

РЕЦЕПТЫ ГОРСКО-ЕВРЕЙСКОЙ КУХНИ

PEUENTЫ ГОРСКО-ЕВРЕИСКОЙ КУХНИ



Издательский Дом СТМЭГИ 2019 УДК 641.55 ББК 36.991(2Poc=Pyc)6 P45

Р45 Рецепты горско-еврейской кухни. – Москва : Издательский Дом СТМЭГИ, 2016. – 112 с. : ил.

Откройте эту книгу, и перед вами как наяву встанут картинки из жизни и истории горско-еврейского народа. Вы увидите праздничные трапезы, свадебные застолья, семейные торжества. Ностальгия тронет душу, возникнет желание прикоснуться к этой вкусной жизни... И неудивительно: на протяжении столетий живя среди других народов, горские евреи сумели сформировать свою неповторимую национальную кухню – которой всегда восхищались их соседи.

В книге представлены самые разнообразные традиционные блюда, пусть иногда и подзабытые. Очень важно, что все рецепты соответствуют законам кашрута, которых горские евреи строго придерживались на протяжении всей своей истории. Поэтому смело можно утверждать, что эта книга не только о вкусной, но и о здоровой пище.

Как только на вашем столе появится любое из этих блюд, вы наверняка убедитесь, что ничто так не передает атмосферу минувших времен, как запах и вкус.

УДК 641.55 ББК 36.991(2Poc=Pyc)6

С кашрутом по Кавказу

Несколько столетий назад горские евреи – одна из субэтнических групп еврейского народа – осели на Северном и Восточном Кавказе, главным образом на территории Северного Азербайджана и Дагестана.

Трудно сказать, с какой именно моделью питания они тогда пришли в эти края, но, скорее всего, с годами она трансформировалась, приспосабливаясь к местному климату и хозяйственному укладу. В этих условиях постепенно менялись психология, материальная культура и даже внешность. И неудивительно, что пища тех, кто носил папаху, черкеску и кинжал, со временем тоже стала кавказской.

Можно было бы с этим согласиться, если бы не один нюанс. Да, рацион горских евреев вписывается в общепринятую кавказскую систему питания, а многие блюда заимствованы у соседей, но кухня этого народа всё равно сильно отличается. И причиной тому – кашрут, который соблюдался горскими евреями очень строго. То есть всё, что свойственно традиционной еврейской системе питания, характерно и для кухни горских евреев – запрет на употребление трефной пищи, мяса «нечистых» животных, обязательное разделение мясной и молочной домашней посуды и многое другое.

«На него (кашрут) наслаивались остальные элементы, в том числе и повседневные, гостевые, празднично-ритуальные, свадебные и похоронно-поминальные трапезы. Кашрут накладывал отпечаток и на контакты с нееврейским окружением», – пишет в одном из своих трудов доктор исторических наук Игорь Семенов.

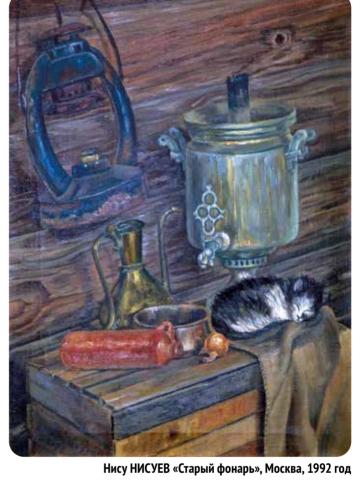
Таким образом, при всём влиянии кулинарных культур других народов на горско-еврейскую она сформировала и сохранила свою индивидуальность – и, не поддавшись влиянию извне, лишь обогатилась.

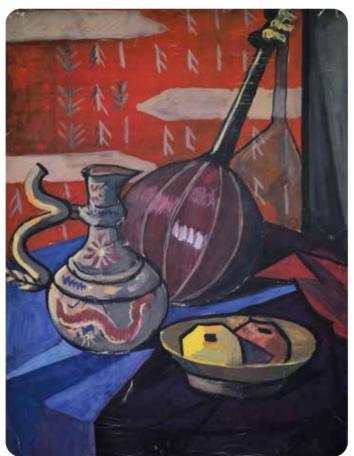
Основу традиционного рациона горских евреев составляли в первую очередь продукты земледелия, то есть всё, что произведено из зерна, муки и крупы, а уже во вторую очередь – разнообразные молочные продукты, продукты скотоводства и приправы. Преобладающей крупой была пшеничная, которая входила в состав традиционного блюда «нермов». В свою очередь, молочные продукты употреблялись с хлебом, будь то парное молоко или сыр. По всей вероятности, и культура хлебопечения была возведена в ранг основополагающей. Хлеб пекли в глиняной печи «тону», причем женщины порой сами эти печи и изготавливали. Такое искусство в старые времена очень ценилось.



Нису НИСУЕВ «Посуда предков», Москва, 2018 год

Вот как описывает обряд благословения хлеба во время горско-еврейской трапезы этнограф Иуда Чёрный: «Хозяин читает молитву и берет чурек, разламывает его на столько кусков, сколь сидит вокруг подноса людей, и бросает каждому по куску, после чего каждый, прочитывая короткую молитву, то есть благодаря Б-га за хлеб и за соль, обмакивает свой кусок чурека три раза в соль и со странными гримасами начинает есть; потом хозяин берет другой чурек, разламывает его на куски, обмакивает все куски в соль и отсылает их через прислугу женщинам в их комнату».





Нису НИСУЕВ «Натюрморт с сазом», Москва, 1985 год

Далеко не последнее место занимали в питании горских евреев овощи, фрукты, орехи и травы. Дикорастущие и культивируемые съедобные растения (кинза, щавель, сельдерей) высеивались и выращивались в огородах и подавались в пищу как дополнения и приправы, а также в свежем виде.

В большом количестве употреблялись лук, чеснок, помидоры, огурцы, капуста, баклажаны, свекла, картофель. Так, капустные и соленые виноградные листья использовались для приготовления традиционных голубцов – ярпагъи и дулма. Молодые листья винограда заготавливались хозяйками впрок, их мариновали или солили.

Не вдаваясь в перечисление всех продуктов, употребляемых горскими евреями, хочется отметить, что пища этого народа, как один из наиболее важных компонентов традиционной бытовой культуры, сохранила в себе этническую специфику – не в меньшей мере, чем родной язык.

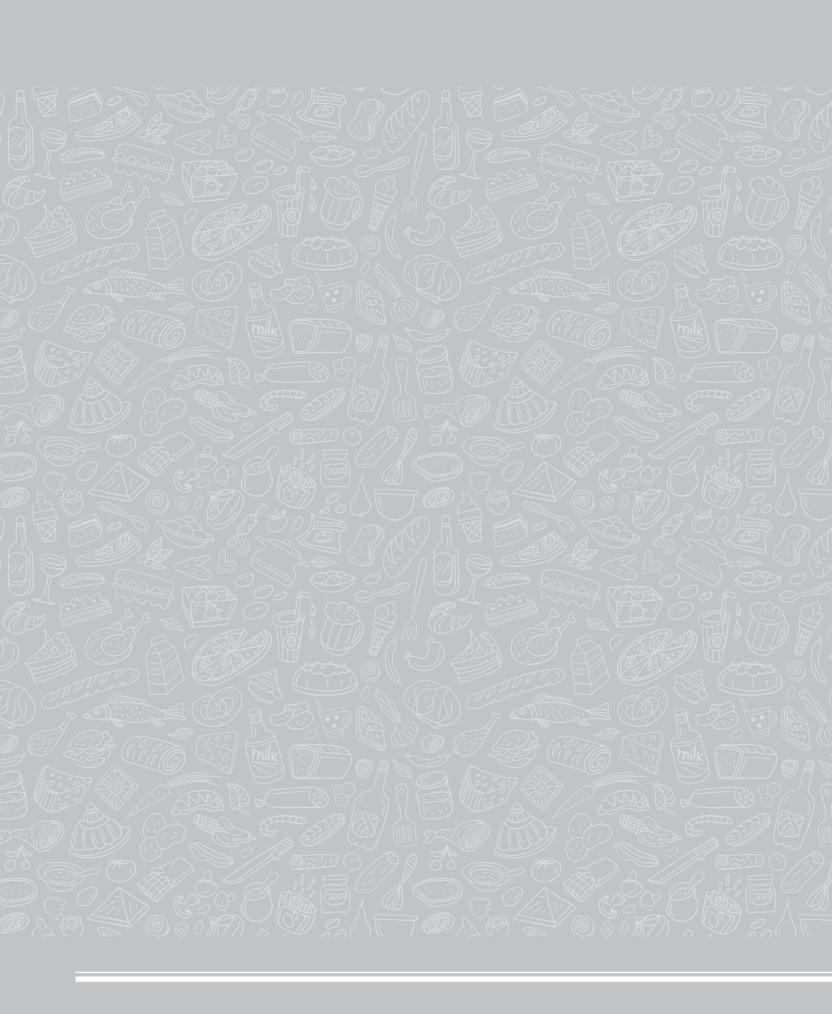


Нису НИСУЕВ «Чай с лимоном», Москва, 1998 год



Нису НИСУЕВ «Кувшин для сливок», Дербент, 1972 год

Горские евреи, несмотря на небольшую численность, сумели сохранить свое кулинарное наследие. И в этой книге вы ознакомитесь с рецептами, которые наглядно отражают индивидуальность народа горских евреев, столетиями передававшего из уст в уста свои уникальные традиции.



СЭПЫ



Гиней-похлэи

В истории горских евреев, как и в истории любого народа, бывали времена трудностей и лишений. И чтобы прокормить семью, хозяйкам приходилось придумывать самые простые блюда. Многие такие рецепты стали классическими и передавались из рук в руки.

Так у наших хозяек появилось мучное блюдо под названием Гиней – лапша. Летом обычно готовили Гиней-гатуги – лапшу с йогуртом и чесноком, а также Гиней-дуги – лапшу с кислым молоком. А зимой это были супы: Гиней с луковой или чесночной поджаркой и Гиней-похлэи – суплапша с фасолью.

Причем наш рецепт уже изменен по сравнению с первоначальным. Дело в том, что классический Гиней-похлэи был постным, на луковой поджарке, и лишь в более изобильные времена хозяйки стали готовить его на бульоне. Это новое, поистине замечательное народное блюдо – Гиней с фасолью на курином или мясном бульоне.

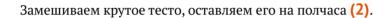
Конечно, кому-то больше нравится оригинальный классический вкус. Но в любом варианте это очень вкусное блюдо!

- Курица 1 шт. (на 1–1,5 кг)
- Фасоль 200 г
- Лук репчатый 1 крупная луковица
- Куркума 1/2 ч. ложки (или щепотка шафрана)
- Кинза 1 пучок
- Мука пшеничная 1 стакан
- Яйцо куриное 1 шт.
- Вода 3-3,5 л
- Соль, перец черный молотый по вкусу





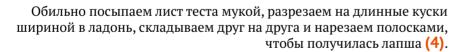
Фасоль промываем, замачиваем на 5–6 часов **(1)** и варим до готовности.







Затем раскатываем тесто в как можно более тонкий лист (3).







Перекладываем лапшу в сито или дуршлаг и просеиваем через сито муку (5).



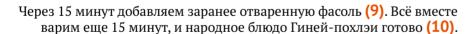
Далее выкладываем лапшу на доску, чтобы она чуть подсохла (6).

Курицу промываем, солим. В большую кастрюлю наливаем 3 литра воды, доводим до кипения и перекладываем туда курицу. Бросаем в кастрюлю с курицей заранее очищенную целую луковицу и варим (7).





