - 30 г, твердый сыр - 225 г, соль, молотый черный перец.

Перец промыть, нарезать кольцами. Корень сельдерея промыть, нарезать кружочками. Сыр — кубиками. Рис отварить в подсоленной воде до готовности,

откинуть на дуршлаг. Охладить и переложить в салатник. Добавить фасоль, ананас, кукурузу, сладкий перец, сельдерей и сыр. Тщательно перемешать, посолить и поперчить по вкусу.

Уэльский рейбит - гренки с сыром: Батон - 30 г, тертый твердый сыр - 240 г, сливочное масло - 60 г, пиво - 1/8 л, красный молотый перец - 3 г, горчица - 10 г, желток – 2 шт.

Ломтики хлеба обжарить с обеих сторон. Растопить масло на слабом огне, и постоянно помешивая добавить сыр и пиво, затем приправить красным перцем и горчицей. Желтки взбить и, помешивая, также вылить на сковороду. Еще раз разогреть на сковороде, но не доводить до кипения. Полученную массу намазать на гренки и поставить на непродолжительное время в духовку.

Супы

Уха по-ирландски: Морская рыба - 500 г, лук репчатый - 75г, смалец - 40 г, картофель - 300 г, помидоры – 350 г, мускатный орех, тимьян, перец, соль, зелень укропа.

Рыбу очистить и промыть. Отрезать голову и плавники. Разрезать рыбу вдоль пополам и удалить хребтовую кость. Голову, кость и плавники залить 4 стаканами подсоленной воды и варить 30 минут. Затем отвар процедить. Нарезать ломтиками лук и обжарить на смальце. Добавить картофель, очищенный и нарезанный кубиками, мелко нарубленные помидоры без семян, небольшой мускатный орех, измельченный на тёрке, 1 веточку тимьяна, соль и черный перец. Залить рыбным отваром и варить 30 минут. Прибавить рыбу, нарезанную кубиками средней величины, и варить до мягкости (если отвара недостаточно, влить немного воды). Перед тем, как снять суп с огня, заправить его мелко нарезанным укропом и петрушкой, проварить несколько минут и добавить сметану. Уху подать горячей с мелко нарезанными гренками.

Суп с мясом и сыром: Говядина - 600 г, твердый сыр - 100г, яйцо - 4 шт., черствая белая булка - 1 шт.

Отварить мясо. Бульон процедить. Срезать с булки корку и натереть булку на тёрке. Желтки сваренных вкрутую яиц раскрошить вилкой. Сыр нарезать соломкой. Все перемешать, разбавить небольшим количеством бульона и влить в остальной бульон. Варить суп 30 минут. Перец подачей добавить нарезанное отварное мясо.

Капустный броуз: Крепкий мясной бульон – 1700 г, овсяная мука – 50 г, кочанная капуста- 450 г, соль, перец.

Довести бульон до кипения, добавить овсяную муку и оставить на медленном огне. Капусту нарезать тонкой соломкой. Положить капусту в бульон, добавить соль и перец. Варить 30 минут в открытой кастрюле. Подавать прямо с огня.

Шотландский перловый суп: Баранина - 440 г, морковь - 60 г, репа - 64 г, сельдерей - 88 г, лук-порей - 24 г, масло сливочное - 80 г, лук репчатый - 48 г, крупа перловая - 84 г, зелень петрушки, перец, соль.

Растопить масло на сковороде и обжарить в нем мясо вместе с луком так, чтобы оно подрумянилось. Влить воду в кастрюлю, выложить в неё содержимое сковороды и поставить варить на слабом огне. Через 30 минут добавить крупу и

продолжать варить ещё 10 минут. Затем добавить овощи, посолить, поперчить, и продолжать варить еще 20 минут. Готовый суп посыпать зелень петрушки.

Горячие блюда

Филе палтуса с грибами по-ирландски: Рыба - 200 г, яблочный сок - 50 г, сливочное масло - 10 г, сливки - 25 г, грибы - 10г, сельдерей, паприка по вкусу.

Филе палтуса сварить в воде с добавлением яблочного сока до полуготовности. Переложить в кастрюлю со сливками и жареными грибами и жарить до тех пор, пока сливки не загустеют. При подаче к столу посыпать зеленью сельдерея и паприкой.

Скумбрия печеная: Скумбрия потрошенная без головы - 4 шт., яйцо - 2 шт., твердый сыр - 75 г, сухая горчица - 4 г, масло сливочное - 25 г, лимон - 1шт., зелень петрушки, соль, перец.

Рыбу промыть, сделать три глубоких надреза с каждой стороны на расстоянии 2-3 см. Яйца отварить. Приготовить начинку из мелко нарубленных яиц с сыром, горчицей, маслом, петрушкой и цедрой половины лимона, солью и перцем. Нафаршировать рыбу и запекать в слегка смазанном маслом плоском блюде (закрыв фольгой) при 200°С около 40 минут. Готовое блюдо украсить ломтиками лимона.

Ростбиф: Говядина - 1000 г, жир - 50 г, мука - 10 г, Для заправки: масло растительное - 30 г, сахар – 10 г, лук репчатый - 50 г, морковь - 50 г, сельдерей - 50 г, петрушка - 50 г, лавровый лист, перец горошком.

Мясо обмыть, удалить кости, очистить от пленок, обсушить. Приготовить заправку из овощей. Овощи очистить, мелко нашинковать, прибавить сахар, растительное масло, приправы и вымешивать до тех пор, пока овощи не начнут выделять сок. Мясо положить в глиняную или эмалированную миску и обложить овощами, поставить в прохладное место на 24 часа. На следующий день очистить мясо от овощей и приправ. Придать мясу соответствующую форму, в случае необходимости обвязать шпагатом, посыпать мукой, подрумянить со всех сторон на сильно разогретом жире. Поставить в жаркий духовой шкаф на 20 минут, часто поливая жиром. Жарить надо так, чтобы внутри мясо было розовое, а при прокалывании выделяло красный сок. Готовый ростбиф нарезать поперек волокон тонкими ломтиками, уложить в той же последовательности на продолговатом блюде и полить, образовавшимся при жарке соусом. Подавать с картофелем фри или картофельным пюре, с овощами и листьями салата.

Мясо по-ирландски: Сырое рубленое мясо - 600 г, полоски шпика (4см шириной и 20 см длиной) - 4 шт., растительное масло - 40 г, соль, перец.

Рубленое мясо разделить на 4 части и сформовать большие котлеты. Котлеты завернуть в полоски шпика и сколоть их с помощью деревянных шпажек. Смазать котлеты растительным маслом и обжарить (5-10 минут) Мясо внутри должно оставаться сыроватым. Затем котлеты поперчить, посолить и подать на поджаренных ломтиках хлеба. К котлетам подать пикули и соус.

Студень по-шотландски: Говяжья рулька - 450 г, кости говяжьей - 900 г (от рульки), соль - 7 г, лавровый лист, черный, душистый перец.

Мясо и кости залить холодной водой (около 1700 г), довести до кипения, уменьшить огонь и варить на медленном огне 3-4 часа. Затем мясо мелко наре-

зять или пропустить через мясорубку, кости положить снова в кастрюлю, добавить соль, пряности и варить бульон на сильном огне, пока половина жидкости не выкипит. Мясо положить в формы, залить их бульоном и поставить застывать на сутки. Подавать с салатом.

Индейка по-английски: Индейка, сливочное масло - 75 г, копченый шпик - 50 г, лук репчатый - 120 г, миндальные орехи - 100 г, изюм - 100 г, яблоки - 80 г, яйцо - 2 шт., молоко - 80 г, пшеничный хлеб - 100 г, шалфей - 5 г, паприка - 5 г, тмин - 3 г, перец черный молотый, соль по вкусу.

Тушку индейки посолить и поперчить снаружи и изнутри. Шпик нарезать кубиками и вытопить. Порубить печень индейки, репчатый лук, все обжарить в растопленном шпике. Белый хлеб подсушить, нарезать кубиками и смешать с печенью, рубленным миндалем, изюмом, яблоками, яйцами, шалфеем, тмином и лимоном. Приготовленной начинкой не очень плотно нафаршировать индейку. Затем сбрызнуть её лимонным соком и смазать паприкой, смешанной с растопленным жиром. Завернуть индейку в фольгу и жарить в духовке 3 часа. За 40-45 минут до окончания жарки фольгу снять.

Брюссельская капуста в молочном соусе: Капуста - 500 г, сельдерей - 25 г, мука пшеничная - 25 г, молоко - 0,5 стакана, сливочное масло - 40 г, соль.

Промытые кочанчики брюссельской капусты отварить в подсоленной воде в течение 10 минут. Отдельно приготовить соус. В растопленное масло всыпать мелко нарезанный сельдерей и 2-3 минут жарить на небольшом огне. Всыпать муку, размешать и снова поджарить до чуть желтоватого цвета. Постепенно влить горячее молоко и отвар капусты. В соус положить отваренные кочанчики капусты и посолить по вкусу.

Мучные сладкие блюда

Пирог по-английски: Сливочное масло - 250 г, мука пшеничная - 260 г, пекарский порошок - 12 г, сахар - 180 г, яйцо - 4 шт., толченый миндаль или грецкие орехи - 125 г, цукаты - 75 г, ром - 40 г, ваниль.

Масло растереть в пышную массу и постепенно соединить с мукой и разрыхлителем. Растереть сахар с яйцами до бела и, помешивая, добавить масляное тесто, изюм, миндаль и цукаты. Тесто выложить в смазанную маслом и посыпанную мукой форму и выпекать в умеренно разогретой духовке 1 час. Пирог охладить, сбрызнуть ромом и густо посыпать сахарной пудрой, ароматизированной ванилью.

Плюм-пудинг: Белый почечный жир - 650 г, измельченная черствая булка - 650 г, мука пшеничная - 100 г, соль - 7 г, сахар - 200 г, мускатный орех, корица, гвоздика, горький миндаль, изюм - 800 г, цукаты - 400 г, лимонная цедра, яйцо - 10 шт., ром - 100 г, сливки - 180 г.

Почечный жир мелко изрубить, добавляя измельченную черствую булку и муку. Рубить ножом, пока жир не будет иметь вид крупы. Добавить соль, сахар, мускатный орех, корицу, гвоздику, горький миндаль, очень мелко изрубленный, изюм, цукаты, цедру одного лимона, яйца, ром и сливки. Все хорошо вымешать, переложить в форму и варить в кастрюле с горячей водой 4-5 часов. Перед подачей полить ромом.

Напитки

Чай по-английски: Подогреть сухой заварочный чайник. Засыпать чай

из расчета 1 чайная ложка на чашку плюс 1 чайная ложка на чайник. Тот час же залить кипятком (в два приема) и настаивать 5 минут. Необходимо заварочный чайник подносить к кипятку (с огня), а не нести уже просто горячую воду к чайнику с сухим чаем. Пока чай настаивается, вразогретые чашки влить подогретое молоко по 2-3 столовых ложки (по вкусу), строго следуя правилу: наливать чай в молоко, а не наоборот.

Горячий шоколад: Горький шоколад - 3 дольки, вода - 180 г, сахар - 180 г, соль - 3 г, сливки взбитые - 50 г, молоко пастеризованное - 1000 г.

В кастрюле на медленном огне растопить в воде шоколад, довести до кипения и кипятить 3 минуты. Слегка остудить, добавить сливки, а перед подачей влить горячее молоко.

Контрольные вопросы:

1. Каков режим питания англичан?
2. В какое время англичанам подают послеобеденный чай?
3. Каков основной набор продуктов в английской кухне?
4. Какие наиболее популярные супы у англичан?
5. Какие наиболее популярные десерты у англичан?
6. Какие наиболее популярные напитки у англичан?

Тема 4.2. Греческая кухня традиции, особенности питания

Вопросы:

1. Греческая кухня, традиции, особенности питания.
2. Популярные блюда греческой кухни.

1

У каждого народа существуют свои, исторически сложившиеся особенности питания. Они связаны с географическим положением, историей страны, её экономикой, с народными традициями и вероисповеданиями.

Греческая кухня тесно связана с греческой историей. В этой стране много веков господствовали турки, пока в 1830 году их не изгнали. Города были очень бедны, греки не имели собственной крупной буржуазии или аристократии, которая задавала бы тон в кулинарном искусстве. Первые туристы, приехавшие в Грецию уже вскоре после освобождения от турецкого владычества любоваться античными памятниками, предпочитали питаться на борту судна, а не в примитивных деревенских трактирах. Гостиницы, которые росли, как грибы после дождя, тоже перенимали меню французской, итальянской и международной кухни. Оригинальные греческие блюда в ресторанах появляются лишь в виде исключения, попробовать их можно только в семейных домах или в маленьких сельских трактирчиках.

С точки зрения кулинарных пристрастий Грецию можно условно разделять на 2 части. В северной - живут любители мясных блюд, в южной - отда-

ют предпочтение пище растительного происхождения. Объясняется это тем, что на севере страны много хороших пастбищ, что дает возможность разводить крупнорогатый скот. На юге пастбища плохие, здесь разводят в основном овец. Их мясо низкого качества и используется главным образом для рагу.

Основу греческой кухни создает сравнительно ограниченный набор сельскохозяйственных продуктов. Перед каждым приемом пищи греки пьют аперитив, в качестве которого используют анисовую водку УЗО, иногда её разбавляют или запивают водой. Закуска хотя и подается, но часто состоит лишь из маслин, хлеба, сыра "Фета" и цацики-йогурта, смешанного с тертым огурцом и шнитт-луком. Чем праздничнее застолье, тем богаче выбор закусок, которые называются мезе. В самом названии чувствуется турецкое влияние. Это по большей части пастообразные блюда из свежих овощей или холодные блюда из мелких рыбок и крабов напоминают закуски в Ливане или Сирии. Популярность консервированной стручковой фасоли и бобовых вообще и многие способы готовки из ливера имеют много общего с ближневосточной кухней.

Супы готовят густыми, добавляя в них яйца, мясной бульон, например, подают с рисом и яйцом, приправляют лимонным соком. Широко в приготовлении супов используют бобовые: нут (турецкий горошек), фасоль, чечевица.

Среди вторых блюд мы встретим много таких, которые до мельчайших деталей совпадают с турецкими, только называются по-гречески. Чисто греческим национальным блюдам является, например, рыбный суп какавья и лимонный суп авголемоно. Овощи и мясо часто запекают вместе в керамической посуде, типичный тому пример - национальное блюдо мусака.

Если мясо не жарят в духовке или на вертеле, то чаще всего оно рубленое или мелко нарезанное. Такой способ приготовления диктуется необходимостью: жаркий климат вынуждает как можно быстрее довести до готовности свежее мясо. В наше время, в эпоху холодильников и морозильников в этом уже нет необходимости, но традиционные рецепты по-прежнему придерживаются такого способа приготовления. О Востоке напоминает и тот факт, что в ресторанах часами держат кушанья в тепле и перед подачей на стол их не подогревают.

Если за время турецкого владычества в Греции почти исчезли блюда из свинины, то теперь они снова присутствуют в меню. Это можно отчасти объяснить низкой ценой на свинину или как возврат к традиции времен освободительной войны, в результате которой греческим королем был избран баварский принц Отто. В его правление греки стали варить свиной окорок и подавали его с квашеной капустой.

Достаточно широко используют греки в питании морскую рыбу и самые разнообразные нерыбные продукты моря. Поджаривая рыбу на растительном масле, они время от времени смазывают её маслом, используя для этого ветку укропа.

Греки большие любители овощных блюд. Из овощей самыми распространенными являются кабачки, совсем маленькие артишоки, которые едят с листьями, помидоры, бобы, тыква, лук, сладкий и горький перец, укроп, зеленые стручки бобов, приготовляемые с оливковым (растительным) маслом, сала-

ты из вареных овощей. Для приготовления национальных блюд широко используются виноградные листья. Их маринуют, наполняют мясом или рисом и поливают соусом, в состав которого входят яйца и лимонный сок.

В овощи, которые можно наполнять, греки фаршируют - стручковый перец, тыкву, помидоры, огурцы и всевозможные крупные листья. Почти все блюда приготавливаются с лимонным соком.

В приготовлении мучных изделий и сладостей снова чувствуется влияние Востока. Грецкие орехи, миндаль, пиниевые орешки, фисташки и изюм придают выпечке особый вкус. Характерным национальным изделием является баклава и нежный пирог из манной крупы равани. Излюбленный напиток - кофе, который подают по-турецки, в маленькой кастрюльке "турке". Но в гостиницах и ресторанах каждый посетитель может выбрать из множества вариантов по своему вкусу, как в центрально-европейских кафе. Из освежающих напитков, особенно в жаркие летние месяцы популярны фруктовые соки. За едой обычно пьют вино. Во время турецкого господства возделывание виноградников сильно сократилось, однако после освобождения виноградарство быстро возродилось вновь.

За рубежом с греческими ассоциируются крепленые десертные вина, но на их родине популярны прежде всего сухие вина. Например, рецина, ароматизированная смолой береговых сосен. На этот сорт приходится почти половина общего потребления вина.

2

Холодные блюда и закуски

Крестьянский или «греческий» салат: Красные помидоры - 100 г, свежие огурцы - 50 г, репчатый лук - 70 г, зеленый перец - 80 г, черные маслины - 4 шт, твердый овечий сыр (типа брынзы) - 60 г, оливковое масло - 40 г, столовый уксус - 1 ст. ложка, душица, соль.

Помидоры, огурцы и лук нарезать кубиками, а перец - кольцами. Положить в салатницу, посыпать душицей, солью. Сверху положить маслины и нарезанный крупными кусками сыр, затем заправить салат маслом и уксусом.

Чесночная паста - "скордалья": Чеснок - 6 долек, оливковое масло - 30 г, отварной картофель - 100 г, уксус, соль.

Картофель отварить и очистить. Почистить чеснок. Все измельчить в миксере до состояния кашицы, постепенно добавляя оливковое масло. Посолить и добавить немного уксуса. Смесь взбивать в течение нескольких секунд. Если чесночный салат "разделится", то есть выделится масло, постепенно размешивать, добавляя теплую воду. Таким образом, чесночный салат снова превратится в однородную массу.

Йогуртно-чесночный салат «дзадзики»: Йогурт со сметаной - 60 г, огурец свежий - 70 г, чеснок - 1 долька, оливковое масло - 1 ст. ложка, 4-5 капель лимонного сока, соль.

Огурец очистить, натереть на терке (начинать тереть с толстого края) на чистую салфетку и отжать, чтобы удалить жидкость. Йогурт положить в миску,

добавить тертую огуречную массу, натертый чеснок и перемешать. Добавить смесь из растительного масла, соли и лимонного сока. После всего этого смесь поставить в холодильник и затем подать этот великолепный салат к столу охлажденным.

Супы

Суп лимонный «авголемоно»: Куриный бульон - 1,5 л, рис – 50 г, яйца- 4 шт, сок от одного лимона, 1-2 раза на кончике ножа соли, 1-2 шепотки белого перца .

Куриный бульон доведем до кипения. Рис промоем, дадим стечь и высыпем в кипящий бульон. Поварим под крышкой на медленном огне 15-20 минут. Тем временем взобьем в пену яйца, постепенно добавляя лимонный сок. Отольем 1/4 л кипящего бульона и понемногу подмешаем в лимонно-яичную смесь. Кастриюлю с бульоном снимем с плиты и при непрерывном помешивании взбивалкой вольем в суп лимонно-яичную смесь. Еще раз нагреем суп, не доводя до кипения. Приправим солью и перцем и перед подачей на стол дадим постоять еще 5 минут.

Чечевичный суп – «факес»: Чечевица - 0,5 кг, помидоры - 0,5 кг, чеснок - 4 дольки, лук репчатый - 200 г, 2-3 лавровых листка, соль, перец, масло растительное - 150 г, уксус по вкусу.

Чечевицу промыть и положить в кастрюлю с водой. Добавить лук, чеснок, растительное масло и помидоры и варить в течение часа. Подается к столу в горячем или холодном виде с добавлением маслин и маринованных огурцов.

Рыбацкая похлебка – «какавья»: Свежая рыба - 1 кг, лук репчатый - 225 г, помидоры – 200 г, картофель - 400 г, морковь - 375 г, чеснок - 2 дольки, анисовая водка "УЗО" - 1/2 стакана, растительное масло - 200 г, 1 ветка тимьяна, соль, перец.

Рыбу очистить и хорошо промыть. В кастрюлю налить растительное масло и положить мелко нарезанный лук с чесноком. Потушив лук с чесноком, положить в ту же кастрюлю картофель, морковь, тимьян, нарезанные помидоры и, напоследок, рыбу и налить УЗО. Залить водой и варить. Когда рыба сварится, вынуть её из кастрюли, пропустить через мясорубку вареные овощи, очистить рыбу от костей и снова положить в суп. "Какавья" подается к столу в горячем виде.

Горячие блюда

Греческая долма: Лук репчатый - 225 г, растительное масло - 100 г. Длиннозерный рис - 110 г, пиниевые орешки - 50 г, нарубленная зелень петрушки и укропа - по 2 ст. ложки, нарубленные листья мяты - 1/2 ст. ложки, соль - 1/2 ч. ложки, немного черного перца, сахар - 1 ч. ложка, листья винограда - 200 г, лимонный сок - 2 ст. ложки, растопленное сливочное масло - 2 ст. ложки.

Лук очистить и нашинковать. В сотейнике разогреть растительное масло и пожарить на нем до прозрачности лук с рисом. Подлить 1 чашку горячей воды, положить пиниевые орешки, нарубленную зелень, соль, перец, сахар и под крышкой на медленном огне поварить 10 минут. Дать остыть. Свежие виноградные листья ошпарить кипятком, сполоснуть холодной водой и дать стечь. Дно сотейника выстелить виноградными листьями, остальные разложить на разделочном столике нижней стороной вверх. На каждый лист положить по 1-2 ч. ложке начинки из ри-

са. После чего завернуть края, свернуть долму и уложить в сотейник. Полить долму лимонным соком, сливочным маслом и 1,5 чашками горячей воды, прижать тарелкой и потушить долму на медленном огне 30-40 минут.

Мусака: Баклажаны - 1,5 кг, соль - 2 ст. ложки, лук репчатый - 150 г, растительное масло 4 ст. ложки, жир - 3 ст. ложки, фарш из мяса молодого барашка - 600 г, по 1 ч. ложке соли и сахара, немного черного перца, щепотка тертого мускатного ореха, вермут – 50 г, панировочные сухари - 120 г, помидоры - 500 г, сыр - 100 г, сливочное масло - 50 г, мука - 100 г, молоко - 800 г, яйцо - 150г, соль, белый перец.

Баклажаны очистить, нарезать толстыми кружками, посолить, дать 60 минут постоять. Лук нашинковать. Кружки баклажанов сполоснуть водой, обсушить и на растительном масле обжарить до мягкости. Жир разогреть и поджарить на нем мясной фарш вместе с луком. Добавить вермут, 1/2 чашки воды и специи. Потушить мясо 10 минут и смешать с панировочными сухарями. Помидоры нарезать толстыми кружками. В огнеупорную посуду положить слой баклажанов, посыпать сыром и накрыть слоем мясного фарша и далее чередуем баклажаны и мясо. Верхний слой накроем кружками помидоров. Духовку разогреть до 180 С. Из сливочного масла, муки, молока, яиц, перца и соли приготовить соус бешамель, которым полить мусаку и поставить в духовку на 60 минут запекаться.

Рыба-язык жареная: Рыба-язык - 400 г, молоко - 100 г, сок двух лимонов, мука - 30 г, растительное масло – 100 г, соль, перец.

Снять кожу с рыбы. Рыбу тщательно промыть и положить в миску. Посыпать солью, перцем, полить лимонным соком и молоком. Поставить в холодильник на 1 час. На сковороду налить растительное масло и довести его до кипения. Рыбу обвалить в муке, положить на сковороду и жарить сначала с одной, а затем с другой стороны. Когда обе стороны прожарятся, подать к столу с зеленью или варёной свеклой.

Мучные кондитерские изделия

Баклава: Слоеное тесто - 600 г, сливочное масло - 250 г, рубленые грецкие орехи - 500 г., панировочные сухари - 80 г, сахар - 300 г, корица - 1 ч. ложка, молотая гвоздика - 1/2 ч ложки, мед - 150 г, сок и натертая цедра от 1 лимона.

Растопить масло. Смазать им форму. Орехи смешать с панировочными сухарями, сахаром и пряностями. Слоеное тесто раскатать на 20 тонких пластин. Духовку разогреть до 180⁰С. В форме сложить друг на друга 5 пластин теста, смазанных с одной стороны маслом. Верхнюю намажем ореховой начинкой, накроем двумя промасленными пластинами и снова ореховую начинку и в такой последовательности формируем баклаву. Сверху должен быть слой из нескольких пластин теста. Печем баклаву 50-60 минут, пока она не подрумянится. Через 40 минут выпечки снизим температуру до 150⁰С. В 1/4 л воды 10 минут поварим сахар, мед, лимонный сок и цедру и этим горячим сиропом польем готовую баклаву. Дадим ей остыть, прежде чем подавать на стол.

Пирог с манной крупой "равани": Мука - 160 г, разрыхлитель - 3 ч. ложки, соль, яйца - 6шт., сахар -120 г, сливочное масло - 200 г, натертая цедра от апельсина, манная крупа - 100 г, апельсиновый сок - 120 г, миндальная соло-

ка - 50 г. Для сиропа: сахар - 350 г, коньяк - 20 г. Форму смазать маслом, духовку разогреть до 180 °С. Просеять муку в смеси с солью и разрыхлителем. Яичные белки отделить от желтков. Белки взбить в тугую пену, постепенно подсыпав половину сахара. Масло с остальным сахаром, желтками и апельсиновой цедрой растереть в пену. Постепенно подмешать муку, манную крупу, апельсиновый сок и миндальную соломку. Осторожно замесить в тесто взбитые белки и выложить в форму. Выпекать при температуре 180⁰С 40-50 минут, пока не подрумянится. Дать остыть в форме. В 1/8 литра воды 5 минут поварить сахар и добавить коньяк. Полить сиропом равани, нарезать на куски.

Контрольные вопросы:

1. Каковы традиции питания в Греции: от древности до сегодняшнего дня?
2. Какие продукты составляют основу греческой кухни?
3. . Какие специи и пряности широко используются в блюдах греческой кухни?
4. Какие супы популярны в Греции?
5. Как называется пирог, приготовленный с манной крупой?

Тема 4.3. Испанская кухня

1. **Испанская кухня, традиции, особенности питания.**
2. **Популярные блюда испанской кухни.**

1

Для испанской кухни характерно «смешение несмешиваемого», поэтому католонцы в шутку называют суповую миску «аквариумом», в которой плавают рыба и другие морские продукты, говяжьи котлетки и копченые колбасы, зеленый горошек, морковь, картофель, а также перец, зелень и помидоры.

Испанская кухни славятся большим количеством разнообразных блюд из рыбы и морепродуктов. Наиболее популярны сардины, жаренные на решетке, крокеты из крабов. Готовят в этих странах и различные блюда из мяса и птицы. Наиболее популярны тушеные блюда из мяса с овощами, фасолью в горшочке. Знаменитую паэлью готовят из мяса курицы, риса, рыбы, морепродуктов, овощей. Для приготовления блюд широко используют овощи и приправы. Супы готовят протертые: суп-крем из миндаля, овощей, чесночный. Наиболее известен холодный суп гаспачо из томатов, огурцов и пряностей. Между обедом и ужином подают разнообразные закуски «на один зуб», называемые тапас или пинчос (ломтики ветчины в тесте кляр, креветки, оливки и др.). Самые популярные десерты — карамельный пудинг, медовый пирог, пирог с миндальным кремом. Из горячих напитков предпочитают кофе и чай.

Характерной чертой испанской кухни является обильное применение разнообразных пряностей и ароматических трав. Для приготовления соусов используются чеснок и измельченные сосновые иглы, лук и миндаль, красный молотый перец (пимантон) и желтый шафран.

На средиземноморском побережье Испании в основном употребляют рис, рыбу, телятину и свинину, в центральных, районах - рис и баранину, на севере - фасоль, картофель и говядину.

Любимым праздничным блюдом является паэлья - приправленный шафраном суп с рыбой и мясом. Так как блюдо это имеет различные варианты, то трудно выбрать какой-то единый рецепт.

В испанской таверне всегда пахнет рыбой, луком и сладким вином. Вино в тавернах подают в больших кувшинах, а к вину идет плоская мисочка, наполненная декоративными кусочками бычьего мяса. Эти кусочки мяса испанцы называют бандерильяс. Кроме того, на столе можно увидеть каракатицу, запеченную крендельком и сбрызнутую лимонным соком, подают её с зеленым салатом, а также крокеты из печи или мяса лангусты. Легкий завтрак в 9 часов состоит из кофе или шоколада с молоком, тартинок с маслом, пирожного или оладьи. Обед между 14 и 15 часами. Ужин очень поздно - около 22 часов. На обед подаются закуска или суп, яйца или рыба, мясное блюдо с овощным гарниром и десерт. Молоко и молочнокислые продукты, особенно сыры, потребляются в натуральном виде и входят в состав многих блюд. Из овощей особенно часто используются помидоры, сладкий перец, капуста всех видов, кабачки, баклажаны, морковь, петрушка, сельдерей, огурцы, картофель, а также бобы, фасоль, горох. Широкой популярностью пользуются фаршированные овощи: помидоры, огурцы, перец, кабачки. Испанские кондитеры - большие мастера по изготовлению различных сладостей. Испания занимает третье место в Европе по производству вина. Она экспортирует не только знаменитый херес, но и столовые вина, а также малагу. Из освежающих напитков наиболее популярен оршад (миндальное молоко). В Испании пьют много молока, черного кофе, кофе с молоком, а также шоколада, который готовят очень густым с небольшим количеством молока.

Испания - страна контрастов, здесь всюду сочетаются противоположности: высокогорные долины и солнечное зеленое побережье, готическая Коста Брава и мавританские традиции, революционное 20 столетие и нетронутое средневековье.

2

Холодные блюда и закуски

Андалузский салат: Помидоры - 125 г, свежие огурцы - 100 г, редька - 50 г, лук - 30 г, соль, перец, зелень петрушки, укроп, растительное масло - 60 г, уксус - 20 г, яйцо - 40 г.

Помидоры, огурец, редьку, лук тонко нарезать и осторожно перемешать, добавив соль, перец, зелень петрушки и укропа, а также уксус и растительное масло, сваренные вкрутую яйца.

Испанский салат из помидоров и огурцов: Помидоры - 125 г, свежие огурцы - 125 г, лук - 30 г, растительное масло - 20 г, уксус - 10 г, перец, соль, тертый хрен - 10 г, долька чеснока.

Блюдо для салата натереть чесноком. Помидоры и огурцы нарезать тонкими ломтиками и положить в салатник слой помидоров, слой огурцов, пересыпая эти слои мелко нашинкованным репчатым луком. Овощи не перемешивать.

вать, а только полить соусом, приготовленным из растительного масла, уксуса, перца, соли, каждый слой полить отдельно. Сверху посыпать тертым хреном.

Салат "Чанфайна": Печень - 500 г, белое вино - 100 г, лук - 40 г, чеснок - 20 г, петрушка - 20 г, растительное масло - 60 г, панировочные сухари - 50 г, корица, красный перец, тмин, черный перец, лимон, белый хлеб.

Печень отварить до мягкости в небольшом количестве подсоленной воды, добавив вино и перец горошком. Затем нарезать печень кубиками. Разогреть масло, обжарить в нем мелко нарезанные лук и чеснок, добавить немного воды и потушить. Когда лук станет мягким, а вода испарится, добавить тмин, корицу, красный перец, зелень и все потушить. В полученный соус положить печень, нарезанную кубиками, добавить бульон, в котором варилась печень, посыпать сухарями и потушить блюдо 5 минут. Можно подавать горячим или холодным, украсив ломтиками лимона. Отдельно подать белый хлеб.

