

ЗАЛИНА БОРИСОВА

КУХНЯ ГОР

РЕЦЕПТЫ
С ИСТОРИЯМИ
И ТЕРПКИЙ
АРОМАТ БЛЮД
КАВКАЗА

НЕВЕРОЯТНЫЕ
КУЛИНАРНЫЕ
ПРИКЛЮЧЕНИЯ





КУХНЯ ГОР

**Невероятные
кулинарные приключения**

2025



**КОМСОМЛЬСКАЯ
ПРАВДА**



Посвящается
любимой бабушке
Лёле Кантемировне
Башоровой



Обращение к читателям	6
-----------------------	---

ОСЕТИНСКАЯ КУХНЯ:	
Республика Северная Осетия - Алания	13

Осетинские пироги	17
Осетинский пирог с сыром от Жанны	18
Осетинский пирог с фасолью от Лали	22
Осетинский пирог с мясом	25
Осетинский сыр от Анжелы	29
Осетинский пирог со свекольными листьями от Анжелы	30
Осетинский пирог с картофелем	33
Лывжа	36
Дзыкка от бабушки Амины	38
Осетинский пирог с вишней	39

КУХНИ НАРОДОВ ДАГЕСТАНА:	
Республика Дагестан	41

Дагестанские чуду от Патимат	46
Аварский хинкал от Патимат	51
Аварская абрикосовая каша от Хиэри	56
Коктейль из толокна от Руслана	60
Кофе горцев от Руслана	60
Паста из урбеча от мамы	62
Даргинский слоеный хинкал от Хиэри	64
Даргинские чуду от Хиэри	69
Курзе с мясом от Айшат	73
Тонкий хинкал	76
Цкен от бабушки Сарии	79
Азербайджанская миндальная пахлава	81
Яичные курзе	82





ВАЙНАХСКАЯ КУХНЯ:

Чеченская Республика, Республика Ингушетия 85

Чепалгаш от Хадижат 89

Хингалш от Хадижат 90

Чеченские галушки с лососем
и страчателлой от Хадижат 93

Сискал-пончики от Хадижат 94

Жижиг-галнаш от Асет 98

Ингушский соус «Бирх» 99

Сискал от Асет 100

Вайнахская халва от Фатимы 102

Вайнахский хлеб 104

Горские вареники с черемшой от Фатимы 106

Спагетти с песто из черемши 108

КАРАЧАЕВО- БАЛКАРСКАЯ КУХНЯ:

Республика Карачаево-Черкесия,
Республика Кабардино-Балкария III

Балкарские хычины с картофелем и сыром 117

Туэлук 118

Классический балкарский хычин от Бисо 121

Хычин со свекольной ботвой от Бисо 122

Горная форель от Бисо 125

Шашлык от папы Бисо 126

Сучусаб 128

Картофельное пюре с сыром по-балкарски 129

Карачаевский бал-хычин от Эухры 131

Крым-хычин от Бисо 132

Карачаевский хычин с мясом от бабушки Разият 134

Балкарская шорпа от Бисо 137

Шашлык из бараньей печени от Бисо 138

Сохта от тети Эули 140

Быстрый хычин от Бисо 141



АДЫГСКАЯ КУХНЯ: Республика Карачаево-Черкесия, Республика Кабардино-Балкария, Республика Адыгея	143
Адыгейский (адыгский) сыр от Мадина	147
Черкесский домашний хлеб	148
Адыгские (черкесские) пирожки с сыром	150
Соус к баранине	156
Бжедугский щипс от Беллы	156
Куриное жаркое от наны Лёли	161
Кукурузные чуреки от дедушки Владимира	162
Яичница по-кабардински от дедушки Владимира	164
Кукурузная каша с сыром	165
Пшенная паста от наны Лёли	166
Фасолевый соус от наны Лёли	167
Слоеный хлеб от наны Лёли	168
Лакумы от наны Лёли	171
Черкесская халва из пшена от Мариты	173
Лягур с пастой от Ирины	177
Суп «Ашрык» от Ирины	178
Адыгский хворост от Ирины	181
Фруктовая пастила от тети Фатимы	182
Торт «Юза»	187





оя бабушка, ветеран труда, всю жизнь проработала шеф-поваром в санатории «Грушевая роща» в Нальчике. До чего прекрасно она готовила! Особенно ей удавались адыгские и осетинские блюда: я так ясно помню вкус ее лакумов, осетинских пирогов, фасолевого соуса... Именно она привила мне любовь к гастрономии и уважение к традициям.

Помню, смотрела, как бабушка замешивала тесто из самых простых продуктов, и вдруг получался шедевр. «Это же магия!» – будучи маленькой девочкой, думала я.

Все мои летние каникулы проходили у бабушки, да не просто в гостях, а на профессиональной кухне. С каким интересом и восторгом я смотрела за тем, как она в команде с другими поварами готовила вкуснейшие блюда для постояльцев санатория. Никогда не забуду и то, как бабушка выходила в зал к гостям, и ей аплодировали! Я тогда думала, что это лучшая профессия на свете – готовить для других.

Теперь, став взрослой, я бы хотела сохранить все то невероятное, теплое и настоящее, что знала с детства, сохранить бабушки-

ны рецепты и поделиться ими с вами, дорогие читатели. Как нельзя кстати случилось большое путешествие на Кавказ: мы с отцом отправились исследовать южные регионы нашей большой страны. Сколько прекрасных людей мы встретили в пути, сколько вкусов для себя открыли!

Благодарю за радушие и щедрость, за истории, рецепты и неоценимую помощь Анзора Апполоновича Макиева, Амира Апполоновича Макиева, Мадина Ахмедовича Альхаова, Римму Каплановну Альхаову, Хизри Магомедовича Лабазанова, Зураба Исаевича Измаилова, Хаву Увайсовну Арсанукаеву, Альберта Александровича Саралып, Хадижат Адамовну Мовлатову, Маргариту Мустафаевну Джуртубаеву, Азизу Эльдаровну Бечелову, Джабраила Кубатиевича Хаупа, Заура Джабраиловича Хаупа, семью Ныровых во главе с Маирбеком Хусеновичем Ныровым, Джамилу Сейрановну Овсетову, Беллу Адамовну Теужеч, Хираясухму Магомедсаидовича Магомедова, Мадину Магомедшариповну Бабаеву, Виолетту Хакимовну Георгиеву, Ирину Лостанбиевну Хабитову и Фатиму Лостанбиевну Кулову.