Сваренную курицу вынимаем из кастрюли и откладываем. Бульон процеживаем, добавляем еще 0,5 литра воды, затем приправляем куркумой, солим, перчим и добавляем лапшу (8).







При подаче на стол каждую порцию посыпаем мелко нарезанной кинзой. Курицу разрезаем и кладем в каждую тарелку по куску – или подаем нарезанную курицу на отдельной тарелке. Можно приправить Гиней-похлэи виноградным или яблочным уксусом с чесноком. Подают это блюдо и с турщи – кислой приправой из алычи.



Дугъово

И в летние знойные дни, и зимой горские евреи готовят молочные и кисломолочные кушанья – например, суп Дугъово.

Кисломолочный суп Дугъово полезен, вкусен, питателен и прекрасно утоляет жажду. Особенность Дугъово в том, что йогурт, мацони или кефир, составляющие основу супа, при кипячении не сворачиваются, а приобретают консистенцию, близкую к эмульсии. Это достигается долгим непрерывным помешиванием Дугъово в течение всего приготовления, особым взбиванием яично-молочной смеси – и сочетанием ингредиентов крахмалистых (рис и мука) и растительно-пряных (чеснок, кинза, мята, шпинат, свекольная ботва).

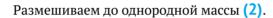
Дугъово сродни азербайджанскому блюду довга – холодному летнему супу из гороха-нута или риса, зелени и кислого молока, мацони или кефира с яйцом. Но горско-еврейское блюдо Дугъово отличается от азербайджанского довга составом продуктов. Если в довга молочные продукты сочетаются с горохом и мясом, то наш Дугъово состоит только из кефира, яйца, риса и зелени.

- Йогурт, мацони или кефир 2 л
- Вода холодная 1 л
- Яйцо куриное 1 шт.
- Сметана 1 стакан
- Рис 1/2 стакана
- Чеснок 5-6 зубчиков
- Мука пшеничная 1 ст. ложка
- Кинза 1 пучок
- Шпинат 1 пучок
- Свекольная ботва (джагандил) 1 пучок
- Мята свежая 1 маленький пучок
- Соль по вкусу





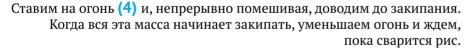
В глубокую кастрюлю выкладываем муку, яйцо, рис и добавляем 1 стакан йогурта (1).







Добавляем сметану и оставшийся йогурт и снова как следует перемешиваем (3).



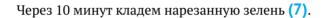




А за это время чистим и мелко нарезаем чеснок и зелень (5). Суп получится тем вкуснее, чем больше зелени – за исключением мяты, при ее избытке блюдо может горчить.



Добавляем в кастрюлю чеснок, солим (6).







Перемешиваем (8), ждем 5 минут и выключаем огонь. Блюдо готово. Летом Дугъово обычно подают на стол холодным, а зимой – горячим. Многие предпочитают Дугъово с копченой, вяленой, а некоторые – с жареной рыбой.

КЕФИР – ТАИНСТВЕННЫЙ НАПИТОК ДОЛГОЛЕТИЯ

Кефир – едва ли не самый распространенный кисломолочный напиток. Но, как ни удивительно, широко известным он стал только в начале XX века – сперва в Российской империи, а затем и в СССР. Но изобретен кефир был на Северном Кавказе, еще в глубокой древности. Народы Кавказа считали кефир чудесным подарком небес, который приносит людям здоровье и долголетие. Причем секрет его приготовления ревностно берегли от чужеземцев.

Русские впервые попробовали кефир во время войны на Кавказе, искренне восхищались этим горским напитком даже поэты Пушкин и Лермонтов. Причем готовили кефир в XIX столетии так. В бурдюк наливали молоко, добавляли туда природную закваску из кефирных грибков и оставляли бурдюк на солнце, около тропы. И каждый прохожий мог выразить почтение хозяину дома, пнув бурдюк. Такая

постоянная встряска бурдюка делала процесс брожения быстрее и интенсивней. А первый научный доклад о кефире и о его неоспоримой пользе для здоровья был представлен в Императорском Кавказском медицинском обществе в 1867 году. Впоследствии слухи о кавказском кисломолочном чудо-напитке разнеслись по всей Российской империи, а дальше всё произошло как в приключенческом романе! В 1908 году хозяин московской молочно-гастрономической фирмы отправил в Кисловодск свою сотрудницу, 20-летнюю красавицу, чтобы она добыла таинственные кефирные грибки у местного князя — знаменитого молокозаводчика. Князь в девушку влюбился и похитил ее, но был пойман полицией — и в суде просил извинить его, пообещав любимой 10 фунтов кефирных грибков. Так кефир попал в Москву, а оттуда разошелся и по всей стране.



Дэм турщи

Сейчас это старинное блюдо горско-еврейской кухни, к сожалению, подзабыто, но в свое время оно было очень популярным.

Название Дэм турщи* говорит само за себя: на джуури «дэм» – «томящееся», «турщи» – «кислое», то есть это кислый томлёный наваристый суп.

В истории нашего народа случались и времена изобилия, и времена нужды... А как известно, в трудную пору голь на выдумку хитра. Поэтому хозяйки и придумывали простые блюда из имевшихся под рукой продуктов. Например, Дэм турщи – несложное в приготовлении аппетитное кушанье, которое лечит, согревает и к тому же помогает при похмелье.

- Рис 1 стакан
- Алыча сушеная 1 стакан
- Чеснок 5–6 зубчиков
- Масло растительное 1/2 стакана
- Вода 3 л
- Мята сушеная 1 ч. ложка
- Соль и перец черный молотый по вкусу

^{*} Дем туьрши (дерб.)





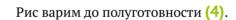
Рис хорошенько промываем, пересыпаем в среднего размера кастрюлю (1), наливаем 2,5 литра воды и ставим на огонь.







Сушеную алычу промываем проточной водой в небольшой миске, добавляем 2,5 стакана воды (3) и ставим миску на огонь.



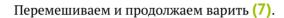




Сваренную алычу остужаем, добавляем соль, разминаем руками и пропускаем через крупное сито – получается соус из алычи (5).



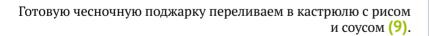
Наливаем соус в кастрюлю с рисом (6).







В небольшую сковородку наливаем масло, кладем нарезанный чеснок и ставим на огонь жариться (8).







Всё перемешиваем, посыпаем мятой и даем еще чуть повариться (10) – блюдо должно получиться наваристым! Традиционное кушанье Дэм турщи готово.



- Пюлпюлэ 1 кг
- Капуста 300 г
- Рис 3/4 стакана
- Лук репчатый 3 луковицы
- Алыча сушеная 300 г
- Мука 2 ст. ложки
- Растительное масло 1/2 стакана
- Кинза 1 большой пучок
- Чеснок 6-7 зубчиков
- Мята свежая 1 веточка
- Вода 2 л
- Соль по вкусу

Tapa

Горские евреи испокон веков использовали щедрые дары природы. Они хорошо разбирались в съедобных травах, называя их одним общим словом «тара́» – то есть съедобная зелень. Причем каждый вид травы имел на джуури еще и свое конкретное название.

Зелень использовали при лечении болезней и ран, готовили из нее полезные и вкусные блюда, травяные чаи. Из зелени готовилось и очень популярное, необыкновенно вкусное блюдо Тара. Употребляемое для Тара растение называется на джуури пюлпюлэ, на русском – калачики, просвирник или мальва.

Пюлпюлэ растение неприхотливое, но очень полезное. Например, в народной медицине отвар из пюлпюлэ используют при ангине и кашле и для компрессов на раны. Но главное, его листья употребляются в пищу.

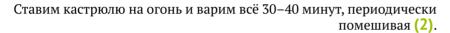
Особенно сочными и вкусными листья пюлпюлэ бывают зимой и ранней весной. Из них горские евреи и готовят Тара. Недаром в народе говорят, что Тара «мэлхэм ширинэ джун» – бальзам для души.

По способу приготовления и количеству ингредиентов Тара может быть разной: Тара с мясом и Тара без мяса, Тара с фаршем и т.д. Но сейчас речь о Тарай бэбэи – диетическом и очень полезном блюде.





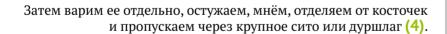
Листья пюлпюлэ как следует промываем в проточной воде. Помещаем в глубокую кастрюлю, добавляем рис, нарезанный полукольцами лук, нашинкованную капусту и заливаем 2 литрами воды (1).







Пока содержимое кастрюли варится, готовим алычовый соус. Сначала тщательно промываем сушеную алычу (3).



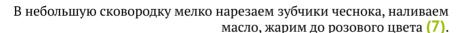




Когда зелень вместе со всеми продуктами сварилась, прокручиваем их через мясорубку (5) и возвращаем в кастрюлю. Ставим на огонь, заливаем жидкостью, в которой варились эти продукты, и варим, периодически помешивая, еще 30 минут.



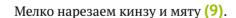
Добавляем приготовленный алычовый соус и варим еще 20 минут. Через мелкое сито насыпаем в кастрюлю муку (6) – чтобы блюдо получилось более наваристым.







Затем выливаем в кастрюлю и варим 10 минут (8).







Добавляем в блюдо, перемешиваем, солим и варим еще 10 минут (10). Снимаем кастрюлю с огня – и диетическое, вегетарианское, витаминизированное и очень полезное блюдо готово. Тара подают с отварным рисом и называют это Ош тара. А многим нравится пить это кушанье прямо из стакана, когда хочется чего-то экзотического и кисленького.



мясное

Эшкенэ

Жидкое блюдо Эшкенэ внешне похоже на русские щи, но по составу, вкусу и способу приготовления оно гораздо своеобразнее.

Само название Эшкенэ, видимо, пришло из Ирана. В этой стране также существует блюдо с таким названием, но состав его совершенно другой.

В нашем кушанье присутствуют почти все ингредиенты пасхального седера, поэтому горские евреи часто подают его в первый вечер праздника Песах (или, как мы его называем, Нисону).

Конечно, по составу продуктов Эшкенэ может быть разным. Его готовят и с говядиной, и с бараниной, индюшатиной, курятиной. Некоторые хозяйки добавляют горох, помидоры и т.д.

Но мы приводим рецепт классического Эшкенэ – Эшкенэй бэбэи. Так это блюдо готовят евреи Кубы.

- Говядина (с костями, можно с жиром) 1 кг
- Картофель 3 картофелины
- Лук репчатый 2 луковицы
- Яйца куриные 2 шт.
- Вода 5 л
- Шпинат 5–6 листков
- Укроп 1 пучок
- Кинза 1 пучок
- Соль и перец черный молотый по вкусу





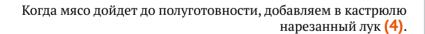
Нарезаем мясо, освобождаем его от жил, промываем и солим **(1)**. Чистим и промываем картошку, лук и зелень. Наливаем в кастрюлю 2,5 литра воды, доводим до кипения. В кипящую воду опускаем приготовленное мясо.

После того как мясо начинает вариться и появляется пена, снимаем кастрюлю с плиты, сливаем воду, а мясо промываем. Затем снова наливаем 2,5 литра воды, доводим до кипения и в кипящую воду кладем мясо. Добавляем щепотку соли, снимаем появляющуюся пену.





Пока мясо варится, нарезаем лук (2) и картошку (3).



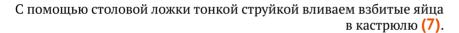




А через 20 минут – крупно нарезанную картошку, солим и перчим (5).



Еще через 20 минут мелко нарезаем зелень и взбиваем 2 яйца (6).