Клёцки из лангуста: Лангуст или курица - 250 г, растительное масло - 100 г, мука - 100г, лук репчатый - 30 г, молоко - 250 г, перец, соль, мускатный орех, ветчина - 50 г, яйцо - 80 г, панировочные сухари, масло для жарки клёцек.

Лук слегка обжарить, добавить ветчину, затем муку и осторожно подлить молоко, непрерывно помешивая соус. Мясо лангуста нарезать ломтиками и добавить в соус, потушить, заправить солью, перцем, мускатным орехом. Дать массе остыть, сформовать из неё небольшие шарики, запанировать в яйце и сухарях и обжарить до корочки.

Салат «Гаспачо»: Томатный сок – 400 г, кетчуп - 20 г, панировочные сухари - 10 г, чеснок - 50 г, репчатый лук - 50 г, уксус, растительное масло, огурцы - 50 г, помидоры – 50 г, зеленый сладкий перец – 50 г, яйцо – 80 г, лимонный сок - 100 г, зелень петрушки, соль, черный молотый перец.

Мелко нарезанный лук, чеснок, панировочные сухари перемешивают в миксере с томатным соком. Вливают лимонный сок, посыпают петрушкой и охлаждают. Подают гаспачо с овощным гарниром из ломтиков свежего огурца, зеленого сладкого перца, свежих помидоров, со сваренными вкрутую яйцами, сбрызгивают лимонным соком.

Супы

Суп из мидий: Мидии - 2кг, вода – 1,2 кг, лук репчатый - 60 г, чеснок - 20 г, оливковое масло – 40 г, яйцо - 40 г.

Тщательно промыть мидии, положить в кастрюлю, влить немного воды и варить до тех пор, пока не вскроются все ракушки. Вынуть мидии из ракушек и положить в другую кастрюлю. Залить их процеженным отваром, в котором они варились, добавив 4 стакана воды. Снова довести до кипения. Обжарить мелко нашинкованный репчатый лук, чеснок, добавив оливковое масло. В кипящий суп положить лук, тонкий ломтики хлеба без корочки. Доведя мидии до мягкости, прибавить мелко нашинкованную зелень петрушки, немного соли и черного перца. Суп подать горячим, выпустив в глубокую тарелку яйцо.

Суп «Монтанзэ»: Белый хлеб - 200 г, колбаса "Паприка" - 200 г, костный бульон - концентрат - 1 л, (таблетки на 4 стакана кипятка), яйцо - 40 г.

Нарезать тонкие ломтики белого хлеба (без корочки) и поджарить их в жарочном шкафу. Нарезать кружочками колбасу. В глубокую кастрюлю поло-

жить ряд кружочков колбасы на ряд ломтиков хлеба, залить костным бульоном-концентратом. Поставить кастрюлю на слабый огонь и варить бульон при кипении 15 минут. Перед подачей выпустить в тарелку сырое яйцо.

Молочный суп: Белый хлеб - 200 г, сахар - 30 г, молоко - 500 г, яйцо – 80 г, соль.

Нарезать ломтики черствого хлеба (без корочки). Посыпать ломтики сахаром и поджарить в жарочном шкафу. Положить на дно кастрюли. Вскипятить молоко и влить в него взбитые яйца, непрерывно помешивая яично-молочную смесь венчиком. Залить супом ломтики хлеба и посолить по вкусу.

Оляя подрига: Говядина с костью - 250 г, свинина - 150 г, телятина или баранина - 150 г, шпик - 150 г, копченые колбаски - 150г, зеленый горошек - 150 г, 1/2 кочана савойской капусты, морковь - 350 г, картофель - 200 г, корень сельдерея, лук – 60 г, долька чеснока, помидоры - 300 г, лавровый лист, черный перец - 6 шт., соль, сыр - 60 г, зелень петрушки.

Мясо и шпик залить 2 литрами холодной воды и поставить на огонь. Через 1/2 часа добавить замоченный горошек и специи. Когда мясо будет почти совсем готово, добавить очищенные мелко нашинкованные морковь, картофель, лук, чеснок и тонкими полосками капусту. Через 10 минут добавить нарезанные помидоры. Варить все вместе до готовности. Мясо вынуть, отделить от костей. Колбасу нарезать ломтиками, добавить к овощам и дать супу еще раз закипеть. Готовое блюдо посыпать зеленью петрушки и тертым сыром.

Горячие блюда

Бараньи отбивные котлеты: Корейка – 500 г, молоко – 500 г, лук - 15 г, оливковое масло - 50 г, томат пюре - 30 г.

Баранью корейку нарезать кусками с реберной косточкой, отбить тыжкой, залить молоком и выдержать не менее 1/2 часа. Слить молоко, обсушить котлеты, запанировать в муке, обжарить в сильно нагретом оливковом масле. В том же масле припустить томат пюре, соус посолить и посыпать черным перцем. Затем в него положить обжаренные отбивные и поварить 5 минут. Подать горячими.

Филе печеное: Вырезка - 500 г, огурцы соленье - 150 г, лук репчатый - 50 г, зелень петрушки, соль, перец.

Соленый огурец, лук, зелень петрушки мелко нашинковать, посолить, поперчить и хорошо перемешать. На противень выложить 1/2 часть смеси, сверху положить вырезку, а на мясо - оставшуюся смесь так, чтобы ею покрыть мясо. Влить 200 г мясного бульона и поставить на 1 час в духовой шкаф, время от времени поливая образовавшимся соусом. Запеченное мясо нарезать ломтиками, залить соусом и подать с гарниром: жареным картофелем, картофельным пюре или макаронами.

Отбивная по-испански: Свинина - 150 г, грибы – 100 г, лук - 60 г, жир – 20 г, белое вино - 200 г, чеснок - 20 г, миндаль - 50 г, оливковое масло - 20 г, зелень петрушки, соль, перец, гвоздика, какао - 50 г или тертый шоколад.

Посолить и слегка обжарить на решетке свиные отбивные. Мелко нарезать лук, грибы. В кастрюле растопить свиной жир, положить лук и грибы, посолить, поперчить, добавить гвоздику, закрыть крышкой и поставить тушить.

Когда грибы станут мягкими, прибавить белое вино, толченый чеснок, очищенный и мелко растертый миндаль, мелко нарезанную зелень петрушки и оливковое масло. Поставить соус закипеть и переложить в него готовые отбивные. Прибавить стакан бульона и какао или тертый шоколад. Закрывать крышкой и тушить на слабом огне.

Жареное мясо цыпленка с соусом: Цыпленок - 600 г, оливковое масло - 200 г, ветчина – 100 г, лук репчатый - 50 г, чеснок - 50 г, помидоры свежие – 1,5 кг, острый перец – 3 стручка, сахар – 10 г, соль, перец.

В оливковое масло поджарить дольки чеснока и вынуть, в масло положить кусочки ветчины, мелко нарезанный репчатый лук, прибавить очищенные и нарезанные на 4 части помидоры. Когда вода выпарится, прибавить несколько стручков нарезанного острого перца и посыпать сахаром. Подготовить и нарезать кусками цыпленка, посолить и посыпать перцем. Разогреть на сковороде оливковое масло и поджарить в нём мясо цыпленка. Вынуть, дать маслу стечь, положить в готовый уже соус и тушить несколько минут.

Перепела тушеные: Перепела - 500 г, сливочное масло - 200 г, белое вино - 200 г, уксус - 80 г, лук репчатый - 60 г, соль, перец, лавровый лист.

Подготовленные и промытые тушки перепелов положить в кастрюлю и залить смесью из сливочного масла, белого вина и уксуса; затем добавить нарезанный кружками лук репчатый, лавровый лист, соль, и черный перец. Кастрюлю сначала покрыть промасленной бумагой, завязав её ниткой, а сверху накрыть крышкой. Тушить перепелов на слабом огне в течение 2 часов.

Заяц жаренный на решетке: Разделить на куски подготовленную тушку зайца и отделить мякоть от костей, затем каждый кусок приплюснуть тыльной стороной, натереть чесноком, посолить и смазать оливковым маслом. Подготовленные куски зайца поджарить на средне нагретой решетке и подать с соусом "майонез", добавив в него 4-5 мелко нарезанных зубков чеснока.

Паэлья: Рис - 500 г, бульон - 800 г, 1/2 курицы, телятина – 200 г, свинина - 200 г, шпик - 80 г, лук - 80 г, сладкий перец - 50 г, помидоры - 100 г, зеленый горошек - 40 г, растительное масло - 80 г, телячьи кости - 300 г, рыба - 250 г, баночка консервированных крабов, шафран, зелень эстрагона, листья шалфея, сок лимона, соль, перец.

Влить в кастрюлю 1 литр подсоленной воды, положить в неё телячьи кости и отходы от рыбы (голову, хребтовые кости, кожу), добавить зелень и поставить варить на слабом огне. В большую плоскую сковороду (паэлья) положить половину мелко нарезанного шпика и растопить его с растительным маслом. Курицу разделить на мелкие кусочки, натереть солью и обжарить. Затем влить небольшое количество воды и тушить до готовности, после чего поставить в теплое место. Затем таким же способом обжарить нарезанное кубиком мясо, добавить немного воды, соль, перец, тушить до готовности. Вынуть из кастрюли и поставить в теплое место. Оставшийся шпик растопить на сковороде и обжарить нарезанный кольцами лук и стручковый перец. Рис промыть, обсушить, смешать с луком и перцем, и потушить на очень слабом огне в течение 5 минут. Добавить половину процеженного бульона. Приправить солью и перцем. Когда рис набухнет, добавить оставшуюся часть бульона, а также очи-

щенные от кожи и нарезанные дольками помидоры и порции кусков рыбы, сбрызнутые соком лимона и потушенные на оставшемся растительном масле, добавить готовое мясо. Через 10 минут добавить подготовленный горошек, мелко нарубленную зелень и рыбу или крабов. Кастрюлю на 5 минут в теплую духовку, после чего сразу же подать на стол.

Рыбный пудинг по-мадридски: Рыба – 750 г, растительное масло - 40 г, помидоры – 400 г, яйцо - 3 шт., соль, перец, сухари, сливочное масло – 40 г, майонез - 200 г.

Рыбу слегка потушить, разделить на кусочки и удалить все кости. Помидоры бланшировать, снять кожицу и потушить их в растительном масле, чтобы они разварились. В помидоры ввести очищенную рыбу, яйцо, соль, перец, форму смазать маслом, посыпать сухарями и выложить в нее массу. Готовить на паровой бане. Варить 1 час. Подать с маслом или майонезом и отварным картофелем.

Сладкие блюда и напитки

Крем "Дзабайоне": Желток - 1 шт., сахар - 8 г, вино белое - 30 г, ваниль, ликер, лимонная или апельсиновая цедра.

В согретую горячей водой кастрюльку влить желток, добавить сахар, вино и взбивать, пока содержимое кастрюли не начнет превращаться сначала в пенистый крем, а затем в воздушную массу. Для запаха можно добавить ваниль, ликер, натертую цедру.

Крем «Валенция»: Желток - 6 шт., сахарная пудра - 250 г, апельсины – 6 шт, лимон - 1 шт., желатин, белок – 6 шт.

Крем готовится за день до подачи. Растереть до бела желтки с сахарной пудрой, добавить сок апельсинов, лимона, замоченный желатин. Взбивать смесь до загустения, затем добавить постепенно, при внимательном размешивании, крепкую пену из белков. Выложить крем в форму, ополоснутую водой, и оставить для желирования.

Ледяная бомба "Испания": Желе – 300 г из кофе, мороженое ванильное – 500 г, миндаль – 100 г.

Облицевать бомбу кофейным желе, наполнить молочным мороженым с ванилью и прапином из миндаля.

Шоколадный пудинг по-испански: Молоко - 500 г, сливочное масло - 100 г, сахар - 100 г, какао - 60 г, мука - 60 г, ванильный порошок - 1 шт., яйцо - 6 шт., белок - 3 шт., шоколадный соус - 300 г.

Масло, муку, сахар и какао хорошо размешать. Прибавить холодное молоко, довести до кипения и загущения. Немного остудить и ввести по 1-му желтки. Взбитые белки ввести в массу. Вылить в форму и сварить на водяной бане. Загарнировать теплой меренгой, розетки по краям.

Контрольные вопросы:

1. Что является характерной особенностью испанской кухни?
2. Какие особенности испанской кухни?
3. Каков основной набор продуктов в испанской кухне?
4. В чем состоит особенность приготовления и подачи паэльи?

Тема 4.4. Немецкая и Польская кухни. Традиции, особенности питания.

- 1. Немецкая кухня, традиции, особенности питания. Популярные блюда кухни.**
- 2. Польская кухня, традиции, особенности питания. Популярные блюда кухни.**

1

Немецкая кухня проста, обильна и питательна. История страны, значительная территориальная протяженность, географическое расположение, климат, особенности хозяйства, соседство других народов - способствовало тому, что в пище немцев сохраняется некоторые территориальные различия. Обычные блюда в юго-восточных районах жирные бобовые супы, свиное сало, свинина с бобами и картофелем, ржаной хлеб; у жителей побережья преобладают рыба и другие продукты моря. В восточных районах едят каши и лепешки из гречневой крупы и муки. Население центральных районов любит картофель во всех видах. На юге распространены мучные блюда, особенно лапша и клецки. Немецкая кухня в целом характеризуется большим разнообразием блюд. Мясо в Германии едят повсеместно. В первую очередь популярны блюда из свинины, птицы. Широко используются колбасные изделия. Немцы - великолепные мастера по производству колбас, окороков, сарделек, сосисок. Мировую славу завоевали сосиски с тушеной квашеной капустой.

Для немцев характерно использование на завтрак и ужин всевозможных бутербродов с различными масляными массами, овощами, колбасой, мясом, рыбой.

Закусочный стол богат блюдами из овощей, ветчины, колбасы и сосисок; сардин и особенно сельди; салатами из мяса и рыбы, заправленными майонезом.

В XX веке в Германии появились салаты из смеси обрезков колбасы, ветчины, картофеля, зеленого горошка с яичным или чесночным соусом. Эти салаты немецкого типа популярны во всем мире.

Из супов в немецкой кухне популярны бульоны с разнообразными гарнирами, супы-пюре из гороха, цветной капусты, кур и дичи. Баварцы отдают предпочтение хлебному и пивному супам.

Важно знать, что гарниры, прежде всего это жареный или отварной картофель, капуста и другие овощи, макаронные изделия и каши перловая и гречневая, немцы подают отдельно от основного блюда. Приправы и пряности применяют умеренно, блюда готовят неострые. В Германии сложилась весьма пресная кухня. Соли употребляется значительно меньше, чем, скажем в русской кухне.

Сладкий стол составляют фруктовые салаты, компоты, кисели, желе, взбитые сливки, сладкие шоколадные пудинги, запеканки, пирожные и печенье.

Национальный напиток немцев - пиво. Из горячих напитков предпочитают черный кофе и кофе со сливками.

Хлеб немцы потребляют и белый, и черный.

На обеденном столе всегда стоит масло.

Необходимо отметить, что достоянием немецкой кухни стали многие австрийские, люксембургские и швейцарские блюда.

Холодные блюда и закуски

Роль-мопс с яблоками: Сельдь - 600 г, лук репчатый - 75 г, яблоки - 150 г, томат-паста - 60 г, сахар - 30 г, масло растительное - 30 г, уксус 3% - 100 г, вода - 100 г, сметана - 105 г, лавровый лист, перец душистый, гвоздика, корица.

Очищенные яблоки и лук натереть, смешать с томатной пастой, сахаром и смазать слегка отбитые куски филе сельди. Свернуть их трубочками, положить в фарфоровую или стеклянную посуду, всыпать нарезанные дольками яблоки и залить маринадом. Через сутки-двое рольмопс вынуть из маринада, положить в салатницу, залить сметаной и подать, обложив вынутыми из маринада долька-ми яблок.

Маринад: в воду добавить лавровый лист, перец, гвоздику, корицу, сахар довести до кипения, влить масло растительное, уксус, томат-пасту и проварить 10 минут.

Овощной салат с яйцом: Морковь - 50 г, зеленый горошек - 50 г, огурцы свежие - 50 г, майонез - 40 г, яйцо 1/4 шт., зелень - 10 г, специи.

Вареную морковь, часть свежих огурцов нашинковать кубиками, добавить зеленый горошек и заправить майонезом. Украсить яйцом и листьями салата.

Салат из картофеля по-староберлински: Картофель - 1250 г, растительное масло - 100 г, репчатый лук - 100 г, соль, перец, сахар, уксус.

Картофель отварить в кожуре, очистить и нарезать кружочками. Затем полить растительным маслом и уксусом. Добавить нарезанный кубиками репчатый лук, соль, перец, сахар и хорошо перемешать. Готовый салат подать теплым.

Рулетки из ветчины: Нежирная ветчина - 100 г, майонез - 20 г, томатная паста - 40 г, маринованные огурцы - 50 г.

Ветчину нарезать ломтиками. Ломтики ветчины намазать смесью майонеза и томатной пасты и посыпать огурцами, нарезанными мелкими кубиками. Свернуть и подать со свежими овощами, зеленым салатом.

Помидоры по-франкфуртски: Помидоры - 400 г, сосиски - 100 г, майонез - 40 г, горчица - 20 г, салат.

Слегка удалить внутренности из половинок помидоров. Сосиски нарезать кубиками, смешать с майонезом и горчицей и разложить в половинки помидоров. Подать на листьях салата.

Сладкий салат из тыквы: Тыква - 250 г, яблоки или сливы - 200 г, изюм - 50 г, сахар - 50 г, сметана - 125 г, корица.

Мелко нарезать тыкву и фрукты и смешать с предварительно замоченным изюмом. Посыпать сахаром. Смешать с корицей, и добавить сметаны. Накрывать и дать пропитаться.

Супы

Бульон по-немецки: Кости - 300 г, сосиски - 150 г, вода - 2 л, капуста краснокочанная - 200 г, хрен - 20 г, соль.

Сварить бульон. Положить в него нашинкованную капусту и варить до

полуготовности. Добавить нарезанные сосиски, тертый хрен, посолить и довести до готовности.

Суп гороховый с колбасой: Горох – 100 г, вода – 1 л, колбаса вареная - 100 г, лук репчатый - 50 г, мука - 25 г, жир - 10 г, зелень петрушки, соль.

Предварительно замоченный горох залить водой и варить до размягчения. Затем протереть через сито и соединить с отваром. Добавить нарезанную колбасу и довести до кипения. Заправить пассерованным луком и мукой, посолить и довести до готовности. При подаче посыпать черным молотым перцем и измельченной зеленью петрушки.

Суп-пюре из цветной капусты: Капуста цветная - 200 г, мука - 50 г, масло сливочное - 40 г, бульон - 0,5 л, соль. Лезон: молоко – 100 г, яйцо - 1 шт.

Цветную капусту очистить от покровных листьев, промыть, разобрать на кочешки, залить белым соусом и варить до готовности. Затем протереть ее вместе с соусом через сито, добавить костный бульон и заправить лезоном и сливочным маслом.

Хлебный суп "Люнебург": Хлеб белый - 200 г, фруктовый сок - 750 г, яблоки - 200 г, груши - 200 г, изюм - 100г, сахар - 80 г, лимонный сок, ванильная пудра.

Размоченный и отжатым хлеб размешать на небольшом огне с малым количеством воды в однородную массу. Добавить фруктовый сок, нарезанные кружочками или кусочками фрукты, изюм и сахар, варить до готовности. Приправить несколькими каплями лимонного сока и ванильной пудрой.

Рейнский яичный суп: Сливочное масло - 50 г, мука - 50 г, вода - 0,5 л, соль, корица или имбирь, белое вино - 0,5 л, яйцо - 3 шт., лимонный сок.

Припустить муку в разогретом масле и постепенно влить воду с сахаром и пряностями. Добавить вино и довести до кипения. Смешать яйца с лимонным соком, влить в эту смесь по каплям около 100 мл супа и вылить в остальной суп. Суп можно подавать как холодным, так и горячим.

Горячие блюда

Рыба по-мюнхенски: Рыба - 1 кг, лимонный сок или уксус, масло сливочное - 25 г, мука - 25 г, пиво - 375 г, сахар.

Разрезать очищенную рыбу на порции и отварить в подсоленной воде. Растопить сливочное масло, обжарить в нем муку. Добавить немного рыбьего отвара и пива, хорошо прокипятить и приправить лимонным соком, солью и небольшим количеством сахара. Положить куски рыбы в соус или подать его отдельно.

Рыба по-бранденбургски: Рыбное филе - 750 г, фарш свиной - 250 г, томатная паста - 50 г, сметана - 50 г, лук репчатый - 75 г, жир - 30 г, лимонный сок, соль, тмин.

Рыбное филе нарезать полосками, сбрызнуть лимонным соком, посолить. Свиной фарш посолить, смешать с тмином и обжарить в разогретом жире. Добавить рыбу и тушить на медленном огне до готовности. Смешать томатную пасту, сметану, измельченный лук и полить этой смесью блюдо и прогреть до кипения.

Говядина маринованная по-берлински: Говядина - 1,2 кг, лук репчатый - 150 г, морковь - 150 г, корень петрушки - 60 г, корень сельдерея - 40 г, уксус -

300 г, вода - 300 г, соус сметанный - 200 г, лавровый лист, перец черный горошком, соль, лимон - 1 шт.

Коренья и лук нарезать ломтиками, добавить специи, уксус, воду и прокипятить. Когда остынет, залить этим маринадом мясо, покрыть его дольками лимона, накрыть салфеткой, смоченной в маринаде и оставить на три дня. Затем мясо насухо вытереть, обжарить, уложить в кастрюлю со слегка поджаренными кореньями и луком, залить до половины маринадом и бульоном и тушить под крышкой в духовке до готовности. Мясо нарезать ломтями, полить сметанным соусом. Подать с краснокочанной капустой, яблоками и картофельным пюре.

Стейк (бифштекс в яйце): Говядина или телятина - 1,2 кг, яйцо - 6 шт., сыр голландский - 150 г, масло сливочное - 125 г, цедра лимона, соль, перец.

Мясо нарезать, отбить, посолить, поперчить, смочить смесью яйца с тертым сыром и поджарить на слабом огне до образования светлой корочки. Отбивную положить на рис и посыпать измельченной цедрой.

Филе "Босдорф" из свинины: Филе свинины - 1 кг, яблоки - 400 г, крахмал - 10 г, жир - 50 г, горчица, майоран, соль.

Зачищенное мясо посолить и намазать горчицей. Обжарить со всех сторон в горячем жире, постепенно подливая столько бульона или воды, чтобы получить соус желаемой густоты. За 20 минут до окончания тушения добавить очищенные от кожицы и нарезанные на дольки яблоки. Приправить солью и майораном и связать разведенным в холодной воде крахмалом.

Рулет: Говядина - 4 куска, шпик - 40 г, соленый огурец - 50 г, лук - 75 г, мука - 50 г, жир - 50 г, морковь - 30 г, сельдерей - 30 г, петрушка корень - 30 г, вода - 500 мл., сметана - 100 г, крахмал - 10 г, соль, горчица.

Отбить мясо, посолить, намазать горчицей и положить на него кубики шпика, огурца и лука. Скатать, скрепить деревянной заостренной палочкой, обвалять в муке и обжарить со всех сторон в горячем жире. Добавить мелко резанные суповые коренья, остаток лука, сметану, горячую воду и довести рулеты до готовности. Жидкость, в которой тушились рулеты, связать разведенным в холодной воде крахмалом.

Цыпленок "Люббенау": Свежие огурцы - 600 г, цыпленок - 1 шт., жир для жаренья - 50 г, красное вино - 200 г, сметана - 125 г, крахмал - 20 г., рубленая зелень укропа, соль, сахар, перец, эстрагон, гвоздика.

Огурцы очистить от сердцевин, натереть на крупной терке, посолить и посыпать сахаром, откинуть вместе с сердцевиной на сито и собрать стекающий сок. Цыпленка разрезать на 4 части, сильно обжарить, долить немного горячей воды и вино. Добавить специи и готовить под крышкой. В последние 10 минут добавить огурцы. Огуречный сок смешать со сметаной и крахмалом, посолить, добавить немного сахара. Залить цыпленка и вскипятить. Готовое блюдо посыпать зеленью и добавить немного красного вина.

Лапша с яблоками: Лапша - 400 г, сливочное масло - 100 г, яблоко - 500 г, сахар с корицей - 30 г

Отварить лапшу и дать ей стечь. Слегка обжарить в масле дольки яблок, добавить лапшу и немного прожарить при постоянном помешивании. Посыпать сахаром с корицей.

Клецки в салфетке по-баварски: Маргарин - 75 г, яйцо - 4 шт., тертый сыр - 75 г., охотничья колбаса или копченое мясо - 125 г, белый хлеб - 300 г, соль, красный молотый перец.

Взбить в пену маргарин, яйца и пряности и добавить тертого сыра. Нарезать маленькими кусочками белый хлеб и охотничью колбасу и замешать в полученную яичную массу. Уложить ее на прокипяченную матерчатую салфетку, связать её уголки, повесить на палочке в кипящей подсоленной воде и варить около 25 минут. Вынуть, дать стечь воде. Выложить на предварительно подогретую тарелку, залить томатным соусом и обложить по кругу тушеными овощами.

Сладкие блюда и напитки

Пудинг из хлеба: Для пудинга: хлеб белый черствый - 300 г, молоко - 300 г, яйцо - 6 шт., сахар - 90 г, изюм - 60 г, корица - 20 г, миндаль - 90 г, ванилин. Для соуса: фрукты - 180 г, сахар - 60 г, желатин - 10 г.

Хлеб очистить от корки, нарезать кубиками и замочить в половине молока. Желатин растереть с сахаром, соединить с хлебом, добавить ошпаренный изюм, молотую корицу, ванилин, ввести взбитые белки. Полученную массу выложить в смазанную маслом форму, разровнять, посыпать тертым миндалем и выпечь. Подать с соусом из фруктов.

Желе по-берлински: Яйцо - 6 шт., сахар - 190 г, лимон - 2 шт., сок яблочный - 0,5 л, желатин - 25 г, сахар ванильный - 6 г, соль.

Взбить желатин с сахаром, добавить лимонный сок и немного натертой лимонной цедры. Яблочный сок разогреть, добавить предварительно замоченный желатин и влить желтки. Белки слегка посолить, взбить в крепкую пену, посыпать ванильным сахаром и смешать с яблочным соком. Смесь разлить в формочки и охладить. Подать в креманках.

Кофе по-шварцвальски: Кофе черный натуральный - 120 мл, сок из черешни - 30 мл., сахар - 12 г, лёд.

В горячий кофе добавить сок черешни. Полученную смесь разлить в стаканы, наполненные до половины измельченным пищевым льдом. Положить сахар, размешать и подать.

Кофе по-берлински: Кофе черный натуральный - 70 мл, сок черешни - 50 мл, молоко сгущенное - 30 г, пудра сахарная - 10 г.

Сварить крепкий черный кофе, процедить, охладить, добавить сок черешни, сгущенное молоко, размешать. Налить в бокал, полить сахарной пудрой и подать.

2

Польская кухня складывалась под влиянием трех "кулинарных начал": крестьянского, городского и шляхетского. На протяжении веков они то приближались друг к другу, то отдалялись, но в конце концов слились в единый, но столь же разнородный и богатый польский кулинарный стиль.

Старопольская кухня не чуралась иноземных влияний, но умела их переделать на свой польский лад. Так, в Польшу проникает итальянская, французская, русская и австрийская кухни. Большое влияние оказывает литовская кухня. В польских поваренных книгах и по сей день встречается определение "политовски".

Чтобы говорить о сырье, используемом в польской кухне, перенесемся в далекое прошлое и заглянем в кладовку зажиточного крестьянина. Прежде всего нас удивит разнообразие запасов: несколько сортов круп, пшеничная и рисовая мука, горох, бобы, конопляное масло, сушеные и соленые грибы, говядина и свинина соленая и копченая, нередко дичь, колбасы, сало, сыры, масла, яйца, мед, бочки шипучего медового напитка. Но это не все. Много овощей. Раньше, чем в других странах Европы, в польской кухне стали употреблять тмин и петрушку. Уже в те отдаленные времена польские предки сажали яблони, вишни, черешни, сливы, груши. Леса изобиловали разной ягодой, а в многочисленных реках водилась рыба, которую вялили, солили и коптили.

Пряности появились на польском столе очень давно. Ведь через польские земли пролегало много древних торговых путей, связанных с Римом и Византией.

Поляки были большими любителями и знатоками каши. Популярность круп начала падать с появлением картофеля, но не сошла на нет. В современной польской кухне по-прежнему высоко ценится гречневая и ячменная каши.

Польская кухня схожа с русской, украинской и белорусской кухней. В качестве холодных закусок популярны мясные, рыбные, овощные салаты, паштеты, закуски из рыбы, жареной птицы, закуски из яиц, в том числе заливные блюда. Широко распространены бутерброды и бутербродные торты с мясом и овощами, кибби (мясные шарики). На десерт подают фрукты, фруктовый салат, мороженое. Из горячих напитков популярны кофе по-турецки, соки, крепкий сладкий чай. Польские блюда отличаются слегка кисловатым вкусом и они очень сытные, так как поляки употребляют большое количество сметаны, сливочного масла и шпика. Польская кухня славится широким выбором острых холодных закусок, разнообразными рыбными блюдами, изделиями из свинины, выпечкой. Традиционные блюда - борщ, бигос, фляки. Бигос по праву считается главным блюдом польской национальной кухни. Большой популярностью пользуются и котлеты из свинной корейки с косточкой. Хорошо известны польские кондитерские изделия, особенно разнообразная выпечка с маком. Перед обильным завтраком поляки пьют чай с молоком или вареньем. Плотный обед завершают десертом и кофе черным или с молоком. Ужин обычно легкий из овощных, крупяных или молочных блюд.

Холодные и горячие закуски

Зимний салат с лимоном и растительным маслом: Листовой салат - 200 г, лимон - 50 г, сахар – 30 г, масло растительное - 30 г, горчица - 15 г, редис - 30 г, или помидоры - 30 г.

Салат промыть и нарезать. Лимон вымыть горячей водой, разрезать пополам, выжать сок. Сахар и щепотку соли растворить в воде, добавить масло, лимонный сок и горчицу, тщательно размешать и полить салат. Перед подачей на стол салат несколько раз перемешать, чтобы все листики хорошо пропитались соусом. Украсить редисом или помидорами.

Салат из репчатого лука: Лук репчатый - 150 г, яблоки - 150 г., картофель отварной - 80 г., зелень петрушки и укропа, соль, майонез.

Лук репчатый нарезать соломкой, посолить и слегка поперчить. Добавить

очищенные и измельченные на крупной терке яблоки, размятую картофелину и мелко нарезанную зелень петрушки и укропа. Размешать, выложить горкой на тарелку и залить майонезом.

Огурцы, фаршированные яйцами и майонезом: Огурцы - 1000 г, яйца - 3 шт., редис - 400 г, сметана - 100 г., лук зеленый - 60 г, зелень укропа, соль.

Огурцы очистить от кожицы, разрезать вдоль, удалить сердцевину. Отваренные яйца измельчить, редис натереть на крупной терке, смешать с яйцами, измельченным укропом, зеленым луком, сметаной и солью. Заполнить этой массой половинки огурцов. Подать, положив на лист салата.

Паштет мясной: Свинина мякоть - 250 г, курица - 100 г., телятина - 300 г, шпик - 200 г, печень - 100 г, репчатый лук - 150 г, белый хлеб - 100 г.

Отварную свинину, курицу без кожи и костей, отварную телятину, печень, шпик, репчатый лук, размоченный в воде белый хлеб пропустить три раза через мясорубку, выложить в форму и поставить на паровую баню в духовой шкаф на 40 минут. Готовое блюдо украсить топленым салом из кондитерского мешка.

Супы

Капустняк - суп из квашеной капусты: Копченое мясо (ребрышки или голова) - 300 г, сушеные грибы - 50 г, квашеная капуста - 300 г, лук репчатый - 75 г, маргарин - 20 г, мука - 25 г, соль, зелень.