Мадину Алисаговну Хацукову – за предоставление национальных адыгских костюмов.

Отдельная благодарность фотографу – Ольге Сергеевне Горбунцовой.

Огромное спасибо Бисо Шамильевичу Чеченову, обогатившему эту книгу аутентичными рецептами карачаево-балкарской кухни.

Было большой радостью приготовить своими руками столько блюд, увидеть столько красоты, встретить невероятных людей, собрать их истории, передаваемые в семьях из поколения в поколение, и со всем теплом души рассказать о них вам.

Выражаю благодарность всем тем, без кого эта книга точно не увидела бы свет. Моему отцу Валерию Абдуловичу Башорову, без которого не состоялась бы поездка, который поддерживал и помогал мне на протяжении всего путешествия. Моей маме Татьяне Владимировне Башоровой за бесценные советы: именно она делилась многими воспоминаниями из детства, историями и рецептами. Родной тете Фатиме Владимировне Шериевой за содействие в сборе информации об аутентичной адыгской кухне.

За постоянную поддержку во всем – моему супругу Дмитрию Викторовичу Борису.

А еще хотела бы от души поблагодарить издательство «Комсомольская правда» за всестороннюю помощь и реализацию моего начинания.

Залина Борисова (Башорова)



Как я любил, Кавказ мой величавый,
Твоих сынов воинственные нравы...

Михаил Лермонтов

К



Кавказ – это бывший океан. В результате столкновения тектонических плит образовался Большой Кавказский хребет, а также Черное, Каспийское и Азовское моря. До сих пор местные жители находят в горах окаменелые ракушки, морские звезды, а в 2013 году в результате раскопок обнаружили скелет кита. В эти живописные горы пришли племена, потомки которых по сей день населяют республики нашего Кавказа. На своих исторических землях живут прекрасные народы, о многих из которых я расскажу в этой книге. Надеюсь, читатель простит мне невозможность охватить все, ведь регион, в который мы отправляемся, – источник бесконечных открытий, история, не имеющая конца.

Я истинная патриотка своей малой родины – Кабарды. За ее пределами с гордостью представляю весь Кавказ, считая все малые и большие народы Северного и Южного Кавказа своими дорогими братьями и сестрами. И наконец, в масштабах нашей огромной России надеюсь пусть и в малом, но отдать должное ее красотам, мощи и необъятности. Рассказать миллионам соотечественников о том, какими богатствами мы обладаем, какое сокровище наши люди и традиции. Именно любовь к Родине и сподвигла меня на написание этой книги.

Думаю, как нельзя более уместны здесь будут слова великого советского танцовщика, хореографа и балетмейстера, уроженца Чеченской Республики Махмуда Эсамбаева. Как-то на вопрос, в чем была сила Советского Союза, он ответил следующее: «...мы не считали, кто какой национальности, просто наши национальные песни и танцы многоголосием вливались в общую гамму песни. Песни, танцы народов, как блески, собирались в один огромный бриллиант». Не это ли так верно и актуально в наши дни? Итак, о нескольких бесценных гранях этого бриллианта, ослепительно сияющих под южным солнцем, и пойдет мой рассказ.

Чтобы передать весь спектр эмоций, старинные рецепты национальных кухонь и новые решения, колорит народов Северного Кавказа, я отправилась в экспедицию по горным республикам. В ней мне хотелось не только записать рецепты со

всеми тонкостями, но и услышать от людей об их жизни, быте, традициях. Окунуться в мир их воспоминаний, со всем уважением и бережностью пересказать услышанное вам, чтобы оно громко звучало по всей нашей стране. Вы увидите, что держите в руках не энциклопедию – на это я не претендую, но записки из путешествия, живые наблюдения, рассказы местных жителей, в которых былое переплетается с современностью.

Кавказ подо мною. Один в вышине
Стою над снегами у края стремнины;
Орел, с отдаленной поднявшись вершины,
Парит неподвижно со мной наравне.
Отселе я вижу потоков рожденье
И первое грозных обвалов движение.

Александр Пушкин

Будучи уроженкой Нальчика, я сразу же решила совместить поездку к родителям с экспедицией. Приехав домой, рассказала об идее книги, желании сохранить аутентичные рецепты и поведать о них людям. Отец предложил взять его машину и отправиться в путь прямо завтра.

Сказано – сделано! На следующий день мы уже ехали в Северную Осетию. Сразу же решили, что нужно выведать секрет вкуснейших осетинских пирогов, расспросить хозяек об особенностях приготовления начинок, ритуальном смысле этого блюда. Таким был наш минимум, но узнали мы много больше.

Побывали и в Дагестане – в небольших затерянных в горах аулах, где до сих пор соблюдают древние обычаи, готовят чуду и хинкал в дровяных печах – все как 150 лет назад. В плане также была Адыгея, где я научилась готовить самый настоящий местный сыр – да-да, тот самый, знакомый каждому по полке в супермаркете (приоткрою завесу тайны: по сравнению с творениями местных в магазинах все не то!).

Еще одной республикой в списке оказалась Карачаево-Черкесия. Тут мы путешествовали по высокогорным селам Карачая, где меня учили готовить хычины, запивали их освежающим айраном. Ох, я просто не могла выпустить фотоаппарат из рук, до того красиво вокруг было – дух захватывало!

Невозможно было пропустить и родную республику – Кабардино-Балкарию. Всякий скажет, что здесь находится самая высокая вершина Европы – Эльбрус. А что еще? О, тут вы встре-

тите потрясающие гастрономические традиции адыгской и карачаево-балкарской кухонь. И конечно, экспедиция была бы неполной, не будь в ней Чеченской Республики и Республики Ингушетии. Здесь я увидела самые чистые улицы в мире! А еще познакомилась с вайнахской кухней: местные жительницы с радостью устроили мне мастер-класс по чеченским лепешкам – их называют чепалгаш – и галушкам.