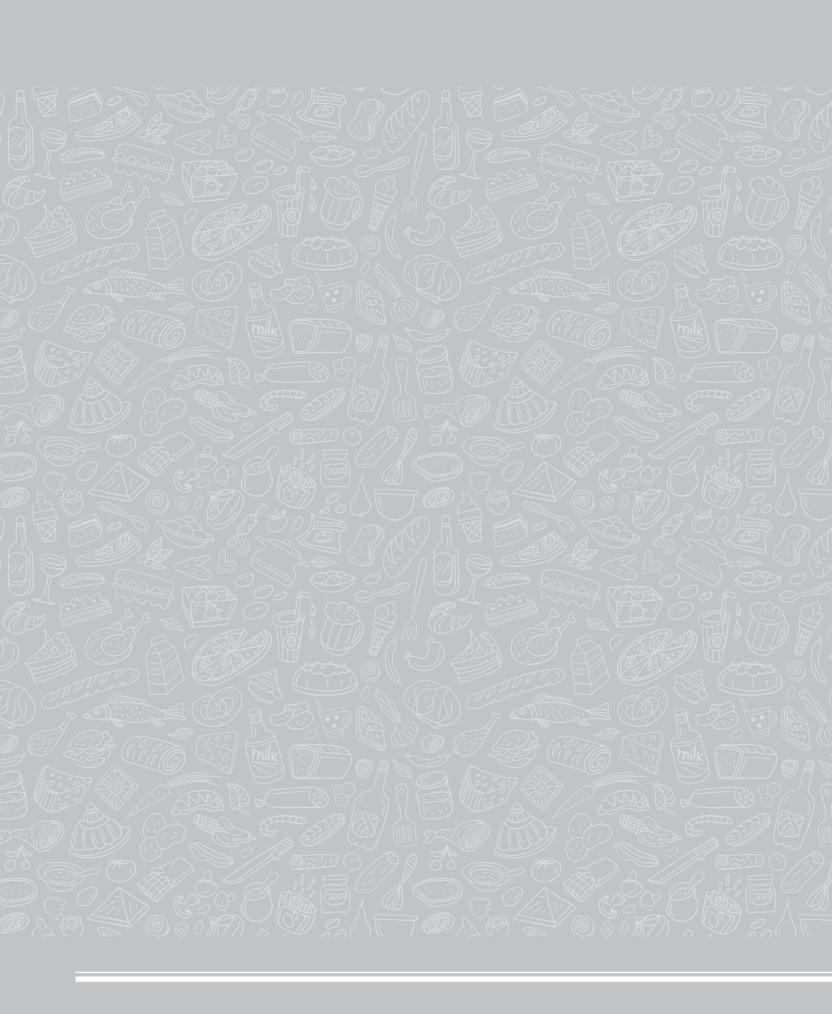
Добавляем нарезанную зелень, перемешиваем (8) и тут же снимаем с огня. Эшкенэй Нисонуи готово. Особенно вкусно это блюдо в сочетании с мацой. И это очень логично придумано, с пользой для здоровья – жидкое блюдо для сухой мацы.

ШПИНАТ - КОРОЛЬ ОВОЩЕЙ РОДОМ ИЗ ПЕРСИИ

Впервые шпинат начали выращивать несколько тысячелетий назад в Древней Персии. Затем по Великому шелковому пути шпинат попал в Китай, и там его прозвали персидским овощем. Ну а в Средние века, благодаря крестовым походам, шпинат оказался и в Европе его привезли рыцари, возвращавшиеся из Святой земли. Чудесный пришелец с Востока занял почетное место на столах европейской аристократии. Например, моду на шпинат при дворе французских королей ввела итальянка Екатерина Медичи. А знаменитый шведский король-полководец Карл XII вообще предпочитал шпинат всякой прочей зелени.

Шпинат уже в древности прозвали королем овощей, и неудивительно – он содержит массу витаминов и питательных веществ. На Западе с конца XIX столетия даже ходила легенда, что в шпинате просто запредельное количество железа – и, следовательно, он крайне полезен и детям, и взрослым. В 1930-х в США на свет явился культовый персонаж комиксов и мультфильмов Морячок Попай – он превращался в неслыханного силача после поедания банки консервированного шпината. И только в 1980-х выяснилось, что железо в шпинате – не более чем миф, возникший из-за запятой, неправильно поставленной в результатах вычислений... Весь мир огорчился, и особенно родители, заставлявшие детей кушать шпинат чуть не килограммами!

Шпинат очень популярен в современной кулинарии, причем и в свежем, и в замороженном виде. Его употребляют в салатах, тушеным, обжаренным или отваренным на пару. И конечно, шпинат всегда готов внести свежую нотку во многие блюда национальной кухни!



ОСНОВНЫЕ БЛЮДА



- Говядина (с костями) 1,5 кг
- Лук репчатый 1 кг
- Сливы сушеные (албухара и чернослив) 200 г
- Горох (или нут) 1/2 стакана
- Фасоль 1/2 стакана
- Масло растительное 1/2 стакана
- Картофель 2 картофелины
- Айва 1 шт.
- Вода 5,5 л
- Куркума по вкусу
- Соль и перец черный молотый по вкусу

Буглама из мяса

Если вы не любите Бугламу из мяса – значит, у вас просто не умеют ее готовить. Потому что нельзя не любить это вкусное и полезное для здоровья кушанье!

Буглама – горячее блюдо с овощами, бобовыми, сухофруктами и приправами. Буглама может быть разной, ее готовят из баранины, из рыбы, говядины, курятины и индюшатины. Но очень многие считают, что самая вкусная Буглама – именно из говядины!

Готовится Буглама на медленном огне, практически на пару. Слово «буг» и означает «пар», то есть это блюдо, в своем пару приготовленное.

Что же касается точного состава продуктов, то хозяйки часто добавляют в Бугламу различные овощи на свой вкус. Но мы приводим рецепт классического варианта Бугламы из мяса, как ее готовят горские евреи Кубы.





Фасоль и горох замачиваем на несколько часов и варим в разной посуде до готовности (1).

Картофель чистим, моем и нарезаем на куски. Чернослив и айву промываем (2). Мясо, нарезанное на куски, очищаем от жилок, промываем и солим. В глубокую кастрюлю наливаем 2,5 литра воды, доводим до кипения.





В кипящую воду опускаем приготовленное мясо. После того как мясо начнет вариться и появится пена, снимаем мясо с огня, сливаем воду, мясо промываем и заново наливаем 3 литра воды. Солим и ставим вариться под закрытой крышкой на медленном огне (3).

Пока мясо варится, лук нарезаем полукольцами и обжариваем в глубокой сковороде (4). Сначала без масла под закрытой крышкой парим на медленном огне 10–15 минут.

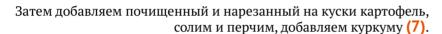




Затем наливаем масло и жарим до золотистого цвета (5).



Когда мясо сварится до полуготовности, добавляем жареный лук, заранее сваренные фасоль и горох (6), варим 20 минут.







После того как картошка сварится, добавляем в кастрюлю заранее приготовленные албухару, чернослив и нарезанную дольками айву (чернослив и айва не должны развариться, поэтому их кладем последними), даем 20 минут потомиться и снимаем с огня (8). Буглама из мяса готова, ее обычно подают с отварным рисом.

АЙВА – СОЛНЕЧНЫЙ ФРУКТ С ДРЕВНЕЙ ИСТОРИЕЙ

Это растение с крупными – до 2 кг! – золотистыми ароматными плодами, похожими одновременно и на грушу, и на яблоко, – одна из древнейших плодовых культур. Человечество выращивает айву уже более 4500 лет. Причем родина ее – Кавказ, где и сейчас культивируется 12 сортов этого фрукта.

Именно с Кавказа айва распространилась по Ассирии, а затем и дальше – по Древней Греции и Риму. В античные времена в Средиземноморье этот плод считался символом любви и плодородия – даже признаться девушке в любви можно было, вручив избраннице плод айвы. Неудивительно, что за тысячелетия самые разные народы научились широко использовать айву в народной медицине – как ее плоды, так и листья, и семена. Лекарственные препараты из айвы широко известны и в современной официальной

медицине – они обладают общеукрепляющим, желчегонным, мочегонным, противоязвенным и антибактериальным действием.

А вот на вкус айва с непривычки наверняка покажется слишком вяжущей, почти несъедобной. Именно поэтому в сыром виде она почти и не используется. Но вот после тепловой обработки айва оказывается фруктом вкуснейшим и ценнейшим!

Из айвы готовят прекрасные компоты, делают цукаты, добавляют ее в пловы, паштеты, соусы и в блюда из мяса и дичи. Ее плоды используют в разнообразных десертах, как начинку для пирожных и пирогов. И конечно же, из нее варят потрясающие варенья, джемы и мармелады. Даже само слово «мармелад», попав в русский язык из французского, на самом деле произошло от португальского marmelada, означающего именно мармелад из айвы!



Буглама из рыбы

Буглама из рыбы – одно из наиболее популярных рыбных кушаний горско-еврейской кухни.

Готовится Буглама на минимальном огне, практически на пару. Собственно говоря, потому блюдо так и называется: «буглама» в переводе с азербайджанского языка означает «приготовленное на пару».

Некоторые хозяйки добавляют в Бугламу картошку и помидоры, сладкий перец и зелень – эти овощи придают блюду дополнительные аромат и вкус.

Но мы приводим традиционный рецепт, по которому Бугламу из рыбы готовят горские евреи Кубы.

- Рыба (любая кошерная, например свежий карп) 1,5 кг
- Лук репчатый 1 кг
- Алыча сушеная, сливы кислые сушеные – 300 г
- Масло растительное 1/2 стакана
- Вода 2 стакана
- Куркума по вкусу
- Соль и перец черный молотый по вкусу





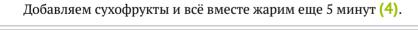
Промываем сухофрукты – сливы и алычу (1).

Лук нарезаем полукольцами и обжариваем в глубокой сковороде, только сначала без масла: 10–15 минут парим на медленном огне под закрытой крышкой, чтобы избавиться от горечи и запаха лука (2).





Наливаем масло и жарим лук до золотистого цвета (3).







Промытую и заранее нарезанную рыбу солим и перчим (5).



В сковороде с жареным луком раскладываем нарезанные куски рыбы так, чтобы каждый кусок был покрыт луком и сухофруктами со всех сторон (6).

Наливаем воду, солим, перчим, добавляем куркуму и ставим на средний огонь (7). Доводим до кипения, уменьшаем огонь, закрываем крышкой и готовим на пару в течение часа.





Затем снимаем сковороду с огня и даем немного остыть (8). Буглама из рыбы готова. Ее обычно подают с отварным рисом, как в горячем, так и в холодном виде. Но многие едят Бугламу с хлебом.

РЫБА – И ВКУСНО, И ПОЛЕЗНО, И КОШЕРНО

Жизнь на нашей планете зародилась в воде. И конечно, рыбы – одни из первых ее обитателей, появились они 530 миллионов лет назад. Ученым-ихтиологам, увлеченно их изучающим, сейчас известно 35 000 рыбьих видов. А самая древняя из рыб, которой удалось дожить до наших дней, – это кистеперая рыба латимерия. Считалось, что латимерии вымерли еще 65 миллионов лет назад, но в 1938 году живой и здоровый экземпляр был выловлен у берегов Африки.

Конечно, промысловых рыб в десяток раз меньше. А уж кошерных из всего этого подводного изобилия – совсем немного: в общепринятых списках не насчитывается и 80 рыбьих персон. Хотя во взглядах на кошерность некоторых рыб до сих пор нет полного единства – не утихают споры, например, насчет ставриды и меч-рыбы... Так что если кто желает быть абсолютно уверенным в кошерности приглянувшейся рыбины, следует никогда не забывать о двух самых главных признаках – наличии плавников и чешуи. Дополнительно можно вооружиться, скажем, списком кошерных водных обитателей от раввинов ортодоксальной общины США – где указаны даже научные названия рыб на латыни.