Мясо и грибы 1/4 л воды и варить до готовности. Незадолго до готовности добавить мелко нарезанную зелень петрушки. Квашеную капусту мелко порубить, залить небольшим количеством воды и тушить до мягкости. Мясной бульон процедить и залить им капусту. Лук обжарить на маргарине, добавить муку и продолжать жарить до золотистого цвета. Полученную заправку выложить в суп. Мясо и грибы нарезать соломкой и вложить в суп. Капустник едят с отварным картофелем, посыпанным слегка подрумяненными кубиками шпика.

Волинский борщ: Свинина - 400 г, свекла - 200 г, лук репчатый - 125 г, морковь - 125 г, белокочанная капуста - 300 г, помидоры - 150 г, сахар - 30 г, сметана - 150 г, соль, зелень, чеснок.

Свеклу отварить в кожуре, очистить и нарезать соломкой. Приготовить бульон с овощами. В бульон добавить белокочанную капусту, нарезанную соломкой, свеклу, заправить тушеными и протертыми помидорами, солью, сахаром, тмином. Перед подачей положить чеснок, укроп и сметану.

Перловый суп по-польски: Перловая крупа - 200 г, лук репчатый - 75 г, грибы сушеные - 40 г, сливочное масло - 20 г, желтки яиц - 2 шт., сметана - 50 г, мясной бульон 1/4 л, сок лимона, соль.

Перловую крупу сварить на воде и воду слить. Овощи для супа очистить, мелко нарезать, вложить в мясной бульон. Сухие грибы отварить, нарезать ломтиками. Лук нарезать ломтиками и вместе с грибами обжарить на сливочном масле и ввести в бульон. Желтки смешать со сметаной и небольшим количеством бульона и влить в снятый с огня суп. Добавить перловую крупу. Довести до кипения, но не кипятить. Приправить соком лимона и посолить.

Яблочко - сливовый суп: Яблоки - 150 г, сливы - 150 г, вода - 1 л, мука - 20 г, молоко - 100 г, сахар - 50 г, джем из красной смородины - 30 г, сметана - 80 г, соль.

Фрукты промыть. Яблоки нарезать, но не чистить и удалить семена. Фрукты положить в кипящую воду, разварить и протереть через сито. Муку развести холодным молоком добавить немного горячего фруктового пюре, тщательно размешать и ввести в остальное пюре. Добавить сахар, немного соли, джем и сметану. Подавать с макаронными изделиями или гренками.

Горячие блюда

Карп по-польски: Карп - 900 г, сливочное масло - 50 г, мука - 40 г, репчатый лук - 200 г, тертая лимонная цедра, сахар - 30 г, лимонный сок, соль, бульон.

Куски карпа посолить, сбрызнуть лимонным соком и припустить в бульоне около 15 минут. В белый основной соус добавить лимонный сок, вино, измельченные орехи, тертую лимонную цедру, изюм. Готовое блюдо полить соусом.

Бифштекс хозяйский: Говядина - 1000 г, масло сливочное - 100 г, лук репчатый - 150 г, мука - 25 г, яйцо - 6 шт., соль.

Мясо очистить от пленок, нарезать поперек волокон ломтиками. Каждый ломтик отбить до толщины не более 2 см придать округлую форму, посыпать мукой и перед самым жареньем посолить. Лук нарезать кружочками, подрумянить в жире, выложить из сковороды. Оставшийся жир сильно нагреть и поджарить бифштексы, чтобы образовалась румяная корочка, а внутри мясо осталось розовым, посыпать поджаренным луком и на несколько минут поставить в духовку. На сковороде зажарить яичницу-глазунью. При подаче на бифштекс уложить яйцо.

Рулетки из говядины: Говяжья вырезка - 900 г, шпик – 100 г, маринованные огурцы - 200 г, репчатый лук - 60 г, мука - 50 г, сметана - 150 г, соль, горчица, перец.

Куски говядины отбить, посолить, смазать горчицей. Нарезать полосками шпик и маринованные огурцы. На каждый кусок мяса выложить шпик, кольца репчатого лука и поперчить. Завернуть рулетом, обвязать ниткой, запанировать в муке и обжарить. Затем потушить до готовности со сметанным соусом. Подать с рассыпчатой гречневой кашей.

Чернина - блюдо из потрохов: Потроха одного гуся или двух уток, чернослив - 125 г, сушеные яблоки 125 г, сушеные груши - 80 г, сахар - 30 г, мука – 10 г, кровь гуся или утки - 3/8 л, уксус - 15 г, вода - 1/4 л, соль, корица, гвоздика, майоран.

Потроха залить водой, посолить и варить на слабом огне до мягкости. Сухофрукты залить 1/2 л воды, добавить пряности, сахар и варить до мягкости. Затем соединить фрукты и потроха. Фруктовый отвар и бульон, поровну того и другого, всего жидкости должно быть 3/4 л, смешать с мукой и кровью и залить этой смесью потроха. Приправить сахаром, солью, уксусом и майораном и осторожно прокипятить, чтобы кровь не свернулась. Подать с макаронными изделиями или клецками из муки или картофеля.

Гуляш из колбасы: Колбаса - 200 г, лук - 40 г, жир - 30 г, томатная паста - 50 г, яблоки - 150 г, тмин, мука - 20 г, сахар - 15 г, майоран, соль.

С колбасы снять оболочку и нарезать ломтиками. Лук нарезать мелкими ломтиками и обжарить на жире, но не подрумянивать. К луку добавить колбасу,

томатную пасту, 1 стакан воды, немного тмина и тушить 2-3 минуты. Яблоки вымыть, разрезать пополам, удалить сердцевину и разделить каждое на 8 частей, добавить к колбасе и тушить до мягкости яблок. Муку развести небольшим количеством воды, влить в гуляш, размешать и дать немного покипеть. Заправить по вкусу солью, сахаром и майораном.

Оладьи из тыквы с колбасой: Тыква - 700 г, колбаса докторская или чайная - 300 г, яйцо - 6 шт., мука - 100 г, масло сливочное - 100 г, соль.

Тыкву очистить от кожицы и семян, натереть на крупной терке. Колбасу мелко порубить. Желтки растереть, соединить с тыквой и колбасой, ввести муку, соль и перемешать. Полученную массу ложкой выкладывать на сковороду и поджарить с обеих сторон. Подавать горячими с томатным соусом.

Мучные и сладкие блюда

Торуньские коврижки: Мука - 2000 г, мед - 500 г, корица, цедра лимона, гвоздика, кардамон на кончике ножа, сливочное масло - 60 г, сода - 20 г, ром - 30 г, яйцо - 3 шт., сахар - 300 г, миндаль - 30 г.

Половину порции муки высыпать на доску, сделать в муке углубление и влить в него разогретый мед, смешанный с корицей, цедрой, гвоздикой и кардамоном. Замесить тесто. В конце замеса добавить масло и вымешивать пока тесто не остынет. Затем развести соду в роме и влить в тесто. Смешать сахар со взбитыми яйцами и ввести в тесто, затем, осторожно, понемногу, всыпать оставшуюся муку. Все тесто следует месить руками не менее часа. Затем выложить его в смазанную маслом форму, сравнять ножом поверхность, закрыть крышкой и выставить в сухое прохладное место на неделю. После этого выдержанное тесто поставить для выпечки в духовку со средним жаром. После выпечки завернуть в полотняную салфетку и выдерживать еще в течение двух недель. По желанию коврижки перед выпечкой можно посыпать толченым миндалем.

Маковник: Мак - 250 г, молоко - 50 г, изюм - 50 г, орехи - 50 г, цукаты - 15 г, ром - 30 г, ломтики белого хлеба - или сухари, сахар - 50 г.

Мак залить кипящим молоком с сахаром, чтобы образовалось тягучее тесто. В это тесто добавить изюм, орехи и цукаты, предварительно размельченные, а также ром. Дно стеклянной посуды выложить ломтиками белого хлеба или сухарями, предварительно обмакнув их в горячую сладкую воду или молоко. На них положить слой маковой массы, потом слой сухарей и т.д. Последний слой должен быть маковым. Блюдо выставить на продолжительное время в холодное место. Перед подачей украсить миндалем.

Яблоки в желе: Яблоки - 400 г, сахар - 50 г, вода - 200 г, ром - 25 г, сок лимонный - 10 г, желатин - 15 г, варенье или мармелад - 50 г.

Яблоки очистить, удалить сердцевину, разрезать пополам и сварить в сиропе, не допуская переваривания. Затем вынуть и охладить. В горячий сироп ввести набухший желатин, добавить лимонный сок, ром и охладить. В углубления яблок положить варенье или мармелад, выложить в салатник и залить желе.

Напитки

Чай по-польски: Чай - 10 г, вода - 1000 г, сахар по вкусу.

Чайник тщательно вымыть, обсушить, нагревая на пару, в сильно нагрее-

тый чайник всыпать чай, прикрыть крышкой и нагревать на пару несколько минут, а затем залить чай небольшим количеством кипятка и нагревать далее. Через 5-10 минут долить кипятком. Чай разлить в чашки и сразу же подать к столу. Отдельно подать сахар.

Кофе по-варшавски: Кофе натуральный - 48 г, вода - 400 г, молоко или сливки - 400 г, сахар - 100 г.

В кофейник засыпать молотый кофе, влить кипятком, довести до кипения. Снять с огня, процедить, добавить молоко или сливки, сахар. Снова довести до кипения и разлить напиток в чашки. При подаче в каждую чашку положить пенку.

Контрольные вопросы:

1. Какие напитки предпочитают гости из Германии?
2. Какие традиционные блюда немецкой кухни вы знаете?
3. Какие виды мяса предпочитают в Германии?
4. С кухнями каких народов схожа традиционная польская кухня?
5. Назовите традиционные блюда польской кухни.
6. Какое сырье используют для приготовления черники?
7. В чем особенность приготовления кофе по – варшавски?

Тема 4.5 Скандинавская кухня. Традиции, особенности питания

Вопросы:

1. Традиции, особенности питания скандинавских народов.
2. Популярные скандинавские блюда.

1

Под названием "Скандинавской кухни" объединены кухни Дании, Швеции, Норвегии и Финляндии, так как они мало отличаются друг от друга.

На развитие скандинавской кухни большое влияние оказали немецкая, английская и французская кухни. Национальные кухни Дании, Норвегии, Финляндии и Швеции мало отличаются друг от друга. Чистая национальная кухня сохранилась лишь в "глубинке". У современных горожан она занимает относительно скромное место. Наиболее популярны различные бутерброды (более 700 видов), бутербродные торты. Широко используют овощи, грибы, фрукты и ягоды. В качестве десерта популярны фруктовые салаты со взбитыми сливками, фруктовыми желе. Из алкогольных напитков скандинавы предпочитают водку и пиво. Рыба и продукты моря являются основным продуктом питания народов скандинавских стран. Практически ежедневно в рационе скандинавов бывают рыбные блюда. Заметное место в меню скандинавов занимает мясо - говядина, телятина, свинина, меньше баранина. Любят птицу и дичь. Широко используется свиное сало и шпик. Еще одна особенность - широкое использование молока и молочных продуктов. Молоко пьют и взрослые и дети. Всюду стоят автоматы, торгующие молоком. По обилию и разнообразию блюд из круп со скандинавской кухней может сравниться разве только русская кухня. Отменным вкусом и внешним

оформлением отличаются салаты из рыбы, овощей, заправленные взбитым майонезом с хреном или горчицей. В скандинавских странах любят крупяные, овощные супы на мясных и рыбных бульонах, часто заправленные мукой. Супы в рационе 1-2 раза в неделю. Так, например, в Швеции есть суп, который едят по четвергам - "суп с горохом из соленой свинины" или суп, который едят во вторник так и называется "суп, который готовится по вторникам". Особенностью скандинавской кухни является потребление тушеного китового мяса, так называемой "морской говядины". Картофель, морковь и другие овощи обычно подают в отварном виде, обильно посыпая петрушкой и укропом. Любят картофель в «мундире». Пироги, рулеты и торты, пирожки с ягодами, вареньем, яблоками очень популярны в качестве сладкого. Основной горячий напиток кофе, чай пьют реже. Горячее скандинавы едят один раз в день во время обеда (около 16 часов). Любят плотный завтрак. На работе довольствуются бутербродами с молоком или кофе. Обед завершается чашкой кофе с сыром.

2

Холодные блюда и закуски

Датский салат из моркови: Макароны – 200 г, цветная капуста – 500 г, корень сельдерея – 50 г, морковь – 150 г, ветчина – 200 г, растительное масло – 40 г, уксус 3% - 36 г, майонез – 45 г, горчица – 10 г.

Макароны разломать и сварить в соленой воде. Морковь и сельдерей нарезать кубиками или соломкой, капусту разделить на соцветия. Все овощи сварить в слегка подсоленной воде. Охлажденные овощи и макароны заправить растительным маслом, уксусом и горчицей, добавить нарезанную соломкой ветчину.

Глазмэстарсиль (сельдь стекольщика) - норвежская кухня: Жирная малосольная сельдь - 8 шт., лук репчатый - 150 г, морковь - 150 г, хрен - 40 г, уксус 3 % - 300 г, вода - 400г, сахарная пудра - 300 г, перец красный молотый - 15 г, перец горошком - 10 г, горчица - 12 г, лавровый лист, имбирь.

Сельдь очистить, залить водой и вымачивать 12 часов, периодически меняя воду, пока она не станет прозрачной. Затем разделить на филе и мелко нарезать. Морковь, лук, хрен нарезать, смешать с кусочками сельди, посыпать пряностями. Прокипятить воду с уксусом и сахарной пудрой, залить этой жидкостью сельдь так, чтобы она была полностью покрыта, и поставить в холодное место на пять дней.

Лососина по-датски: Лососина - 125 г, яйцо - 2 шт., соленые огурцы - 100 г, рис - 50 г, майонез - 100 г.

Рис отварить. Яйцо отварить. Лососину, яйцо, огурец нарезать кубиками, смешать с рисом и майонезом.

Салат из свеклы (датская кухня): Свекла - 300 г, ананасы - 300 г, взбитые сливки – 50 г.

Свеклу очистить, отварить, нарезать кубиками. Ананасы очистить, нарезать кубиками. Свеклу и ананасы перемешать и осторожно соединить со взбитыми сливками.

Супы

Щи рыбные (норвежская кухня): Рыба - 300 г, вода - 2 л, морковь - 150 г, корень сельдерея, петрушки - 100 г, мука пшеничная - 25 г, яйцо (желток) - 1 шт., соль, перец черный молотый. Для фрикаделек: филе трески - 200 г, яйца (белки) - 2 шт., крахмал - 25 г, сметана - 20 г, орехи молотые - 10 г, соль.

Из кусков рыбы, головы и костей сварить бульон, положить в него морковь, корни сельдерея и петрушки, варить до готовности, а затем ввести пассированную муку. Готовый бульон процедить, добавить нарезанную соломкой морковь, рыбные фрикадельки, посолить, поперчить и варить 5-8 минут. В конце варки ввести желток. Фрикадельки приготовить из филе трески. В фарш добавить взбитые белки, крахмал, сметану, молотые орех, соль. Отварить в подсоленной воде в течение 10-15 минут.

Еленброд – суп из пива: Светлое пиво - 500 г, темное пиво - 500 г, сахар - 50 г, мука. - 40 г, яйцо - 1 шт., яичный желток - 1 шт., молоко - 100 г, имбирь (корень) или корка лимона.

В пиво положить корку лимона и довести до кипения. Муку 1/2 части развести в холодном молоке и добавить в суп. Приправить сахаром и солью. Яйцо смешать с оставшейся мукой, прибавить молока, хорошо размешать, чтобы не было комочков, и влить в суп. Прокипятить в течение 5 минут и снять с огня. Яичный желток и несколько ложек супа хорошо взбить и ввести в суп.

Горячие блюда

Фискеболлар - рыбный клос: Рыбное филе - 500 г, шпик - 25 г, маргарин - 20 г, лук репчатый - 100 г, хлеб пшеничный - 30 г, молоко сгущенное - 60 г, соль, красный перец, зелень петрушки. Для соуса: маргарин - 20 г, молоко - 250 г, кислое молоко - 125 г, каперсы, сок лимона.

Рыбное филе измельчить на мясорубке. Шпик, нарезанный кубиками, растопить на сковороде, добавить маргарин, мелко нарубленный лук и слегка его обжарить. Размочить хлеб и размять его. Все компоненты смешать, посолить, добавить красный перец и рубленную зелень петрушки. Сформовать небольшие клецки и проварить 20 минут в слегка кипящей воде. Затем клецки вынуть из воды и поставить в теплое место. Крахмал развести в молоке, влить в бульон и прокипятить. Затем добавить кислое молоко, каперсы, сок лимона. Рыбные клецки прокипятить в соусе на очень слабом огне. Подать с отварным картофелем.

Кетбуллар – мясные тефтели: Мясо рубленое - 250 г, скобленное мясо - 250 г, панировочные сухари - 50 г, репчатый лук - 50 г, картофель - 150 г, картофельная мука - 20 г, молоко - 200 г, соль, перец, жир для жарки.

Репчатый лук натереть на терке. Картофель отварить и пропустить через мясорубку. Все продукты хорошо перемешать и дать постоять 10 - 20 минут. Сформовать фрикадельки величиной с грецкий орех и обжарить в сильно разогретом жире (часто встряхивая сковороду, чтобы фрикадельки равномерно обжаривались со всех сторон). Подавать можно как в холодном, так и в горячем виде. Подливку для горячих тефтелей приготовить из сметаны с горчицей, сахаром, солью и перцем.

Филе свиное фаршированное (датская кухня): Филе свиное - 1,2 кг, яблоки - 200 г, чернослив - 100 г, масло сливочное - 100 г, сливки - 300 г, бульон - 600 г, крахмал, соль.

Филе разрезать вдоль, отбить. Сверху положить замоченный и очищенный от косточек чернослив и нарезанные дольками яблоки. Мясо скатать в виде рулета и крепко перевязать. Затем обжарить в сильно разогретом жире, посолить, влить бульон, раствор крахмала в сливках и тушить до готовности. Готовый рулет освободить от нитки. Нарезать ломтиками толщиной 1,5-2 см, полить соусом и гарнировать картофелем или рассыпчатым рисом.

Съемансбифф мясо по-флотски: Говядина - 4 ломтика мякоти, репчатый лук - 300 г, картофель - 600 г, шпик мелко нарубленный - 80 г, мясной бульон - 400 г, соль, перец, горчица, жир для жаренья.

Мясо отбить с обеих сторон деревянным молотком, намазать горчицей и обжарить на маргарине. В кастрюле распустить шпик, добавить нарезанный ломтиками картофель, лук сверху уложить мясо. Каждый слой слегка посолить и посыпать перцем. Полить бульоном, закрыть крышкой и тушить 20-30 минут.

Фоикал из макрели (финская кухня): Макрель - 1 кг, морковь - 150 г, лук репчатый - 100 г, корень сельдерея - 80 г, зеленый горошек - 120 г. Для соуса: отвар рыбный - 150 г, отвар овощной - 150 г, масло сливочное - 60 г, мука - 40 г, перец черный молотый, соль.

Филе макрели нарезать наибольшими кусками и отварить в малом количестве воды. Коренья, лук, горошек отварить. Из рыбного и овощного отваров, масла, муки приготовить соус и приправить его специями. Рыбу выложить на блюдо, гарнировать овощами, полить соусом и обильно посыпать зеленью.

Овощи с салом - шпик по-датски: Капуста савойская - 300 г, картофель - 500 г, морковь - 300 г, лук-порей - 180 г, сало-шпик - 300 г, лук репчатый - 300 г, масло растительное - 90 г, перец черный молотый, тмин, соль.

Морковь разрезать вдоль, лук-порей - кусочками по 2 см, савойскую капусту разделить на мелкие части, картофель очистить и нарезать кубиками; все овощи обжарить в масле, переложить в сотейник, приправить солью, перцем, добавить крупно нарезанный лук, измельченные листья тмина, сверху куски сала - шпика, влить воду и тушить в духовке 1 час.

Сельдь, запеченная в тесте: Некрупная свежая сельдь - 1 кг, мука - 75 г, яйцо - 1 шт., соль, жир для жарки.

Сельдь очистить, удалить внутренности и обсушить. Слегка посолить и разрезать вдоль. Из муки, воды, яйца, соли замесить жидкое тесто. Половинки сельди обмакнуть в тесто и сейчас же запечь в большом количестве жира (рыба должна плавать в нем). Жарить до тех пор, пока на поверхности сельди не образуется золотистая корочка.

Сладкие блюда и напитки

Суфле из крыжовника (шведская кухня): Крыжовник - 500 г, сахар - 100 г, лимон - 50 г, вино белое - 100 г, яйцо - 2 шт.

Крыжовник проварить до мягкости, добавив немного воды, лимонную цедру и сахар. Протереть через сито. Желтки смешать с сахаром и небольшим количеством ягодного пюре, затем со всей оставшейся частью и варить, помешивая 3-5 минут. Добавить вино, снять с огня, ввести взбитые белки. Массу выложить в смазанную маслом форму и запекать в духовке 30 минут на слабом огне. Подать с ванильным соусом.

Датская ромовая баба: Яйцо - 3 шт., сахар - 150 г, мука - 150 г, вишневый сок - 200 г, ром - 60 г, желток - 2 шт., сливки - 250 г, крахмал - 20 г.

Яйца смешать с сахаром и взбить их в пену, затем осторожно, понемногу всыпать муку. Замесить тесто и осторожно наполнить им предварительно промасленную форму для выпекания бабы. Форму поставить в духовку со средним жаром и выпекать до образования на поверхности бабы золотистой корочки. Затем бабу охладить и опустить в миску с вишневым соком, смешанным с 1/2 частью рома для пропитки. На паровой бане взбить сливки, желтки и крахмал, добавить оставшийся ром. Перед подачей бабу полить сладким соусом.

Чай по-шведски: Молоко - 200 мл, чай - 2 г, сахар - 20 г.

В кипящее молоко добавить сахар и залить им сухой чай. Охладить и подать.

Контрольные вопросы:

1. Что является характерной особенностью скандинавской кухни?
2. Какие особенности скандинавской кухни?
3. Каков основной набор продуктов скандинавской кухне?
4. Какую необычную основу используют при приготовлении супов в скандинавской кухне?

Тема 4.6 Румынская, Болгарская, Венгерская кухни. Традиции, особенности питания

Вопросы:

1. **Румынская кухня. Традиции, особенности питания и популярные национальные блюда.**
2. **Болгарская кухня. Традиции, особенности питания и популярные национальные блюда.**
3. **Венгерская кухня. Традиции, особенности питания и популярные национальные блюда.**

1

Румыния отличается от своих соседей не только языком, но и происхождением населяющих её жителей. Родиной предков современных румын, которые примерно 2000 лет назад обосновались в устье Дуная и слились там с аборигенным населением - даками, была Италия. Об этом свидетельствуют и общие корни слов, и некоторые кушанья, одинаковые или похожие в обеих странах.

По своей культуре и быту румыны имеют немало общего с соседними славянскими народами. В XIV в. северная часть территории Румынии находилась в зависимости от венгерских королей.

В XVI в. большая часть Румынии попала под власть Османской империи. И только в январе 1859 г произошло объединение княжеств, ознаменовавшее собой создание румынского национального государства. Таким образом, на разви-

тие румынской культуры, экономики и, в какой-то степени национальной кухни, оказали влияние различные, с вековыми традициями страны и народности.

Так как Румыния - страна в основном сельскохозяйственная, с преобладанием продукции растениеводства, основу румынской национальной кухни составляют блюда из овощей, кукурузы, молочных продуктов, рыбы и мяса, главным образом, баранины, свинины и птицы. Стручковую фасоль, свеклу, помидоры, огурцы, баклажаны, морковь, а также картофель используют для приготовления различных салатов, самостоятельных овощных блюд - фаршированный картофель, картофельные котлеты, зеленая фасоль под соусом, капуста под различными соусами, жареные кабачки, фаршированные кабачки и гарниры к горячим блюдам.

В Румынии очень часто используют жарение на вертеле на древесных углях, особенно для приготовления баклажанов и сладкого перца. Их вращают на вертеле над жаром до тех пор, пока верхняя кожа не поджарится и не пойдет пузырями. Затем кожуру снимают, а из сердцевины делают нечто вроде пасты или салат, которые пряно припахивают дымком, что придает им неповторимый вкус.

Одним из самых лучших блюд, что предлагает румынская кухня, является икра из баклажанов с добавлением слегка поджаренного лука, оливкового масла, ароматической зелени и специй.

Особое место в румынской кухне занимает кукуруза. Из неё готовят широкий ассортимент различных блюд: каши, салаты. Кукурузу сочетают с овощами, рыбными, мясными продуктами. Итальянское влияние сказывается в крутой кукурузной каше, которую режут ножом - мамалыге, её оценивают даже выше, чем итальянскую поленту. Её полное название Мамалыга де аур, т.е. хлеб из золота. В некоторых случаях мамалыга даже заменяет хлеб. Её едят с молоком, брынзой, топленым маслом, подают к супам, рыбе, голубцам и др. в холодном и горячем виде. Она отличается высокими вкусовыми и питательными качествами.

Из молочных продуктов румынские кулинары используют творог, брынзу, различные сорта сыров. Следует, отметить такую особенность: румыны, как правило, предпочитают подогретое молоко.

Дельте Дуная румынская кухня обязана богатыми запасами пресноводной рыбы и еще одним характерным румынским кушаньем - приготовленной из икры карпа закуски - игре батуте.

В ассортименте супов одно из главных мест занимают различные чорбы - суп, который готовят на кислом настое из пшеничных отрубей. В его состав входят также морковь, корень петрушки, картофель, репчатый лук, фасоль, свекла, помидоры, стручковый перец и другие овощи. Этот тип супов можно найти и у соседних славянских народов, и очень сходны с ним разные варианты борщей. Овощи в чорбу закладывают свежие, преимущественно молодые, и ни в коем случае не обжаренные. Этим чорба принципиально отличается от украинских борщей и других заправочных супов. Распространены также бульоны с рисом, манной крупой, клецками, суп-лапша с курицей, борщи, овощные супы.

На всем Балканском полуострове употребляют большое количество чеснока, но в комбинации с грецкими орехами можно найти его лишь у кавказских народов на противоположном берегу Черного моря. Исключение составляет встречающийся только в Румынии и типичный для румынской кухни соус из

белого хлеба и грецких орехов с изрядной добавкой чеснока - скордоля.

Среди горячих блюд преобладают блюда из хорошо прожаренного натурального свиного или бараньего мяса и птицы. Популярны блюда из рыбы, раков, улиток. Основной способ тепловой обработки для приготовления горячих блюд - гратарный, т.е. обжаривание на решетке (Gratar- решетка). На гратаре готовят мясо и рыбу.

Из наиболее распространенных горячих блюд следует назвать голубцы в виноградных листьях, жаркое на гратаре, токань из цыплят или свинины, чупаму (гуляш) из телятины с белым соусом, мититеи - обжаренные на решетке колбаски из пропущенного через мясорубку мяса. Куриное мясо приготавливается различными способами, особенно вкусны цыплята с абрикосами.

Трансильванские саксы (так называют трансильванских немцев) тоже сохранили некоторые свои характерные блюда, например, переслоенную капусту. Особенности географического положения Румынии обусловили влияние на румынскую кухню национальных кухонь соседних стран - Болгарии, Турции и других. Оно проявляется и в названиях, и в способах приготовления некоторых блюд. Таковы, например, плов, мусака, яхния, плакия. Румыны употребляют много фруктов и бахчевых плодов - арбузов, дынь, тыкв. Для румынской кухни характерен широкий ассортимент мучных кулинарных изделий. Особой популярностью пользуются мучные изделия из слоеного теста, пироги с начинкой из мяса, брынзы, фруктов и варенья, печенье с начинкой из молотых орехов с сахаром.

Из напитков румыны предпочитают кофе (наследие османского ига), очень любят различные соки, компоты, но не едят киселей.

Всенародно любимым напитком румын является вино. Виноградарство на территории Румынии уходит своими корнями еще в эпоху греков. Но вина, которые предпочитают румыны, не отличаются легкостью. В основном это красные виноградные вина и различные настойки и наливки. Румыны заслуженно гордятся своей сливовицей, которая наиболее распространена среди крепких алкогольных напитков.

Холодные блюда и закуски

Летний салат по-олтянски: Помидоры - 500 г, свежие огурцы - 500 г, зеленый салат - 50 г, сладкий перец - 150 г, зеленый лук - 30 г, маслины - 150 г, брынза - 250 г, яйца - 150 г, растительное масло - 200 г, лимонный сок - 40 г, чеснок - 1 долька, ветчина - 100 г, зелень укропа и эстрагона, соль и перец по вкусу.

Спелые и свежие помидоры вымыть и каждый разрезать вдоль, осторожно удалить семена, посолить, дать стечь. Крупно нарезать тщательно промытые листья салата. Сладкий перец очистить от семян и внутренних перегородок и нарезать тонкой соломкой. Из маслин вынуть косточки. Ветчину нарезать тонкими брусочками. Все составные части перемешать в салатнике и заправить соусом, перцем, чесноком, растертым с солью и измельченным эстрагоном и укропом. Посыпать салат натертой на мелкой терке брынзой и украсить дольками яиц и стручками острого перца.

Картофельный салат с сырыми овощами: Картофель - 500 г, кислые

яблоки - 400 г, корень сельдерея - 75 г, зеленый салат - 70 г яйца - 100 г, морковь - 70г, растительное масло - 200 г, сок от 1/2 лимона, зелень укропа, соль по вкусу.

Отварить вымытый, неочищенный картофель, опустив в кипящую соленую воду. Готовый картофель очистить, вырезать ломтиками и сбрызнуть холодной водой, чтобы они не слипались. Сырые, тщательно вымытые и очищенные морковь, сельдерей и яблоки нарезать очень тонкой соломкой. Сваренные вкрутую яйца нарезать кружочками и осторожно вынуть желтки, из которых приготовить майонез. Нарезанные морковь, сельдерей, яблоки перемешать с картофелем, посолить и заправить майонезом. Салат выложить в салатник и украсить листьями зеленого салата, кружками белка и зеленым укропом.

Супы

Чорба из говядины по-крестьянски: Говяжья мякоть - 400 г, морковь - 120 г, петушка, сельдерей, пастернак - 100 г, репчатый лук - 100 г, картофель - 400 г, сладкий перец - 30 г, белокочанная капуста - 120 г, помидоры - 250 г, томатная паста - 25 г, растительное масло - 50 г, квас - борш - 800 г, консервированный зеленый горошек - 50 г, варёная стручковая фасоль - 50 г, зелень петрушки, укропа, соль по вкусу,

Нарезанное кубиками мясо поставить варить, залив холодной водой, и посолить. Когда вода закипит, снять пену и варить на слабом огне, добавив мелко нарезанный лук. Нарезанные кубиками овощи спассеровать в масле и заложить в бульон, когда мясо почти готово. Тогда же положить и нарезанный кубиками картофель и варить еще 20 минут. Отдельно вскипятить квас и влить в бульон, положив одновременно горошек, фасоль, томатную пасту и очищенные от кожицы и семян помидоры. Дать чорбе вскипеть, посыпать её мелко нарезанной зеленью и подать на стол.

Квас-борш для чорб: Пшеничные отруби - 500 г, кукурузная крупа - 300 г, I стакан закваски или пивные дрожжи - 20г, лимон - 150 г, черный хлеб - 100 г, вода 5 л.

Квас - борш готовится в глиняных горшочках на 5-6 литров. На дно горшка высыпать отруби и кукурузную крупу, влить I стакан закваски или 20 г пивных дрожжей и кипятков и поставить в теплое место. Когда борш остынет, добавить нарезанный ломтиками лимон и 2-3 ломтика черного хлеба. Во время брожения квас мешать длинной деревянной ложкой 2 раза в день. Когда квас приобретет кисловатый вкус, горшок перенести в холодное место и дать квасу отстояться. Отстоявшийся прозрачный квас разлить в бутылки и хранить в холодном месте.