Признаюсь вам, я не очень люблю выражение «кавказская кухня», хоть оно и расхожее, ведь Кавказ населяет множество народностей, и кухня каждой обладает своими особенностями, характерными чертами, чем-то уникальным. Да, на первый взгляд может показаться, что традиции схожи. Действительно, некоторые мотивы, обычаи, элементы традиционного костюма, а также рецепты близки. Но это и не удивительно – с древних времен, будучи соседями, люди нет-нет да и перенимали что-то друг у друга. Конечно, не обходится и без споров о принадлежности того или иного блюда, дискуссии о том, кто и от кого что заимствовал, но мне они не по душе. Зачастую даже самые опытные исследователи не могут найти истину, она теряется во времени. А уж если прибавить сюда продолжающееся развитие региональных кухонь (ведь не стоят же они на месте!) и современные тенденции, то и вовсе не сыскать ответа. Да и к чему спорить, если все это – наше общее достояние? Напротив, отрадно, что многие блюда – общенациональные, любимые миллионами семей и вдохновляющие готовящих на новые решения.





ОСЕТИНСКАЯ КУХНЯ:

Республика Северная Осетия – Алания



Читатель! Сбираюсь поведать тебе
Старинную повесть о славном
И доблестном предке, стяжавшем себе
Бессмертье в потомстве забавном.
Я сам из потомков его и, как гусь,
Лишь годный в жаркое, нередко,
Встречаясь с другими «гусями», кичусь
Прославленным именем предка.
Преданье я черпал из тысячей уст,
А памятник цел и поныне:
Священная роща иль «Хетагов куст»
Стоит в Куртатинской долине.
Еще не касался ни разу топор
Его долговечных питомцев;
В нем странник чужой потупляет свой взор,
Послушный обычаю горцев.

Коста Хетагуров



Н

а юге нашей страны близ Большого Кавказского хребта раскинулась Республика Северная Осетия – Алания, туда я и отправилась первым делом. Бежали километры пути, и все ближе был Владикавказ – город, в чьем названии так громко звучит призыв – «владей Кавказом»!

Говорят, что осетины – одни из прямых потомков древних алан, и объясняют это сходством языков (осетинский относится к иранской группе, и аланы говорили на схожем языке). Обычай и культура в целом также похожи. Сегодня, в современной Северной Осетии, бок о бок живут мусульмане, последователи традиционных верований и христиане (кстати, осетины были одними из первых народов, принявших христианство).





Такое добрососедство не могло не способствовать появлению и сохранению большого количества обычаев, символов, ритуальных значений, в том числе и в гастрономическом плане.

Осетинская кухня складывалась веками под влиянием кочевого образа жизни предков. Она довольно лаконична, все блюда готовятся быстро, не требуют длительных манипуляций с продуктами. Основу, конечно же, составляет мясо: баранина, говядина, также любима птица; стоит отметить и обилие молочных продуктов (сюда относятся сметана и сыр). Хлеб пекут из пше-

ничной и кукурузной муки.

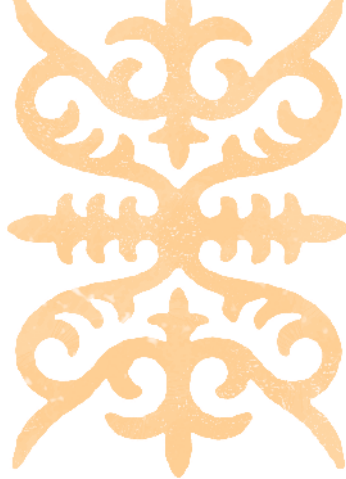
Что примечательно, в традиционной кухне встречается не так уж много свежих овощей и фруктов, совсем нет салатов, однако вся пища питательная, полезная, придающая силы и позволяющая выжить в горных условиях.

Не удивляйтесь: из-за различий в диалектах названия одних и тех же блюд могут звучать несколько иначе или иметь разные окончания.

А чем вообще славится Осетия? Всякий вспомнит знаменитые пироги. Но разве это все? Осетия – это бескрайние «альпийские» луга, чистейшие бурные горные реки, живописные ущелья и древние родовые башни, радушие и гостеприимство.







Осетинские пироги



росто выпечка? О нет, это религиозный обряд. Ко всем праздничным застольям в обязательном порядке готовят три осетинских пирога, которые складывают друг на друга. Они символизируют три мира: нижний, средний и верхний. Кто-то говорит иначе: «прошое, настоящее, будущее» или «Земля, воздух, Солнце». Как бы то ни было, на поминки готовят всего два пирога (то есть верхний не кладут). Также считается, что выпекание швом вверх характерно для праздничных пирогов, а швом вниз – для поминальных.

Блюдо с тремя пирогами – символ трех столпов всего сущего, именно поэтому при разрезании его запрещено вращать. Ведь вращение означает, что приводятся в движение Земля, воздух, Солнце и создается хаос.

Перед разрезанием обязательно произносят молитву, при этом пироги немного смещают в разные стороны, чтобы было видно, что их именно три. Принято разрезать сразу всю стопку на два креста, то есть на восемь частей.

Надо отметить, что в качестве ритуального готовят только уалибах – пирог с осетинским сыром, а все остальные, с самыми разнообразными начинками, подаются отдельно, в дополнение, особых значений в них искать не стоит.

Стандарт осетинских пирогов – круг диаметром 30-35 см, а вот толщина всегда зависит от начинки. Впрочем, могут встретиться и треугольники, о таких пирогах мы тоже поговорим.

Рецептом традиционных пирогов с сыром со мной поделилась опытный пекарь, специалист по осетинской кухне Жанна Медоева. Перед вами семейный рецепт семьи Медоевых, от прапрабабушки он передается из поколения в поколение.



Осетинский пирог с сыром от Жанны

Уалибах

На 3 пирога

Начинка

Осетинский сыр – 1 кг 650 г

Пшеничная мука – 30 г

Соль – 7 г

Тесто

Пшеничная мука – 950 г

Вода – 660 г

Подсолнечное масло – 20 г

Дрожжи (свежие) – 12 г

Соль – 12 г

Сахар – 10 г

Кроме того

Сливочное масло – 40 г
(для смазывания пирогов)

Растительное масло для
смазывания миски

Пшеничная мука для
формовки пирогов

1 Сыр натереть на крупной терке, размять руками до однородной массы. Посолить, добавить муку и перемешать. Разделить массу на три части, подкатать в шарики. Накрыть полотенцем.

2 Перейти к приготовлению теста. Сначала сделать опару, для нее взять 120 г воды от общего количества и прогреть до 35 °С. Добавить дрожжи, сахар и 1 ст. л. муки. Перемешать, накрыть пищевой пленкой и оставить при комнатной температуре на 20 минут, за это время опара должна увеличиться вдвое.