Без сомнений, полезна любая рыба – но морская и океаническая всё же полезней. В ней гораздо больше легкоусвояемого белка, микроэлементов, витаминов, йода, брома и бесценных полиненасыщенных жирных кислот Омега-3 и Омега-6.

И кушать такую полезную рыбу желательно хотя бы пару раз в неделю, врачи с диетологами тут единодушны!

А вот насколько вкусной на столе окажется с любовью выбранная кошерная рыбка – зависит только от вашего кулинарного искусства!



- Говядина (с костями, желательно шейная часть) – 1–1,5 кг
- Фасоль 1 стакан
- Нут 1 стакан
- Перловая крупа –
 1/2 стакана
- Пшеница 1/2 стакана
- Чечевица 1/2 стакана
- Картофель 5–6 картофелин
- Яйца куриные 3-4 шт.
- Лук репчатый 2 луковицы
- Кабачок большой 1 шт.

- Алыча сушеная 6–8 шт.
- Финики 3-4 шт.
- Помидоры 1–2 шт.
- Чеснок 5-6 зубчиков
- Масло оливковое 50 г
- Вода 4-6 л
- Куркума, зира по 1/2 ч. ложки
- Розмарин 1 веточка
- Перец черный молотый, перец красный молотый сладкий и острый – по 1/2 ч. ложки
- Соль по вкусу

V этого биона много назраний: на мроито ого наз

У этого блюда много названий: на иврите его называют Хамин, на идиш – Чолнт, на джуури кубинские евреи зовут Гендуьмедуьш, а евреи Северного Кавказа – Нэрмов.

По сути, Гендуьмедуьш – это горшок с бобами, злаками и всякой мясной всячиной, томящийся в печи целые сутки. Вкусное и очень сытное блюдо начинает готовиться в пятницу, помещается в печь или ставится на электрическую плату на 15–18 часов для продолжительного тушения – и подается в субботу к праздничному столу горячим.

Конечно, это широко распространенное в еврейских общинах всего мира блюдо различается рецептами приготовления. Например, самый потрясающий, состоящий из семи частей и символизирующий семь дней Творения классический Гендуьмедуьш готовили на субботу, во время которой евреи читают первую главу первой книги Торы – «Берешит».

Ну а мы предлагаем вариант, не требующий точного соблюдения классического рецепта.





Фасоль и нут замачиваем на ночь в подсоленной воде, два-три раза меняя воду. Чистим и нарезаем кабачки и картофель – при этом некрупные картофелины идут целиком (1).

Говядину нарезаем на большие куски – по 8–10 см, солим (2).





Чистим чеснок и лук, мелко нарезаем. Помидоры очищаем от шкурки и тоже нарезаем на мелкие куски (3). За час до готовки замачиваем пшеницу, чечевицу и перловую крупу. Хорошенько промываем яйца и сухофрукты.

В большую кастрюлю наливаем 50 г оливкового масла, выкладываем вымоченные нут и фасоль, а также чечевицу, перловку и пшеницу (4).

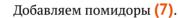




Лук кладем на бобы и злаки (5).



Затем выкладываем картофель и кабачки (6).







Поверх помидоров располагаем куски мяса (8).

Промытые сырые яйца в скорлупе, сухофрукты и нарезанный чеснок выкладываем на мясо (9). Всё это заливаем 3 литрами воды и добавляем специи – куркуму, зиру, красный перец сладкий и красный перец острый, черный перец и веточку розмарина.





Вода должна покрывать продукты так, чтобы можно было снять пену. Ставим кастрюлю на огонь (10). Через 2 часа варки добавляем соль. Теперь блюдо можно перенести на плату или в духовку на 12 часов. По мере выкипания воду нужно доливать. Воду проверяем и утром, если надо – добавляем. И оставляем Гендуьмедуьш пыхтеть до подачи к традиционной субботней трапезе.



- Шпинат 1 кг
- Говядина 1 кг
- Лук репчатый 1 кг
- Кинза 1 большой пучок
- Укроп 1 пучок
- Масло растительное 1/2 стакана
- Бульон мясной 1,5 стакана
- Яйца куриные 3 шт.
- Вода 3 л
- Соль и перец черный молотый по вкусу

Гъайлё

Горско-еврейская кухня исстари богата овощными блюдами, и эти блюда неизменно отличаются изысканным вкусом. Одно из таких популярных кушаний – Гъайлё*.

Основная составляющая Гъайлё – шпинат, настоящий король овощей. Шпинат используется в кухне многих стран, а родина его – Древняя Персия. Это растение – кладезь витаминов и микроэлементов, оно богато веществами, улучшающими деятельность поджелудочной железы. В народе шпинат нередко называют метлой для кишечника, потому что он нормализует работу кишечника и, соответственно, способствует похудению.

Предлагаем классический рецепт вкусного, полезного и очень витаминного блюда Испоногь.

* Испоногь (дерб.)





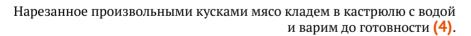
Шпинат промываем, крупно нарезаем и перекладываем в кастрюлю. Добавляем 2 стакана воды и варим 10–15 минут, затем откидываем на дуршлаг и даем полностью стечь жидкости (1).

Лук нарезаем полукольцами и обжариваем в глубокой сковороде. Сначала без масла под закрытой крышкой на медленном огне 10–15 минут (2).





Затем наливаем масло и жарим лук до золотистого цвета (3).



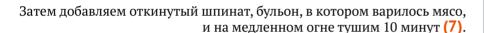




Вынутое из бульона мясо остужаем и разделяем на мелкие волокна (5).



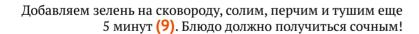
Перекладываем мясо на сковороду с предварительно обжаренным луком и жарим 5 минут (6).







Пока блюдо тушится, мелко нарезаем заранее промытую зелень – кинзу и укроп (8).







Берем 3 яйца, отдельно взбиваем белки и заливаем наше блюдо. Когда белок сварится, заливаем блюдо желтками и держим на огне под закрытой крышкой еще 10 минут, чтобы желток застыл (10). Кушанье готово! Гъайлё обычно подают с отварным рисом.



Дэпучундэ ош

 Баранина или телятина (ребрышки или мякоть) – 1 кг

- Рис басмати 3 стакана
- Яйца куриные 2 шт.
- Мука 1 ст. ложка
- Вода 4 л
- Масло растительное 50-70 г
- Изюм желтый 1 стакан
- Орехи грецкие 1 стакан
- Каштаны 1 стакан
- Курага 1 стакан
- Соль и перец черный молотый по вкусу

Кухня горских евреев богата изысканными блюдами, секреты их приготовления передаются из поколения в поколение. И конечно же, существует множество разновидностей плова.

Очень примечателен Дэпучундэ ош* – плов с бараниной или телятиной, хотя, случается, готовят его и с индейкой. Слово «дэпучундэ» означает «завернутый», то есть мясо и курага, каштаны и грецкие орехи оказываются как бы завернутыми в рис.

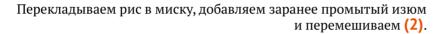
«Завернутый» плов на редкость вкусен и ароматен, потому что все ингредиенты этого кушанья готовятся на пару вместе с рисом, пропитываясь ароматами друг друга.

^{*} Депучунде гІош (дерб.)





Рис тщательно промываем, варим в глубокой кастрюле в подсоленной воде до полуготовности (1), откидываем на дуршлаг.







Мясо нарезаем кусочками, солим и перчим по вкусу. В небольшой сковородке слегка обжариваем мясо в собственном жире – а если мясо оказалось нежирным, добавляем немного растительного масла (3). В миске взбиваем яйца с мукой.

В глубокую кастрюлю наливаем растительное масло, ставим на огонь, вливаем яичную массу и накрываем крышкой. Масса должна загустеть, но не поджариться. Яичная корочка (газ-маг-джихи) впоследствии, когда будет томиться под пловом, поджарится до золотистого цвета (4).





Поверх яичной массы раскладываем кусочки мяса (5).



Смешиваем курагу, каштаны, грецкие орехи и ровным слоем выкладываем их на мясо, оставив небольшую часть (6).

На курагу, каштаны и орехи выкладываем рис с изюмом, а сверху – оставшиеся курагу, каштаны и орехи (7). Кастрюлю накрываем крышкой или тарелкой, которые необходимо обернуть в два слоя бумажными полотенцами.





Плов должен томиться на слабом огне два с половиной часа. Причем через 15 минут после начала томления его необходимо полить сверху небольшим количеством масла (8). Плов Дэпучундэ ош порадует всех ценителей горско-еврейской кухни!

РИС – ЗЕРНЫШКО, НАКОРМИВШЕЕ ПОЛМИРА

Каждый год на земле съедается более 700 000 000 тонн риса, и для половины населения планеты это основной продукт питания. Известны тысячи его сортов, а помимо всем знакомой крупы существует рисовая мука, рисовое масло и даже рисовая водка саке.

Рис распространился по всему миру, занял достойное место в национальных кухнях. Кстати, в Америке культурный рис появился только после Колумба, который привез его в Новый Свет во время второй своей экспедиции в 1493 году. Конечно, мелкий и малоценный дикий рис употреблялся американскими индейцами и раньше — но конкуренции с европейскими сортами он не выдержал. А в России рис появился во времена Петра I, был он тогда продуктом привозным, редким и дорогим. Даже слово «рис» в русском языке возникло лишь в конце XIX столетия — а до того его звали сарацинской пшеницей.

У разных народов есть множество легенд о том, как рис появился на земле. Причем почти всегда он был пищей богов – и либо небожители дарили рис людям, либо, наоборот, люди-храбрецы хитростью похищали его у богов, противостоя небесным стражникам и прочим напастям. И неудивительно, ведь рис культивируется на протяжении восьми тысячелетий! В том же Древнем Китае еще 5000 лет назад существовал обряд, когда император должен был лично посеять особый, «запретный» красный рис, доступный лишь семье императора и знатным вельможам.

Ну а басмати – деликатесный, невероятно ароматный, рассыпчатый рис с тонкими длинными зернами, на Востоке его заслуженно именуют королем риса. Этот сорт идеальный союзник для мяса, рыбы – и, конечно же, для рассыпчатого плова.



Жаркой арсии

Есть в кухне горских евреев кушанья, давно полюбившиеся гурманам. Например, Жаркой арсии* - свадебное жаркое. Это горячее блюдо горские евреи с незапамятных времен подают на свадьбах. Если всё приготовить правильно, мясо получится сочным и нежным, а само блюдо на редкость аппетитным!

- Говядина (вырезка или грудинка) 1 кг
- Картофель 8-10 картофелин
- Лук репчатый 1 крупная луковица
- Чернослив 1 горсть
- Растительное масло 3-4 ст. ложки
- Томатная паста 1 ст. ложка
- Вода 3-4 л
- Соль и перец черный молотый по вкусу
- * Жарков гІэруьси (дерб.)





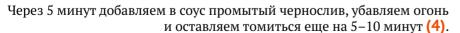
Говядину нарезаем крупными кусками по 8–10 см, очищаем от жил и пленок, промываем в холодной проточной воде (1).

Укладываем мясо в глубокую кастрюлю и заливаем крутым кипятком, чтобы мясо покрылось водой. На сильном огне доводим до бурного закипания, приоткрыв крышку для выхода пара. Снимаем шумовкой пену, добавляем в бульон очищенную луковицу. Убавляем огонь и варим мясо до полуготовности (2).