Горячие блюда

Плакия из фасоли: Фасоль - 500 г, растительное масло - 200 г, репчатый лук - 220 г, чеснок - 150 г, томатная паста - 30 г, помидоры - 250 г, I лавровый лист, зелень петрушки, чабера, соль и перец по вкусу.

Нарезанный ломтиками лук слегка спассеровать, влить ложку воды, положить мелко нарезанный чеснок, зелень петрушки, томатную пасту, соль, перец и свежие помидоры, очищенные от кожицы и семян, все перемешать и прокипятить. Заправить сваренную фасоль приготовленным соусом и поставить в

духовку, пока выпарится почти вся жидкость. Подается в теплом виде как гарнир или самостоятельное блюдо.

Мититеи: Говядина - 200 г, чеснок - 3 дольки, соль, перец, толченый тмин, сода - 2 г.

Говядину вместе с жиром пропустить через мясорубку 2-3 раза, посолить и поставить в холодное место на 2-3 часа. Затем добавить молотый перец, толченый тмин, пищевую соду, отдельно растолочь чеснок с солью, размешать с небольшим количеством мясного бульона и влить в мясо. Из приготовленной массы сформовать мититеи в виде небольших сарделек одинаковой величины. Обжарить на гратате. Во время жаренья сбрызгивать мититеи мясным бульоном. На гарнир подать натуральные овощи или овощные салаты.

Курица с абрикосами: Репчатый лук - 75 г, свежие абрикосы - 500 г, молодая курица - 1200 г, растительное масло - 120 г, мука - 50 г, сахарная пудра - 20 г, соль - 10 г, белый перец.

Лук нарезать маленькими кубиками. Абрикосы вымыть и удалить косточки. Довести до кипения 3/8 л воды. Курицу нарубить на 4 части. В большом сотейнике разогреть растительное масло. Хорошенько подрумянить на нем куски курицы, потом вынуть. Масло слить, оставив в сотейнике примерно 1 ложку. Посыпать мукой и размешать, пока не образуется гладкая каша. При непрерывном помешивании подлить столько воды, чтобы получился густой соус. Добавить нарезанный лук и на медленном огне разварить его. Подмешать абрикосы, приправить соус сахарной пудрой, солью и перцем. Положить в соус куски курицы и под крышкой на медленном огне 20-30 минут потушить до мягкости. Подать с рисом или с картофельным пюре.

Румынский холодный ореховый соус Скордоля: Белый хлеб - 150 г, грецкие орехи - 150 г, чеснок - 3 дольки, масло растительное - 100 г, уксус, соль.

Ломтики белого хлеба без корки замочить в воде, хорошенько отжать и протереть через сито. Смешать с молотыми грецкими орехами, на кончике ножа солью и постепенно подмешать растительное масло. Заправить уксусом и развести водой, чтобы получился густой соус. Подать в холодном виде к жареной в духовке домашней птице.

Мамалыга: Кукурузная крупа - 200 г, яйца - 100 г, сыр - 100 г, соль - 20 г.

В казанке (кастрюля с толстыми стенками и дном из чугуна) нагреть 1 литр воды с солью до кипения. Рукой, постепенно и понемногу при непрерывном помешивании, всыпать мелкодробленую кукурузу. Если всыпать её всю сразу, она не разварится. Когда масса загустеет, до предела снизить температуру и дать ей 30-40 минут распариться. Загустевшую кашу смоченной холодной водой лопаточкой или острым ножом отделить от стенок кастрюли, выбить кашу на доску и придать ей форму кирпичика. Когда она остынет, нарезать её ломтиками, обмакнуть их во взбитое яйцо и обвалить в тертом сыре. Сыр хорошо прижать и на сливочном масле слегка подрумянить ломтики со всех сторон. Подать с охлажденным йогуртом или со сметаной.

многовековой истории развития страны. Болгария ведет свое летоисчисление с У11 века. Под игом Османской империи Болгария находилась почти 500 лет. Это объясняет, почему в болгарской кухне так много заимствовано из турецкой кулинарии /таратор, гювеч и т.д./. Формированию кулинарных обычаев способствовало удобное географическое местоположение Болгарии, где скрещивались торговые пути и соседство Италии, Греции, Югославии, Румынии, России и конечно Франции оказали огромное влияние на ее развитие.

Обилие солнца, влаги и плодородные почвы в причерноморских и придунайских районах позволяли возделывать сады, огороды, вести промысел рыбы, заниматься животноводством. В центральной части выращивали основную часть овощей, зерновых и бобовых. В горах жители занимались овцеводством, разводили коз и крупный рогатый скот. В их кухне преобладало мясо, молоко и молочные продукты.

Народная мудрость, способность к выживанию помогли значительно сблизить кухни регионов страны. Болгары рано научились заготавливать овощи, фрукты, мясо, рыбу впрок и производить между собой обмен продуктами.

Для приготовлений блюд болгары использовали сливочное масло, ели с ним мамалыгу. Позже появилось растительное масло, которое со временем вытеснило из широкого потребления свиной, бараний и говяжий жиры и даже сливочное масло. С тугоплавкими жирами по старой традиции готовят блюда из мяса взрослых животных с фасолью, репчатым луком и квашеной капустой. Молодое мясо и зеленые овощи готовят, как и в старину, с куриным или телячьим жиром, жиром ягненка или же сливочным маслом.

Болгары отличные овощеводы. Свежие и консервированные овощи известны всей Европе. Начиная с мая, болгары не употребляют картофель, заменяя его овощами, рисом, макаронами.

Горячие блюда болгары предпочитают из баранины, говядины, телятины, свинины и птицы. Часто на стол подают рыбу морскую и пресноводную.

Важное место болгары отводят молочным продуктам. Среди них -йогурт, хорошо известный всему миру. Йогурт подают с разными приправами - чесноком, сахаром, рубленой зеленью, джемом, повидлом, он входит в состав многих супов и горячих блюд. Популярны кислое молоко, простокваша, брынза, сыр кашкавал /овечий сыр/. Болгары почти не едят черный хлеб. Традиционно к столу подают круглый белый пшеничный хлеб - погача - на дрожжевой закваске. Разновидностями национального хлеба являются плоские сдобные лепешки.

Своеобразное консервирование мяса болгарам известно издавна. Известно, что в древности болгарские воины, уходя в поход, клали под седло коня огромный кусок мяса / без костей/, чтобы под действием тепла и физической нагрузки во время скачки оно становилось мягким /прообраз сегодняшней бабурмы / и съедобным. Характерной особенностью старинной болгарской кухни является то, что блюда приготавливались на раскаленных углях, в глиняных печах, на разогретых камнях, черепице. Поэтому тепловая обработка продуктов ограничивалась варкой, тушением, запеканием. Жаренье, в том числе и во фритюре не было принято. Старинная болгарская кухня использовала жир основного продукта. И сегодня жива традиция готовить некоторые блюда без добавле-

ния жира. Для этого используется жирное мясо, которое тушат в собственном соку. Овощи обычно тушат, добавляя острые приправы - лук, чеснок, перец горький, уксус.

Любят болгары мясные блюда, приготовленные на открытом огне. Кухни ресторанов и большинства столовых оборудованы специальной печью, которая носит название скара. Это своеобразный камин с решеткой, позволяющий за несколько минут приготовить отличное национальное блюдо - кебапчета.

Холодные блюда и закуски

Икра из орехов и чеснока: Чеснок - 68 г, грецкие орехи - 220 г, белый хлеб - 150 г, растительное масло - 50 г, сметана - 50 г, уксус 3% - 50 г, соль.

Очищенный чеснок растереть с солью. Добавить толченые орехи и замоченный в воде и хорошо отжатый белый хлеб. Хорошо взбить, вводя понемногу масло, а в конце сметану. Смесь заправить уксусом и солью, размешать и выложить в тарелку.

Салат по-панагюрски: Капуста белокочанная - 38 г, перец сладкий стручковый - 27 г, морковь - 25 г, помидоры - 71 г, чеснок - 4 г, зелень петрушки и сельдерея - 4 г.

Белокочанную капусту и сладкий перец нарезать тонкими полосками, морковь, помидоры и чеснок натереть на терке, зелень петрушки и сельдерея мелко нарезать. Все смешать, залить растительным маслом, посолить.

Супы

Чорба из кабачков: Кабачки - 166 г, лук зеленый - 6 г, растительное масло - 12 г, мука - 3 г, рис - 12 г, перец красный молотый - 0,02 г, яйцо - 1 шт., простокваша - 25 г, зелень петрушки и укропа - 3 г.

Кабачки очистить, вынуть мякоть, 1/2 часть порубить и спассеровать с нарезанным зеленым луком, мукой и перцем. Все это залить водой и довести до кипения. Затем положить подготовленный рис, варить до полуготовности, ввести нарезанные кубиками кабачки и варить до готовности. Готовый суп посолить и заправить взбитым с простоквашей яйцом. При отпуске посыпать мелко нарубленной зеленью.

Чорба - топчета: Мясной фарш - 70 г, рис - 30 г, яйцо - 2 шт., масло или маргарин - 25 г, мука - 50 г, йогурт - 60 г, вода - 3/4 л, репчатый лук - 50 г, соль, перец, зелень петрушки.

Мясо хорошо перемешать с небольшим количеством мелко нарубленного лука, одной частью петрушки и одним белком. Добавить соль и перец по вкусу. Из массы сформовать небольшие шарики - клецки и обвалить их в муке. В воду положить лук, петрушку, соль. Довести до кипения и опустить в нее клецки. Варить 30 минут. Добавить рис и варить еще 10 минут. Смешать йогурт, желтки и муку с небольшим количеством остывшего бульона, влить в кастрюлю с супом и варить 2-3 минуты. Добавить перец по вкусу и приправить суп маслом.

Суп молочный по-родопски: Молоко - 1 л, кукурузная мука - 130 г, сливочное масло - 60 г, грецкие орехи - 220 г.

Молоко довести до кипения. Непрерывно помешивая, постепенно всыпать муку. Посолить и варить до загустения, заправить маслом и посыпать толчеными орехами.

Горячие блюда

Плакия из рыбы: Судак - 264 г или карп - 281 г, помидоры - 17 г, лук репчатый - 24 г, зелень петрушки - 4 г, масло сливочное - 30 г, корень сельдерея - 9 г, чеснок - 3 г, мука - 5 г, лимон - 20 г, перец черный - 0,04 г, лавровый лист - 0,02 г.

Рыбу разделать на филе с кожей и реберными костями, нарезать на порции и уложить на смазанный противень. Отдельно пассеровать лук и корень сельдерея, нарезанные мелкими ломтиками, и довести до мягкости. Затем прибавить мучную пассеровку, разведенную горячей водой, соль, чеснок, черный перец, лавровый лист, довести до кипения и этим соусом залить уложенную на противень рыбу. Сверху на рыбу положить ломтики помидоров и лимона, посыпать нарезанной петрушкой и запечь в жарочном шкафу.

Мусака с говядиной и картофелем: Говядина - 164 г, картофель - 213 г, масло растительное - 10 г, помидоры - 48 г, лук репчатый - 24 г, масло сливочное - 5 г, яйцо - 1 шт., молоко - 50 г, перец черный молотый - 0,1 г, соль.

Картофель очистить, нарезать кружочками и поджарить с одной стороны до полуготовности. Отдельно обжарить до полуготовности измельченное мясо вместе с луком, добавить мелко нарезанные помидоры, посолить, поперчить. Третью часть подготовленного картофеля выложить в смазанную маслом сковороду, сверху ровным слоем половину мяса, снова картофель, поверх мясо и прикрыть оставшимся картофелем обжаренной стороной вверх. Мусаку полить растопленным сливочным маслом, добавить бульон и тушить 20-30 минут. Затем залить яйцом, взбитым с подсоленным молоком и запечь в жарочном шкафу до образования румяной корочки.

Гювеч: Свинина /окорок/ - 164 г, соль - 1 г, перец - 0,2 г, жир животный топленый - 15 г, морковь - 19 г, лук репчатый - 18 г, картофель - 40 г, томатное пюре - 10 г, капуста свежая - 25 г, фасоль - 10 г, бульон - 100 г, зелень петрушки - 1,5 г.

Мясо нарезать кубиками массой 15-20 г, посыпать солью, перцем и обжарить. Морковь, картофель, лук нарезать кубиками и пассеровать с добавлением томатного пюре. Затем обжаренное мясо, пассерованные овощи, капусту, нарезанную квадратиками, отварную фасоль выложить в керамический горшочек, залить бульоном и тушить 15 минут. Подать в той же посуде, сверху посыпать мелко рубленой зеленью петрушки.

Панированные баклажаны с начинкой: Баклажаны - 1500 г, растительное масло - 180 г, репчатый лук - 238 г, брынза - 200 г, яйцо - 6 шт., молотые сухари - 60 г, черный перец, петрушка, соль.

Баклажаны очистить, посолить и выдержать около 1/2 часа. Отжать от горького сока и обжарить до мягкости в половине растительного масла. Вынуть и в том же масле пассеровать мелко нарубленный лук до мягкости. Добавить измельченную брынзу, два взбитых яйца, соль, молотый черный перец и рубленую зелень петрушки. Баклажаны разрезать вдоль пополам, удалить мякоть и нафаршировать полученной массой. Запанировать в оставшихся взбитых яйцах и молотых сухарях и обжарить до золотистого цвета.

Сладкие блюда и напитки

Яблоки по – болгарски: Яблоки - 1000 г, ванильный крем - 150 г, грецкие орехи - 30 г, миндаль 30, изюм - 30 г, красное вино - 400 г, печенье - 100 г, мармелад из смородины - 30 г.

Орехи, миндаль, изюм и ванильный крем смешать и наполнить этой смесью вымытые и очищенные от сердцевин яблоки. Форму смазать маслом, выложить на нее яблоки, залить вином, закрыть крышкой и тушить до мягкости яблок. Каждое яблоко положить на печенье, на яблоко положить мармелад и залить горячим вином.

Напиток клубничный: Клубника - 665 г, вода - 200 г, сахар - 250 г, коньяк – 15.

Клубнику перебрать, промыть, добавить сахар и залить водой. Смесь довести до кипения и сразу протереть через сито. Влить коньяк и охладить.

3

Бесспорно, что современная венгерская кухня несет на себе следы обычаев самых древнейших времен. В эпоху Великого переселения народов, и до нее, древние венгры вели кочевой образ жизни. И вероятно, для своих длительных переходов, они изготавливали нечто вроде консервов, из которых на стоянках могли приготовить себе еду. Такими «консервами», вариантом тогдашнего высушенного на солнце теста, является, например, нынешняя тархоня, которую еще и сегодня изготавливает и продает пищевая промышленность.

Позже под влиянием других народов венгерская кухня превратилась в то, чем она является сегодня. Так, в средние века, она претерпела заметные изменения благодаря наплыву в страну итальянцев, которых приглашала вторая жена короля Матяша, итальянка Беатриса Арагонская.

Но наиболее сильное воздействие оказали на венгерскую кухню турки, которые после победы под Мохачем в 1526 г в течение полутора веков держали значительную часть Венгрии под своим господством. Почти в то же время стало сказываться влияние французской кухни, которое проникало в Венгрию через посредство австрийского двора. В результате этих воздействий венгерская кухня, сохранив многие оригинальные черты, утратила свою первоначальную грубость. Благодаря благоприятному климату, рельефу и хорошей почве венгерская земля родит все, что только может пожелать человек. Среди продуктов используемых для закусок, следует указать гусиную печенку. В Венгрии гусей откармливают насильно, из-за чего печенка у них достигает исключительно больших размеров. В венгерской кухне широко используется свинина, говядина, телятина. Баранину венгры не любят. Широко известна венгерская индейка. В Венгрии выращивают фрукты и овощи превосходного качества. Для современной венгерской кухни, помимо употребления свиного сала, лука и паприки, характерно и частое использование сметаны.

Нельзя не сказать о муке. Венгерская пшеница отличается высоким содержанием клейковины. Венгерские кулинары готовят блюда на свином сале, сливочное масло употребляют редко /в основном для диетического питания/,

растительное еще реже /в салатах/. Другая отличительная особенность венгерской кухни - острота блюд и широкое использование овощей и пряностей. В Венгрии выращивают два вида перца: для непосредственного употребления и для приготовления пряности. Для приготовления большинства венгерских блюд зеленый перец - один из обязательных продуктов. Когда перец созревает, приобретает ярко красный цвет, его сушат и размалывают.

Приготовление многих блюд венгерской кухни начинается с подготовки лука, его тепловой обработки. Лук поджаривают на топленом свином сале. Венгры считают, что именно свиной жир при определенной температуре лучше всего усиливает запах эфирных масел.

Холодные блюда и закуски

Салат "Лигет": Картофель - 300 г, яйцо - 3 шт., яблоки - 150 г, свежие огурцы - 200 г, свежие помидоры - 300 г, раки - 30 шт., салат - 20 г, курица жареная / мякоть / - 1000 г, майонез - 450 г, соус "Тартар" - 200 г.

Сварить картофель в кожуре и яйца. Раков сварить и извлечь мякоть. Картофель, яблоки и огурцы очистить, с помидоров снять кожицу. Картофель, яблоки, яйца, помидоры, огурцы нарезать мелкими ломтиками толщиной 3 мм, салат и мякоть куриной грудки нарезать ломтиками шириной 3 см, остальное куриное мясо нарезать соломкой. Несколько красивых кружков яиц, помидоров, раковых шеек и кусков куриной грудки отложить для украшения. Все остальные компоненты, смешать в глубокой миске и приправить соусом "Тартар". Майонез добавлять только перед употреблением. Выложить салат на блюдо, выложенное листьями салата, украсить кружочками помидоров, яиц, раковыми шейками и кусками мякоти куриной грудки. Соус «Тартар»: майонез - 100 г, белое вино - 50 г, лимонный сок - 20 г, горчица - 10 г, сметана - 20 г, сахарная пудра - 2 г, соль, перец. Все компоненты смешать, заправить солью, перцем.

Салат Кароли: Отварной картофель - 150 г, помидоры свежие - 150 г, отварные стручки фасоли - 60 г, маринованные огурцы - 60 г, стручковый перец - 60 г, салат - 100 г, яйцо - 1 шт., зелень петрушки - 2 г, соус "Тартар" - 100 г.

Картофель, огурцы, помидоры, яйцо нарезать кубиками, перец и салат тонкими полосками. Смешать с соусом "Тартар". Салат выложить в салатник в виде горки и посыпать зеленью петрушки.

Салат из свеклы "Геллерт": Свекла - 192 г, сахар - 5 г, уксус - 5 г, тмин - 0,5 г, хрен - 10 г, желатин - 2 г, майонез - 40 г, корнишоны - 10 г, зелень петрушки, укропа - 2 г, соус "Южный" - 5 г, соль - 2 г.

Очищенную свеклу сварить в подкисленной воде до готовности. Охладить и нарезать карбовочным ножом кружочками, а затем соломкой. В отвар из свеклы добавить тмин, соль, тертый хрен, сахар, проварить и выдержать 3-4 часа на холоде. Из отвара, в котором варили свеклу приготовить желе, остудить, нарезать. В майонез добавить мелко нарезанные корнишоны, зелень, соус "Южный" и вымешать. При подаче на стол карбованную свеклу положить на тарелку, украсить нарезанным желе и веточками зелени. Салат подавать на стол с соусом.

Супы

Суп Леббенч / Суп картофельный с галушками/: Мука - 24 г, яйцо - 1/6 шт., сало копченое - 9 г, паприка - 2 г, картофель - 30 г, соль - 3 г.

Приготовить из муки, яиц, воды, соли крутое тесто, очень тонко раскатать и нарезать квадратики размером 10x10 мм. Сало нарезать мелкими кубиками и обжарить. Затем удалить шкварки, всыпать нарезанное тесто, добавить паприку и обжарить до образования румяной корочки. Затем погрузить в кипящую воду и варить вместе с картофелем, нарезанным кубиками, посолить.

Суп гуляш / Гуйаш / "Фальшивый": Картофель - 180 г, мука - 21 г, лук - 24 г, жир - 6 г, паприка - 1 г, томат - 3 г, яйца - 1/3 шт., соль.

Нарезать кубиками картофель, сырым или слегка обжаренным погрузить в кипящую воду и довести до кипения. Затем положить паприку и пассерованный с томатом мелко нарубленный лук и варить. Перед готовностью суп заправить разведенной мучной пассеровкой и при подаче на стол положить отдельно сваренные «чипетке». "Чипетке" - домашнее тесто для супа: Мука - 80 г, яйцо - 1 шт., соль по вкусу. Из муки, яйца и соли /без воды/ замесить крутое тесто. Раскатать толщиной 1 мм, затем от раскатанного теста отщипывать бесформенные кусочки теста размером 2x2 см. Эти кусочки варить в супе или отдельно 3-4 минуты.

Суп из квашеной капусты: Капуста квашеная - 81 г, грудинка копченая - 60 г, колбаса копченая - 24 г, сало копченое - 9 г, лук репчатый - 24 г, сметана - 30 г, паприка - 1 г, чеснок - 0,5 г, укроп - 2 г, соль - 3 г, мука - 3 г.

Отжатую и перебранную квашеную капусту варить вместе с мелко нарезанными ветчиной, луком и паприкой. Перед окончанием варки добавить мелко нарезанную колбасу, обжаренную на копченом сале, заправить суп разведенной мучной пассеровкой, толченым чесноком и сметаной. При необходимости добавить отжатый сок из капусты. Перед подачей суп заправить сметаной и посыпать зеленью укропа.

Горячие блюда

Гуляш в горшочке: Говядина - 750 г, картофель - 1000 г, жир - 100 г, лук - 200 г, сладкий перец - 250 г, помидоры - 250 г, мука - 25 г, красный перец - 20 г, майоран - 5 г, черный перец - 5 г, соль .

Лук мелко нарубить и обжарить в жире до светло-золотистого цвета. Добавить мясо, нарезанное кубиками, специи, воду и поставить тушить, непрерывно помешивая. Как только жидкость начнет выкипать добавить воды или немного вина /сухого/. Когда мясо станет мягким, добавить нарезанный кубиками картофель, перец, нарезанный полосками, а через 10 минут помидоры. Все залить водой и варить до полной готовности мяса и овощей.

Токань с перцем: Говядина - 161 г, жир - 15 г, лук - 60 г, томат-пюре - 20 г, вино - 30 г, паприка - 10 г, соль - 3 г.

Обжаренные кусочками мясо положить в сотейник, добавить пассерованный лук с томатом, вино, паприку, немного воды, посолить и тушить до готовности.

Паприкаш из телятины: Телятина - 180 г, жир - 7 г, лук - 30 г, паприка - 3 г, перец сладкий - 15 г, помидоры - 30 г, сметана - 40 г, мука - 3 г, чеснок - 1 г, соль - 3 г.

Мясо нарезать кубиками, обжарить с нарезанным луком, посыпав паприкой. Затем добавить нарезанные кружочками помидоры, ломтики перца и тушить до готовности. В конце тушения добавить толченый чеснок, смешанную с мукой сметану довести до кипения и посолить. Подать с клецками или отварным картофелем.

Перкельт из карпа: Карп зеркальный - 304 г, лук - 40 г, паприка - 4 г, перец сладкий стручковый - 50 г, помидоры - 60 г или томат-пюре - 30 г, соль - 2 г.

Карпа обработать, разделить на филе с кожей и реберными костями и нарезать на два кусочка на порцию. В сотейнике обжарить мелко нарезанный лук, посолить и посыпать паприкой. Уложить кусочки рыбы, нарезанные помидоры и сладкий перец и тушить с добавлением рыбного бульона до готовности. Подать в горячем виде. На гарнир подать отварной картофель или галушки.

Лечо: Перец зеленый сладкий - 157 г, помидоры - 137 г, жир - 5 г, сало копченое - 10 г, лук - 20 г, паприка - 1 г, соль - 3 г.

Помидоры бланшировать, снять кожицу, разрезать на 4-6 долек. Зеленый перец /сладкий/ промыть, удалить сердцевину, нарезать на 5-6 полосок /по длине/ и перерезать каждую пополам. На жире обжарить лук, добавить нарезанное мелкими кубиками копченое сало, посыпать паприкой, положить подготовленные помидоры и зеленый сладкий перец и тушить до готовности. Затем посолить.

Кабачки по-венгерски: Кабачки - 334 г, лук - 10 г, сметана - 25 г, мука - 5 г, жир - 10 г, укроп - 5 г, чеснок - 2 г, уксус - 5 г.

Кабачки очистить, разрезать по длине, удалить сердцевину и мякоть, соскоблить ножом в виде крупной лапши нарезать соломкой. Посолить, дать немного постоять и слегка отжать. Лук и укроп обжарить на жире, добавив муку, развести бульоном или водой и залить подготовленные кабачки. Довести до кипения, заправить сметаной, толченым чесноком, уксусом и посолить.

Блины с капустой: Капуста свежая - 129 г, мука - 55 г, яйца - 1/4 шт., молоко - 90 г, сахар - 5 г, жир - 10 г, паприка - 1 г, масло сливочное - 10 г, соль - 3 г.

Обработанную капусту мелко изрубить, посолить, дать постоять и слегка отжать сок. В разогретый жир положить рубленую капусту, сахар, нарезанный перец и тушить при малом нагреве до готовности. Муку развести молоком, добавить яйца, соль, воду и вымесить полученное жидкое тесто /как для блинчиков/ положить тушеную капусту, еще раз хорошо вымесить и жарить блины на масле.

Сладкие блюда и напитки

Крем яблочный по-задунайски: Яблоки - 165 г, сахар - 50 г, яйца /белки/ - 1 шт., миндаль - 15 г, сливки - 40 г.

Очищенные от кожицы и нарезанные яблоки припустить с не большим количеством воды и протереть, затем соединить с сахаром, прибавить взбитые белки, продолжая взбивать до загустения, и охладить на льду. При подаче выложить в виде пирамиды на стеклянное блюдо и украсить миндалем. Отдельно подать взбитые сливки.

Палатшинкен: Мука - 150 г, яйца - 2 шт., сахар - 10 г, соль - 1 г, молоко - 250 г, вода - 50 г.

Перемешать муку, яйца, сахар, соль, молоко, воду и оставить на 1/2 часа. Из теста сформовать 12 пирожных, так называемых палатшинкен, и запечь на сковороде. Готовые пирожные по желанию украсить мармеладом, сладким творогом, тертыми орехами.

Напиток из вишен /освежающий/: Вишня - 25 г, ликер - 5 г, пудра сахарная - 5 г, мороженое ореховое - 15 г, вода газированная - 200 г.

Из промытых вишен удалить косточки и положить в бокал, добавить ликер, сахарную пудру, мороженое и залить охлажденной газированной водой.

Чай шипучий: Сахар - 20 г, лимон - 1/6 шт., ром - 20 г, чай - 2 г, минеральная вода - 150 г.

В крепко заваренный чай добавить лимон, ром и сахар, хорошо размешать и дать остыть. Затем процедить, влить в бутылку, добавить минеральную, хорошо газированную воду, плотно закрыть бутылку и хранить на холоде.

Контрольные вопросы:

1. Что является характерной особенностью для Болгарской кухни?
2. Что является характерной особенностью для Румынской кухни?
3. Назовите особенности Венгерской кухни.
4. Каким продуктам отдают предпочтение в венгерской кухне?
5. Какие пряности и специи используют Венгры при приготовлении блюд?
6. Какие блюда популярны в венгерской кухне?

Тема 4.7. Итальянская кухня. Традиции, особенности питания

Вопросы:

1. Характеристика итальянской кухни, Особенности питания.
2. Популярные блюда Итальянской кухни.

1

Отличие итальянской кухни — широкий ассортимент блюд из макаронных изделий (спагетти, каннелони, ригатони, тальятелле и др.). Их подают с маслом, сыром, различными соусами. Итальянцы любят блюда из рыбы и морепродуктов. Большой выбор овощей способствует разнообразию блюд и гарниров. Овощи жарят, тушат в собственном соку. Из консервированных овощей популярны маслины. Среди мясных блюд предпочтительны блюда из натурального мяса, особенно из телятины. Для приготовления блюд широко используют сыр, оливковое масло, пряности и приправы. Холодные закуски — острые, возбуждающие аппетит. Особенно популярно анипотомисто (ассорти) из ветчины, маринованных грибов, фаршированных анчоусами маслин. Супы готовят прозрачные с гарнирами, супы-пюре, овощные супы и супы с макаронными изделиями. Самый распространенный суп из овощей — минестроне. Многие блюда итальянской кухни популярны во всем мире. Равиоли — маленькие пельмени, с начинкой из говядины, птицы, шпината. Ризотто — рис с мясом или рыбой, морепродуктами, овощами и сыром. Лазанья — слоистый пирог из пресного теста. Полента — кукурузная каша с соусом и тертым сыром. Панеттоне — кекс из дрожжевого теста цилиндрической формы. Пицца с различными начинками. К столу обычно подают пшеничный хлеб, фруктовую и минеральную воду. Любимый горячий напиток — кофе (эспрессо, капучино и др.). Из алкогольных напитков предпочитают красные столовые вина, виноградный спирт граппа, ликер амаретто. Итальянская кухня очень разнообразна, ибо каждая область Италии представляет собой отдельный кулинарный центр со своими традициями. Основа практически всех национальных блюд Италии это тесто, большое количество сыра, зелени и овощей, а так же оливкового масла. Традиции народной кухни в Италии очень сильны, во многих ресторанах блюда готовят по рецептам, известным еще с эпохи пунических войн, и очень этим гордятся. Паста – культ итальянской кухни. Очень популярный в Италии «пастично ди лазанье» или просто «

лазанья» - своеобразная запеканка из широких полос такого же теста, что и используемое для яичной лапши, с томатным соусом, бешамелью, мясом и сыром, а так же «каннелони» - трубочки из теста со шпинатом, яйцами и сыром или нечто вроде наших блинчиков с начинкой из потрашков, ветчины, сыра, с разными соусами. В Италии многочисленны разнообразные виды лапши – «Тальолини», «Тренетте», «Пиццокери», «Лингуине» или «Палья-э-фиено», - целые мотки зеленой и желтой яичной лапши. Из этого же ряда квадратные «Равиоли» и «Тортеллини», а также «Аньолотти», «Панчутти», «Офелле» и «Каппелетти», которые представляют собой изделия из теста с начинкой, подобные пельменям, хотя сильно отличаются от них по вкусу. Пене – толстые короткие макароны, порезанные под углом. Тальяттеле – плоская длинная лапша. Феттучини – тонкая лапша. Спагетти – очень длинные тонкие макароны. Итальянская кухня хорошо известна не только в Европе, но и далеко за ее пределами. Секрет успеха итальянской кухни кроется в широчайшем списке ингредиентов, используемых для приготовления тех или иных блюд. Итальянская кухня может быть не так изыскана, как французская, но одним из несомненных ее преимуществ является сезонность применяемых продуктов. Итальянские блюда сытные, в большинстве рецептов вы встретите сыр как наиболее часто употребляемый ингредиент итальянской кухни. Итальянская кухня формировалась в течение столетий под влиянием кухонь соседних стран. Объединенная Италия появилась на карте Европы немногим более 100 лет назад, благодаря чему национальная кухня Италии вобрала в себя самое лучшее из лигурийской, миланской, сицилийской, неаполитанской, калабрийской и других кухонь. Современная итальянская кухня условно может быть разделена на северную и южную, главное отличие – приправы, используемые северными и южными поварами для приготовления одних и тех же блюд. По традиции, итальянская трапеза начинается с закусок, например закуска из кусков окорока, приготовленных с гарниром из дынь или персиков. Далее следуют салаты (мало уксуса, вдоволь соли, и много масла), за ними первое блюдо. Как правило, это суп, паста или ризотто. Паста – это макароны, приготовленные специфическим способом, без них итальянский стол считается пустым. Далее десерт или дольки. Это лимонный торт, творожно-кофейный «тирамису», ромовый бисквит «дзуппа инглезе», огромное количество сортов мороженого. За десертом приходит время пить кофе. Если это утренняя трапеза, то уместно кофе капучино, если же время за полдень – эспрессо его употребляют круглые сутки. Итальянская кухня для большинства людей – это пицца, кьянти и макароны (или паста). В Италии нет так токовой национальной кухни, поскольку и сама Италия как единое государство в современных границах существует немногим более одного столетия. В различных областях и провинциях рецепты характерны только этой местности. То же касается и региональных продуктов, например сыров. Так, пармезан делают в окрестностях Пармы, горгонзолу – в Пьемонте, маскарпоне – в Ламбардии. Причем в рецептах итальянской кухни сыры употребляются и в первом и во втором. Итальянская кухня признана не только одной из лучших в мире, но и одной из самых модных в настоящее время. И это не удивительно – она отличается большим разнообразием продуктов и приправ: используются овощи, морепродукты, говядина и нежирная свинина, птица, фрукты и ягоды, сыр, бобовые (фасоль, горох) и рис. Спутник многих первых блюд – тертый сыр Пармезан. Этот сыр созревает в подвалах не менее двух лет и в результате становится сухим, легко крошится. Он может храниться месяцами, не теряя своих качеств. Итальянцы – горячие приверженцы всевозможных овощей и пряностей, среди них салат-латук, артишоки, помидоры, баклажаны, кабачки. Овощи могут служить и самостоятельным блюдом. Ужин часто состоит из какого-либо холодного блюда: салата, винегрета, помидоров, сыра. Говоря об итальянской кухне нельзя не упомянуть об итальянском блюде из риса – ризотто, немного напоминающем плов, который делают со всевозможными наполнителями. Существуют сотни вариантов ризотто, и оно стало не менее популярно в мире, чем итальянская пицца. В Италии готовят вкусное мороженое, всевозможные мучные изделия – пиццу, пельмени «равиоли», которые готовят из теста для макаронных изделий с разными совершенно неожиданными начинками, миланские булочки с виноградом и фруктами, торт с миндалем, миндальные пирожные, муссы. Десерт обычный заканчивается кофе. Вино в Италии – национальный напиток, наряду с другими блюдами кувшин с вином всегда присутствует на столе итальянцев, так как они являются большими ценителями вина.