3 Муку просеять в миску и сделать углубление, влить опару. Добавить соль и подсолнечное масло, замесить гладкое однородное тесто. Смазать чистую миску растительным маслом, выложить в нее тесто. Накрыть полотенцем и оставить при комнатной температуре на 1 час (тесто должно увеличиться вдвое). Использовать сразу.

4 Разделить тесто на три части: две из них отложить и накрыть полотенцем, а третью сначала скатать в шар, а затем размять руками в лепешку. В центр выложить начинку, аккуратно поднимая края теста к центру, собрать пирог и тщательно закрепить края. Аккуратно нажимая ладонями, сформовать пирог диаметром 30-35 см. Для удобства можно воспользоваться фанерным кругом нужного диаметра.

5 Важно равномерно распределять начинку по всей площади лепешки (для этого можно периодически переворачивать пирог, проверяя, все ли ровно). Выложить его на сухую чугунную сковороду или противень, застеленный пергаментом, швом вверх. В центре сделать отверстие для выхода пара.

6 Выпекать в предварительно разогретой духовке при 280-300 °С 5-7 минут. Пока выпекается один пирог, подготовить следующий. Достав пирог из духовки, сразу обильно смазать его сливочным маслом.

Если вы положите в начинку сулугуни и моцареллу, смешав их 1 к 1, получится не так аутентично, но тоже вкусно.

Вы можете заменить свежие дрожжи сухими, последних понадобится в 3 раза меньше (то есть всего 4 г).





Не забыла ли я о своем обещании рассказать про треугольные пироги? О нет, ничуть. Итак, пекут их только по особым праздникам и только с сыром, видя в них символ триединства верхнего, среднего и нижнего миров. Выкладывать такие пироги опять же нужно «веером» – то есть чтобы было видно, что их три. Вы без труда можете сделать такие, взяв то же тесто и ту же начинку, что указаны выше для пирогов с сыром. Разница лишь в формовке.



о Владикавказе нас ждал и гид – Анзор Макиев, он сопровождал нас на протяжении всей поездки по Осетии. Узнав, что у его брата Амирана есть кафе, где готовят по местным рецептам, мы тут же захотели заглянуть в гости и расспросить обо всех секретах.

Так мы познакомились с Лали Тегиевой – опытным поваром, пищевым технологом. Мы провели целый день на кухне кафе. По правде сказать, удивительно, что вообще нашлось время на мои расспросы, ведь заказы шли непрерывающимся потоком. А ближе к обеду у кафе и вовсе собралась огромная очередь желающих отведать ароматных пирогов.

Лали собирала и выпекала в подовой печи один пирог за другим, а я только успевала задать уточняющие вопросы. Так, узнала, что важным условием является высокая температура – 300-350 °С. Время выпекания в этом случае составляет не более 5 минут. Дело в том, что при выпечке тесто должно схватиться моментально, чтобы сочная начинка не начала пропитывать его. Если все сделано верно, мы получаем сочную начинку и мягкое, не клеклое тесто.

Для домашнего применения границы температурных значений чуть расширены, что вы можете видеть в рецептах, но если у вас есть возможность получить более высокую температуру, воспользуйтесь этим.

Есть ли что-то еще, какая-то тайна? Лали отвечает: «Секрет вкусных пирогов – в соблюдении технологии, использовании самых качественных ингредиентов. И самое главное – готовить нужно с удовольствием и душой!»



Осетинский пирог с фасолью от Лали

Кадурджын

На 2 пирога

Начинка

Фасоль (сушеная) – 350 г
Молоко – 50 г
Сливочное масло – 40 г
Лук (репчатый) – 2 шт.
Паприка – 3 г
Чабер (джедждын) – 3 г

Тесто

Пшеничная мука – 460 г
Вода – 280 г
Подсолнечное масло – 40 г
Дрожжи (свежие) – 10 г
Сахар – 16 г
Соль – 8 г

Кроме того

Сливочное масло – 50 г
(для смазывания пирогов)
Растительное масло для
смазывания миски
Пшеничная мука для
формовки пирогов

1 Для начинки промыть фасоль, отварить в большом количестве воды до полной готовности (она должна быть очень мягкой). Воду слить, пропустить фасоль через мясорубку или измельчить в блендере. Лук мелко порубить, обжарить на сливочном масле, добавить паприку, чабер и молоко, готовить вместе еще 1 минуту. Подмешать к фасоли и дать остыть. Разделить начинку на две части, подкатать в шарики.

2 Для теста прогреть воду до 35 °С. В глубокую миску просеять муку, сделать углубление, всыпать дрожжи, соль и сахар, добавить подсолнечное масло, влить всю воду. Замесить однородное тесто.

3 Смазать чистую миску подсолнечным маслом, выложить собранное в шар тесто. Сверху также смазать маслом, накрыть полотенцем. Оставить при комнатной температуре на 1 час (объем должен увеличиться вдвое). Подошедшее тесто разделить на две части, подкатать в шарики. Один отложить, второй выложить на присыпанную мукой круглую доску. Размять тесто в лепешку.

4 В центр выложить подготовленную начинку, подтягивая края теста к середине, собрать пирог. Действовать нужно аккуратно, не торопясь, чтобы тесто не порвалось. Тщательно скрепить края, затем ладонями придать пирогу форму круга диаметром 30-35 см. Для более удобной формовки стоит периодически переворачивать пирог и подсыпать муку.

5 Выложить пирог на противень, выстеленный пергаментом, либо на сухую сковороду. В центре сделать небольшое отверстие. Выпекать в предварительно разогретой духовке при 280-300 °С 5-7 минут. Пока выпекается один пирог, приготовить следующий. Достав пирог из духовки, сразу обильно смазать его сливочным маслом.



Вы можете заменить свежие дрожжи сухими, последних понадобится 3,5 г.

«Ага, два пирога», – скажет кто-то. Да, верно, здесь нет ритуального значения, поэтому таких пирогов можно приготовить сколько угодно. Дальше вы увидите еще пару примеров.





братите внимание на окончания в названиях пирогов. Если вы видите *-джын*, это указывает на наличие какой-либо начинки. А вот в дигорском диалекте вы встретите окончание *-гун*, и несмотря на различное звучание, смысл будет тот же.

Название начинается с *фыд-* или *фид-*? Значит, будет рубленое мясо!

Фыджын отличается от других пирогов. Его формуют в сковороде, и выпекается он дольше: и потому что мясу требуется больше времени, и потому что слой начинки толще обычного.