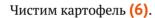
Пока мясо варится, готовим соус. В глубокой сковороде разогреваем растительное масло. Затем, убавив огонь до минимума, вливаем разведенную в стакане горячего бульона томатную пасту. Добавляем по вкусу соль, перемешиваем и закрываем крышкой (3). А вот черный перец в соус добавлять не следует – он придает соусу непривлекательный оттенок.







Готовый чернослив перекладываем в тарелку и отставляем на время в сторону (5).







В сковороду выкладываем картофель и каждую картофелину обливаем аппетитным ярко-красным соусом (7). Если в сковороде осталось недостаточно жидкости, ее можно долить, но соус не должен покрывать картофель. Картофель будет тушиться на пару, выделяемом соусом, – так картофелины сохранят форму и не развалятся. Накрываем сковороду крышкой и далее всё тушим на среднем огне 15–20 минут.

Мясо, сваренное до полуготовности, раскладываем поверх картофеля, а сверху равномерно распределяем тушеный чернослив с остатками соуса (8). Накрываем сковороду крышкой и оставляем тушиться на очень маленьком огне до готовности. Убедившись, что мясо и картошка хорошенько протушились, снимаем готовое блюдо с огня. Мясо в Жаркой арсии такое сочное и ароматное, что тает во рту, а сладкий чернослив придает оригинальную пикантность.





- Мясо (говядина, говяжий язык, курятина) -
- Лук дикий (или любой зеленый) 3-4 кг
- Яйца куриные 3 шт.
- Мука пшеничная 1 кг
- Масло растительное по вкусу
- Тёрн, алыча или курага 500 г
- Орехи грецкие 200–300 г
- Чеснок 1 головка
- Вода 4-6 л
- Уксус винный по вкусу
- Соль и перец черный молотый по вкусу

Ингъар-пол

Ингъар-пол, один из видов хинкала, по праву можно назвать высшим достижением кулинарного искусства горских евреев. Рецепт этого изысканного и редкого кушанья столетиями передавался из поколения в поколение. По традиции Ингъар-пол подавали к трапезе сразу после праздника Нисону – весной, когда природа пробуждалась после зимы, оживляя горы сочной зеленью.

Главный компонент этого кушанья – дикий лук. В апреле и мае женщины отправлялись на лесные поляны с мешками для сбора лука. А когда евреи переселились в города, лук привозили на городские базары.

С зеленым луком можно приготовить множество вкусных блюд. Нашим прабабушкам были хорошо известны его лечебные свойства: он вызывает аппетит, регулирует деятельность кишечника, улучшает работу печени и желчного пузыря. Причем у дикого лука отсутствуют резкие запах и вкус, ему свойствен нежный аромат. В пищу используют нижнюю белую часть стебля и молодые перья лука.

Приготовление Ингъар-пол – занятие довольно трудоемкое, так как фактически это несколько блюд, подающихся одновременно. Но роскошный вид и пряный манящий аромат этого изысканного кушанья понравятся всем без исключения!





Мясо варим или жарим на растительном масле до готовности (1).

К этому кушанью надо обязательно приготовить соусы, они обогатят вкус мучных хинкальных галушек. Первый соус готовим так: кладем в кастрюлю тёрн, алычу или курагу и заливаем их водой, чтобы она покрывала ягоды-фрукты. Варим на медленном огне до мягкости (2).





Остужаем, извлекаем косточки, пропускаем через блендер или протираем через дуршлаг (3).

Затем делаем второй соус: орехи обжариваем, измельчаем и доливаем немного мясного бульона. После этого добавляем в ореховый соус измельченный чеснок – хотя чеснок можно подать и отдельно, добавив в него винный уксус (4).





Зеленый лук очищаем и промываем в холодной воде (5).

Складываем лук в большой эмалированный таз с холодной водой, чтобы вода покрыла зелень, посыпаем горстью соли и даем постоять 20–30 минут. Затем лук споласкиваем и откидываем на дуршлаг. Когда лук обсохнет, мелко его нарезаем (6). Главное – не солить сразу всю массу зеленого лука, иначе он выделит много сока и размякнет!





Теперь беремся за тесто. Нарезанный лук складываем горкой, в центре делаем углубление и вливаем туда яйцо, солим по вкусу и добавляем просеянную муку в количестве, достаточном для получения мягкого теста. Тщательно перемешиваем. Чтобы от лукового сока тесто не потекло, работаем очень быстро. Делим тесто на части, раскатываем на длинные жгуты, слегка приплюснув их ладонью, и нарезаем на квадраты со стороной 4 см (7).

Пока готовится тесто, закипает вода. Добавляем в кипящую кастрюлю щепотку соли, выкладываем квадратики лукового теста. Варим 3–5 минут (8). Собираем Ингъар-пол шумовкой на блюдо, поливаем маслом, в котором жарилось мясо, и посыпаем молотыми орехами. Изумрудные галушки Ингъар-пол едят, обмакивая в острый чесночный и кислый фруктовый соусы, с жареным или отварным мясом, говяжьим языком или курятиной и запивают крепким бульоном.





Ош турщи говормэ

• Говядина, баранина, индюшатина или курятина – 1,5 кг

- Лук репчатый 4 луковицы
- Рис 1 кг
- Масло растительное 300 г
- Каштаны очищенные 250 г
- Сушеная алыча 200 г
- Курага 150 г
- Изюм 100 г
- Куркума 1 ч. ложка (или щепотка шафрана)
- Вода 3-4 л
- Соль и перец черный молотый по вкусу

Одно из самых популярных блюд с особым, изысканным вкусом – это Ош турщи говормэ*. Его можно назвать визитной карточкой горско-еврейской кухни, да и вообще кухни восточной. Без этого традиционного блюда не обходится ни одно праздничное застолье, его готовят и на шабат, и на свадьбы, и на самые разные праздники и торжества.

Если дословно перевести с джуури его название, то «ош» означает вареный рис, плов; «турщи», «турщ» – кислый; «говормэ» – жаркое. Ну а полное название Ош турщи говормэ означает «плов и кислое жаркое». Причем ош (плов) в данном блюде – необходимая составная часть, единственный гарнир, и без него это блюдо не готовят.

^{*} ГІош туьрше гъовурме (дерб.)





Вначале готовим жаркое – Турщи говормэ. Мясо промываем, очищаем от жил и пленок, нарезаем на куски в 3–4 см, чуть солим, выкладываем в глубокую сковороду и тушим до полуготовности (1).

Промываем и обсушиваем алычу, очищаем каштаны. Лук нарезаем полукольцами (2), обжариваем и тушим в 100 г растительного масла с куркумой или шафраном до золотистого цвета.





Сняв мясо с огня, выкладываем в тарелку, бульон сливаем в отдельную тарелку и добавляем туда куркуму (3).

В большую кастрюлю слоями укладываем лук, мясо, каштаны и алычу, заливаем бульоном доверху (можно добавить кипяченую воду), солим и перчим. Всё это тушим на среднем огне до полной готовности каштанов и разбухания алычи, но перемешивать не нужно (4).





Приступаем к Ош – плову. Промытый рис варим до полуготовности в соленой воде (5).



Промываем и обсушиваем курагу и изюм, слегка поджариваем их в 100 г растительного масла. В блюдце разводим куркуму в 50 г горячей воды (6).

Рис откидываем на дуршлаг. Кастрюлю, где варился рис, моем, ставим на огонь и наливаем 50 г растительного масла. Взбиваем 2 яйца с 3 столовыми ложками вареного риса и щепоткой соли, заливаем смесь на дно кастрюли и закрываем крышкой на 3–4 минуты. На дне получается корочка из яичницы с рисом – «джихи» на джуури (7).





Сняв кастрюлю с плиты, выкладываем половину риса на дно, заливаем частью раствора куркумы, выкладываем остальной рис и заливаем оставшейся куркумой. Крышку кастрюли заворачиваем в полотенце, плотно накрываем кастрюлю и ставим на металлическую пластину на средний огонь. Через 15 минут прогреваем 150 г растительного масла, заливаем им рис и опять накрываем кастрюлю крышкой. Убавив огонь, оставляем на плите еще на 30–40 минут (8).

Опрокидываем кастрюлю с рисом в миску так, чтобы корочка-джихи оказалась наверху (9), и режем корочку на ромбики, треугольники и кружки. В большую плоскую тарелку выкладываем плов, а сверху – нарезанную корочку и обжаренные изюм и курагу. Турщи говормэ подаем в отдельной глубокой тарелке.





- Говядина (желательно антрекот, мякоть) 1 кг
- Масло растительное 100 г
- Лук репчатый 3 средних луковицы
- Лук зеленый 1 пучок
- Шавель 1 пучок
- Шпинат 500 г
- Укроп 1 пучок
- Кинза 1 пучок
- Базилик 1/2 пучка
- Мята 1-2 веточки по вкусу
- Куркума 1/4 ч. ложки (или маленькая щепотка шафрана)
- Соль и перец черный молотый по вкусу

В кулинарии горских евреев очень популярны изысканные, полезные и насыщенные витаминами блюда из зелени. Причем как из дикорастущих съедобных трав, так и из трав декоративных и культивируемых.

Это шпинат, кинза, листья свекольной ботвы, укроп, петрушка, базилик, щавель, тархун, мята, сельдерей и многие другие травы. Некоторые из них при этом пряные и придают кушаньям запоминающийся, особенный вкус.

Одно из таких необычных блюд – Савзи говормэ*, что в дословном переводе означает «зеленое жаркое» («савз» на джуури – зеленый; «савза» – трава, зелень; «говормэ» – жаркое). Это кушанье подают как на обед, так и к раннему ужину.

^{*} Савзе гъовурме (дерб.)





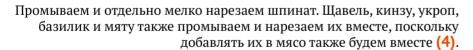
Мясо промываем, удаляем жилы и пленки, нарезаем на кусочки размером 3–4 см, чуть солим **(1)**.

В глубокую сковороду наливаем растительное масло и обжариваем мясо под крышкой 25–30 минут, постоянно помешивая (2).





Пока мясо жарится, нарезаем полукольцами репчатый лук (3).



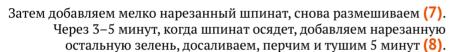




Куркуму на блюдечке заливаем 1/4 стакана кипяченой воды и оставляем до употребления (5).



На обжаренное мясо выкладываем нарезанный репчатый лук и тушим 20–25 минут, закрыв крышкой и постоянно помешивая (6).







В конце добавляем разведенную в воде куркуму, всё как следует размешиваем и через 3–5 минут снимаем с огня. Необыкновенно вкусное Савзи говормэ с ароматом летней природы и свежей зелени готово. На стол его подают с хлебом или отварным рисом.

КУРКУМА – ИНДИЙСКАЯ ЧУДО-СПЕЦИЯ

Эта ярко-желтая пряность известна уже почти пять тысячелетий. Самыми первыми ее оценили древние индийцы, затем она распространилась до Древней Греции, а позже попала и в Китай. Ну а в Европе куркума, как и другие загадочные азиатские специи, была невероятно ценной и редкой, ее окружала атмосфера магии и тайны.

Древнекитайские врачеватели открыли болеутоляющие и противовоспалительные свойства куркумы – вдобавок к ее благотворному влиянию на пищеварение. Массу чудодейственных лечебных свойств склонна приписывать куркуме и современная медицина.

В природе куркума – травянистое растение семейства имбирных. Пряность добывается из его корней-клубней, схожих с корнем имбиря – но отличающихся ярко-оранжевым цветом (поэтому куркуму зовут еще желтым имбирём). Биологам сейчас известны десятки разновидностей куркумы, но из всего этого множества в кулинарии применяются только три вида. На приготовление приправ и специй идет в первую очередь куркума длинная. Другой вид – куркума ароматная, в основном она применяется в кондитерском производстве и ценится там даже выше длинной куркумы. Ну а третий вид – куркума цедоария, она обычно используется при производстве ликёров. Причем все три вида могут называть индийским шафраном. Собственно, куркуму часто используют именно как замену шафрану, который ценится буквально на вес золота.