Холодные блюда и закуски

Салат из лука и оливок: Лук репчатый – 400 г, оливки - 200 г, оливковое масло – 50 г, горчица – 10 г, соль, черный молотый перец, уксус. Отварить лук, каждую луковицу разрезать пополам, положить в салатник с оливками, залить маринадом, приготовленным из растительного масла, уксуса, соли, перца и горчицы.

Салат по-милански: Макароны - 200 г, рыбные консервы в томатном соусе - 250 г, маринованные огурцы, консервированный горошек - 100 г, кетчуп - 20 г, майонез - 75 г, соль, лимонный сок.

Отварить макароны. Рыбные консервы, кубики маринованных огурцов, консервированный горошек, кетчуп, майонез перемешать с макаронами. Добавить лимонный сок, соль и оставить на холоде.

Супы

Суп "Минестра": Бекон - 37 г, лук репчатый - 12 г, морковь - 20 г, репа - 20 г, лук порей - 11 г, капуста белокочанная - 25 г, картофель - 41 г, горошек зеленый - 15 г, фасоль стручковая – 22 г, чеснок - 3 г, рис - 8 г, базилик - 1,5 г, бульон - 200 мл, сыр - 15 г, лавровый лист, соль.

Приготовить откидной рис. Постную часть бекона нарезать и слегка обжарить с нашинкованным луком до бледно-золотистого цвета. Белокочанную капусту, морковь, репу, лук порей, картофель нарезать ломтиками, добавить базилик и лавровый лист, спассеровать. Залить бульоном или водой, положить очищенные от кожицы и зерен помидоры, зеленый горошек, нарезанные стручки фасоли и варить на медленном огне 8-10 минут, положить рис и довести до кипения. Оставшуюся часть бекона растереть с чесноком и ввести в суп. Отдельно подать тертый сыр.

Суп яичный по-римски: Белый хлеб - 120 г, растительное масло - 40 г, плавленый сыр - 50 г, яйцо - 4 шт., бульон мясной - 500 г, зелень петрушки.

Кусочки хлеба обжарить на сливочном масле. На них поместить пластинки плавленого сыра и запечь. В тарелку уложить два обжаренных кусочка хлеба, разбить яйцо и залить бульоном. Сверху посыпать зеленью петрушки.

Горячие блюда

Пицца "Каприччиоза": Тесто - 300 г, томаты - 300 г, ветчина - 400 г, сыр – 200 г, шампиньоны - 300 г, чеснок - 10 г, белое вино - 200 г, растительное масло - 50 г.

Тесто раскатать и уложить на смазанный маслом лист. К нарезанным шампиньонам добавить растительного масла, чеснок, стакан белого вина и варить 15 минут. Посолить. Тесто смазать маслом и накрыть нарезанными томатами, кусочками ветчины, грибами и ломтиками сыра. Поставить в разогретый духовой шкаф и выпечь в течение 20 минут. Тесто: мука - 250 г, растительное масло - 50 г, вода - 200 г, дрожжи - 20 г, соль. Дрожжи развести в теплой воде, добавить одну столовую ложку муки, дать постоять 10 минут. В посуду насыпать муку, добавить соль, в середине сделать углубление, в которое налить разведенные дрожжи и масло. Замесить тесто. Посыпать мукой, накрыть чистой тканью и поставить в теплое место для брожения. Тесто должно увеличиться в объеме в два раза.

Полента: Кукурузная мука - 250 г, сливочное масло - 40 г, соль.

Вскипятить 1 л воды, добавить щепотку соли, всыпать кукурузную муку и варить на слабом огне - 40 минут, помешивая деревянной ложкой, чтобы не было комков и масса не приставала ко дну кастрюли. Как только она начнет отставать от стенок кастрюли выложить ее на блюдо.

Каннеллони с начинкой: Каннеллони - 12 шт., растительное масло - 60 г, лук репчатый - 50 г, чеснок - 15 г, петрушка - 10 г, отварное рубленое мясо - 250 г, яйцо - 1 шт., сливочное масло - 20 г, сыр пармезан - 80 г, томатный соус - 1 л, базилик, мускатный орех, соль, перец.

Сварить каннеллони. Лук, чеснок, петрушку мелко нарезать и потушить с растительным маслом до полуготовности. Затем добавить мясо и тушить 2-3 минуты. Добавить специи. Через 15 минут снять с огня, дать остыть, заправить 50 г сыра, яйцом и все хорошо размешать. Этой смесью начинить каннеллони. В смазанную маслом форму налить половину томатного соуса, уложить слоями каннеллони и залить оставшимся соусом. Посыпать пармезаном и крупинками сливочного масла. Закрыть посуду крышкой и поставить в духовой шкаф.

Жаркое с лимонным соусом: Мякоть говядины - 800 г, сливочное масло - 25 г, растительное масло - 30 г, белое сухое вино - 30 г, яичные желтки - 2 шт., лимон - 1 шт., мясной бульон - 100 г, зелень петрушки, соль.

Кусок мяса отбить, обжарить на сливочном масле, смешанным с растительным со всех сторон, посолить. Добавить вино и мясной бульон. Отдельно взбить яичные желтки с солью и соком лимона. Мясо переложить в другую посуду. Вылить на сковороду взбитые желтки и, постоянно помешивая, добавить нарезанную зелень. Когда соус начнет густеть, снять с огня. Мясо выложить на блюдо, порезав ломтиками, полить соусом.

Камбала в духовке: Филе камбалы - 450 г, сливочное масло или маргарин - 90 г, панировочные сухари - 30 г, яичный желток - 1 шт., белое сухое вино - 100 г, зелень петрушки, соль.

Рыбу очистить, промыть, удалить хребтовую кость, открыть, поместить на сковороду, смазанную жиром. На открытую часть положить тщательно перемешанную смесь из распущенного сливочного масла или маргарина, панировочных сухарей, желтка, зелени петрушки и соли. Сверху посыпать панировочными сухарями, вокруг полить вином и поставить в горячую духовку на 45 минут.

Сладкие блюда и напитки

Бананы жареные: Бананы - 1000 г, мука - 100 г, сахар - 50 г, сливочное масло - 25 г, вода - 100 г, ром - 50 г, яйцо - 1 шт., растительное масло, сахарная пудра, соль.

В миску положить просеянную муку, сахар, сливочное масло, соль, влить воду, тщательно перемешать /смесь не должна быть густой/, добавить ром, взбитый яичный желток и оставить на 2 часа. Очистить бананы, разрезать пополам вдоль, а затем на три части поперек. В приготовленную смесь, аккуратно помешивая, добавить яичный белок. Вилкой погружать в смесь кусочки банана и обжаривать на сковороде с растительным маслом. Подавать можно как в горячем, так и в холодном виде, посыпав сахарной пудрой.

Кофе по-итальянски: Кофе натуральный - 30 г, сахар - 50 г, молоко - 400 г. Сварить кофе на молоке и процедить в чашечку, отдельно подать сахар.

Контрольные вопросы:

1. Что является характерной особенностью итальянской кухни?
2. Какие особенности итальянской кухни?
3. Каков основной набор продуктов в итальянской кухне?

Тема 4.8 Французская кухня. Традиции, особенности приготовления блюд Французской кухни

Вопросы:

1. Особенности Французской кухни.
2. Популярные блюда Французской кухни.

1

Притязания французов на то, что их кухня одна из лучших в мире, есть определённые основания.

В XVII-XIX веках императорские и королевские дворы переманивали друг у друга лучших поваров, которые, как правило, были французами. И в XX веке эта "утечка рук" продолжается. Многие известные французские кулинары соблазняются щедрыми предложениями дорогих ресторанов Нью-Йорка, Сан-Франциско, Токио и др.

Среди кухонь мира французская кухня известна под названием "гранквизин", или классической кухни.

Французская кухня сравнительно молодая, ей около 200 сот лет. Французская кухня характеризуется большим ассортиментом блюд из разнообразных продуктов, приготовленных различными способами. Холодные закуски готовят из рыбы, морепродуктов, свежих и консервированных овощей и фруктов, грибов и других продуктов. При этом уделяют большое внимание оформлению блюд и закусок. Славится французская кухня широким ассортиментом паштетов, пате, терринов из печени, птицы, рыбы и других продуктов. Особенно известен паштет из гусяной печени фуа-гра. Из первых блюд преобладают прозрачные бульоны (консоме) и пюреобразные супы. Наиболее популярны супы-кремы, луковый суп, буйабес (уха). Среди овощных блюд особое место занимают блюда из спаржи, например, запеченной под соусом бешамель с сыром. Неотъемлемый компонент многих блюд — сыр. Его употребляют на завтрак и подают на десерт (несколько видов сыра и фрукты на блюде). Насчитывается большое количество блюд и закусок из яиц, в том числе разнообразные омлеты. Большую роль во французской кухне играют соусы (более 3000 рецептов). Одна из особенностей приготовления блюд — использование столовых вин, коньяков и ликеров, придающих особый вкус и аромат. Ассортимент сладких блюд также разнообразен — это муссы, кремы, взбитые сливки, суфле и др. Для приготовления и фламбирования блюд, маринования мяса широко используются спиртные напитки. Для улучшения вкуса рыбных блюд в них добавляют сидр. При тепловой обработке винный спирт испаряется, а оставшиеся вещества придают блюду неповторимый вкус и приятный аромат.

При всем многообразии французской кухни она отличается простотой, естественностью использования продуктов и их сочетания. В этом она очень близка русской кухне.

Холодные блюда и закуски

Салат бокер: Горчица сухая - 4 г, уксус винный 3%-ный - 15 г, оливковое масло - 90 г, зелень сельдерея - 150 г, корень сельдерея - 100 г, ветчина - 100 г, грибы маринованные - 100 г, яблоки - 100 г, майонез - 100 г, картофель вареный - 100 г, свекла вареная - 100 г, зелень петрушки.

Горчицу, уксус, оливковое масло взбить и залить полученной заправкой зелень и корни сельдерея, нарезанные соломкой. Выдержать в холодильнике один час. Добавить нарезанные соломкой ветчину, грибы, яблоки и смешать с майонезом. Переложить все в блюдо, украсить дольками вареного картофеля, свеклы и зеленью петрушки.

Парижский салат: Морковь - 280 г, корень сельдерея - 50 г, свекла - 120 г, фасоль стручковая - 50 г, фасоль сухая - 50 г, рыбные консервы в масле - 250 г, майонез - 50 г, яйцо - 1 шт., твердый сыр - 30 г, зелень петрушки.

Отварить морковь, корень сельдерея, стручковую и сухую фасоль. Готовые овощи нарезать мелкими кубиками, добавить измельченные рыбные консервы, тщательно размешать и заправить майонезом. Салат украсить кружочками яйца, сваренного вкрутую, сыром, нарезанным ромбиками, посыпать измельченной зеленью петрушки.

Яйца под зеленым майонезом: Яйца - 12 шт., салат зеленый - 150 г, сливки - 60 г, майонез - 150 г, зелень петрушки.

Вареные яйца разрезать на четвертинки. Салат пропустить через мясорубку, протереть со сливками и майонезом. Яйца выложить на блюдо, залить зеленым майонезом и украсить зеленью.

Супы

Суп картофельный потофе: Говядина /грудинка/ - 400 г, вода - 3 л, лук репчатый - 150 г, морковь - 150 г, репа - 100 г, лук порей /белая часть/ - 50 г, корень сельдерея - 40 г, чеснок - 10 г, картофель - 500 г, гвоздика, перец черный горошком, зелень петрушки, соль.

Нарезанный репчатый лук пассеровать в сливочном масле. Мясо промыть, залить холодной водой, довести до кипения, снять пену и положить нарезанные морковь, репу, лук порей, корень сельдерея, чеснок, пассерованный лук, гвоздику, перец, соль, зелень петрушки и варить 5 часов на слабом огне. Затем процедить, добавить нарезанный картофель и варить еще один час. Подать с гренками.

Суп- пюре из свежих помидоров: Помидоры свежие - 300 г, лук репчатый - 75 г, сок лимонный - 36 г, сахар - 20 г, масло сливочное - 40 г, мука - 50 г, вода - 200 г, молоко - 200 г, лавровый лист, соль.

Очищенные от кожицы помидоры, измельченный репчатый лук залить водой, смешанной с лимонным соком, добавить сахар, соль, лавровый лист и варить 30 минут на слабом огне. Вынуть лавровый лист, а овощи протереть через сито. Растопить сливочное масло, смешать его с мукой, тонкой струйкой влить молоко и, помешивая, довести до кипения. Кипятить на слабом огне до загустения. Затем добавить протертые овощи, посолить.

Буйабесс /Уха по-марсельски/: Для бульона: рыбная мелочь - 100 г, рыбные кости – 100г, палтус - 188 г, или скумбрия - 172 г, или ставрида - 147 г, масло оливковое - 15 г, лук репчатый - 18 г, помидоры - 60 г, картофель - 93 г, хлеб - 50 г, петрушка - 5 г, укроп - 6 г, чабер - 2 г, лавровый лист, чеснок, шафран, перец, соль.

Из рыбной мелочи и рыбных костей сварить бульон. На оливковом масле слегка спассеровать репчатый лук, мелко нарезанный, добавить нарезанные помидоры, укроп, петрушку, чабер, чеснок, лавровый лист, перец горошком, шафран. После этого положить нарезанный дольками картофель и сверху на него филе очищенной рыбы. Через несколько минут влить рыбный бульон, поставить на сильный огонь, довести до кипения и кипятить 15-20 минут. Затем рыбу и часть картофеля вынуть и приготовить соус, для чего в бульон добавить спассерованную на оливковом масле муку и все протереть. Ломтики хлеба, толщиной 0,5 см подрумянить на масле и выложить в тарелку. На хлеб выложить рыбу, вокруг картофель и залить соусом. При подаче посыпать рубленой зеленью.

Горячие блюда

Камбала в суфле из сыра: Филе камбалы - 600 г, яйца /желтки/ - 6 шт., яйца /белки/ - 8 шт., сыр швейцарский - 100 г, масло сливочное - 90 г, перец черный молотый, соль.

Филе свернуть трубочками, обвязать нитками и обжарить в масле до полуготовности, посолить, поперчить. Формочки смазать маслом, в каждую положить по куску филе. Сыр измельчить на терке, растереть с желтками до получения однородной массы, ввести взбитые в крепкую пену белки и выложить в формочки поверх рыбы. Формочки поставить в сильно нагретую духовку на 15 минут /время следует определить опытным путем/. Готовое суфле должно быть пышным с зажаренной корочкой.

Филе миньон с грибами: Грибы белые или шампиньоны - 1000 г, масло сливочное - 120 г, мука - 50 г, сметана - 100 г, куски филейной вырезки толщиной 2 см - 6 шт., вино сухое белое - 80 г, перец черный молотый, соль.

Грибы обжарить в половине масла в течение 5 минут, посолить, поперчить, всыпать муку и поджарить до коричневого цвета, добавить сметану, перемешать. Довести до кипения, убавить огонь и выдержать еще 5 минут. Мясо натереть солью и перцем, обжарить в масле на сильном огне, влить вино, довести до кипения и выдержать 2-3 минуты. Подать на блюде, в центре которого положить грибы, а вокруг - куски мяса.

Цыплята маренго: Цыплята – 2 шт /по 1000 г каждый/, мука- 50 г, масло сливочное - 40 г, масло растительное - 40 г, чеснок - 30 г, коньяк - 60 г, помидоры очищенные и измельченные - 200 г, вино белое сухое - 200 г, грибы белые или шампиньоны - 250 г, оливки нарезанные - 70 г, зелень петрушки, майоран, лавровый лист, соль, перец черный молотый.

Цыплят разрезать на куски и обваливать в муке, смешанной с солью и перцем. Затем обжарить в жаровне в смеси растительного и сливочного масла, добавить чеснок, помидоры, майоран, лавровый лист, влить коньяк и вино и держать на слабом огне под крышкой около получаса. Положить грибы и маслины и держать на огне еще 10 минут /пока цыплята не размягчатся/. Посыпать петрушкой и подать с обжаренным белым хлебом.

Говяжий язык с орехами: Языки отварные - 2000 г, масло сливочное - 80 г, мука - 75 г, сахар - 45 г, уксус винный 3%-ный - 50 г, изюм без косточек - 40 г, цедра лимона тертая - 40 г, грецкие орехи толченые - 70 г.

Масло растопить, помешивая, всыпать муку и обжарить до коричневого цвета. Продолжая размешивать, влить тонкой струйкой бульон и довести до кипения. Убавить огонь и выдержать минут 5. На отдельной сковороде растопить сахар в уксусе и варить его до тех пор, пока жидкость не станет коричневой. Влить ее, помешивая, в соус. Добавить туда же изюм, апельсиновую цедру /ошпаренную кипятком/, грецкие орехи и перемешать.

Нарезанные ломтиками языки положить на блюдо и полить соусом.

Яичница с картофелем: Яйцо - 6 шт., картофель - 600 г, масло сливочное - 60 г, масло растительное - 30 г, сыр швейцарский - 50 г, перец черный молотый, соль, мускатный орех.

Картофель нарезать тонкими кружочками, положить на горячую сковороду с кипящим маслом, посолить, поперчить и обжарить с одной стороны. Затем накрыть сковороду крышкой держать на слабом огне 15 минут, чтобы картофель спекся в лепешку. Затем перевернуть ее целиком, не разламывая и обжарить с другой стороны еще 3-4 минуты. Добавить масла и вылить на картофельную лепешку размешанные яйца, посыпать сыром. Когда яйца загустеют снять сковороду с огня, перевернуть над блюдом. Подать горячей.

Сладкие блюда и напитки

Фрукты по рецепту Виктора Гюго: Яблоки - 100 г, груши - 100 г, сахар - 25 г, мука - 30 г, молоко - 150 г, масло сливочное - 30 г, яйцо - 2 шт., ванилин.

Фрукты очистить от кожицы, удалить сердцевину с семенами, нарезать ломтиками и выложить в глубокую сковороду, пересыпая сахаром с ванилином. Муку развести небольшим количеством холодного молока и влить тонкой струйкой в кипящее молоко. Смесь прогреть до загустения, вымешать с маслом и остудить. Ввести в крем желтки, растереть с сахаром и ванилином, а затем взбитые белки. Фрукты залить полученным кремом, посыпать сахаром, сбрызнуть маслом и запечь. Подать со сливками или молоком.

Парфе с вином: Яйца /желтки/ - 6 шт., вино красное десертное - 50 г, пудра сахарная - 70г, сливки - 200 г.

Желтки вылить в кастрюлю, поставить на горячую водяную баню и растереть. Всыпать сахарную пудру, влить вино и растереть до загустения. Снять с водяной бани и продолжать растирать 7-10 минут, пока смесь не остынет. Затем добавить взбитые на льду сливки, размешать, разлить по формам и поставить в морозилку на 5-6 часов.

Кофе по-французски: Кофе натуральный - 35 г, вода - 400 г, соль - 1 г.

Заварить крепкий кофе мелкого помола, процедить и добавить соль. Разлить в чашки. По желанию можно добавить сахар.

Контрольные вопросы:

1. . Какие особенности французской кухни?
2. . Какие специфические продукты применяют в кулинарной практике француз?
3. Назовите соусы характерные для французской кухни.
4. Какие специи и пряности широко используются в блюдах французской кухни?

5. Каков режим питания французов?
6. Какие французские вина Вы знаете?

Тема 4. 9 Кухня Чехии и Словакии. Традиции, особенности приготовления

Вопросы:

1. Особенности приготовления блюд Чехии и Словакии.
2. Популярные блюда Чехии и Словакии.

1

В древности на территории, которую теперь занимают Чехия и Словакия, жили кельтские племена. Предания гласят, что у них был отменный аппетит и недурной вкус. И, конечно, не случайно, что нынешние чехи так же, как и древние кельты, равнодушны к сочному мясу.

Чехословацкая кухня отличается большим разнообразием используемых продуктов. Она включает значительное количество блюд из свинины и продуктов ее переработки ветчину, сосиски, кур и овощей картофеля, капусты и т.д. Широко распространены блюда из натурального мяса, телятины, дичи, а также молочные продукты: сливки, сметана и др. Блюда из рыбы распространены меньше, их подают главным образом в холодном виде под маринадом или майонезом. Блюда из баранины и рубленого мяса почти не готовят. Чехословацкие кулинары используют большое количество специй и пряностей. Для приготовления блюд широко применяется мука. Из горячих напитков в Чехии и Словакии наиболее распространен натуральный кофе, чай с ромом. Большой популярностью пользуется пиво.

Огромной популярностью в чехословацкой кухне пользуются бутерброды с различными бутербродными массами - помазанками.

Видное место занимают первые блюда. Одной из особенностей чехословацкой кухни является использование дрожжей для улучшения качества супа.

В Чехо-Словакии очень популярны жареные шпикачки /сардельки/, которые жарят на древесном угле практически на каждом перекрестке в Праге.

2

Холодные блюда и закуски

Помазанки из редиса: Сыр плавленый - 150 г, масло сливочное - 150 г, редис - 50 г, лук репчатый - 50 г, соль.

Сыр растереть с маслом и натертым редисом, измельченным луком и солью.

Салат из сырой свеклы: Свекла - 300 г, лук репчатый - 100 г, шпик - 30 г, сахар - 5 г, лимонный сок - 10 г, йогурт - 50 г, соль.

Свеклу обмыть, очистить и нарезать на терке. Шпик нарезать кубиками,

поджарить, спассеровать на нем лук и все это добавить в свеклу. Затем растереть йогурт с сахаром, солью, лимонным соком и смешать со свеклой.

Медальон из крабов: Крабы - 63 г, желе - 50 г, сливки - 15 г, майонез - 10 г, яйцо - 1/4 шт., лимон - 10 г, зелень петрушки - 5 г.

В измельченные крабы добавить майонез, сливки, мелко нашинкованное яйцо, лимон, залить желе. Всю массу перемешать и разложить в формочки, которые поставить в холодное место. При подаче украсить зеленью петрушки.

Суп панадель: Говядина - 500 г, кости - 250 г, вода - 1/2 л, зелень, соль. Для блинчиков: молоко - 100 г, яйцо - 1 шт., мука - 75 г, масло сливочное - 30 г, соль.

Кости и мясо залить холодной водой, посолить, поставить варить на слабом огне на 2-3 часа до готовности. Незадолго до окончания варки добавить зелень и варить 20 минут.

Из молока, яйца, муки, масла и соли приготовить тесто для блинчиков, выпечь. Готовые блинчики разрезать на полоски и положить в бульон.

Картофельный суп со сметаной: Вода - 1250 г, картофель - 500 г, яйцо - 2 шт., сметана или молоко - 250 г, мука - 50 г, зелень петрушки - 20 г, тмин, соль.

Очищенный картофель сварить, добавив мелко нарубленный тмин. Сметану перемешать с мукой и добавить в картофельный отвар. Супу дать еще раз закипеть, добавить мелко нарубленные крутые яйца, петрушку, укроп или другую зелень.

Суд из дрожжей: Вода - 1500 г, картофель - 150 г, жир - 50 г, дрожжи - 80 г, лук репчатый - 75 г, яйцо - 2 шт., молоко - 100 г, мука - 80 г, зелень петрушки, соль.

Нарезанный картофель тушить на половине порции жира, залить водой, посолить и проварить. На остальном жире спассеровать мелко нарезанный лук, добавить дрожжи и все поджарить. Когда масса подрумянится, положить её в суп. Слегка проварить и влить яичную заправку. Приготовление заправки: яйца взбить с молоком, добавить муку и тщательно размешать. Получится жидкое тесто. Лить его в кипящий суп, таким образом, чтобы получилась тонкая лапша. Варить 4 минуты. Подать посыпав зеленью.

Горячие блюда

Капуста по-богемски: Белокочанная капуста - 400 г, сахар - 40 г, мука - 25 г, жир - 40 г, шпик - 20 г, репчатый лук - 60 г, соль - 10 г, тмин, уксус.

Промытую, нарезанную узкими полосками капусту отбросить на сито. Мелко нарезать лук и слегка потушить его со шпиком, нарезанным кубиками. Добавить капусту, немного мясного бульона, посолить, прибавить тмин и поставить тушить. Когда капуста станет мягкой, посыпать мукой, добавить сахар и сбрызнуть уксусом. В конце тушения все хорошо перемешать, дать капусте еще раз закипеть и снять с огня.

Свинина жареная: Свинина - 800 г, сок лука и чеснока - 10 г, крахмал - 5 г, соль - 10 г.

Мясо посолить и хорошо натереть соком чеснока и лука. Зажарить мясо на слабом огне до образования румяной корочки. Готовую свинину вынуть из посуды, где она обжаривалась. Мясной сок развести в воде, добавить крахмал и дать соусу закипеть. На гарнир подать капусту по-богемски или клецки.

Карлсбадский рулет: Телячья грудинка -1000 г, шпик - 100 г, свинина - 100 г, масло сливочное или маргарин – 100 г, соленый огурец - 100 г, яйцо - 3 шт., мука - 25 г, соль.

Из мяса удалить ребра, грудинку отбить и посолить. Мясо выложить тонкими полосками шпика и свинины, чередуя их, затем покрыть слегка остывшей яичницей-глазуньей, на которой равномерно распределить мелко нарезанный соленый огурец. Грудинку туго скатать, обвязать ниткой и запечь в горячем жире. Постепенно добавлять немного воды и поливать сверху жиром. В образовавшийся мясной сок добавить муку, перемешать и дать закипеть.

С рулета снять нитку, нарезать и при подаче полить соусом.

Чешские сардельки /шпикачки/: Сардельки - 102 г, сало свиное - 15 г.

Сардельки нарезать с двух сторон в виде креста и обжарить во фритюре. На гарнир можно подать тушеную капусту или картофель фри.

Огурцы, фаршированные мясом: Огурцы свежие - 400 г, мясо говядины - 250 г, репчатый лук - 75 г, яйцо - I шт., мука - 50 г, шпик - 50 г, лавровый лист, черный перец, соль.

Огурцы очистить, разрезать на две половинки и вынуть зерна. Говядину сварить с луком и специями до мягкости и пропустить через мясорубку. Добавить ложку масла, яйцо, соль и муку. Огурцы нафаршировать приготовленной массой, половинки соединить и перевязать ниткой. Тушить на шпике.

Творожные кнедлики: Творог - 500 г, яйцо - 4 шт., масло сливочное - 70 г, манная крупа - 30 г, молоко - 50 г, соль.

Творог протереть через сито. В миске растереть масло с желтками, посолить, добавить творог и замоченную на час в молоке манную крупу. Вымесить тесто, в конце ввести взбитые белки. Из теста сформовать рулет, положить его в смазанную маслом салфетку, концы которой легко перевязать, опустить в кипящую воду и варить I час. Готовый кнедлик переложить на доску и нарезать ломтиками с помощью прочной нитки. Подавая к столу полить растопленным сливочным маслом.

Сладкие блюда и напитки

Пюре малиновое с печеньем: Вода - 1000 г, сахар - 90 г, крахмал кукурузный - 60 г, яйца /желтки/ - 2 шт., малина - 600 г, печенье - 100 г, сливки - 50 г.

Из воды и сахара сварить сироп. Кукурузный крахмал развести водой, влить желтки, размешать, добавить в кипящий сироп и варить до загустения. В охлажденный крем ввести протертую малину. На дно салатница положить печенье, залить малиновым кремом, украсить взбитыми сливками и свежей малиной.

Крем кофейный: Молоко - 500 г, крахмал - 50 г, сахар - 300 г, масло сливочное - 250 г, кофе молотый - 15 г.

Из молока, крахмала и сахара /200 г/ сварить густой молочный кисель. Сливочное масло растереть с остальным сахаром и постепенно ввести в остывший кисель. В полученную смесь добавить молотый кофе.

Напиток абрикосовый с какао: Молоко - 500 г, сахар - 16 г, какао-порошок - 18 г, джем или варенье из абрикосов - 30 г, сироп малиновый - 30 г, яйцо - I шт.

В миксер влить молоко, добавить сахар, какао, джем или варенье из абри-

косов, малиновый сироп, яйцо и взбить в течение 1 минуты. Затем охладить, перемешать и разлить в бокалы.

Контрольные вопросы:

1. . Какие особенности кухонь Чехии и Словакии?
2. . Какие продукты используют в кулинарной практике Чехии и Словакии?
3. Назовите блюда характерные для кухонь Чехии и Словакии.
4. Какие блюда самые популярные в кухне Чехии и Словакии?

Раздел 5. Кухня стран Американского континента

Тема 5.1 Американская кухня, особенности приготовления блюд

Вопросы:

1. Характеристика американской кухни, ее особенности.
2. Популярные блюда американской кухни.

1

Америка - это пестрая смесь разных национальностей и культур. После открытия Колумбом Америки, в эту страну хлынули переселенцы со всего Света со своими обычаями, традициями и, конечно же, кулинарными рецептами. Но ненужно забывать, что истоки американской кухни ведут, прежде всего, к коренным жителям - индейцам. Они возделывали кукурузу и бобы, ловили рыбу, которая в изобилии водилась в прозрачных водах рек и озер, охотились на диких тетеревов и другую дичь. Вместо сахара они использовали мед и кленовый сок.

Волна немецкой иммиграции накатилась на Америку в XIX веке. Немцам американцы должны быть благодарны за секрет приготовления сыра. Никто, кроме немцев и швейцарцев, не разбирался в те времена в процессе приготовления молочных продуктов, в частности, сыра. Особенно популярен в Америке сыр «чеддер». И еще кое-что привезли с собой немецкие переселенцы - искусство пивоварения. Немецкое влияние очень сильно ощущается до сих пор в кухне Среднего Запада.