Осетинский пирог с мясом

Фыджын

На 1 пирог (на форму диаметром 30 см и высотой 4 см)

Начинка

Говядина – 400 г
Лук (репчатый) – 150 г
Вода (холодная) – 100 г
Чеснок – 2 зубчика
Соль – 6 г
Черный перец (молотый) – 1 г

Тесто

Пшеничная мука – 550 г
Вода – 370 г
Подсолнечное масло – 50 г
Сахар – 10 г
Соль – 6 г

Кроме того

Сливочное масло
для смазывания
пирога

1 Говядину очень мелко порубить или пропустить через мясорубку вместе с луком и чесноком. Добавить перец, соль, воду – все тщательно перемешать.

2 Муку просеять, сделать углубление, влить теплую воду, добавить растительное масло, соль и сахар. Замесить однородное тесто, накрыть полотенцем и дать ему отдохнуть 5 минут. После разделить тесто на две части: 500 и 420 г.

3 Большую часть раскатать скалкой в пласт толщиной около 3 мм. Перело-

жить на сухую сковороду или в форму для запекания. На тесто выложить мясную начинку.

Раскатать оставшееся тесто, по центру сделать надрезы ножом. Выложить пласт поверх начинки, защипать края (также их можно скрепить с помощью скалки, прокатав ей по краям сковороды).

4 Выпекать в предварительно разогретой до 250 °С духовке 10-15 минут (до золотистой корочки). Выпеченный пирог обильно смазать сливочным маслом.



облагодарив за гостеприимство Лали и хозяина кафе Амираана, мы отправились в горы. Как будто и недалеко, а времени ушло много: то и дело на трассу выходили стада коров, создавая пробки и придавая путешествию невероятную колоритность.

Зачем они так делают? Почему не пасутся на лугах, ведь это три шага от дороги? Оказалось, дело в том, что проезжающие мимо машины обдувают животных потоком воздуха, тем самым отгоняя назойливых насекомых. Кто бы мог подумать!

Наконец мы поднялись высоко – к изумрудно-зеленым лугам, на которых нежились все те же коровы, щипали сочную траву и выглядели вполне довольными своей жизнью. «Должно быть, тут очень вкусный сыр и отличные молочные продукты», – тут же подумалось мне, о чем я и сказала гиду.

«Сейчас мы кое-куда поедem!» – последовал ответ. Анзор кратко переговорил с кем-то по телефону, о чем-то договорился, положил трубку и добавил, обращаясь к нам: «Едем!»

Куда – я так и не поняла, но деваться некуда, мы были уже в пути. Через 15 минут путешествия по горной дороге показалось село Кани. Оказалось, и оно – не наш конечный пункт, за его чертой, на удалении, среди гор мы нашли дом, у которого и была припаркована машина.

Внутри нас ждала хозяйка.

– Анжела, – представилась она, протянув мне руку.

– Залина, – сказала я, отвечая рукопожатием.

– Ты осетинка?



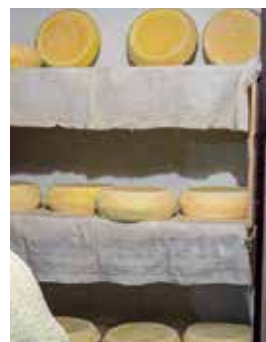
Я ответила, что нет, но имя действительно осетинское – его выбрала бабушка. За неспешной беседой мы и не заметили, как уже уселись пить чай с местным сыром – его Анжела делает сама.

В хозяйстве семьи пять коров – тех самых, с изумрудных лугов. И надо ли говорить, что молоко они дают в самом деле превосходное, а сыр получается великолепным?

Впрочем, одно дело пробовать, а другое – узнать все детали, посмотреть на процесс от и до. Ничего не скрывая, хозяйка радушно пригласила нас на кухню, чтобы ознакомиться со всеми тонкостями приготовления.

Итак, очень важно использовать свежее домашнее молоко. Анжела с вечера доит коров, а с утра принимается за сыр. Он сычужный – то есть молоко сквашивается с помощью сычужной закваски. А где же ее взять? О нет, не в магазине! Закваску готовят из желудков – там содержится необходимый фермент.

Делается это так: желудок (коровы, бычка или барана) промывают, убирают жир, засыпают солью и выдерживают в стеклянной емкости 3 суток. Затем просоленный желудок подвешивают в проветриваемом сухом помещении и оставляют минимум на 2 месяца. Уже высохший желудок нарезают на куски, заливают сывороткой и дают настояться 4-5 дней. Вот теперь закваска готова. Можно приступать к приготовлению сыра.





Осетинский сыр от Анжелы

Примерно на 500 г сыра

Молоко (свежее, домашнее) – 5 л

Сычужная закваска – 4 г

Соль – 5 г

1 Молоко прогреть до 37 °С, влить закваску и перемешать. Оставить на 1 час для ферментации. Получившуюся творожную массу прямо в кастрюле размять руками.

2 Оставить массу, чтобы она осела на дно – на это потребуется примерно 10 минут (не более!). Затем собрать сыр со дна, выложить в сито и оставить на 10 часов, чтобы стекла сыворотка. Периодически переворачивать творожную массу в сите, чтобы она приобретала форму. Готовую головку сыра посолить, втирая соль со всех сторон.

Такой сыр можно есть сразу. Максимальный срок хранения – 1 неделя в холодильнике. В сыры с более продолжительным сроком годности добавляют больше соли, а также сушат их в специальных вентилируемых помещениях.



епременно хочу отметить, что вкус и качество кавказских сыров ничуть не уступают мировым аналогам, признанным эталонам. Сыроварение известно в регионе испокон веков, поэтому всякий, кто желает прикоснуться к живым традициям, должен хотя бы раз за поездку попробовать местный сыр. Тут знают толк в качестве!

Значит ли это, что можно смело купить любой? Не совсем. Если вы ищете настоящий осетинский сыр в магазинах, а не дегастируете в гостях, стоит уточнить, где именно он был произведен, и полагаться только на локальные сыроварни.

Далее Анжела принялась готовить пироги. Ведь разве можно отпустить гостей, когда они еще не попробовали те, что пеклись со свекольными листьями!

В вашем регионе есть похожие традиции? Или, может, это что-то совершенно новое, о чем вы никогда не слышали? Как бы

то ни было, речь идет о традиционном угощении, чей рецепт передается из поколения в поколение и любим осетинами по сей день.