В соответствии с кулинарными традициями Востока куркуму используют в овощных и мясных блюдах, добавляют к рису для получения аппетитного золотистого цвета.



Даже самые простые блюда горско-еврейской кухни неизменно отличаются изысканным вкусом и ароматом.

Название всеми нами любимого блюда Хоягушт* говорит само за себя. В переводе с языка джуури «хоя» – это яйцо, «гушт» – мясо. Но при этом Хоягушт может быть очень разным по составу продуктов. Его готовят не только из мяса или курицы, но и из рыбы, и даже из овощей – баклажанов и картофеля.

Предлагаем классический рецепт – так Хоягушт из курицы готовят евреи Кубы.

- Курица 1 шт. (на 1–1,5 кг)
- Лук репчатый 1,5 кг
- Каштаны очищенные 600 г
- Масло растительное 200 г
- Яйца куриные 3-4 шт.
- Куркума 1/2 ч. ложки
- Соль и перец черный молотый по вкусу
- * Хойегушд (дерб.)





Курицу варим до готовности (1).

Затем расщепляем курятину на волокна (2).





Лук нарезаем полукольцами (3).

Обжариваем в глубокой сковороде. Сначала без масла под закрытой крышкой на медленном огне 10–15 минут, чтобы устранить горечь и запах лука. Затем наливаем масло и жарим до золотистого цвета (4).





Добавляем курятину (5).



Затем добавляем заранее отваренные каштаны (6).

Добавляем также соль, перец, куркуму, стакан бульона из сваренной курицы (7) и тушим 5–10 минут. Всё это заливаем взбитыми яйцами – вначале белком, а затем, когда белок сварится, заливаем желтком (8).





Накрываем крышкой и держим на огне 5–10 минут, чтобы желток застыл. Кушанье должно получиться желтого цвета. Перед тем как подать на стол, его нарезают на квадратики и аккуратно раскладывают на плоской тарелке. Обычно Хоягушт подают с отварным рисом.

КАШТАНЫ – ЦВЕТУТ НЕ ТОЛЬКО В ПАРИЖЕ

В давние времена считалось, что каштан обладает волшебной силой, а его плоды и веточки носили как талисман, дарующий удачу. Люди верили, что загаданные под цветущим каштаном заветные желания обязательно сбудутся! А согласно мифам Древней Греции, однажды нимфа Нея отвергла любовные притязания бога-громовержца Зевса. И обидевшийся бог превратил строптивую красавицу в прекрасное дерево с нежными цветами, резными листьями и вкуснейшими плодами, которые скрыты под колючей скорлупой. Дескать, так и появился на земле каштан!

А вот на Кавказе каштан стал расти именно благодаря древним грекам – 2500 лет назад они привезли его с собой, основав колонии на Черноморском побережье. Дерево прижилось, и на склонах Кавказских гор не редкость густые каштановые леса. Ну а самый

большой в мире каштан растет в Италии, всего в 8 км от знаменитого вулкана Этна. По мнению биологов, этому патриарху— от 2000 до 4000 лет. И зовут его Каштаном сотни лошадей — потому что в конце XIV века королева Неаполя со ста рыцарями спаслась под ним от страшной непогоды. Причем все они уместились под этим деревом, окружность ствола которого уже тогда превышала 50 метров!

Во Франции каштан – национальное лакомство, осенью здесь даже устраивают большой Праздник каштанов. И тогда в Париже, например, повсюду можно отведать жареные каштаны и каштаны в сахарной глазури, каштаны на сливочном масле, суп и ризотто с каштанами, шоколадно-каштановый мусс с апельсинами, каштановые ликеры, мармелады, торты и пирожные, конфеты, мороженое и даже особые деликатесные сыры, обернутые в листья каштана.



- Рис 3 стакана
- Вода 3 стакана
- Молоко 3 стакана
- Изюм 1 стакан
- Укроп 1 пучок
- Масло сливочное 200 г
- Брынза 200 г
- Куркума 1/2 ч. ложки
- Соль 1,5 ст. ложки без верха

И на важный еврейский праздник Шавуот-Асалта, и просто в праздничные дни горские евреи готовят необыкновенное по вкусу и составу продуктов блюдо – сладкий молочный плов Ширпилов* с укропом и сухофруктами. Рис для этого плова варят на молоке, в том-то и заключается его особенность.

^{*} Ширине гІош (дерб.)





В глубокую кастрюлю наливаем молоко и воду, ставим на огонь и доводим до кипения (1).

Пока вода с молоком закипают, промываем рис и изюм, мелко нарезаем укроп, растапливаем масло (2).





Режем на кусочки брынзу (3).

После закипания воды с молоком засыпаем в кастрюлю рис, несколько раз перемешиваем, добавляем соль и куркуму и снова перемешиваем. Затем уменьшаем огонь и под полузакрытой крышкой варим, периодически помешивая (4).





Когда вся жидкость впиталась в рис, снимаем кастрюлю с огня (5).



Добавляем изюм, мелко нарезанный укроп и растопленное масло (6).

Всё размешиваем (7) и выкладываем на рис приготовленную в блюдечке брынзу (8). Покрываем обернутой бумажным кухонным полотенцем крышкой и ставим потомиться на 15–20 минут на железную подставку на медленный огонь.





Снимаем кастрюлю с огня и даем настояться под закрытой крышкой еще 15–20 минут. Ширпилов готов. Это кушанье подают с брынзой и яичницей с укропом – и запивают йогуртом или кефиром.

БРЫНЗА – СЫР ДРЕВНИХ ПУТЕШЕСТВЕННИКОВ

Историки полагают, что этот рассольный сыр известен человеку уже 7000 лет. А изобрел его на Востоке то ли какой-то путешественник, взявший с собой в дорогу овечье молоко в глиняном кувшине, то ли некий купец, тоже взявший и тоже молоко – только в бурдюке из овечьего желудка. А вечером и путешественник, и купец, решившие попить молока, обнаружили и в кувшине, и в бурдюке мутную жидкость, в которой плавал белый сгусток, явно съедобный на вид. Попробовали – и мягкий сыр им понравился. А уже после сыр придумали помещать в рассол, чтобы дозрел. Так и появилась в мире брынза.

С давних времен брынза любима на Кавказе и в Карпатах, в Болгарии, Молдове, Украине. Готовят с ее участием никак не меньше трех десятков блюд! А если вспомнить еще и близкую родственницу брынзы – греческую фету...

Причем брынза бывает разной. Ее готовят из овечьего молока, из смешанного овечьего и козьего, из коровьего, из буйволиного. Этот солоноватый рассольный сыр можно подавать как самостоятельное угощение или в составе сырной тарелки, а можно использовать и как незаменимую часть салатов, вторых блюд и выпечки. Брынза отлично сочетается с овощами – помидорами, перцем, огурцами, луком.

В ней очень много кальция – а это польза для зубов и для костей. Плюс фосфор, положительно влияющий на работу мозга. Особые кисломолочные бактерии благотворны для пищеварения. Рекомендуют брынзу и при болезнях суставов, при панкреатите. А еще в ней полно калия, магния, витаминов РР и Е... То есть брынза и вкусна, и полезна – а чего еще можно пожелать?!



Шомокуфтэй бэбэи

Одно из популярнейших блюд горско-еврейской кухни – Шомокуфтэ, разновидность всем знакомых котлет. И конечно же, котлет у горских евреев существует несколько видов. Приводим рецепт, по которому готовили и готовят котлеты Шомокуфтэй бэбэи горские евреи Кубы и ее окрестностей.

Само это название означает блюдо из рубленого мяса. Шомокуфтэй бэбэи – это горячее и, можно даже сказать, жидкое кушанье, и неудивительно, что особенно часто его готовят в холодную погоду.

- Фарш из говядины или баранины 1 кг
- Картофель 1 кг
- Лук репчатый 4-5 луковиц
- Хлеб белый черствый 1 ломтик
- Масло растительное 100 г
- Куркума 1 ч. ложка
- Вода 1,5 стакана
- Соль и перец черный молотый по вкусу





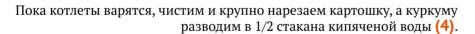
К приготовленному фаршу добавляем прокрученный на мясорубке лук (1), чтобы Шомокуфтэ получились мягче и сочнее, добавляем замоченный в воде ломтик хлеба, соль, перец – и всё тщательно перемешиваем.

Когда фарш готов, формируем из него тонкие котлеты, укладываем их в два слоя в глубокую сковороду (2).





Заливаем водой, прикрываем крышкой и ставим на огонь. В начале варки обязательно снимаем пену. Через 30 минут осторожно разъединяем слипшиеся котлеты и даем повариться еще немного (3).



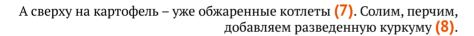




Когда котлеты проварились до полуготовности, вынимаем их из бульона, перекладываем в другую сковороду, наливаем туда растительное масло и слегка обжариваем (5).



В сковороду с бульоном выкладываем заранее подготовленный картофель (6).







Если бульона маловато, добавляем воду (бульон должен покрывать котлеты целиком). Закрываем крышкой и ставим на медленный огонь до готовности картофеля. Подают Шомокуфтэй бэбэи обычно с отварным рисом, но можно подать и просто с хлебом или вообще кто с чем любит.

ПОДСОЛНЕЧНОЕ МАСЛО – СОЛНЦЕ В КАЖДОЙ КАПЛЕ

Сейчас нам кажется, что подсолнечное масло было всегда. Никто даже не сомневается, что еще далекие предки жарили на нем и добавляли его в самые разные блюда. А как иначе? Неужели когда-то всем знакомого подсолнечного масла... не существовало вовсе? Тем не менее вся его история насчитывает лишь 190 лет! Потому что первые капли подсолнечного масла с помощью деревянного ручного пресса добыл крепостной крестьянин Данила Бокарев в 1829 году. А уже к концу XIX века оно стало в России национальным продуктом!

Кстати, подсолнечник пришел к нам из Северной Америки – как и картофель, помидоры, кукуруза, табак... Индейцы одомашнили его еще 5000 лет назад, раньше пшеницы и прочих злаков. А из европейцев с солнечным цветком первыми познакомились испанские конкистадоры. Завоевав Америку, испанцы привезли его в Европу

в начале XVI столетия. Называли подсолнух тогда «перуанским цветком солнца», «перуанской хризантемой» и «солнечной травой». Модную новинку обычно высаживали как декоративное растение – красивые ярко-желтые соцветия поворачивались вслед за солнечными лучами. Иногда молодые соцветия варили, пекли на углях, заправляли маслом и уксусом. В Россию заморскую диковинку приказал ввезти царь-реформатор Петр Первый, но и здесь цветок сперва ценили в основном из-за красоты – каждому хотелось, чтобы «маленькое солнышко» росло возле дома, в парке или огороде.

Что самое удивительное, на историческую родину – в Соединенные Штаты и Канаду – культуру производства и самого подсолнечника, и подсолнечного масла в 1880-х годах вернули именно эмигранты из России.



- Фарш грубого помола из мякоти говяжьей грудинки 1 кг
- Говядина с костями несколько кусков
- Рис 1/4 стакана
- Шпинат, свекольная ботва (джагандил) по 8–10 листьев
- Капуста 1 средний кочан
- Перец болгарский красный 1 шт.
- Алыча сушеная 1 стакан
- Лук репчатый 400 г
- Помидоры 3 шт.
- Кинза 1 пучок
- Вода 2-3 л
- Соль и перец черный молотый по вкусу

Одно из поистине коронных блюд горско-еврейской кухни – Ярпагъи*. Богатое по составу продуктов и непростое в приготовлении, это кушанье украсит любой стол. Без Ярпагъи никогда не обходятся шабатние трапезы и прием дорогих гостей, праздники и торжества.