Юг страны по сей день находится под влиянием африканской культуры и, соответственно, кулинарии, так как она является составной частью общечеловеческой культуры. Африканцы попали в Америку рабами еще в 17 веке. Их «кулинарный стиль» под влиянием французской и испанской кухни обусловил появление так называемой «креольской кухни», блюдами которой славится штат Луизиана. Креолы - это потомки испанских колонистов. Их кухня отличается некоторым аристократизмом, ее можно назвать «городской» кухней. Блюда этой кухни готовят с помидорами, чесноком, рыбой, морепродуктами и такими пряными травами, как тимьян и лавровый лист, которые используют в меру, чтобы не «заглушить» вкус других продуктов.

Кулинарные корни юго-запада - в кухне первых испанских переселенцев, которые передвигались по стране со своими повозками-кухнями и под открытым небом готовили ароматный фасолевый суп, сочные бифштексы.

До сих пор в Америке любят готовить и есть на свежем воздухе, запивая блюда пивом и виноградными винами.

В начале 19 века большое число американских фермеров стало переселяться в Техас. После освобождения Мексики от испанского владычества (1822 г.) Техас попал под мексиканский протекторат, а в 1845 году приобрел независимость от Мексики и был принят в Соединенные штаты. В результате совместного проживания мексиканцев и техасцев появилась одна из самых своеобразных региональных кухонь - техасско-мексиканская. Её характеризует использование большого количества фасоли и кукурузы и, конечно же, острого перца чили, стручки которого различаются по размеру, цвету и степени остроты. Нет почти ни одного блюда без этой жгучей приправы.

Испанское влияние ощущается и на западном побережье в штате Калифорния. Индейцы западного побережья были охотниками, кормились рыбой и морепродуктами, грибами, ягодами и дичью. Испанские миссионеры сажали оливковые деревья и возделывали виноград, выращивали помидоры, авокадо, инжир, персики и абрикосы, яблоки и сливы, укроп и кинзу. Сегодня Калифорния славится своей легкой утонченной кухней, которая, наряду с испанской, подверглась также французскому и азиатскому влияниям.

Калифорния известна своими виноградными винами. Испанские миссионеры делали вино исключительно для отправления религиозных обрядов, а в 19 веке началось его коммерческое производство. Но в том же веке большое количество виноградников было уничтожено из-за сухого закона, действие которого продолжалось с 1919 по 1933 год. Несмотря на такой большой вынужденный перерыв, виноделие возродилось.

Большое влияние на американскую кухню оказали не только кулинарные обычаи населяющих страну народов, но и благоприятное географическое положение. Америка омывается двумя океанами, и трудно себе представить, что на столе у американцев не было бы блюд из рыбы и морских продуктов. Во многих штатах рыбу можно ловить, практически не отходя от дома.

Нельзя забывать о большом количестве рек и озер, в которых в изобилии водятся форель, лосось и т.д. А на северо-востоке любимой рыбой является треска, которую там вялят и солят.

Смешение старого и нового характерны для кухни Севера - Новой Англии. На рубеже веков богатые семьи Бостона переезжали летом на побережье. И всегда пикники. А лучшие угощения, так называемые диетические блюда: лососина, омары, тунец в соусе из манго с оливками, баранина с тремя видами овощного пюре, потрясающий суп из красного вина с вишнями и персиками и кокосовый щербет.

В штате Вермонт очень популярна тыква. Из неё готовят разнообразные овощные рагу и пироги.

Кроме того, осторожно вынув мякоть с семечками, рисуют или вырезают на тыкве забавные мордашки и выставляют на веранде. Именно в Вермонте эта традиция нашла особенно юного почитателя.

Горы в Вермонте осенью превращаются в великолепные декорации Золотой осени. Благодаря особенному климату, теплым, солнечным осенним дням и

морозным ночам, листва приобретает фантастические цвета, и деревья пылают красными и оранжевыми красками. В это время клен вырабатывает большое количество сахара, и из него готовят самый популярный в Америке продукт - кленовый сироп, заменяющий сахар. В деревьях просверливаются отверстия, в течение нескольких дней собирается сок, который под действием лучей солнца превращается в густой сироп. Одно дерево в год дает 40 литров сока, а сиропа получается всего лишь 1 литр. Чем светлее сироп, тем он вкуснее и ароматнее.

2

Закуски. Американцы любят салаты. Салаты подают на закуску, как гарнир или в качестве самостоятельного блюда. Это смеси из всевозможных овощей: капусты, помидоров, огурцов, моркови, сладкого перца, сельдерея, кукурузы и т.д. В качестве компонентов салата (или закуски) в Америке популярны морепродукты. Это - свежие, жареные или запеченные устрицы, маринованные или запеченные креветки, мидии и крабы.

Салат из сельдерея с орехами: Корень сельдерея - 150 г, орех грецкий – 100 г, сыр рокфор - 50 г, соль, перец, майонез, уксус, зелень петрушки.

Корень сельдерея отварить, очистить, нарезать кубиками, добавить измельченные ядра грецких орехов, тщательно растертый сыр рокфор, посолить, поперчить, заправить майонезом и уксусом, посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки.

Салат Чикаго: Спаржа - 200 г, фасоль зеленая стручковая - 100 г, морковь – 100 г, печень гусиная – 50 г, маринованные грибы - 100 г, помидоры свежие – 300 г, майонез, соль, зелень петрушки.

Спаржу, стручковую фасоль, морковь и гусиную печень отварить до готовности по отдельности. Морковь нарезать соломкой, печень ломтиками, смешать их со спаржей, нарезанной фасолью и маринованными грибами, тщательно перемешать и заправить майонезом и солью. Готовым салатом заполнить половинки помидоров, из которых перед этим удалить мякоть. Украсить зеленью петрушки.

Салат с раками: Майонез - 150 г, сметана - 150 г, хрен - 20 г, оливковое масло - 40 г, соус чили - 60 г, лук репчатый - 30 г, винный уксус - 30 г, лимонный сок - 30 г, соль, зеленый салат - 150 г, вареное мясо раков - 500 г.

Майонез смешать со сметаной, хреном, оливковым маслом и соусом чили. Репчатый лук очистить, очень мелко нарезать и соединить с майонезной заправкой. Добавить уксус, лимонный сок, соль. Зеленый салат нарезать соломкой, кресс-салат вымыть, промокнуть салфеткой и мелко нарезать. Салаты смешать с мясом раков, выложить в салатницу, полить соусом и сразу подать.

Устрицы «Казино» (горячая закуска): Открытые раковины с устрицами - 18 шт., крупная соль - 1 кг, бекон – 40 г, зеленый лук - 200 г, зеленый сладкий перец - 30 г, зелень сельдерея - 100 г, соль, острый соус - 30 г, лимонный сок - 30 г.

Духовку разогреть до 225°C. Соль высыпать на глубокий противень и разровнять. Бекон мелко нарезать и обжарить до образования хрустящей корочки. Снять со сковороды и выложить на бумажную салфетку, чтобы впитался

лишний жир. Овощи очистить, мелко нарезать и обжарить в той же сковороде в течение 2-х минут. Посолить, добавить острый соус. Открытые раковины с устрицами выложить на противень с солью, положить в них овощи с беконом и запекать в духовке в течение 15 минут.

Супы. Нет ни одного продукта, который не входил бы в рецепт того или иного американского супа. Все равно, о чем идет речь, - о прозрачном бульоне или супе-пюре. Особенно часто для супов используется тыква, кукуруза, рыба и морепродукты. Индейцы - исконные жители Америки - варили густые овощные супы из тыквы, фасоли и кукурузы, они передали свои рецепты более поздним поселенцам. Каждый регион славится своими особенными супами. Так, например, на юге любят суп с земляными орехами и суп из темной (черной) фасоли. На востоке вам предложат суп из мидий.

Первые концентрированные супы изобрели в конце XIX века переселенцы, которые в своих повозках ехали на запад страны в поисках места для жилья. Концентрат заливался кипятком, и суп был готов.

Суп с авокадо: Лук репчатый - 70 г, эстрагон - 15 г, сливочное масло - 60 г, мука - 30 г, приправа карри - 5 г, куриный бульон - 800 мл, чеснок - 10 г, лимонный сок - 30 г, ароматизированный уксус - 20 г, хрен - 20 г, соль, душистый перец, авокадо - 400 г, молоко - 250 мл, сливки - 250 мл.

Лук очистить, нарезать и обжарить в сливочном масле с эстрагоном. Добавить муку и карри, слегка подрумянить, при постоянном помешивании. Влить бульон, довести до кипения и варить 10 минут на слабом огне, не накрывая крышкой и периодически помешивая.

Чеснок очистить и выдавить ручным прессом. В бульон добавить чеснок, лимонный сок, ароматизированный уксус, хрен, соль и душистый перец. Авокадо разрезать пополам и удалить косточку. Из мякоти сделать пюре. Пюре добавить в бульон, тщательно перемешать, влить молоко со сливками и довести до кипения. Затем оставить на 5 минут на выключенной плите. Приправить солью, перцем и лимонным соком. Протереть через сито и посыпать оставшимися листочками эстрагона.

Томатный суп с кукурузой: Лук репчатый - 70 г, копченая грудинка - 50 г, томатный сок - 750 г, консервированная кукуруза - 16 г, соль, перец, зелень петрушки, сливки - 125 г.

Очищенную луковицу и грудинку нарезать маленькими кубиками, положить в неглубокую суповую кастрюлю и на среднем огне обжарить до прозрачности. Добавить томатный сок, консервированную кукурузу вместе с жидкостью, красный перец и варить примерно 5 минут. Непосредственно перед подачей к столу заправить по вкусу петрушкой и сливками. Можно добавить также несколько капель лимонного сока. По желанию можно положить больше чего-то одного: петрушки, сливок или йогурта, мякоти помидоров или красного перца. К супу подать хрустящие сухарики.

Горячие блюда. Американцы любят устраивать праздники с угощением на свежем воздухе. Иногда их объединяют с барбекю. Барбекю - тот же пикник, только все блюда готовят в гриле. Это может быть картофель, бифштексы, рыба, овощи, початки кукурузы и даже фрукты. Под открытым небом, как прави-

ло, все блюда кажутся вкуснее, да и количество приглашенных гостей не зависит от количества имеющихся в доме посадочных мест и столовых приборов.

Ребрышки барбекю: Масло сливочное - 45 г, растительное масло - 45 г, лук репчатый - 75 г, чеснок - 10 г, томатный кетчуп - 170 г, апельсиновый бренди - 170 г, уксус - 125 г, апельсиновый сок - 125 г, концентрат апельсинового сока - 125 г, чабрец, базилик, кервель, орегано, чесночный порошок, черный перец, белый перец, паприка, соль, ребрышки со спинной части телятины - 2 кг, соус Табаско - 1 г, легкая черная патока - 80 г.

Разогреть сливочное и растительное масло. Положить нарезанные лук и чеснок и жарить на сильном огне при постоянном помешивании, пока они не станут мягкими. Добавить кетчуп, бренди, уксус, апельсиновый сок, концентрат, травы, специи, патоку, соус Табаско. Довести до кипения. Уменьшить огонь и тушить, пока соус не станет очень густым. Остудить.

Удалить лишний жир. Положить на противень. Посыпать солью и специями. Запечь в духовке, разогретой до 160⁰С, в течение 2-х часов.

Переложить ребрышки в нагретый гриль, смазать соусом, жарить 10 минут. Обильно полить соусом перед подачей к столу.

«Корона» из баранины: Баранина корейка - 700 г, соль, молотый черный перец, чеснок - 10 г.

Реберную часть отделить от позвоночника, ребра слегка укоротить. Срезать пленки, лишний жир. Мясо посолить, поперчить и натереть чесноком.

Духовку разогреть до 250⁰С. По два куса баранины сшить за края х/б нитками. Мясо выложить в сотейник, при этом в середину каждого кольца положить комок из алюминиевой фольги, чтобы баранина при запекании сохранила форму. Запекать 20 минут. Мясо достать из духовки, через 5 минут удалить фольгу и переложить на блюдо. Наполнить овощами.

Ветчина в медовой глазури: Ветчина - 2 кг, консервированные персики - 125 г, мед - 60 г, корица - 1 г, гвоздика - 1 г, перец - 1 г, белый перец - 1 г, лимонный сок - 30 г, кукурузный крахмал - 15 г.

Сделать в ветчине надрезы крест-накрест, глубиной 5 см. Положить в форму для жаркого. Запекать при 160⁰С в течение 2-х часов.

В небольшой кастрюле смешать персики, мед и специи. Постепенно довести до кипения. Смешать лимонный сок и кукурузный крахмал и добавить в соус. Варить пока не загустеет. Полить соусом ветчину и продолжить запекать еще 30 минут, поливая соусом каждые 7-10 минут. К столу подать ветчину на горячем сервировочном блюде со сладкими корнеплодами и фруктами.

Форель «Альмандин»: Форель - 175 г, молоко - 80 г, мука - 80 г, сливочное масло - 80 г, зелень петрушки - 30 г, лимонным сок - 30 г, жаренный нарезанный миндаль - 80 г.

Опустить форель в молоко, затем обвалить в муке. Разогреть сливочное масло в большой сковороде. Обжарить форель на большом огне по 5 минут с каждой стороны и переложить рыбу на подогретое блюдо. Положить в освободившуюся сковороду петрушку, лимонный сок, миндаль и варить 1 минуту. Форель залить соусом и тут же подать на стол.

Овощное рагу: Репчатый мелкий лук - 500 г, морковь - 750 г, сливочное

масло - 50 г, зеленый лук - 150 г, зелень петрушки, соль, молотый душистый перец, сахар, овощной бульон - 125 г.

Репчатый лук очистить. Морковь очистить и нарезать толстыми кубиками слегка наискось. Лук обжарить в сливочном масле, добавить соль, перец и щепотку сахара. Накрывать крышкой и тушить 5 минут. Добавить морковь, посолить, поперчить и посыпать сахаром. Влить бульон и тушить, накрыв крышкой, еще 10-12 минут, периодически помешивая. Зеленый лук очистить, нарезать, добавить в овощи и тушить 3 минуты. Затем снять крышку и выпарить жидкость. Добавить крупно нарезанную петрушку. Подать с бараниной.

Сладкие блюда

Классическая сливочная карамель: Молоко - 940 мл, ванильный сахар - 440 г, яйцо - 5 шт., яичные желтки - 4 шт., ванилин - 15 г, крупные ягоды свежей клубники - 24 шт., тертый шоколад - 120 г, растопленное масло - 15 г, мелко рубленные орехи пекан - 370 г.

Вскипятить молоко и остудить в течение 20 минут. В кастрюле растопить 180 г сахара и варить до темно-коричневого цвета, постоянно помешивая, не давая сахару подгореть. Вылить сахар в теплую форму, покрывая дно и стенки. Взбить яйца и яичные белки с оставшимся сахаром. Медленно ввести молоко и ванилин. Выложить массу в форму, смазанную сахаром. Поставить форму в большую кастрюлю, наполовину наполненную горячей водой. Выпекать 45 минут в духовке, разогретой до 160⁰С. Остудить. Перед подачей к столу перевернуть на блюдо. Помыть и просушить ягоды. В кастрюле с двойным дном растопить шоколад и ввести масло. Опустить клубнику сначала в шоколад, а потом в орехи. Выложить на лист пергаментной бумаги. Дать застыть. Выложить на блюдо с карамелью.

Яблочный пирог: Яйцо - 3 шт., растительное масло - 375 г, сахар - 500 г, мука - 750 г, сода - 5 г, ванильный экстракт - 5 г, орех пекан - 250 г, яблоки - 750 г. Глазурь: сливочное масло - 120 г, коричневый сахар - 250 г, молоко - 60 г. Яблоки очистить от кожицы и сердцевин и нарезать кубиками.

Смешать все ингредиенты для пирога и выложить в продолговатую форму размером 23×32 см. Выпекать в духовке при температуре 180⁰С 45 минут или пока введенная зубочистка не останется сухой. Готовить глазурь в небольшой кастрюле 2,5 минуты. Сделать отверстия в пироге и покрыть его глазурью.

Лимонный пай: Печенье (типа курабье) – 200 г, сливочное масло или маргарин - 125 г, лимоны - 5-6 шт., яйцо - 4 шт., яичные желтки - 4 шт., сгущенное молоко - 2 банки, сахар - 150 г, соль.

Печенье крошить с помощью миксера или кофемолки. Смешать с растопленным сливочным маслом. Массу выложить ровным слоем в смазанную жиром форму диаметром 24 см, сделать бортик, хорошо уплотнить. Выпечь при температуре 180⁰С.

С 4 лимонов снять цедру. Из всех лимонов выжать около 250 мл сока. Лимонную цедру и сок смешать с 8 яичными желтками и сгущенным молоком. Массу вылить в форму и выпекать 40 минут. Затем вынуть из духовки и дать остыть. Яичные белки взбить с щепоткой соли и сахаром. Осторожно выложить на пай и разровнять. Можно сделать рельефный рисунок. Поставить в разогре-

тую до температуры 150⁰С духовку на 10 минут, чтобы безе затвердело и стало слегка коричневым. Пай подать холодным.

Контрольные вопросы:

1. Что является характерной особенностью южно-американской кухни?
2. Какие напитки являются традиционными для туристов из стран Южной Америки?
3. Назовите основные факторы, формирующие основу американской кухни.
4. Какие традиционные блюда кухни стран Северной Америки вы знаете?
5. Какие напитки предпочитают гости из Соединенных Штатов Америки?

Тема 5.2. Аргентинская кухня

Вопросы:

1. Аргентинская кухня, ее особенности.
2. Популярные блюда Аргентинской кухни.

1

Аргентина - страна скотоводов, поэтому она потребляет громадное количество мяса, особенно говядины. «Бифе» (бифштекс), «кюрраско» (жаркое из говядины) являются её основными блюдами. По способу приготовления многих мясных блюд кухня Аргентины напоминает кухню народов Кавказа: мясо и рыбу для горячих блюд не панируют.

Европейские овощи и фрукты соседствуют с экзотическими: персик, абрикосы, дыни подают к столу с ананасами, авокой и карассалом. Из овощей особенно ценится сладкий батат. Нежные початки кукурузы, называемые «щокло», являются национальным блюдом. Страна производит много сыра. Здесь можно попробовать не только все основные французские, швейцарские, итальянские и английские его сорта, но и типично аргентинские: «тафи», «тандия», «кэсимо» и другие. Десерты в основном те же, что и в Европе. Очень популярно желе из айвы.

Национальный напиток - «мате», приготовленный из листьев дерева клекке. Его пьют на семейных торжествах, дружеских встречах и во время деловых разговоров. Кроме того, очень популярен свежий сладкий сок сахарного тростника - «папоша».

Аргентина - страна виноградников, и вино сопровождает каждый прием пищи. Оно пользуется хорошей репутацией и по своему качеству стоит в одном ряду с винами США. Супы аргентинцы потребляют ограниченно. После обеда и ужина они пьют крепкий черный кофе, а на завтрак черный кофе с горячим молоком, которое подают отдельно. Аргентинцы любят длинную колбасу чорриссо, чураско - кубики нарезанного мяса, обжаренные на углях, но вкуснее всего мясо быка, жаренное на вертеле.

2

Супы

Суп вермишелевый по – аргентински: Вермишель - 0,5 кг, помидоры - 120 г, петрушка - 30 г, масло сливочное - 50 г, сыр - 50 г, черный, красный перец, шафран.

Вермишель отварить. Репчатый лук, помидоры, петрушку (корень) обжарить на сливочном масле, добавить шафран, подготовленную вермишель и еще обжарить. Затем влить бульон и довести до кипения. Заправить по вкусу солью, перцем черным и красным. Перед подачей суп посыпать тертым сыром.

Суп из угря: Угорь - 500 г, лук - 30 г, чеснок – 10 г, сладкий перец - 40 г, масло растительное - 100 г, томат паста - 40 г, терпкое белое вино - 250 г, вода - 250 мл, укроп, петрушка, перец, соль.

Угря очистить и разрезать на куски длиной 5 см. В нагретое растительное масло выложить мелко нарезанные репчатый лук, чеснок, кольца стручкового сладкого перца, томат пасту, вино, воду, зелень и тушить до мягкости. В суп положить нарезанного угря, добавить соль, перец и кипятить на небольшом огне 30 минут. Перед подачей удалить зелень.

Аргентинский фасолевый суп: Голубая фасоль- 225 г, куриный бульон - 2 кг, томатный сок - 500 г, бекон - 125 г, испанский лук - 40 г, стебель сельдерея - 50 г, чеснок - 30 г, морковь - 80 г, томат паста - 60 г, паприка - 3 г, орегано - 3 г, чабрец - 3 г, перец - 3 г, чили - 15 г, соль - 5 г, черный перец - 1 г.

Замочить фасоль в холодной воде на 6-8 часов. Слить воду, положить фасоль в кастрюлю и залить куриным бульоном, варить на медленном огне 2,5 часа. Добавить лук, сельдерей, чеснок, морковь. Варить до мягкости, слить излишки жира. Добавить бекон и овощи в суп. Ввести томат и специи. Продолжить варить 1 час. К столу подать очень горячим.

Горячие блюда

Карбонадо аргентинское: Говядина - 1 кг, жир - 100 г, лук репчатый - 100 г, помидоры – 120 г, бульон - 500 г, картофель - 150 г, груши - 100 г, изюм - 100 г, соль, перец.

Репчатый лук нашинковать полукольцами, помидоры нарезать ломтиками, мясо - кубиками. Подготовленные продукты обжарить на сливочном масле. Затем добавить бульон, соль, перец и тушить. После этого положить картофель, груши, нарезанные ломтиками, тушить. За 25 минут до готовности добавить изюм без косточек.

Панада (пюре из говядины): Говядина (филе) - 750 г, анчоусы - 150 г, жир – 120 г, лук репчатый - 100 г, чеснок - 60 г, бульон - 400 г, кукурузная мука - 20 г, лимон - 20 г, петрушка - 10 г, черный перец, соль.

Мясо нарезать мелкими кубиками, поджарить с добавлением мелко нашинкованных репчатого лука, чеснока. Посыпать кукурузной мукой, солью, черным перцем, залить бульоном. Довести бульон до кипения, добавить обработанные анчоусы и продолжить варить на слабом огне. Готовое мясо с овощами протереть через сито. Подать пюре горячим, украсив веточками петрушки и ломтиками лимона.

Яхния из говядины: Говядина - 1 кг, смалец - 160 г, репчатый лук - 60 г,

сладкий перец - 60г, помидоры - 100 г, белое вино - 200 г, бульон - 800 г, картофель - 150 г, кукуруза - 100 г, кабачки - 300 г, яблоко - 100 г, груша - 100 г, персики - 100 г, виноградные зерна - 100 г.

Мясо нарезать кубиками, обжарить в смальце. Припустить мелко нарезанные репчатый лук, сладкий стручковый перец, очищенные от кожицы помидоры. Когда жидкость испарится, добавить мясо, соль, черный перец, мелко нарезанную зелень петрушки. Полученную смесь залить вином, бульоном и варить 1 час. Затем добавить мелко нарезанные картофель, зерна кукурузы, кабачки, яблоко, грушу, персики и виноградные зерна. Варить до готовности мяса.

Пучеро аргентинское - блюдо в горшочке: Грудинка говяжья - 250 г, баранина - 125 г, курица - 500 г, чесночная колбаса - 125 г, шпик - 100 г, желтый горох или фасоль - 250 г, капуста белокочанная - 300 г, лук репчатый - 80 г, морковь - 150 г, корень сельдерея, сладкий перец - 80 г, картофель - 500 г, маис - 200 г, помидоры - 250 г, чеснок - 20 г, соль, перец горошком, майоран.

Горох или предварительно замоченную белую фасоль залить водой, добавить нарезанный шпик и колбасу и варить. В другую кастрюлю положить баранину и говядину и довести до кипения, положить специи и курицу. Когда мясо будет почти готово, добавить овощи и варить до мягкости. Мясо и колбасу нарезать ломтиками, курицу разделить на части. Все выложить на большое подогретое блюдо. Овощи подать как гарнир, соус - в отдельном соуснике.

Бычьи хвосты по-аргентински: Бычьи хвосты - 750 г, жир - 60 г, лук - 80 г, чеснок - 20 г, морковь - 100 г, лимон - 100 г, мука - 50 г, красное вино - 250 г, лавровый лист, гвоздика, сушеный тимьян, сахар - 20 г, соль, перец.

Хвосты разрезать на куски и сильно обжарить в жире. Добавить мелко нарубленный лук и чеснок, морковь, лавровый лист, гвоздику, тимьян, соль. Мясо тушить на слабом огне, подливая воду. Заправить сахаром, перцем, соком и цедрой лимона. Тушить 10 минут, протереть соус через сито. Из оставшегося жира и муки приготовить красную пассировку, смешать с соком, образовавшимся при тушении, и красным вином. В соус ввести мясо и прокипятить. Блюдо подать в очень горячем виде с отварным рассыпчатым рисом, картофелем и белым хлебом.

Аргентинский горшочек с перцем: Шпик - 125 г, говядина - 750 г, лук - 100 г, сладкий перец - 80 г, чеснок - 20 г, масло растительное - 120 г, тимьян, красный и черный молотый перец, соль, цедра лимона, сахар-рафинад.

Говядину разрезать на кубики 2х2 см. Шпик и лук нашинковать, масло растительное разогреть, положить в него шпик, лук и чеснок. Слегка обжарить, добавить мясо, воду, чтобы она покрыла мясо, приправить солью, красным и черным перцем, тимьяном и тушить до готовности. Кольца сладкого перца, натертую цедру лимона, кусочки сахара ввести в горшочек. Подать с отварным рассыпчатым рисом.

Язык с копченой свиной-запеченый: Язык - 1 кг, фасоль - 500 г, свинина копченая - 500 г, жир свиной - 50 г, лук - 50 г, чеснок - 40 г, бульон - 600 г, помидоры - 300 г, перец сладкий - 100 г, капуста - 250 г, соль, черный перец.

Замочить на 24 часа в холодной воде пеструю или черную фасоль, выдержать 5 часов в холодной воде говяжий язык. Мясо и язык нарезать кусками

и обжарить на жире с луком и чесноком. Положить в кастрюлю вынутую шумовкой фасоль, мясо, язык, посыпать черным перцем, солью, залить бульоном и варить 30 минут, добавить помидоры, перец и нашинкованную капусту, поставить в шкаф и запекать 1 час.

Пушери креоль аргентинское: Говядина - 1 кг350 г, вода - 2 литра, картофель - 450 г, кукуруза - 2 шт., бобы зеленые - 225 г, лук репчатый - 150 г, перец стручковый - 50 г, морковь - 450 г, капуста цветная - 450 г, капуста белокочанная - 225 г, тыква - 450 г, рис - 50 г, соус томатный - 10 г, сосиски - 50 г, перец молотый, горошком, соль.

Сварить бульон, снять накипь и посолить. Положить все овощи, за исключением тыквы, её кладут за ½ часа до готовности вместе с рисом. После варки поместить стручки перца и лук в ткань, чтобы они не распались. Томатный соус приправить солью и перцем. Перед подачей к столу мясо нарезать, положить пирамидой в центре блюда. Вокруг расположить овощи, не смешивая их. Украсить отваренными в подсоленной и поперченной воде сосисками. Соус подать отдельно.

Зубатка по – креольски: Филе зубатки - 300 г, белое сухое вино - 200 г, сладкий перец - 10 стручков, петрушка (корень и зелень) - 50 г, растительное масло - 40 г, чеснок - 80 г, помидоры - 100 г, рис - 100 г, морковь - 40 г, масло - 50 г, соль, молотый черный перец, яйца - 3 шт.

На растительном масле обжарить лук, дольки помидоров, чеснок посолить, поперчить. Жарить до полного выпаривания жидкости из помидоров. Массу смешать с хорошо промытым рисом, взбитым яйцом, петрушкой и рыбой, пропущенной через мясорубку. Стручковый перец слегка обжарить и наполнить приготовленным фаршем. Выложить фаршированный перец в жаровню, смазанную маслом, сверху поместить морковь и лук, обжаренные в масле и полить вином. Закрыть крышкой и тушить 30-40 минут. Подать в блюде, полив соусом.

Говядина для бутербродов по-латиноамерикански: Мука - 60 г, базилик - 5 г, чабрец - 3 г, кервель - 3 г, соль - 3 г, говядина (филе) – 2,2 кг, соус Вучешир - 30 г, сухая горчица - 30 г, лук - 30 г, лавровый лист - 1 г, морковь - 80 г, сельдерей - 80 г, красное вино - 250 г, бульон из говядины или вода - 250 г, соус Барбекю: оливковое масло - 45 г, лук - 30 г, зеленый перец - 30 г, сельдерей - 30 г, чеснок - 30 г, острый перец - 20 г, белое вино - 60 г, чили - 15 г, паприка – 10 г, черный перец - 1 г, листья орегано - 3 г, молотый тмин - 3 г, соль - 3 г, сахар - 45 г, томат пюре - 310 г.

Смешать муку с горчицей и специями и полученной смесью натереть мясо. Сверху полить соус Вучешир. Положить на разогретую сковороду, обложить фигурно нарезанными овощами, лавровым листом, влить вино и воду. Запекать до желаемой готовности, часто поливая соком. Тонко нарезать мясо, положить в соус Барбекю и подать с любым хлебом. Соус: разогреть масло в сковороде, добавить мелко нарезанные овощи, лук, зеленый перец, сельдерей, чеснок, острый перец и обжарить на сильном огне до готовности. Ввести томат, специи, довести до кипения, уменьшить огонь и варить 20 минут.

Шарникан: Говядина - 1 кг, лук репчатый - 75 г, помидоры - 350 г, майо-

нез - 100 г, петрушка - 15 г, тыква - 225 г, зелень - 225 г, зеленый горошек - 225 г, кукуруза - 2 кг, тмин - 20 г, перец молотый - 15 г, сахар-песок - 15 г, соль.

Мясо нарезать тонкими ломтиками, отварить, охладить, нарезать узкими полосками. Лук и помидоры нарезать и подрумянить в шкафу. Соединить мясо, лук, помидоры, майонез, специи, тушить 20 минут. Овощи отварить, нарезать и ввести в мясо.

Курица «польон конаррос»: Мясо птицы - 1 кг, бульон - 1 л, лимон - 30 г, чеснок - 60 г, масло растительное - 50 г, рис - 500 г, лук репчатый - 50 г, перец - 30 г, томат пюре - 50 г, натуральное белое вино - 100 г, зеленый горошек - 400 г, соль, сок лимона.

Подготовленную курицу натереть солью, соком лимона, обсыпать мелко нашинкованным чесноком, мариновать 1-1,5 часа. Измельченный лук, стручковый перец, остаток чеснока положить в сотейник с разогретым маслом, добавить томат пюре, курицу, нарубленную на куски, влить 0,5 л воды и тушить до готовности. Готовую курицу вынуть из сотейника, а туда положить подготовленный рис, влить бульон, вино, варить 15-20 минут. На рис уложить куски курицы, зеленый горошек. Тушить еще минуту.

Острая курица с кокосом: Мясо птицы - 675 г, свежий кокос - 250 г, молоко кокосовое - 410 г, мед - 60 г, лимонный сок - 60 г, лавровый лист, чабрец, красный острый перец, миндаль - 180 г, лук, масло сливочное - 90 г, перец, паприка, соль.

Посыпать кусочки курицы солью, перцем и паприкой. Разогреть сливочное масло в большой сковороде. Обжарить лук с курицей до коричневого цвета. Добавить остальные специи и сок, накрыть крышкой, уменьшить огонь и тушить 45 минут. Подать с рисовым кокосово-миндальным пловом.

Шашлык из телячьего сердца: Сердце - 1 кг, чеснок - 80 г, зеленый перец - 80 г, острый перец - 20 г, соль, уксус, масло оливковое - 120 г, сок лимона, лук - 50 г, острый красный перец.

Разрезать пополам телячье сердце, промыть, очистить от прожилок и нарезать кубиками, выдержать 24 часа в смеси толченого перца, соли, уксуса, процедить, надеть на шампуры и запечь на решетке. Уложить готовый шашлык на подогретую тарелку и залить соусом.