Анжела печет пироги исключительно в дровяной печи. Конечно, это добавляет не только колорита, но и вкуса – он просто непередаваемый!

В левый отсек такой печи закладываются дрова, а в правом на двух уровнях выпекаются пироги. Температура при этом достигает 350 °С (да-да, снова эти высокие значения!).



Но если вдруг у вас нет такой печи, мы прекрасно обойдемся и домашней духовкой, главное помнить про температуру выпекания – она должна быть максимальной.

Кроме того, для нашего пирога нужно выбрать самые сочные и свежие свекольные листья. От качества ботвы будет зависеть вкус всей начинки.

Забегая вперед, скажу, что Осетия и добрый осетинский народ навсегда остались в моем сердце. Теперь, готовя дома пирог со свекольными листьями, я мысленно переношусь в горы Алании.

Осетинский пирог со свекольными листьями от Анжелы

Цахарджын

На 2 пирога

Начинка

Свекольные листья – 550 г
Зеленый лук (перья) – 100 г
Осетинский сыр – 400 г
Соль – 2-3 г

Тесто

Вода – 430 г
Пшеничная мука – 580 г
Соль – 4 г
Сахар – 10 г
Дрожжи (свежие) – 8 г
Подсолнечное масло – 40 г

Кроме того

Сливочное масло – 50 г
(для смазывания пирогов)
Растительное масло для
смазывания миски
Пшеничная мука для
формовки пирогов



В другой раз
попробуйте
в начинке
смесь сулгуни
и моцареллы.
Неаутентично,
но вкусно!

1 Свекольные листья промыть и обсушить, мелко нарезать, удаляя жесткие стебли. Лук также промыть, обсушить и мелко нарезать. Сыр натереть на крупной терке и соединить с зеленью. Добавить соль, перемешать до однородности, сформовать два шара.



2 Воду прогреть до 35 °С. В большую глубокую миску просеять муку, сделать углубление, всыпать дрожжи, соль и сахар. Влить воду и замесить однородное тесто.

3 Смазать чистую миску подсолнечным маслом, выложить тесто и также смазать маслом. Накрыть полотенцем и оставить при комнатной температуре на 1 час (объем должен увеличиться вдвое).

4 Подошедшее тесто разделить пополам, подкатать, чтобы получилось два шара. Один накрыть полотенцем, второй выложить на присыпанную мукой круглую доску. Размять тесто в лепешку.

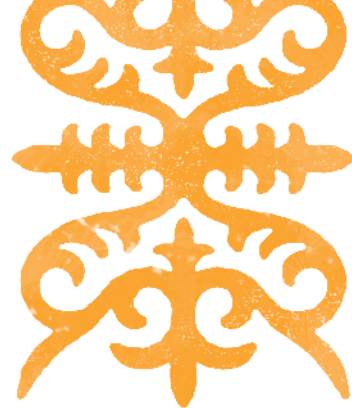
5 В центр выложить подготовленную начинку, подтягивая края теста к середине, собрать пирог. Тщательно скрепить края, затем ладонями придать пирогу форму круга диаметром 30-35 см.

6 Выложить пирог на противень, выстеленный пергаментом, либо на сухую сковороду. В центре сделать небольшое отверстие. Выпекать в предварительно разогретой духовке при 280-300 °С около 5 минут. Пока выпекается один пирог, приготовить следующий. Достав пирог из духовки, сразу обильно смазать его сливочным маслом.



Осетинский пирог с картофелем

Картофджын



На 2 пирога

Начинка

Картофель – 700 г

Осетинский сыр – 400 г

Сливочное масло – 60 г

Соль – 4 г

Тесто

См. рецепт

сахарджына

на стр. 30

Кроме того

Сливочное масло – 50 г

(для смазывания пирогов)

Растительное масло для смазывания миски

Пшеничная мука для формовки пирогов

1 Картофель очистить, отварить в большом количестве воды. Воду слить, картофель растолочь толкушкой, пока он горячий (блендер не использовать!). Дать остыть. Натереть на терке сыр, добавить к картофельному пюре. Следом положить соль и сливочное масло, тщательно перемешать. Собрать начинку в шар.

2 Приготовить тесто, как описано на стр. 30-31. Когда подойдет, разделить пополам, подкатать, чтобы получилось два шара. Один накрыть полотенцем, второй выложить на присыпанную мукой круглую доску. Размять тесто в лепешку.

3 В центр выложить подготовленную начинку, подтягивая края теста к середине, собрать пирог. Тщательно скрепить края, затем ладонями придать пирогу форму круга диаметром 30-35 см.

4 Выложить пирог на противень, выстеленный пергаментом, либо на сухую сковороду. В центре сделать небольшое отверстие. Выпекать в предварительно разогретой духовке при 280-300 °C около 5 минут. Пока выпекается один пирог, подготовить следующий. Достав пирог из духовки, сразу обильно смазать его сливочным маслом.





Поблагодарив Анжелу за прекрасно проведенный день, мы вернулись во Владикавказ на ночевку. А уже поутру снова отправились в путь, опять в горы. На этот раз – в гости к бабушке Аминь. Так случилось, что мы попали на семейное торжество. А вы наверняка догадаетесь, что это означает застолье с соблюдением всех традиций!



умаю, в нашей стране не найдется ни одного человека, не слышавшего о кавказском гостеприимстве – оно поистине легендарно. Но слышать – это одно, а самому встретить, понять, испытать – совсем другое.

Еще на подъезде к дому мы увидели дочерей и внуку хозяйки, встречавших нас на улице. Нас – совершенно незнакомых людей – они приняли как самых родных и близких, будто мы расстались какое-то время назад, но теперь снова вернулись в дом, где нас любят. Не слушая никаких возражений, нам выделили почетные места за столом рядом со старшей их рода – бабушкой Аминой, и началось застолье!

Традиционный осетинский стол – какой он? Во главе стола всегда сидит старший рода, остальные занимают места также по старшинству (в конце стола располагаются самые младшие), детям накрывается отдельный стол. Если в семью приходят гости – вы уже знаете – им отводится место рядом со старейшиной. Он же или тамада произносит молитву.

Примечательно, что тосты и чоканье бокалами не приняты на национальных застольях осетин, а вот что, напротив, часто встречается – так это обычай угощать древним напитком – осетинским пивом (баегаены).