Блюдо это перенято из восточной кухни и, по сути, является разновидностью восточных голубцов из капусты – но продукты используются слегка иные, а неповторимого соуса гораздо больше. И в отличие от восточных голубцов Ярпагъи считается жидким блюдом, а на стол обычно подается с отварным рисом.

^{*} Епрэгъи (дерб.)





Основные продукты для Ярпагъи – мякоть говяжьей грудинки, которая идет на фарш, и несколько кусков мяса с костями, которые закладывают на дно кастрюли. Фарш перемешиваем с пропущенным через мясорубку луком, рисом и мелко нарезанной кинзой, добавляем соль и перец. Затем разделяем фарш на шарики диаметром 6–8 см (1).

Далее шарики из фарша заворачиваем в листья капусты, шпината и свекольной ботвы. Кочан капусты для этого предварительно моем, аккуратно извлекаем кочерыжку, а далее кочан целиком погружаем в кипящую подсоленную воду на 10–15 минут (2).





Затем капусту вынимаем, разбираем на листья, в каждый лист кладем приготовленный из фарша шарик и завертываем. На дно глубокой кастрюли складываем мясо с костями, на мясо в несколько слоев по кругу выкладываем голубцы (3).

Заливаем кипяченой водой до самого верха голубцов и ставим вариться примерно на 1 час (4). При закипании собираем пену с поверхности.





Теперь моем алычу, перец и помидоры (5) – и начинаем готовить поистине уникальный соус для Ярпагъи.



Укладываем алычу, перец и помидоры в миску, заливаем 1 литром воды и варим 1 час (6).

Затем доливаем 0,5 литра холодной воды, добавляем столовую ложку соли, даем остыть и тщательно разминаем всё руками, чтобы косточки алычи отделились от мякоти (7).





Получившийся жидкий соус выливаем через сито в кастрюлю с голубцами (8). Довариваем голубцы еще 30–40 минут. Великолепное праздничное кушанье готово.

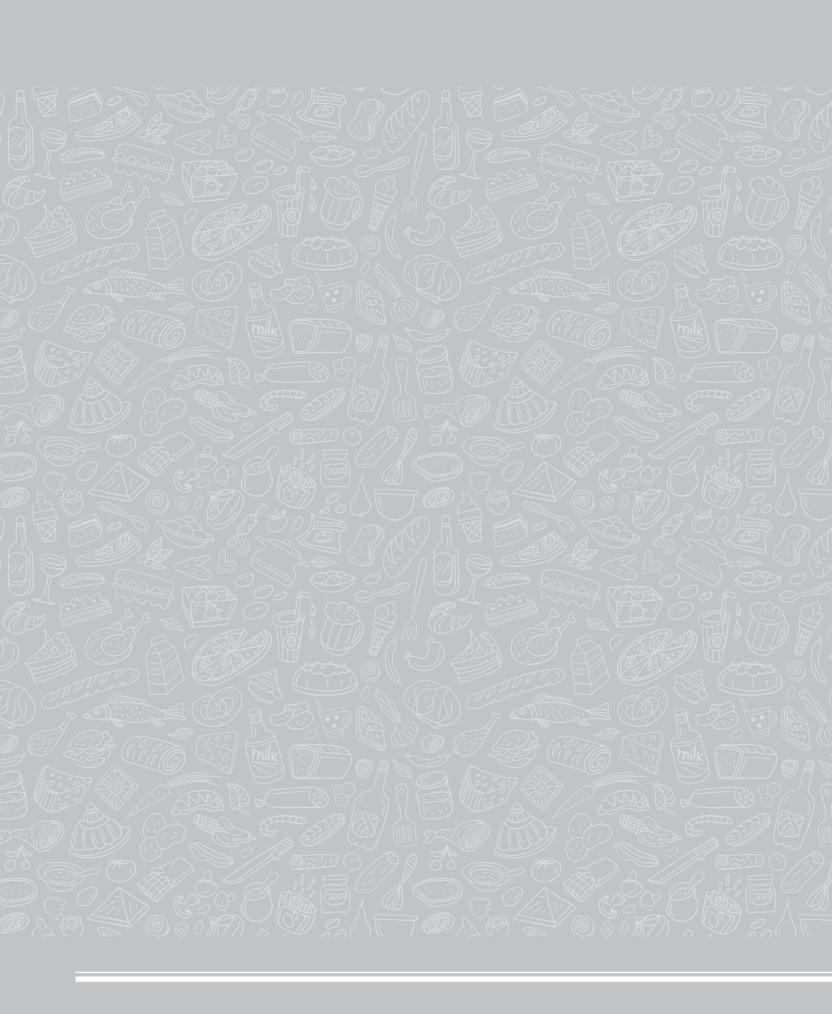
КАПУСТА – ПРИНОСЯЩАЯ УДАЧУ

Уже во времена Античности капуста повсеместно использовалась для приготовления самых разных блюд, а ко всему прочему была еще и символом трезвости: древние греки говорили: «Съешь капусту перед вином – не опъянеешь, а съешь после – хмель разгонишь». Александр Македонский, завоеватель половины мира, перед битвой кормил своих воинов капустными листьями – для бодрости и бесстрашия. Ну а по фэншую значение кочана капусты – «сто видов удачи».

Кстати, в историю капуста вошла с совершенно неожиданной стороны. Император Диоклетиан, правивший в III веке и железной рукой установивший в Римской империи авторитарную власть и золотой век, в итоге добровольно отказался от этой власти и удалился в провинцию – заниматься огородничеством. А когда к нему явилась делегация сенаторов, уговаривая вернуться на трон, ответил,

что те не стали бы досаждать ему всякими глупостями, если бы видели, какую замечательную капусту он выращивает...

А в наши дни капусте даже памятники ставят! Бронзовые кочаны установлены в Великом Новгороде и Томске, в индонезийском Берастаге и немецком Штутгарте, в Киеве и боснийской Биелене... И конечно, капуста – «виновница» многих гастрономических торжеств. Например, в Сербии регулярно проводится капустный фестиваль Купусияда – с бесчисленными капустными блюдами. В Германии устраивают праздники в честь квашеной капусты. А во Франции, в крошечном нормандском городке Сен-Санс, чествуют легендарный местный сорт гигантской капусты с листьями в метр размером – и готовят из нее наивкуснейший капустный мильфей, нечто вроде запеченного капустно-мясного «наполеона».



ВЫПЕЧКА



Килчэ

• Творог - 500 г

• Яйца куриные - 6 шт. + 1 желток для верха

- Мука 3 стакана
- Сода 1 ч. ложка
- Масло сливочное 200 г
- Сахарный песок 2,5 стакана
- Ванильный сахар 1,5 пакетика
- Изюм 3/4 стакана
- Цедра 1 лимона
- Кунжут 1 ч. ложка
- Мак 1/2 ст. ложки

Через семь недель после Песаха еврейский народ празднует следующий, очень важный праздник Шавуот-Асалтэ – день дарования Торы на горе Синай и провозглашения Вс-вышним Десяти заповедей.

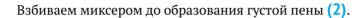
По традиции в этот праздник готовят молочную пищу, пекут сладкие молочные, творожные и сырные лепешки, готовят овощные запеканки и молочный плов с укропом и сухофруктами. В Израиле этот праздник никогда не обходится без творожного пирога, на иврите – угат гвина.

А горские евреи Кавказа вместе с другими кушаньями готовят на Шавуот очень нежный творожный пирог – Килчэ с изюмом.



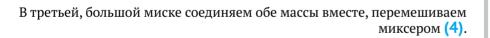


В глубокую миску разбиваем 6 яиц и насыпаем 2 стакана сахарного песка (1).





В другую миску выкладываем творог с оставшимся сахаром, перемешиваем, добавляем ванильный сахар, соду, цедру лимона, размягченное сливочное масло – и перемешиваем миксером (3).





Добавляем муку (5).



А также добавляем промытый изюм – и перемешиваем теперь уже ложкой (6).

Включив духовку, доводим температуру до 180 °C. Получившуюся массу выкладываем на большой противень, расправляем ложкой или мокрой рукой, смазываем яичным желтком (7).





Посыпаем маком и кунжутом (8). Выпекаем пирог 1 час при температуре 180 °C – желательно в режиме с обдувом горячим воздухом (9).

Когда праздничный творожный пирог готов, даем ему немного остыть. Через 30 минут нарезаем Килчэ с изюмом на кусочки разной формы, раскладываем по тарелкам и подаем на стол.





- Мука 2,5 стакана
- Сахар 1 стакан
- Масло растительное 1 стакан
- Мёд 1 стакан
- Яйца куриные 3 шт.
- Корица 1 ч. ложка
- Разрыхлитель 1,5 пакетика
- Гвоздика (головки) 5-6 шт.
- Чай 2 пакетика
- Вода кипяченая 1 стакан

С приближением еврейского Нового года горские евреи обязательно вспоминают о традиционном медовом пироге Леках*, который готовится за несколько дней до праздника. Многие из нас помнят, как наши бабушки пекли такой пирог не только на Рош ха-Шана, но и на шабат.

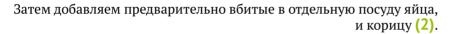
На первый взгляд рецепт новогоднего медового пирога может показаться довольно необычным, но не сомневайтесь: если строго соблюдать этот несложный рецепт, пирог получается изумительно вкусным и нежным!

^{*} Лекэхь (дерб.)





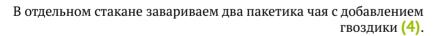
В приготовленную для замешивания продуктов посуду или в чашу миксера кладем сахар, масло, мёд и тщательно перемешиваем (1).







Добавляем муку и разрыхлитель (3). Снова всё перемешиваем.



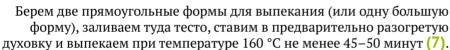




Чай охлаждаем и вливаем в приготовленную ранее смесь (5).



Тщательно размешиваем – и тесто готово (6).





Когда пирог готов, смазываем его мёдом или посыпаем сахарной пудрой (8).

МЁД – СЛАДКИЙ СИМВОЛ ЖИЗНИ

Где пчелы, там и мёд, а пчелы сопутствовали человеку всегда. И неудивительно, что мёд ценился во все времена – и у всех народов планеты. В «Илиаде» и «Одиссее» легендарный Гомер воспел волшебные свойства мёда и даже в подробностях описал, как для древнегреческих воинов готовили специальный медовый напиток. Демокрит, Пифагор, Гиппократ и Аристотель в редком согласии уверяли, что для долгой и здоровой жизни человеку следует употреблять мёд ежедневно. А римский сенатор Румилий на праздновании собственного столетия на вопрос Гая Юлия Цезаря о секрете столь долгих лет и внешней молодости ответил кратко: «Мёд внутрь и снаружи».

И неудивительно: в Древней Греции считалось, что даже боги бессмертны потому, что питаются амброзией, состоящей из мёда, молока и нектара. А средневековые алхимики предполагали, что

мёд – это жидкая разновидность философского камня, эликсира жизни. Конечно же, повсеместно мёд шел на приготовление пищи, безалкогольных и веселящих напитков, использовался как консервант для многих продуктов.

Широко известны и популярны празднества в честь мёда. День пчеловода с размахом отмечают в России и Болгарии, а украинцы празднуют День пасечника. Медовые фестивали и ярмарки устраивают в Израиле и Англии, в Италии, Молдавии и России, в болгарской Нессебре, итальянском Пратолунго, в Барселоне и Нью-Йорке.