Сладкие перцы с базиликом жареные в гриле: Перец красный сладкий - 80 г, желтый сладкий перец - 80 г, масло оливковое - 180 г, базилик свежий - 250 г, чеснок - 30 г, соленые орехи Макадамия - 250 г, сыр Пармезан - 80 г.

Запекать перцы в духовом шкафу при 200⁰С, пока кожица не станет лопаться. Положить в бумажный пакет на 20 минут. Достать из пакета и снять кожицу. Разрезать на 4 части. Смешать в миксере 60 г оливкового масла с базиликом, чесноком, орехами и сыром, добавить оставшееся масло. Поставить перцы в гриль на 6 минут на средний огонь. Переложить на тарелки и полить соусом.

Крабовые лепешки: Кукурузные лепешки - 8 шт., крабовое мясо - 750 г, пюре из бобов - 500 г, салат - 750 г, помидоры - 80 г, сыр Пармезан - 250 г, Гуакамол: авокадо - 200 г, помидоры - 40 г, лук - 45 г, чеснок - 10 г, перец консервированный - 3 шт., сок лайма - 15 г, соль, перец, пикантный соус.

На разогретый противень положить кукурузные лепешки, выпекать при

190⁰С в духовке 3 минуты, пока не станут хрустящими. Положить лепешки на тарелки, распределить крабовое мясо и фасоль, сверху салат, помидоры и сыр. Подать с соусом, помидорами и сыром, с Гуакамоле: соединить очищенные, нарезанные кубиком авокадо, мякоть помидоров, тертый лук, измельченный чеснок, перец консервированный, соль, перец, сок лайма и сделать пюре. Пикантный соус: помидоры свежие - 300 г, помидоры тушеные - 500 г, испанский помидор - 50 г, уксус - 45 г, сахар-песок - 45 г, сок лайма - 60 г, соль, острый перец - 300 г. Смешать все составные в кастрюле, довести до кипения, уменьшить огонь и варить, пока масса не загустеет.

Сладкие блюда

Клубника «Черное дерево» и «Слоновая кость»: Ягоды свежей клубники - 25 г, белый шоколад - 120 г, полусладкий шоколад - 120 г, сливочное масло - 30 г.

Очистить и помыть клубнику, обсушить. Подготовить две кастрюли с двойным дном. В одной растопить белый шоколад, а в другой - темный шоколад. В каждую кастрюлю добавить по 1 ст. ложке сливочного масла. Опустить ягоду в белый, другую - в черный шоколад, а сверху сбрызнуть другим и так со всеми ягодами.

Пудинг из инжира по-креольски: Яйцо - 2 шт., сливочное масло - 60 г, сахар - 40 г, белый хлеб - 120 г, инжир - 250 г, молоко - 200 г, сухари - 20 г.

Сахар и желтки взбить, добавить растопленное сливочное масло, замоченный в молоке белый хлеб, а также молоко и сушеный мелко нашинкованный инжир. Все хорошо перемешать, в конце добавить отдельно взбитые белки с сахаром. Форму смазать маслом и посыпать сухарями. Выложить в неё массу и варить в течение 2 часов на паровой бане.

Контрольные вопросы:

1. Какую кухню напоминает аргентинская кухня?
2. Каков режим питания аргентинцев?
3. Какие традиционные блюда аргентинской кухни вы знаете?

Тема 5.3. Бразильская кухня

Вопросы:

1. Бразильская кухня, ее особенности.
2. Популярные блюда Бразильской кухни.

1

Когда в январе 1502 года португальцы на парусных судах приблизились к неведомому берегу Южной Америки, их взглядам представилась удивительная картина. Широкая полоса песчаного пляжа, высокие холмы, обрамленные причудливыми кронами высоких тропических деревьев. И ослепительно сверкающая в лучах утреннего солнца водная гладь узкого залива, уходящего в глубь материка. «Январской рекой «Рио-де-Жанейро» назвали португальцы эту живописную бухту, приняв её за устье несуществующей реки. С тех пор прошло

пять веков, и на берегах залива раскинулся один из самых красивых городов планеты. Вдоль 5-километрового пляжа высится шеренга зданий, построенных ещё в начале нашего века. Архитектура каждого оригинальна и своеобразна, но все они объединены общим стилем. Широкие улицы города утопают в зелени садов и парков.

Над городом, раскинув руки, возвышается статуя Христа. По вечерам ее освещают мощные прожектора, и кажется - будто она парит в ночном небе.

Рио-де-Жанейро невозможно представить себе без традиционного карнавала. Карнавальный дух здесь царит в течение всего года. Многие рестораны и кафе предлагают отведать специальные «карнавальные» блюда.

Бразильцы, несмотря на страшную жару, едят много мяса. Любимое их блюдо «фейжуадо», в котором тушатся сразу несколько сортов мяса, колбаски, красная или черная фасоль, лук и чеснок с добавкой винного маринада и острых пряностей, готовится в горшочке и заменяет бразильцам суп. Существует множество его вариантов, а в Рио-де-Жанейро «карнавальный фейжуадо» подают с обязательным украшением из какого-нибудь экзотического цветка. И это единственное отличие этих блюд от обычных, будничных.

Для салатов крупно нарезанные овощи не смешивают, а просто укладывают на тарелку и поливают оливковым маслом. На бразильском столе поражают размеры порций. Похоже, что огненный темперамент бразильцев повлиял и на их аппетит. Тарелка с фруктами или овощным салатом напоминает вместительное блюдо, а ломоть, отрезанный от огромного, запеченного в жаровне куска мяса «пиканья», настолько внушительного размера, будто вас стараются накормить впрок дня этак на три. К обильному обеду полагается ещё и гарнир, красиво уложенный на отдельную глубокую тарелку: рис с фасолью или картофель с добавлением сливочного масла, но чаще нарезанные соломкой длинные полоски маниоки.

В бразильской кухне постоянно используется этот экзотический для нас продукт тропиков. По вкусу маниока напоминает сладковатый картофель. Сырая маниока ядовита, однако при нагревании ядовитые вещества распадаются. Маниоку едят в отварном и жареном виде, но главный продукт, для производства которого она используется, это мука «тапиока». Из неё пекут хлеб и лепешки, она входит в состав соусов и супов. Этой мукой, по виду напоминающей манку, щедро посыпают многие мясные блюда. «Мокуем» - индейское блюдо, которое почти ежедневно готовится на бразильских кухнях, состоит из маниоки, рыбы и кукурузы.

Бразильский стол невозможно представить без горы фруктов и свежих: только что приготовленных соков, которых насчитывается десятки, травяного чая, в котором среди льдинок плавают кусочки свежих фруктов. В жару хорошо утоляет жажду всегда прохладный кокосовый сок, который пьют через соломинку прямо из обрезанного сверху ореха. Среди напитков могут неожиданно оказаться и горячительные. Например, безобидный с виду и очень вкусный «кайперинья», приготовленный из зеленого лимона лайма, требует от пьющего большой осмотрительности. Он настолько приятен на вкус, что не замечаешь его крепости.

В маленьких приморских ресторанчиках можно выбрать в меню рыбное

блюдо с замысловатым, непереводаемым названием. Чаще всего это шутовское прозвище предлагаемой рыбы. Знаток только по вкусу может догадаться, что это треска или макрель. Потому заказывать приходится наугад. Случается, что ожидаемое блюдо подозрительно долго не появляется на вашем столе. Наконец рыбу приносят и тут выясняется, что проворливый мальчуган за это время успел сплавить на лодке в залив, чтобы её поймать.

Удивительно, но в стране, которая тянется на тысячи километров вдоль океанского побережья, рыба раз в пять дороже мяса.

Значительно дешевле морские деликатесы. Иногда праздничное угощение состоит лишь из сваренных с травами креветок. Одно из блюд готовится следующим образом: большое количество креветок слегка отваривают в подсоленной воде и закладывают внутрь очищенной от семян тыквы. Все это заливают кокосовым молоком и ставят в духовку. К этому блюду подают бананы, которых в Бразилии насчитывают сотни сортов: от приторно-сладких до абсолютно безвкусных, от крошечных, не больше мизинца, до огромных, достигающих метра или двух. Бананы разводят на корм скоту, некоторые сорта жарят или отваривают.

Бразильцы пьют мало спиртного. Большой популярностью пользуются «бобсы» - бары без спиртных напитков. Сэндвичи - сосиски, мороженое, соки и «кафезиньо» — обжигаящий кофе в маленьких чашечках - вот и все меню. Бразильцы не могут и двух часов прожить без своего любимого напитка. Пьют кофе крошечными чашечками, буквально на два глотка. Кофейный аромат доносится отовсюду; пьют кофе постоянно - и в барах, и в пляжных кафе. Кофе бразильцам привозить ниоткуда не надо. Можно долго ехать по стране на автомобиле и наблюдать по обеим сторонам дороги одну и ту же картину: синее небо, красноватая земля и до самого горизонта - ровные ряды кофейных деревьев. Кофе приносит стране половину национального дохода, поэтому в городе Сан-Паулу установлен памятник этому источнику экономического благополучия - отлитое из металла кофейное дерево.

2

Холодные закуски

Террине до «фрутос до мар» (паштет из морских продуктов): Филе трески - 70 г, мясо мидий - 50 г, креветки - 70 г, кальмары - 50 г, яйцо - 2 шт., копченая лососина - 120 г, сливки - 50 г, лук репчатый - 50 г, соль, перец молотый черный, чеснок - 10 г, мускатный орех - 3 г, растительное масло для жарки.

Мясо мидий промыть, нарезать, обжарить в масле вместе с луком, чесноком и мускатным орехом, добавить перец и соль. Положить кусочки трески и жарить до готовности. Сливки и яйца взбить, смешать с рыбой до состояния однородного фарша. Стенки формы выложить кусочками копченой лососины, в центре положить рыбный фарш и накрыть фольгой. Поставить форму в противень и 40 минут готовить в духовке на водяной бане.

Затем дать остыть и выложить на блюдо. На 12 часов поставить в холодильник. Перед употреблением украсить зеленью.

Салат из кукурузы с утиной грудкой: Консервированная кукуруза – 4 банки (по 425 г), красные и зеленые стручки красного перца, лук репчатый – 100 г, маслины – 120 г, лимонный сок – 60 г, оливковое масло – 60 г, сахар – 10 г, соль, молотый черный перец, петрушка – 100 г, копченая утиная грудка – 150 г.

Консервированную кукурузу откинуть на дуршлаг. Сладкий перец и лук очистить и нарезать кубиками. Маслины срезать с косточек. Овощи перемешать, добавить лимонный сок и оливковое масло. Приправить сахаром, солью и

молотым черным перцем. Дать настояться в течение часа.

Петрушку крупно нарезать. Утиную грудку нарезать полосками шириной около 2 см. Салат еще раз посолить и поперчить, смешать с утиной грудкой и петрушкой.

Салат «Пампас»: Красная капуста - 750 г, лук репчатый - 50 г, вареная колбаса - 150 г, маринованные овощи (ассорти) - 100 г, винный уксус - 20 г, зеленый лук - 100 г, копченый шпик - 150 г, соль, молотый черный перец.

Капусту нарезать соломкой, лук - кольцами. Обжарить шпик в собственном жире и снять со сковороды. В жире обжарить лук, добавить капусту и мелко нарезанный зеленый лук, приправить солью, перцем и тушить, пока капуста не станет мягкой. Мелко нарезать колбасу и маринованные овощи. Все перемешать, заправить уксусом, выложить на тарелку и посыпать жареным шпиком. Подавать с ломтиками черного хлеба.

Салат «Копакабана» из креветок с апельсинами: Креветки - 300 г, сливочное масло - 40 г, апельсины - 4 шт., салат - 50 г, сушеный эстрагон - 5 г, йогурт «Данон» - 50 г, горчица - 20 г.

Креветки обжарить в сливочном масле вместе с нарезанным кольцами луком и дать остыть. Очистить апельсины. Два апельсина нарезать мелкими кубиками, из одного выжать сок. Соединить с креветками и заправить солью, перцем и эстрагоном. Дать постоять 1 час.

Один апельсин нарезать кружочками. Апельсинами и салатом выложить дно и края тарелки. В середину положить креветки и залить соусом из йогурта, перца, горчицы.

Горячие закуски

Креветки с кокосовым молоком: Молоко - 400 мл, кокосовая стружка - 100 г, сырые креветки - 1200 г (без головы с панцирем), лук репчатый - 100 г, чеснок - 20 г, перец чили - 30 стручков, оливковое масло - 60 г, мука - 20 г, соль, молотый черный перец.

Молоко довести до кипения с кокосовой стружкой и процедить через марлю. С креветок снять панцирь, достать мясо и разрезать поперек пополам. Репчатый лук, чеснок и перец чили очистить и мелко нарезать.

Креветки обжарить в горячем оливковом масле. Добавить лук с чесноком и тушить 1 минуту. Влить кокосовое молоко, посолить, поперчить и варить на слабом огне, не накрывая крышкой, в течение 2-3 минут. Добавить перец чили, муку и еще раз довести до кипения.

Супы

Суп из тыквы с петрушкой: Морковь - 200 г, картофель - 300 г, соль, петрушка - 100 г, сыр твердый - 50 г, консервированная тыква - 2 банки (по 330 г), овощной бульон - 400 мл (можно из кубиков), сливки - 250 мл, молотый черный перец.

Морковь и картофель очистить, крупно нарезать и отварить в 1 л подсоленной воды в течение 20 минут. Петрушку мелко нарезать, сыр натереть. Консервированную тыкву откинуть на дуршлаг и промыть холодной водой. Положить кусочки тыквы в кастрюлю с овощами, залить овощным бульоном, отварить и измельчить на миксере до пюреобразного состояния.

Суп протереть через сито, добавить сливки, довести до кипения, посолить

и поперчить. Петрушку смешать с тертым сыром и посыпать суп.

Горячие блюда

Рыба под маринадом: Филе окуня - 1200 г, петрушка - 100 г, лук зеленый - 50 г, кинза, мята, чеснок - 20 г, помидоры - 90 г, соль, молотый черный перец, лимонный сок - 20 г, лук репчатый - 350 г, перец чили - 30 г, сладкий перец - 1200 г, пальмовое масло - 60 г, кокосовое молоко - 300 мл.

Рыбу тщательно промыть и обсушить салфеткой. Срезать плавники и острым ножом сделать на рыбе с обеих сторон косые надрезы с интервалом 2 см.

Петрушку, лук зеленый, кинзу и мяту мелко нарезать. Чеснок очистить и нарезать кружочками. Томат нарезать крест-накрест, опустить на несколько минут в кипящую воду, затем достать шумовкой, снять кожицу, мякоть нарезать. Томат смешать с нарезанной зеленью и чесноком. С помощью миксера сделать пюре. Рыбу посолить и поперчить со всех сторон. Надрезы заполнить овощным пюре, сбрызнуть лимонным соком, накрыть крышкой и оставить на 30-40 минут.

Лук очистить и нарезать кольцами. Стручки перца чили так же нарезать кольцами. Сладкий перец, удалив семена, нарезать кольцами толщиной около 0,5 см. Пальмовое масло разогреть в большой кастрюле и слегка обжарить в нем лук. Влить кокосовое молоко, перемешать и довести до кипения. Добавить колечки перца, посолить и поперчить. Накрыть крышкой и варить на среднем огне в течение 7-10 минут.

В кастрюлю осторожно положить рыбу, полить ее отваром и варить еще 15 минут, накрыв крышкой, чтобы не выходил аромат. Оставшуюся петрушку нарезать. Рыбу осторожно вынуть из кастрюли, петрушку смешать с овощами и выложить на блюдо. Сверху положить рыбу. Сразу подать.

Гарнир к рыбе: Пшеничный хлеб - 500 г, кокосовое молоко - 300 мл, репчатый лук - 300 г, кинза, петрушка, имбирный корень - 100 г, арахис - 200 г, орешки кешью - 100г, сушеные крабы - 100 г, соль, перец, растительное масло - 80 г, пальмовое масло - 300 г.

Пшеничный хлеб, срезав корки, нарезать кубиками. Залить кокосовым молоком, добавить 250 мл холодной воды и оставить на 30 минут. Репчатый лук, петрушку и кинзу мелко нарезать. Имбирный корень очистить и нарезать мелкими кусочками. Лук смешать с зеленью и имбирем, сделать с помощью миксера пюре. Переложить в большую миску. Арахис очистить и удалить кожицу. Затем измельчить вместе с орешками кешью и сушеными крабами. Смешать с пюре. Замоченный хлеб посолить, поперчить, сделать из него шарики и смешать с остальной массой. Растительное масло разогреть в большой кастрюле. Сложить в нее пюре и жарить на среднем огне при постоянном помешивании в течение 30 минут, периодически подливая пальмовое масло, пока масса не станет легко отделяться от дна кастрюли. Переложить в плоскую миску, украсить крабами и кинзой.

Свинина с ананасом и черносливом: Свинина (филе) - 4 куска по 350 г, чеснок - 40 г, лук репчатый - 300 г, соль, перец, черный молотый перец, лавровый лист, сухое белое вино, ананас - 1,5 кг, яблоко - 150 г, чернослив без косточек - 300 г, сливочное масло - 20 г, копченый шпик - 100 г, мука - 25 г.

Чеснок выдавить с помощью ручного пресса. Лук мелко нарезать. Свини-

ну посолить, поперчить, посыпать луком и чесноком. Залить вином, добавить лавровый лист, накрыть крышкой и поставить на 12 часов в холодильник. Ананас очистить и нарезать кусочками. Яблоко очистить и нарезать. Половину ананаса смешать с яблоком и 100 г чернослива. Сделать пюре. Масло растопить, выложить пюре и варить пока масса не загустеет.

Достать мясо из маринада. Маринад процедить. В каждом куске мяса сделать надрез длиной 10 см и шириной 3 см, наполнить их пюре и сколоть.

Мясо обернуть крест на крест кусочками шпика. Лук из маринада выложить в сотейник вместе с мясом. Через 30 минут положить на мясо чернослив. Периодически поливать маринадом. Кусочки ананаса выложить на мясо за 15 минут до готовности.

Мясо переложить в кастрюлю, накрыть крышкой и поставить в выключенную духовку. В соус влить 250 мл воды, вскипятить, смешать с мукой, солью, перцем.

Маринованное мясо с соусом: Куриное филе - 800 г, свиная вырезка - 800 г, говяжья вырезка - 800 г, лимонный сок - 100 г, уксус - 50 мл, репчатый лук - 350 г, чеснок - 60 г, петрушка, лук-резанец, мята, соль, молотый черный перец, помидоры - 250 г, оливковое масло - 80 г, растительное масло - 100 г.

Мясо нарезать кубиками размером около 3 см и положить в полиэтиленовый пакет. Три столовые ложки лимонного сока смешать с уксусом и 100 мл воды. Лук, чеснок и зелень мелко нарезать, смешать с разбавленным водой уксусом, посолить, поперчить, вылить в мясо, плотно закрыть пакет и положить на всю ночь в холодильник.

Для соуса мелко нарезать оставшийся лук, чеснок, зелень. Каждый томат разрезать на четыре части, удалить семена и нарезать кубиками. Все перемешать, залить оливковым маслом с оставшимся лимонным соком, посолить, поперчить и оставить на всю ночь.

Мясо откинуть на дуршлаг. Когда маринад стечет, нанизать на маленькие шампуры, чередуя курицу, свинину и говядину.

Духовку разогреть до температуры 230⁰С. В сотейник или сковороду вылить растительное масло и разогреть в духовке. Жарить мясо по 5 минут с каждой стороны. Подать с соусом и красной фасолью.

Красная фасоль с луком: Консервированная красная фасоль - 4 банки по 400 г, копченая грудинка - 150 г, репчатый лук - 200 г, оливковое масло - 40 г, томатный кетчуп - 120 г, соль, молотый черный перец, мясной бульон - 500 мл, мука - 30 г.

Фасоль откинуть на дуршлаг и промыть холодной водой. Копченую грудинку и репчатый лук нарезать кубиками и обжарить в разогретом растительном масле. Добавить фасоль и кетчуп. Посолить, поперчить и немного потушить, постоянно помешивая. Влить мясной бульон, накрыть крышкой и варить на слабом огне в течение 15 минут. Добавить муку и дать закипеть. Подать с мясом.

Шарики из фасоли: Фасоль - 500 г, репчатый лук - 250 г, соль, перец черный, пальмовое масло - 500 г.

Фасоль замочить на 8 часов в холодной воде. Затем откинуть на дуршлаг

и дать стечь воде. Лук очистить и мелко нарезать. Фасоль смешать с луком и сделать пюре. Посолить и поперчить. Масло разогреть в большой высокой сковороде. Фасолевого пюре выкладывать в сковородку по столовой ложке и обжаривать по 6-8 минут с каждой стороны до золотисто-коричневого цвета. Готовые шарики выложить на бумажную салфетку, чтобы стек жир.

Перед подачей шарики разрезать и наполнить соусом из перца. Можно подавать в горячем или в холодном виде.

Соус из перца к шарикам из фасоли: Красный перец чили - 30 г, зеленый перец чили - 10 г, репчатый лук - 130 г, чеснок - 20 г, петрушка, кинза, оливковое масло - 80 г, лимонный сок - 60 г, пальмовое масло - 50 г, сушеные крабы - 50 г, соль.

Стручки перца разрезать вдоль пополам, удалить семена, мякоть мелко нарезать. Репчатый лук и чеснок очистить и мелко нарезать вместе с зеленью.

Все вместе смешать с оливковым маслом, лимонным соком, пальмовым маслом и крабами. Хорошо посолить.

Пикантный рис: Лук репчатый - 75 г, чеснок - 10 г, красный сладкий перец - 10 г, томаты - 200 г, растительное масло - 40 г, рис - 500 г, соль.

Лук нарезать, чеснок выдавить прессом. Стручок перца разрезать пополам, удалить семена и нарезать. Томаты, сняв кожицу, крупно нарезать.

Масло разогреть и обжарить в нем лук с чесноком и рисом. Добавить томаты, влить 600 мл воды и варить до готовности.

Сладкие блюда и напитки

Ананасовые шарики с кокосом: Ананас - 1,5 кг, кокосовая стружка - 200 г, сахар - 60 г, сливочное масло - 5 г, гвоздика - 10 шт.

Ананас очистить, нарезать кружочками и вырезать жесткую сердцевину. Затем крупно нарезать и сделать с помощью миксера пюре. Пюре довести до кипения с 150 г кокосовой стружки, гвоздикой и сахаром. Варить на среднем огне около 30 минут, чтобы испарилась вся жидкость и масса легко отделялась от дна кастрюли. Когда масса немного остынет, сделать из нее шарики размером с грецкий орех и обваливать их в оставшейся кокосовой стружке (для этого смазать руки сливочным маслом). Каждый шарик украсить гвоздикой. Подать с кофе.

Жареный ананас: Ананас - 1,2 кг, сахар - 80 г, сливочное масло - 50 г.

Ананас очистить, нарезать кружочками толщиной около 1 см. Вырезать сердцевину. Получившиеся колечки посыпать с обеих сторон сахаром и оставить примерно на 5 минут.

Сливочное масло разогреть в сковороде и обжарить в нем колечки ананаса на среднем огне по 3-4 минуты с каждой стороны до золотисто-коричневого цвета. Подать горячим или холодным со взбитыми сливками.

Экзотический фруктовый напиток: Ананасовый сок - 700 мл, сок манго - 700 мл, банановый сок - 700 мл, ликер Гренадин - 50 мл.

Холодные соки смешать с ликером Гренадин и разлить в стаканы со льдом.

Бразильский коктейль: Лиметта - 10 шт., сахар - 200 г, водка из тростника - 750 мл, кубики льда.

Лиметты вымыть и нарезать кусочками. Положить в стаканы, посыпать са-

харом и выдавить сок. Залить водкой и положить кубики льда. Подать холодным.

Контрольные вопросы:

1. Каковы особенности бразильской кухни?
2. Каков режим питания бразильцев?
3. Каков объем порций в бразильской кухне?
4. Перечислите популярные блюда бразильской кухни.

Тема 5.4. Колумбийская кухня

Вопросы:

1. Колумбийская кухня, ее особенности.
2. Популярные колумбийские блюда.

1

Кухни народов Латинской Америки объединяет широкое использование кукурузы, различных овощей, особенно помидоров, бобов, фасоли. В некоторых из стран готовят тонкие лепешки из кукурузы - тортильяс. Характерны блюда из натурального мяса - говядины и свинины, птицы, дичи. Большой популярностью пользуются различные блюда из рыбы и других морепродуктов - раков, креветок, осьминогов. Популярны фрукты, соки, сыры.

Для колумбийской кухни характерно большое количество супов, приправляемых различными травами, блюд из бананов шести видов. В Колумбии едят яйца игуаны - крупной ящерицы, жареных термитов. Больших и сочных их жарят на сливочном масле и потребляют с аперитивами вместо маслин и соленых орешков. Из алкогольных напитков в Колумбии очень популярен ром.

Кухни народов Южной Америки на редкость схожи и по составу исходного сырья и по технологии приготовления. Заметное влияние оказало на формирование и развитие трехвековое испано - португальское владычество и на материке, и в районах Карибских островов. И все же особую популярность у населения приобрели блюда коренного населения, в том числе индейцев, чибча, гурапи, самуко, маскойя, кечуа, негров.

2

Колумбийский салат из зеленой фасоли: Фасоль зеленая - 454 г, испанский лук - 40 г, помидоры - 200 г, масло оливковое - 125 г, сок лайма - 60 г, свежий орегано - 15 г, черный перец - 5 г, соль - 5 г, яйцо - 2 шт.

Очистить фасоль, бланшировать её в кипящей воде 5 минут. Остудить в холодной воде, хорошо обсушить. Нарезать лук кольцами, положить в отдельную посуду, добавить фасоль, разрезать помидоры на четвертинки. Смешать растительное масло, сок лайма, специи и полить полученной смесью салат. Выдержать 15 минут, натереть яйца и посыпать ими салат.

Колумбийский кукурузный хлеб: Колбаса - 375 г, мука - 125 г, разрыхли-

тель - 15 г, сода - 5 г, соль - 5 г, сахар - 10 г, яйцо - 2 шт., острый перец - 3 шт., лук - 30 г, кукурузный крем - 310 г, пахта - 500 г, сыр Чеддер - 125 г.

Разогреть шкаф до 180⁰С, в сковороде обжарить колбасу, сохранить жир. В отдельную посуду просеять кукурузную муку, разрыхлитель, соду, соль, сахар. В другой посуде взбить яйца, острый перец, лук, кукурузный крем, пахту, сыр. Постепенно добавить сухую смесь, колбасу и жир. Выложить тесто в сковороду с диаметром 25 см и выпекать в шкафу 25 минут. Подать с салатом или отдельно.

Салат из продуктов моря с испанским перцем: Креветки - 250 г, морские гребешки - 250 г, яичные желтки - 2 шт., чеснок - 40 г, соль - 3 г, перец - 1 г, горчица Дижон - 3 г, масло оливковое - 250 г, винный уксус - 20 г, помидоры - 1 кг, красный сладкий перец - 1 кг, острый перец - 2 шт., желтый и зеленый перец - 2 шт.

В комбайне смешать толченый чеснок, яичные желтки, соль, перец и горчицу до кремообразного состояния. Не переставая взбивать, влить оливковое масло, добавить уксус и перемешать. В большом блюде смешать отварные креветки, морские гребешки, нарезанные полосками перцы, полить соусом, подать охлажденным.

Крабово-куриный салат с авокадо: Мясо краба - 125 г, мясо кур - 125 г, стебель зеленого лука - 3 шт., авокадо - 6 шт., ростки люцерны - 500 г, салат - 6 шт., измельченный силантро - 15 г, сельдерей, перец зеленый, красный, йогурт - 250 г, сок лимона - 15 г, базилик.

Нарезать мясо кубиками и положить в посуду, добавить овощи и перемешать. Смешать йогурт, лимонный сок и специи. Очистить авокадо, разрезать пополам. Вылить половину соуса на салат и перемешать, выложить салат в авокадо. Уложить люцерну и листья салата на охлажденные тарелки, чтобы получились углубления, в каждое положить авокадо и полить сверху соусом. Посыпать силантро и подать. Густой соус Барбекю: кетчуп - 60 г, белое вино сухое - 60 г, масло оливковое - 15 г, чеснок - 20 г, соус Вучешир - 15 г, хрен - 5 г, базилик - 15 г, соус Табаско - 20 г, перец, соль. В комбайне смешать все компоненты.

Супы

Морской суп из Ванкувера: Масло сливочное - 45 г, красный сладкий перец - 15 г, сладкий зеленый перец - 15 г, лук - 15 г, чеснок - 15 г, петрушка - 15 г, помидоры без семян и кожицы - 500 г, рыбный бульон - 1 л, белое вино - 500 г, креветки - 120 г, арктический угорь - 255 г, мидии зеленые - 120 г, моллюски в раковинах - 120 г, клешни крабов - 120 г, букет трав - листья чабреца, ростки базилика, майоран, лавровый лист, 5 горошин перца.

В большой сковороде разогреть сливочное масло, добавить овощи и жарить на сильном огне при постоянном помешивании до мягкости. Добавить петрушку, помидоры, бульон и вино. Довести до кипения, уменьшить огонь и готовить 10 минут. Положить рыбу, продукты моря и букет трав. Накрывать и тушить 15 минут. Достать букет трав. К столу подать со свежим французским хлебом.

Колумбийский морковный суп с силантро: Морковь - 1 кг, вода - 1 л, лук - 60 г, масло сливочное - 60 г, мука - 45 г, куриный бульон - 750 г, нежирные сливки - 500 г, соль - 5 г, белый перец - 1 г, кайенский перец - 1 г, салат-чеснок

– 20 г, желток - 2 шт., сухая горчица - 5 г, сахар - 10 г, силантро (кориандр) - 5 г, масло оливковое - 375 г, сок лимона - 45 г, пахта - 60 г, сыр Пармезан - 80 г, лук-резанец - 30 г, острый перец - 30 г, черный перец - 3 г, кочан салата - 2 шт., бекон - 80 г, сухарики.

Очистить, нарезать, отварить морковь, слить воду и сделать в комбайне пюре. Обжарить лук в масле, посыпать мукой и готовить 2 минуты на медленном огне. Добавить куриный бульон, сливки, морковное пюре, тушить 3 минуты. Положить специи, тушить 5 минут, посыпать силантро.

Горячие блюда

Рыба, запеченная в духовом шкафу: Морская рыба - 750 г, уксус - 500 г, морковь - 500 г, лук - 120 г, красный, черный перец, зелень петрушки, соль, вино - 200 г, масло оливковое - 100 г, маслины - 150 г.

Очистить, нарезать кусками, посолить крупную морскую рыбу. Вынуть кости, замочить рыбу на 30 минут в 0,5 л уксуса. Положить в кастрюлю нарезанную кружками морковь, ломтики лука, красный, черный перец, мелко нарезанную зелень петрушки, посолить смесь и уложить сверху куски рыбы. Полить вином и оливковым маслом, закрыть крышкой и тушить в шкафу 1,5 часа. Вынуть куски рыбы и уложить на блюдо, соус протереть через сито и выложить вокруг рыбы. Из маслин вынуть косточки и украсить ими блюдо.

Альбондигасен сальса де альмендра (мясные клецки в миндальном соусе): Мясо рубленое - 250 г, мясо скобленое - 250 г, яйца - 1 шт., лук репчатый - 50 г, масло растительное - 60 г, томат-пюре - 60 г, вода - 300 г, толченый миндаль - 100 г, чеснок - 20 г, белый хлеб - 150 г, соль, перец, молоко.

Лук обжарить в масле, добавить томат, воду, специи и тушить 20 минут. В оставшемся масле обжарить миндаль и ломтик белого хлеба. Добавить немного воды, смешать с выше приведенными продуктами в виде пюре, ввести томат и лук. Замочить в молоке и размять ломтики белого хлеба, ввести в подготовленную массу яйцо, посолить, поперчить. Сформовать небольшие шарики, опустить в кипящий соус и тушить 20 минут.