В далеком прошлом – во времена язычества – напиток был ритуальным, обрядовым. С чашей в руках обращались к покровителю плодородия. А потом пиво стали варить просто на праздники. Упоминается оно даже в нартском эпосе (то есть эпосе ряда народов Кавказа). Рассказывают, что небольшая птичка склевала три зернышка хмеля, а затем прилетела в селение нартов и там склевала солод, сушившийся на солнце. Взлететь птица не смогла, убежать тоже: лапки не держат, а крылья точно подрезаны. Герой нартского эпоса, богатырь Нарт Уырызмаг увидел ее и принес своей жене Шатане. Та выслушала рассказ мужа, смолола солод, сварила его и добавила закваску из хмеля. Черный

напиток «заискрился» и покрылся белой пеной – пили его нарты и дивились. Так и повелось, что дорогих, почетных гостей встречают бокалом осетинского пива.

Нас же встречали не только им, но и главным осетинским блюдом. Называется оно лывжа и представляет собой мясной суп, густой и наваристый, горячий и калорийный, вкусный и насыщенный. По традиции готовится он из говядины. А в народе так и говорят: «Если хочешь обрадовать осетина, то приготовь ему лывжу».

Лывжа

Вода – 3 л
Говядина на кости – 1 кг
Картофель – 5 шт.
Лук (репчатый) – 2 шт.
Морковь – 2 шт.
Чабер – 2 щепотки
Сливочное масло – 70 г
Чеснок – 3-4 зубчика
Петрушка – пучок
Соль – по вкусу



Не путайте чабер с чабрецом, это разные растения. Вообще, если вам хочется придать блюдам кавказского колорита, обратите внимание на то, какие травы, специи, пряности используются (или – может, это даже важнее – не используются) в приглянувшемся вам регионе. Так, для Северной Осетии характерными будут чеснок, чабер, черный перец, паприка.

Для большего аромата добавьте в конце варки лавровый лист и душистый перец.

1 В большой кастрюле (или в котле на открытом огне) вскипятить воду. Мясо нарезать кусками по 60-70 г, опустить в кипяток и варить на слабом огне до готовности (оно должно легко отходить от кости). Периодически снимать пену.

2 Лук нарезать мелко, морковь – крупно, картофель – дольками. На сливочном масле обжарить лук, вместе с морковью и картофелем положить его к мясу. Посолить и варить все вместе еще 20 минут.

3 Подавать в глубоких тарелках (пиалах), приправив рубленым чесноком, чабером, петрушкой.



Е

ще одно блюдо на праздничном столе – дзыкка, густая кукурузная каша с добавлением сыра. В древности осетины готовили ее для проведения ритуалов, в качестве подношения божеству плодородия. Теперь же дзыкку подают по праздникам, например в честь рождения сына. Могла ли я уехать, не попросив рецепт?!

Готовы приступить? Тогда молчок! Осетинские бабушки наставляли меня так: готовишь дзыкку – храни молчание, оставь все разговоры на потом.

Дзыкка от бабушки Амины

Осетинский сыр – 500 г

Кукурузная мука – 70 г

Соль – 3 г

Кроме того

Хлеб для подачи

1 Сыр натереть на терке и размять руками. Положить в кастрюлю или казан, поставить на средний огонь. Постоянно помешивая деревянной лопаткой, расплавить сыр (важно мешать непрерывно, чтобы он не пригорел).

2 Когда сыр полностью расплавится, интенсивно размешивая, постепенно всыпать муку. Не убавляя огонь, продолжать варить, пока масса не станет гладкой, однородной.

3 Добавить соль, продолжать варить и размешивать, пока не начнет выделяться масло. Сразу же снять с огня, разложить по глубоким тарелкам и подать с хлебом.

На нашлось осетинского сыра? Попробуйте с сулугуни.

Как понять, что блюдо удалось? Бабушка Амина говорит: «Настоящая дзыкка должна тянуться до небес!»



азумеется, не обойдется и без десерта – я поделюсь с вами рецептом сочного вишневого пирога.

Осетинский пирог с вишней

Балджын

На 2 пирога

Начинка

Вишня (свежая или замороженная) – 1 кг 100 г
Сахар – 140 г

Тесто

См. рецепт
цахарджына
на стр. 30-31

Кроме того

Сливочное масло для смазывания пирога
Растительное масло для смазывания миски
Пшеничная мука для формовки пирогов

1 Вишню промыть, удалить косточки. Если используется замороженная, ее нужно предварительно разморозить и слить лишний сок.

2 Тесто разделить на две части, подкатать в шары, накрыть полотенцем и оставить на 5 минут. Затем размять ладонями в лепешки. В центр каждой горкой выложить вишню и присыпать сахаром.

3 Собрать края теста, аккуратно подтягивая их к центру. Хорошенько запечатать, на присыпанной мукой поверхности сформовать пироги диаметром 30 см. Действовать нужно осторожно, чтобы тесто не порвалось.

4 Выложить пироги на противень, застеленный пергаментом, либо в сковороду. В центре сделать отверстие. Выпекать в предварительно разогретой до 280-300 °С духовке 5-7 минут. Готовые пироги обильно смазать сливочным маслом.

Не расстраивайтесь, если поначалу у вас не получатся идеально ровные пироги с равномерными слоями теста и начинки, все приходит с опытом.





КУХНИ НАРОДОВ ДАГЕСТАНА:

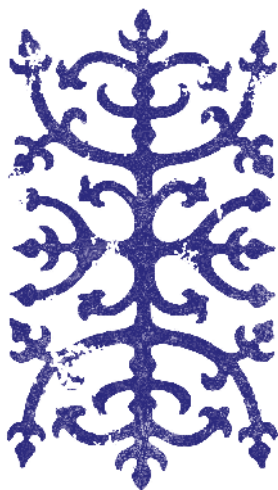
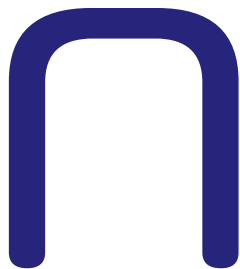
Республика Дагестан



Когда я, объездивший множество стран,
Усталый, с дороги домой воротился,
Склонясь надо мною, спросил Дагестан:
«Не край ли далекий тебе понравился?»

На гору взошел я и с той высоты,
Всей грудью вздохнув, Дагестану ответил:
«Немало краев повидал я, но ты
По-прежнему самый любимый на свете».