А на праздник Рош ха-Шана – еврейский Новый год – принято хлеб, над которым произнесено благословение, обмакивать в мёд, чтобы наступающий год был сладким. Потому же на этот праздник едят и яблоки с мёдом.



Ловош тутуи

В первый день после праздника Песах, который называется Гов-Гиль, звучат молитвы о том, чтобы год был плодородным и хлеб доставался каждой семье с легкостью. Для этого дня у горских евреев нет традиционного блюда – готовят что хотят, кто что любит.

Но всё же чаще для первой трапезы после мацы многие пекли и пекут не обычный, а особенный, слоеный хлеб, который зовут Ловош тутуи – слоеные лепешки. Это всеми любимое, необыкновенно вкусное лакомство горско-еврейской кухни.

Основные продукты для Ловош тутуи – мука и масло, причем масло может быть и сливочное, и растительное, и вообще любое, какое вы любите, но вкуснее всего получается с топленым сливочным маслом. Мука тоже может быть и высшего, и первого сорта, и даже цельнозерновая – серая, но из муки высшего сорта получается намного вкуснее.

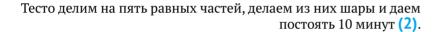
Помимо обычных лепешек Ловош тутуи популярен и вариант с брынзой. Его рецепт мы и приводим, потому что с брынзой это блюдо получается интереснее и вкуснее. А классический вариант готовится точно так же, просто брынза не используется.

- Мука пшеничная 1 кг
- Масло сливочное 500-600 г
- Брынза 500 г
- Яйцо куриное 1 шт.
- Дрожжи 1 ч. ложка
- Куркума 1 ч. ложка
- Кунжут 1 ст. ложка
- Мак 1 ст. ложка
- Вода 450-500 мл
- Соль 1 ч. ложка с верхом





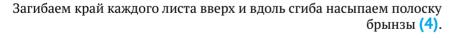
Из муки, соли, дрожжей и теплой воды замешиваем тесто и оставляем на 30 минут, плотно накрыв целлофановой пленкой (1). Сливочное масло растапливаем и насыпаем в него куркуму. Брынзу натираем на крупной терке. Отделяем желток яйца от белка.







Раскатываем каждый шар в очень тонкий лист. На получившиеся круглые листы наливаем по 5-6 ст. ложек растопленного масла и размазываем его (3).







Закатываем брынзу в листы теста (5).



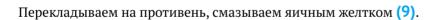
Скручиваем их в жгуты (6).





8

Получившиеся круглые «улитки» кладем на бумагу для выпекания и слегка раскатываем скалкой (8).







Посыпаем маком и кунжутом (10). Нагреваем печь до температуры 200 °C и выпекаем 20–25 минут до образования аппетитной румяной корочки. Масленые слоеные лепешки Ловош тутуи так вкусны, что пальчики оближете!



Pagu mupu

- Мука пшеничная 1 кг
- Яйца куриные 4 шт. (одно из них для верха)
- Сахарный песок 1,5 ст. ложки
- Ванильный сахар 1 пакетик
- Масло сливочное 200 г
- Молоко 0,5 л
- Дрожжи 1 ч. ложка с верхом
- Изюм 1 стакан
- Орехи грецкие измельченные 1/2 стакана
- Кунжут 1 ст. ложка
- Мак 1 ст. ложка
- Куркума 1 ч. ложка
- Соль 1 ч. ложка

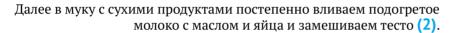
Шавуот-Асалтэ – важнейший еврейский праздник, день дарования Торы на горе Синай и провозглашения Вс-вышним Десяти заповедей. По традиции горские евреи к этому дню готовят молочную еду, пекут сладкие молочные, сырные и творожные лепешки, готовят овощные запеканки, молочный плов ширпилов и другие молочные и овощные блюда. И одним из самых любимых считается древнее кондитерское изделие, очень вкусные Фади шири* – молочные лепешки.

^{*} Ширине фади (дерб.)





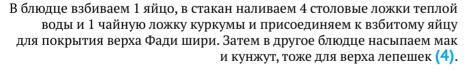
Просеиваем муку через сито, добавляем все сухие продукты – соль, сахар, ванильный сахар, дрожжи – и как следует перемешиваем. Изюм промываем, высушиваем в полотенце, обваливаем в муке. Молоко нагреваем вместе с маслом (1).







Когда тесто готово, добавляем заранее приготовленный изюм и тщательно перемешиваем (3). Плотно накрываем тесто целлофановой пленкой и оставляем на время, чтобы оно поднялось.



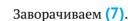




Когда тесто поднялось, вываливаем его на доску и разделяем на четыре части (5).



Берем каждую часть, раскатываем, посыпаем измельченными орехами (6).







Придаем форму шара и оставляем на 20 минут (8).







Затем смазываем яичной смесью, посыпаем маком и кунжутом и выпекаем 45 минут при температуре 200 °C в режиме с обдувом горячим воздухом (10). Замечательное блюдо Фади шири готово. Через 30 минут нарезаем слегка остывшие лепешки и подаем с чаем.



Хасидо с лавашом

• Мука пшеничная – 750 г

- Масло сливочное 200 г
- Масло растительное 1 ст. ложка
- Орехи любые измельченные 1 стакан
- Мёд или сироп сахарный 200 г
- Дрожжи 1/2 ч. ложки
- Корица 1/2 ч. ложки
- Кунжут 4 ст. ложки
- Куркума 1 щепотка
- Вода 1 стакан
- Соль 1/2 ч. ложки

На веселый и радостный праздник Пурим горские евреи традиционно готовят Хасидо с лавашом – халву из обжаренной муки, масла и мёда с орехами, которую едят, заворачивая в лаваши.

Почему же готовят именно халву? Видимо, это кушанье заимствовано с Востока, ведь именно на Востоке в честь успеха, победы или семейной радости принято готовить сладкую халву, созывая на праздничное лакомство родственников и близких.





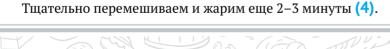
Орехи слегка обжариваем и измельчаем в блендере до крупной крошки. В глубокую сковороду насыпаем муку и, помешивая, обжариваем ее до золотистого цвета (1).

Затем наливаем растопленное сливочное масло и поджариваем муку с маслом еще 3–5 минут (2).





Добавляем в муку перемолотые орехи, кунжут, корицу и куркуму (3).



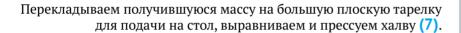




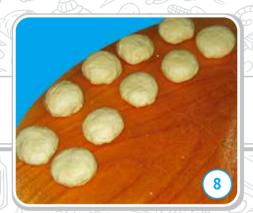
Снимаем сковороду с огня, выкладываем содержимое в глубокую миску, чтобы было удобней размешивать, и, не давая остыть, наливаем мёд или сироп (5).



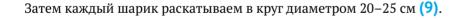
Всё тщательно перемешиваем (6).







Теперь беремся за приготовление тонких лепешек-лавашей. Замешиваем тесто из муки, соли, дрожжей, масла и воды, разделяем тесто на шарики диаметром 5–6 см и оставляем на 15 минут (8).







Жарим лаваши на сковороде без масла с обеих сторон (10). Традиционное праздничное лакомство Хасидо с лавашом готово. Халву режут на куски, заворачивают их в половинки лаваша и кушают, запивая чаем или кофе.



Это блюдо хорошо знают во многих еврейских общинах. Но у горских евреев оно особенно популярно, ведь хозяева торжества подают его после

свадьбы, им угощают рожениц после рождения ребенка.

Традиционный Хашиль* – фактически мучная каша с маслом, мёдом и пряностями. И уже по его ингредиентам понятно, что это кушанье насыщает энергией, оно не только сытное, но и очень вкусное. Неудивительно, что готовят его также для больных, ослабевших после операции или долгой болезни, чтобы к человеку вернулись силы и энергия.

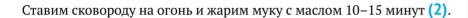
- Мука пшеничная 300 г
- Масло сливочное 200 г
- Мёд по вкусу
- Корица 1 ч. ложка
- Куркума 1 ч. ложка
- Вода 2 л
- Соль 1 ст. ложка

* Хэшил (дерб.)





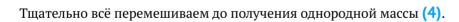
В большую сковороду выкладываем муку, просеянную через сито, и сливочное масло (1).







Когда мука становится светло-коричневой, снимаем сковороду с огня и в два приема добавляем воду. Сперва наливаем часть воды, добавляем соль, корицу, куркуму (3).







Затем наливаем оставшуюся воду и перемешиваем ручным блендером, чтобы не осталось комочков (5).



Ставим сковороду на огонь, а когда начинает закипать – уменьшаем огонь и больше не перемешиваем (6).

Сковороду крышкой плотно не закрываем, чтобы пар выходил и вода не капала внутрь (7).





Через 30–40 минут сверху выступит масло, а на дне образуется корочка. Снимаем кушанье с огня и ждем 5–6 минут, чтобы оно слегка остыло (8).

Осторожно раскладываем Хашиль по тарелкам, не задевая дна сковороды. Оставшуюся на дне лакомую корочку разрезаем на куски (9) и раскладываем поверх тарелок. Заливаем каждую тарелку мёдом, посыпаем корицей – и подаем на стол.



Содержание

С кашрутом по Кавказу. Введение

супы

Гиней-похлэи 10



Дугъово 14



Дэм турщи 18



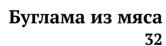
Tapa 22



Эшкенэ



основные блюда





Буглама из рыбы 36



Гендуьмедуьш 40



Гъайлё 44



Дэпучундэ ош 48



Жаркой арсии 52



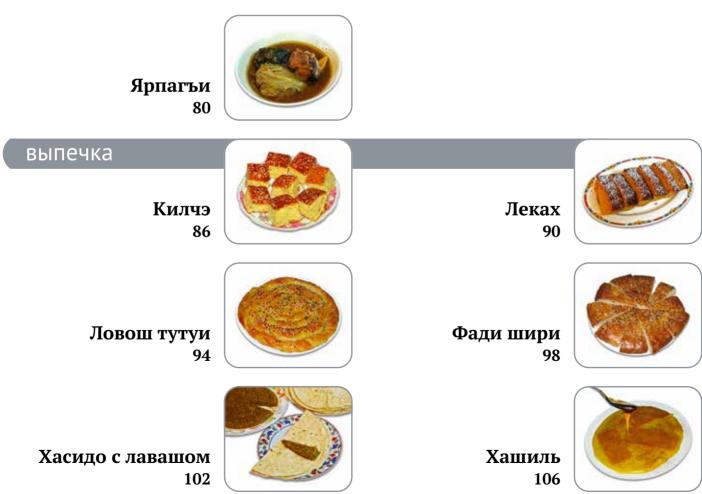
Содержание

Ингъар-пол 56

Савзи говормэ 64

Ширпилов 72





Популярное издание

Рецепты горско-еврейской кухни

Куратор проекта и составитель Давид Мордехаев
Ответственный секретарь, автор предисловия Гарри Канаев
Автор мини-статей, литературный редактор,
технический и художественный редактор, корректор Олег Пуля
Дизайн и верстка Елена Сашина
Консультант Анджелла Рувинова

Авторы рецептов: *Мира Мордехаева (стр. 10–48, 60–106), Тейло Нисанова (стр. 52, 56)*

Издательский Дом СТМЭГИ

Подписано в печать 15.08.2016. Формат 84×90 1/12 Гарнитура РТ Serif. Печать офсетная. Бумага мелованная Усл. печ. л. 13,07. Тираж 1000 экз.

Отпечатано с готовых файлов заказчика Типография ОАО «Шарг-Гарб» Азербайджанская Республика, AZ1123, г. Баку, ул. Ашыг Алескер, 17 Тел.: +994 (12) 374-83-43, +994 (12) 374-73-84