Свиная отбивная: Свиные отбивные - 4 шт., сухари - 100 г, чеснок - 20 г, зелень петрушки - 20 г, масло - 40 г, соль, перец, жир.

Из панировочных сухарей, рубленого чеснока, рубленой зелени петрушки, соли, перца, масла приготовить однородную массу и втереть ее с помощью ручки ложки в свиные отбивные, их пожарить на небольшом огне в масле.

Сладкие блюда

Пирожное из маисовой муки по – колумбийски: Масло сливочное - 125 г, свиной жир - 125 г, сахар - 150 г, яйцо - 2 шт., маисовая мука - 250 г, пшеничная мука - 250 г.

Сливочное масло и жир растопить, дать несколько остыть и добавить яйца и просеянную муку. Очень хорошо вымесить и оставить на 1 ч. Затем сформовать продолговатые шарики величиной с яйцо, положить их на смазанный маслом противень, в середине каждого шарика сделать небольшое углубление. Поместить противень в духовку. Запекать при 180⁰С до светло - желтого цвета. Перед подачей украсить засахаренными фруктами, компотом или ванильным кремом.

Яблочный пирог: Масло растительное - 375 г, яйцо - 3 шт., сахар - 500 г,

мука - 750 г, сода - 5 г, соль - 5 г, ванильный экстракт - 5 г, орехи пекан - 250 г, яблоки - 750 г, глазурь - сливочное масло - 120 г, сахар - 250 г, молоко - 60 г.

Смешать все ингредиенты, взбить и выложить в продолговатую форму. Выпечь в шкафу с температурой 180⁰С в течение 45 минут или пока нож не останется сухим. Сверху пирог покрывают приготовленной глазурью.

Вишневый торт: Мука - 250 г, соль - 1 г, какао - 45 г, сафлоровое масло - 30 г, молоко - 250 г, содовая вода - 60 г, яйцо - 40 г, ванильный экстракт - 3 г, вишня без косточек - 1,5 кг, глазурь: сахарный песок - 750 г, ванильный экстракт - 10 г, вишни без косточек - 1 кг, шоколадно - вишневое мороженое - 750 г: сливки полужирные - 750 г, мука - 30 г, вода - 30г, желток - 3 шт., сахар - 250 г, ванильный экстракт - 8 г, полусладкий шоколад - 120 г, вишни без косточек -375 г.

Просеять вместе соль, муку, какао-порошок. Ввести сафлоровое масло, молоко и содовую воду. Взбить яйцо и ввести в смесь. Мешать до жидкого однородного теста. Напечь блины и остудить до 18⁰С. Положить блин на неглубокую тарелку, на него разложить вишни и размягченное мороженое и так слоями и поставить в морозильную камеру на 2 часа перед подачей.

Шоколадно - вишневое мороженое: В кастрюле с двойным дном нагреть сливки, вмешать муку с водой и добавить сливки, взбитые яичные желтки с сахаром. Медленно ввести в сливки экстракт и шоколад. Готовить, постоянно помешивая, пока смесь не загустеет. Снять с огня, остудить, заморозить, в последние 5 минут ввести вишни, поставить в камеру.

Глазурь: Положить вишни в кастрюлю, добавить сахар, ванилин. Нагреть на медленном огне до кипения, уменьшить огонь и тушить, пока масса не станет густой и прозрачной, поддерживать теплой. Разрезать торт, положить на охлажденные сервировочные тарелки, покрыть глазурью и сразу на стол.

Контрольные вопросы:

1. Каковы особенности колумбийской кухни?
2. Каков режим питания колумбийцев?
3. Каков объем порций в колумбийской кухне?
4. Перечислите популярные блюда колумбийской кухни.

Тема 5.5. Мексиканская кухня

Вопросы:

1. Мексиканская кухня, ее особенности.
2. Популярные мексиканские блюда.

Мексика - удивительная страна. Нигде больше вы не встретите такого природного разнообразия. Тысячи километров великолепных пляжей вдоль Карибского моря и Тихого океана. Горные пастбища и пустыни на севере, сменяющиеся тропическими лесами на юге страны. Погасшие вулканы, покрытые шапками вечного льда. Многие известные нам растения, встречающиеся прак-

тически на всех континентах, такие как кукуруза, какао, томаты, перец чили, фасоль были завезены именно из Мексики.

Современная мексиканская кухня тесно связаны с индейской культурой доиспанского периода. В начале XVI века конкистадоры уничтожили государства ацтеков в высокогорье Мексики и майя - на полуострове Юкатан. Но современные мексиканцы стараются бережно хранить культурные традиции великого индейского государства, как важную составную часть истории своего народа.

Основным продуктом питания мексиканцев традиционно является кукуруза. Существует множество сортов кукурузы с желтыми, белыми, фиолетовыми, даже черными зернами. Из кукурузной муки пекут лепешки (тортильяс) и готовят острую или сладкую кашу (тамалес).

Молодые, нежные початки и листья обычно варят, а для приготовления теста используют сушеные зерна кукурузы (початки должны созреть и высохнуть непосредственно на стеблях). Чтобы снять с зерен кожицу, высохшую кукурузу варят с добавлением гашеной извести. Для размалывания используют крупные камни с неровной поверхностью. Таким образом получали кукурузную муку еще сотни лет назад. Традиционным ручным способом тортильяс готовят, в основном, в сельской местности. Это очень трудоемкий процесс, требующий много времени и определенного умения.

Конечно же есть и более простой способ приготовления тортильяс из готовой кукурузной или пшеничной муки. Ведь мексиканцы не представляют своей жизни без этих лепешек, как русские без хлеба. Особенно вкусны свежие кукурузные лепешки, но мексиканцы едят их и в сухом виде.

Тортильяс - основа множества национальных блюд. Часто мексиканцы заворачивают в свежую кукурузную лепешку кусок мяса или индейки, нарезанный зеленый или репчатый лук, томаты, сыр или какую-нибудь начинку и едят руками, обмакивая в острый соус. Это блюдо называется энчиладас. Есть еще и тачос - хрустящие тортильяс с бобами, овощами или мясом и чилийским перцем. А ещё тортильяс с мясом, колбасой, сыром или цветами тыквы, запеченные в сильно разогретом жире, - квесадильяс. Тамалес, изысканные блюда из кукурузной каши, считаются праздничными. Существует огромное количество способов приготовления тамалес. Иногда кукурузную кашу готовят даже в банановых листьях.

Кроме того большой популярностью в Мексике пользуется кукурузный крахмал и кукурузное масло, приготовленное из ростков. Из стеблей сахарной кукурузы, как из сахарного тростника, получают сахар.

Не менее важной составной частью мексиканского меню является фасоль. Из нее готовят супы и каши.

Отличительной чертой мексиканцев является их пристрастие к всевозможным перцам и пряностям. В Мексике выращивают огромное количество разнообразных сортов стручкового перца - эксперты насчитывают более ста. Они различаются остротой, вкусом, размером, цветом и формой. Различные сорта перца чили придают мексиканским блюдам остроту и специфический аромат. Можно сказать, что многие блюда отличаются друг от друга именно благодаря вкусовым нюансам входящих в их состав сортов перца. Все традици-

онные мексиканские блюда очень острые в сравнении с европейской кухней. В Мексике даже существует специальная классификация остроты различных сортов перца от 1 до 120. Значения свыше 20 считаются слишком острыми для европейцев. С перцем чили следует быть особенно осторожными.

Еще одной характерной чертой мексиканской кухни является использование многочисленных свежих и сушеных пряных трав. Самой популярной считается свежая зелень кориандра (кинзы). Во многих блюдах используется зелень петрушки. Часто встречается оригано (душица). Его используют и в свежем, и в сушеном виде.

Кроме того, в мексиканские блюда добавляют и другие известные нам приправы и специи. Очень популярны лук, и особенно, чеснок, лавровый лист, семена кориандра, перец горошком, тимьян, тмин, анис, гвоздика, корица, ваниль.

Среди овощей доминирующими являются томаты. Мексиканские томаты считаются лучшими в мире. Они крупные, сочные, темно-красные и обладают особенным вкусом. Из свежих томатов готовят салаты. Вареные и тушеные добавляют в различные мясные и овощные блюда, из томатов делают также соусы, пюре и сок.

Наряду с красными, большой популярностью пользуются и зеленые мексиканские томаты. Это сорт зеленого цвета, а не недозревшие томаты, как считают многие. Зеленые томаты придают соусам приятный пикантный аромат и красивый зеленый цвет.

Широко распространены в мексиканской кухне морковь, цветная капуста, стручковая фасоль и шпинат. Но используются и менее известные в Европе овощи, фрукты. В первую очередь следует назвать авокадо – темно-зеленые плоды, по форме напоминающие груши. Плоды в форме груши, колючие, желто-зеленого и белого цвета. Мякоть жесткая, но имеет характерный вкус. Чайоту можно сравнить с огурцом, ее используют для приготовления салатов и запекают. Кроме того, следует назвать мучные или овощные бананы. Они крупнее известных у нас сладких бананов, достигают в длину 50 см, но имеют такую же форму. Эти бананы нарезают кусочками и обжаривают в растительном масле, из них варят кашу или готовят тесто для тортильяс.

Еще один типично мексиканский овощ - топинамбур (земляная груша) Как и у батата (сладкого картофеля), в пищу используют клубни.

Мексика богата экзотическими фруктами. Без них немислима национальная кухня. Из ананасов, цитрусовых и бананов готовят множество блюд, десертов и напитков. Черимойя называют сахарным яблоком. Мякоть зернистая, очень сладкая, по вкусу напоминает грушу и манго.

Гуайва напоминает нашу сливу и имеет светло-желтую кожицу. Красная мякоть по вкусу похожа на айву.

Особой популярностью пользуется манго с его слегка кисловатым пикантным вкусом и высоким содержанием витаминов, особенно А и С.

Папайя родом из американских тропиков, внешне напоминает зеленую дыню. В зависимости от сорта вес папайи может колебаться от 100 до 6000 г. Оранжево-желтая мякоть очень сладкая и тоже напоминает по вкусу дыню. Недозревшую папайю используют в овощных блюдах вместо тыквы.

Чрезвычайно велико число мексиканских напитков. Это жидкий шоколад,

разнообразные фруктовые соки, кофе, пиво и известные алкогольные напитки - пульке, текила и ром.

Сладкие напитки пользуются особенной популярностью.

Со времен ацтеков дошел до нас шоколадный напиток. Он не имеет почти ничего общего с привычным нам какао. Кусочки шоколада расплавляют в кипящей воде или молоке и взбивают. Напиток подается горячим.

Из сока молодых кукурузных зерен с добавлением пряностей, сахара и фруктов готовится атоле. Еще один напиток - мате. Это заваренные кипятком сушеные пальмовые листья. Этот чай по тонизирующему воздействию можно сравнить с зеленым чаем. Пульке - национальный напиток мексиканцев. Его готовят из перебродившего сока американской агавы. Он похож на молоко, по вкусу напоминает сыворотку и содержит небольшое количество алкоголя. Пульке следует пить свежим, непосредственно после приготовления.

2

Холодные закуски

Гуакамоле: Авокадо - 300 г, лук репчатый - 50 г, перец чили - 50 г, помидоры - 100 г, корень сельдерея - 50 г, сок лайма, соль.

Чтобы немного уменьшить остроту блюда, прежде чем резать перец чили, необходимо удалить из него семена. Разрезать авокадо пополам и с помощью ножа удалить косточку. Мякоть аккуратно размять вилкой. Добавить к авокадо мелко нарезанные лук, чили, помидор, сельдерей и тщательно перемешать. Посолить и заправить соком лайма (лимона). Немедленно подать к столу, поскольку гуакамоле быстро темнеет на воздухе.

Маринованный перец чили: Масло растительное - 20 г, свежий перец чили - 1000 г, лук репчатый - 100 г, чеснок - 80 г, морковь - 250 г, уксус 3% - 400 г, вода - 200 г, орегано (душица) - 3 ст. л, сахар - 45 г, соль, перец.

В большой кастрюле подогреть масло на среднем огне. Положить чили, нарезанные лук, чеснок, морковь и жарить примерно 1 минуту, пока смесь не станет немного острой. Добавить уксус, воду, орегано, сахар, соль и перец по вкусу и довести смесь до кипения. Снять кастрюлю с огня, накрыть и дать хорошо остыть перед подачей на стол. Переложить смесь в стеклянные банки, плотно закрыть и поставить на холод. Маринованные чили могут храниться в холодильнике около 3-х месяцев.

Перец чили поблано, фаршированный тунцом и авокадо: Перец чили поблано - 12 шт. Для фарша: консервированный в масле или в собственном соку тунец - 400 г, авокадо - 400 г, лук репчатый - 50 г, салат латук - 500 г, оливковое масло - 10 г, яблочный уксус - 40 г. Для винегрета: яблочный уксус - 200 г, оливковое масло - 270 г, красный репчатый лук - 1000 г, мерный перец, базилик.

Необходимо обжарить перец чили на открытом огне конфорки. Для этого нужно взять перец щипцами. Держа его над пламенем, постоянно переворачивая в течение 5-10 минут до тех пор, пока кожица не обгорит. Затем снять обгоревшую кожицу. Аккуратно разрезать чили вдоль острым ножом и удалить семена, белые прожилки и плодоножки. Жгучесть перца можно уменьшить, по-

держав его в смеси: 1 стакан воды, 1 ст. л. уксуса и 2 ч. л. соли. Чтобы приготовить винегрет необходимо смешать уксус, оливковое масло, перец и базилик. Добавить нарезанный лук и аккуратно перемешать. Для фарша в блюде смешать тунец, нарезанный лук, авокадо, салат латук, соль по вкусу, уксус и оливковое масло. Перемешать все до однородной массы. Сложить фаршированные перцы в один слой в стеклянное блюдо, сверху равномерно выложить луковый винегрет, закрыть крышкой и поставить в холодильник на 24 часа.

Техасско - мексиканский салат такос: Спелые помидоры - 900 г, чеснок - 12 г, соль - 7 г, перец, растительное масло - 20 г, говядина - 500 г, лук репчатый - 120 г, порошок чили - 10 г, сухой орегано - 5 г, салат латук - 500 г, зеленый лук - 100 г, огурец - 150 г, сыр Чеддер - 200 г, кукурузные чипсы - 100 г.

Положить помидоры, чеснок, соль и перец в миксер с металлическими ножами и измельчить до состояния однородного пюре. Разогреть масло в маленькой сковороде на среднем огне. Добавить пюре и готовить без крышки, часто помешивая, примерно 10 минут. Снять с огня и дать массе хорошо остыть. Положить на сковороду измельченную говядину и жарить на среднем огне, часто помешивая до готовности. Затем добавить нарезанный лук и жарить, пока он не размякнет. Добавить порошок чили, орегано и 3 полные столовые ложки приготовленного томатного пюре. Все хорошо перемешать.

В большой салатнице смешать нарезанные латук, зеленый лук, сыр, огурцы и мясную массу. Хорошо перемешать. Посыпать измельченными кукурузными чипсами, украсить тонкими ломтиками помидора.

Горячие закуски

Жареные чили, фаршированные плавным сыром. Растительное масло - 360 г, свежие чили - 12 шт., уксус - 200 г, соль - 10 г, сыр плавленый - 90 г, мука пшеничная - 45 г, яйцо - 1 шт., сыр Пармезан - 50 г, красная протертая сальса или красная пикантная сальса.

Налить масло в небольшую сковороду и хорошо прогреть. Обжарить перцы чили до появления пузырей. Шумовкой переложить перцы в холодную воду. В воде очистить от кожицы. Сделать длинный надрез и удалить из перца семена и белые прожилки. Смешать 1 стакан воды, уксус и соль. Положить в полученный маринад перец чили, накрыть крышкой и оставить при комнатной температуре на 24 часа, чтобы уменьшить его жгучесть. Обсушить перец, промыть его под струей холодной воды и снова обсушить. Аккуратно наполнить каждый перец плавленным сыром. Обвалять фаршированный перец сначала в муке, затем окунуть во взбитое яйцо и обмакнуть в тертый сыр. Обжарить перец в масле до золотистого цвета. Подать с красной протертой сальсой или красной пикантной сальсой.

Красная протертая сальса: Свежие перцы чили - 5 шт., спелые помидоры - 2 шт., чеснок - 1 зубчик, соль 1 ч. л.

Перец и помидоры обжарить на разогретой сковороде, периодически переворачивая, до размягчения. Снять со сковороды и, когда овощи остынут, аккуратно очистить их от кожицы. Смешать перец, помидоры, чеснок, соль и с помощью металлических ножей измельчить массу до состояния крупинок, но не пюре. Соус можно хранить в холодильнике в плотно закрытой посуде при-

мерно одну неделю.

Красная пикантная сальса: Спелые помидоры - 200 г, репчатый лук - 100 г, чеснок - 20 г, консервный острый перец чили - 1 банка, жидкость из банки с перцем - 1 ст. л., масло растительное - 20 г, сухой орегано (майоран) - 5 г, соль - 3 г.

Помидоры, лук, чеснок, чили положить в миксер и измельчить до однородной пюреобразной массы. В маленькой кастрюле нагреть масло. Добавить томатную пасту, жидкость из-под перца, орегано и соль. Кипятить эту смесь 10 минут, не закрывая крышкой и периодически помешивая, пока она немного не упарится. Снять с огня и дать остыть. Этот соус можно хранить в холодильнике в плотно закрытой посуде одну неделю.

Печеные кукурузные сэндвичи с сыром: Сливочное масло - 40 г, свежие шампиньоны - 150 г, кукурузные тортильяс - 12 шт., сыр Чеддер - 480 г, очищенные от кожицы и семян перцы чили, гуакамоле, мексиканская сальса.

Перец обжарить и нарезать на длинные полоски. Растопить сливочное масло в сковороде на среднем огне. Добавить шампиньоны и жарить до мягкости 3-5 минут. На сковороду с антипригарным покрытием положить тортильяс, на нее выложить 1/6 часть сыра, шампиньонов и чили. Сверху накрыть второй лепешкой и слегка придавить. Нагревать примерно 2 минуты до тех пор, пока сыр не расплавится, а нижняя лепешка не поджарится. Перевернуть "сэндвич" и жарить с другой стороны еще 1 минуту.

Аналогично приготовить остальные тортильяс. Разрезать каждый "сэндвич" на две или четыре части. Подать с мексиканской сальсой.

Горячие бутерброды с фасолью и сыром: Французские булочки - 6 шт., фасоль - 400 г, сыр Чеддер - 1000 г, мексиканская сальса - 200 г, растительное масло - 90 г, лук репчатый - 50 г, масло сливочное - 30 г.

Предварительно замоченную фасоль отварить в подсоленной воде в течение 1,5-2-х часов, до мягкости. Добавить перец чили, кипятить еще 20 минут. Нагреть масло, положить мелко нарезанный лук и обжарить 2 минуты, добавить половину фасоли вместе с жидкостью и толкушкой измельчить смесь лука и фасоли до консистенции пюре. Постепенно добавить всю фасоль, также превратив ее в пюре. Жарить пюре до подсыхания. Разрезать булочки пополам и намазать маслом. Затем на каждую выложить 1 ст. ложку жареной фасоли. Сверху положить ломтик сыра. Уложить бутерброды на противень и поставить в гриль, пока сыр не расплавится. Подавать с сальсой.

Суп с кукурузной лапшой: Чеснок - 20 г, лук репчатый - 25 г, помидоры - 400 г, куриный бульон - 1200 г, масло растительное - 20 г, кориандр (зелень кинзы), соль, перец, тортильяс - 3 шт., перец чили - 100 г, авокадо - 200 г, сыр - 100 г.

Нагреть сухую тяжелую сковородку на среднем огне. Положить лук, чеснок, помидоры и жарить, периодически помешивая 3-4 минуты. Снять с огня. Очистить помидоры, мелко нарезать и поместить вместе с луком и чесноком в миксер и измельчить массу до консистенции однородного пюре, добавить 50 г бульона. Поставить большую кастрюлю на сильный огонь и нагреть 1 столовую ложку масла. Добавить томатное пюре и тушить, помешивая, около 2 минут. Убавить огонь и упаривать массу без крышки примерно 5 минут. Положить

кинзу и оставшийся бульон, приправить солью, перцем по вкусу. Закрывать крышкой и тушить еще 15 минут. Разрезать кукурузные лепешки на две части, а затем каждую половинку - на полоски. Налить масло в маленькую кастрюльку слоем 1 см и нагреть на сильном огне. Когда масло достаточно прогреется, обжарить в нем полоски кукурузных лепешек до хрустящего состояния. С помощью шумовки выложить полоски на бумажное полотенце. В оставшемся масле обжарить в течение 1 минуты перец чили, нарезанный кольцами. Их также переложить на бумажное полотенце. Разлить кипящий суп в шесть тарелок. В каждую тарелку положить лапшу из кукурузных лепешек, кольца чили и ломтики авокадо. Сверху посыпать сыром и немедленно подавать к столу. К супу можно подать сливки и лайма.

Кукурузные тортильяс: Кукурузная мука - 260 г, теплая вода - 300 г.

Столь любимые и популярные в Мексике хрустящие кукурузные тортильяс являются основой многочисленных блюд.

Насыпать муку горкой в большое блюдо, сделать в центре углубление и влить в него всю воду, посолить, перемешать до однородной массы. Скатать в шар, накрыть полотенцем и оставить на 5 - 10 минут. Выложить тесто на стол, вымешивать 2-3 минуты. Разделить на 12 порций, скатать из каждой порции шарик диаметром 4 см. Раскатать лепешку диаметром 13 см и толщиной 2 мм. Переложить на сухую сковородку, разогретую на среднем огне. Когда примерно через 20 секунд края лепешки начнут подсыхать, перевернуть ее. Жарить лепешку 15-20 секунд, пока лепешка не начнет коричневеть. Еще раз перевернуть лепешку и немного прожарить. Готовую лепешку выложить на чистое полотенце. Аналогично обжарить оставшиеся лепешки. Чтобы тортильяс не слипались, переложить их воощеной промасленной бумагой, а сверху накрыть чистым полотенцем, чтобы оставались мягкими.

Суп из авокадо: Зрелые авокадо - 450 г, сливки - 150 г, куриный бульон - 800 г, сухой херес - 40 г, белый перец, мука кукурузная - 120 г.

Авокадо разрезать пополам, удалить косточки. Мякоть измельчить вместе со сливками в миксере, протереть через сито и смешать с оставшимися сливками. Бульон довести до кипения, снять с плиты и подмешать в него пюре из авокадо. Приправить суп солью, перцем, хересом и оставить в теплом месте. Горячие тортильяс свернуть рулетом, нарезать тонкой соломкой и заправить ею суп.

Горячие блюда

Говядина, маринованная в текиле: Мясо говядины - 1,5 кг, сок лимона - 100 г, растительное масло - 60 г, текила - 100 г, черный перец, орегано, кумин, чеснок - 30 г, лук репчатый - 300 г.

Срезать с мяса лишний жир и нарезать его на длинные полоски шириной 1 см. Смешать сок лимона, масло, текилу, кумин, орегано, перец, чеснок. Полить этой смесью мясо и оставить для маринования на 24 часа при температуре 2-4⁰С. В тяжелой сковороде нагреть 1 столовую ложку масла, положить половинки луковиц и обжарить до золотисто-коричневого цвета примерно 6 - 8 минут. Переложить на тарелку. Нагреть эту же сковороду на сильном огне и обжарить на ней мясо, вынутое из маринада, примерно по 2 минуты с каждой стороны.

Подать с жареным луком и лепешками тортильяс.

Свинные энчиладос: Свиная вырезка - 300 г, чеснок - 10 г, лук репчатый - 15 г, вода - 600 г, соль. Для соуса: обжаренные и очищенные от семян перцы чили поблано - 3 шт., молоко - 100 г, чеснок - 10 г, соль, сливки - 600 г, растительное масло - 40 г, лук репчатый мелко нарезанный - 30 г, кукурузные тортильяс - 12 шт., сыр овечий - 100 г, салат латук - 50 г, авокадо - 150 г, редиска - 60 г.

Положить свинину в кастрюлю и залить водой так, чтобы она только покрывала мясо. Добавить лук, чеснок и соль по вкусу. Довести до кипения, закрыть крышкой и варить на медленном огне примерно 40 минут до размягчения. Достать мясо, дать ему хорошо остыть. Отделить мясо от костей и разделить на волокна. Чтобы приготовить соус, в миксере смешать чили, молоко, чеснок и соль. Измельчить до консистенции однородного пюре. Добавить сливки и хорошо перемешать. Обжарить лук до золотистого цвета на масле около 2 минут. Добавить к нему соус и тушить на медленном огне, пока не загустеет, около 10 минут. Разогреть лепешки до размягчения на сковороде с маслом. Переложить на бумажное полотенце, чтобы впитался лишний жир. Обмакнуть лепешку в соус и положить на середину свинину. Сложить лепешку пополам и выложить на подогретую порционную тарелку. Полить оставшимся соусом, украсить ломтиками авокадо и редиса. Подать к столу.

Куриные энчиладос: Филе одной курицы, помидоры - 400 г, чеснок - 10 г, лук репчатый - 100 г, перец чили - 40 г, растительное масло - 20 г, кукурузные тортильяс - 18 шт., сыр - 100 г.

Сварить курицу до полного размягчения. Отделить ее от кости и разобрать на волокна. На сухой сковороде обжарить до легкого обугливания помидоры и чеснок. Помидоры крупно нарезать. Помидоры, чили, лук и чеснок измельчить в миксере до консистенции однородного пюре. В сковороде разогреть растительное масло, добавить пюре и тушить без крышки до загустения. Разогреть духовку до 230⁰С. Смазать форму для запекания. Отдельно в сковороде разогреть кукурузные лепешки до размягчения. Обмакнуть каждую лепешку в горячий томатный соус. Положить на середину лепешки немного куриного мяса и свернуть в рулет. Выложить рулетки в форму для запекания швом вниз. Сверху полить оставшимся соусом и посыпать тертым сыром. Запекать пока сыр не расплавится и не запузырится, примерно 10 минут. Немедленно подавать к столу.

Рыбный пирог: Спелые помидоры - 2 кг, лук репчатый - 200 г, растительное масло - 20 г, рыба свежая палтус - 800 г, зелень кориандра, кукурузные тортильяс - 24 шт., фасоль - 300 г, перец чили - 250 г.

Помидоры и лук измельчить до состояния однородного пюре. В кастрюле разогреть масло, добавить пюре, соль и тушить около 10 минут, постоянно помешивая до загустения. Разделанную рыбу на филе без кожи и костей нарезать на кусочки и сварить в небольшом количестве воды с зеленью и солью до готовности. Отдельно сварить фасоль и измельчить в пюре. Рыбу размять вилкой. Чтобы приготовить пирог, аккуратно обмакнуть лепешку в томатный соус, уложить на тарелку, сверху выложить пюре из фасоли и рыбную смесь. Чередовать слои лепешек и фасолево-рыбной смеси, пока лепешки не закончатся.

Украсить полосками жареного перца, веточками кориандра.

Бурритос с говядиной: Говядина без кости - 500 г, лук репчатый - 50 г, чеснок - 15 г, масло растительное - 20 г, перец чили - 50 г, помидоры - 100 г, кумин, перец черный горошком, перец черный молотый, пшеничные тортильяс - 8 шт., салат - латук - 50 г, сальса, гуакамоле.

Сварить мясо до полного размягчения примерно 1,5 часа с добавлением перца горошком, лука и соли. Дать мясу остыть, разделить на волокна. Чеснок растолочь с солью. Оставшийся лук нарезать и обжарить на масле вместе с чесночной пастой до размягчения лука. Добавить измельченное мясо, кумин и перец по вкусу. Обжарить, налить 1/3 стакана бульона и посолить, закрыть крышкой и снять с огня. Разогреть пшеничные лепешки до размягчения. В центр каждой лепешки положить мясную смесь и гуакамоле. Свернуть лепешки конвертиком. Уложить бурритос на порционные тарелки швом вниз. Подать с сальсой.

Сладкие блюда и напитки

Бананы в сиропе из вина: Бананы - 4 шт., вино красное - 200 г, сахар - 100 г, корица - 2 шт.

Из красного вина типа «Бордо» и сахара с добавлением корицы сварить сироп. В кипящий сироп опустить спелые, очищенные бананы и сразу же снять сироп с огня. Выдержать бананы в сиропе несколько часов.

Кофе по-мексикански

Смесь кофе с какао - 9 г, сахар - 30 г, сливки - 30 г.

Сварить напиток из молотого кофе, смешанного с порошком какао в пропорции 1:1. Перед подачей добавить сливки (или сгущенное молоко), хорошо перемешать, процедить. Сахар подать отдельно.

Напиток «Монтесума»

Шоколад - 50 г, молоко - 150 г.

Шоколад растопить, влить молоко и три раза закипятить (каждый раз снимая с огня). Взбить венчиком и подать горячим.

Контрольные вопросы:

1. Каковы особенности мексиканской кухни?
2. Каков режим питания мексиканцев?
3. Каков объем порций в мексиканской кухне?
4. Перечислите популярные блюда мексиканской кухни.

Использованные источники:

1. ГОСТ Р 50762-2007. Услуги общественного питания. Классификация предприятий общественного питания. - М.: Стандартинформ, 2008. – 42 с.
2. ГОСТ Р 50763–2007. Услуги общественного питания. Продукция общественного питания, реализуемая населению. - М.: Стандартинформ, 2008. – 36 с.
3. ГОСТ Р 53105-2008. Услуги общественного питания. Технологические документы на продукцию общественного питания. - М.: Стандартинформ, 2009. – 40 с.
3. ГОСТ Р 50764-2009. Услуги общественного питания. Общие требования. - М.: Стандартинформ, 2010. – 36 с.
5. Сборник рецептов национальных блюд и кулинарных изделий. Сборник технических нормативов: извлечения. Ч. 5. – М.: Хлебпродинпром, 2009. – 448 с.
6. Антонова, Р. П. Сборник изысканных рецептов 20 века для предприятий общественного питания / Р. П. Антонова. – 2-е изд. – СПб.: Профикс, 2007. – 133 с.
7. Волкова, В. А. Кухня мира: учебное пособие / В. А. Волкова, Т. В. Подсосенко. – Томск: ГРИФ, 2005. – 314 с.
8. Гюнтер, Л. Кругосветное путешествие гурманов. Кулинарная беллетристика: пер. с нем / Л. Гюнтер, Х. Кноблах. – СПб.: Инапресс, 2005. – 294 с.
9. Кулинарные традиции мира / под ред. Е. Ананьева. – М.: Аванта, 2003. – 411 с.
10. Лучшие кулинарные путешествия. Лучшие блюда и рестораны мира: пер.с англ. Е. В. Спирина. – М.: АСТ, 2013. – 336 с.
11. Мельникова, Е. В. Культура и традиции народов мира / Е. В. Мельникова. - 2-е изд. – М.: Диалог культур, 2009. – 384 с.
12. Похлебкин, В. В. Национальные кухни наших народов / В. В. Похлебкин. – М.: Центрполиграф, 2004 . – 638 с. – (Классика кулинарного искусства).
13. Похлебкин, В. В. Большая энциклопедия кулинарного искусства [Электронный ресурс] // Режим доступа: <http://bookfi.org/book/626998> (открытый доступ). – Дата обращения: 12.01.2018. – Заглавие с экрана.
14. Сборник рецептов блюд национальной кухни / под ред. А. Т. Васюковой. – М.: Дашков и К°, 2009. – 814 с.

Учебное издание

Осипова Н. И.

Национальная кухня

учебное пособие

Редактор Осипова Е.Н.

Подписано к печати 12.03.2018 г. Формат 60x84. 1/16.
Бумага офсетная. Усл. п. 10,58. Тираж 25 экз. Изд. 5555.

Издательство Брянского государственного аграрного университета
243365, Брянская обл., Выгоничский район, с. Кокино, Брянский ГАУ