Расул Гамзатов



утешствие продолжалось, и дальше нас ждал солнечный знойный Дагестан – самый многонациональный регион России. Назвать точное число представителей разных народов и культур, наверное, смогут только самые опытные исследователи. В самом же Дагестане говорят так: «У нас столько народностей, сколько звезд на небе».

Стоило нам только въехать на территорию республики, как мы ощутили перемену в атмосфере – появилось ощущение, что попали в древнюю восточную сказку. Яркая одежда местных жителей, шумные улицы, кругом торговля... На центральном рынке Махачкалы можно купить все! Вот тыквы (именно они мне и были нужны), а вот пестрые крикливые попугаи в причудливых клетках. Этот рынок будто перенес меня в одну из марокканских медин, и только звуки русской речи напоминали о том, что я нахожусь дома.

На самом деле нет национальности дагестанцы, правильно называть так всех жителей республики. Среди них условно выделяются три большие группы: нахско-дагестанские горные народы (аварцы, лезгины, даргинцы, лакцы, табасаранцы, чечены-аккинцы), тюрки (кумыки, азербайджанцы, ногайцы), индоевропейцы (русские, таты, армяне).

Среди самых многочисленных представителей региона будут аварцы, даргинцы, лезгины, кумыки. Кухни их схожи, но это не значит, что одинаковы. Вообще, в Дагестане с любовью относятся и к традициям своего дома, и к традициям соседа. Так, любая аварская хозяйка приготовит и родной ей аварский, и даргинский или лезгинский хинкалы. Конечно, как я уже отмечала ранее, в одной книге просто невозможно описать все традиции, коснуться всех кухонь, но кое-что все же удалось.

Итак, мы с отцом оказались в Махачкале. Встретились с нашим гидом Мухаммадом и наметили дальнейший план путешествия по районам республики. Уже на следующий день нас ждало аварское село Арани, что находится в Хунзахском районе.

Здесь живет Патимат – опытная хозяйка, обещавшая раскрыть мне все секреты аварской кухни. Не успели мы ступить на порог, как уже оказались за накрытым столом. За чаем и сладостями началась наша беседа. Я вспомнила, что ела в одном из ресторанов Махачкалы очень вкусное блюдо с тянущимся сыром, вот только не поняла, как оно называется – ботищал или беркал? Патимат улыбнулась и вместо долгого рассказа сразу предложила: «Давай приготовим и посмотрим!»

Пока мы с хозяйкой собираем все ингредиенты, расскажу вам еще кое-что. В книге Владимира Севриновского «Живой Да-







гестан» можно встретить историю о том, как одно чуду два села рассорило. Чуду? Да, кажется, еще одно новое слово в словарик тех, кто только открывает для себя Кавказ. Так в Дагестане называют любые пресные лепешки, причем относиться они могут к разным кухням.

Что же до лепешек, ставших причиной раздора, то случилось все в Гунибском районе, где в соседних селениях – Чохе и Согратле – пекут чудесные тонкие пироги, слава о которых идет по всей республике. Казалось бы, они похожи, только ни один житель вам того не подтвердит. Напротив, возмутится – разница огромна: в беркал кладут картошку и творог, а в ботищал – творог и картошку!

Жители сравнивают, пробуют, неизменно нахваливают труды своих хозяек, не скупясь на язвительные комментарии в адрес соседской стряпни – доходило до сравнений арабских скакунов с ишаками и предположений, что их честное название и вековой рецепт намеренно испортили в угоду коварным «конкурентам». Так Чох или Согратль спорят между собой, да вот только – о ужас! – гости между лепешками, будь то ботищал или беркал, не видят никакой разницы!

В свою очередь Расул Гамзатов в шутку замечал: когда не получился беркал, его называют ботищал. Поэтому решайте сами, как вы назовете эти вкуснейшие чуду – ботищал или беркал.

Дагестанские чуду от Патимат

Ботищал / Беркал

Начинка

Творог (сухой) – 1 кг
Яйцо – 1 шт.
Сливочное масло – 30 г
Растительное масло – 1 ст. л.
Сода – 3 г

Тесто

Пшеничная мука – 550 г
Вода – 300 г
Соль – 3 г

Кроме того

Сливочное масло – 200 г
(для подачи)
Пшеничная мука на подпыл

1 Творог пропустить через мясорубку. Добавить соду, тщательно перемешать, перетереть руками. Затем влить растопленное сливочное масло, растительное масло и яйцо, снова перемешать. Накрыть миску, дать постоять 30 минут. После сформировать шарики весом около 120 г.

2 Муку просеять в миску, сделать углубление, влить теплую воду, добавить соль. Замесить тесто. Оно должно быть очень липким: вымешивайте его 10 минут, не добавляя муки (можно лишь подпылить рабочую поверхность). Накрыть тесто полотенцем, отставить на 20 минут. Затем обмять и оставить еще на 20 минут.

3 Разделить тесто на части по 60 г и подкатать в шарики. Слегка размять, выложить в центр начинку и аккуратно собрать края теста (так, чтобы начинка полностью оказалась внутри). Сильно тянуть не нужно, иначе тесто может порваться.

4 Перевернуть шарики швом вниз, раскатать скалкой в круги диаметром 25 см. Жарить на раскаленной сухой сковороде по 2 минуты с каждой стороны. После этого смазать горячие лепешки сливочным маслом и сразу же подавать.

Обратите внимание: творог должен быть непременно сухим, это важно.

А еще в начинку к творогу можно добавить картофельное пюре.

Ботищал считается праздничным блюдом, его готовят на свадьбы и другие торжества для гостей.



КУХНИ НАРОДОВ ДАГЕСТАНА

Е



Если вас пригласили в дом к дагестанской семье, на столе обязательно будет хинкал. Блюдо – символ Дагестана, основа многих кухонь и большая любовь многих не только в республике, но и по всей нашей стране. Это маленькие кусочки теста, которые варятся в воде, мясном бульоне или готовятся на пару. Они могут быть сделаны как из пшеничной, так и из кукурузной муки. К хинкалу, как правило, подают отварное или сушеное мясо и мясной бульон, приправленный чесноком и солью, а также соус (сметанный или томатный). Аварский, кумыкский, даргинский, лезгинский, лакский, табасаранский, чабанский – существует огромное количество хинкалов, и все они разные на вид и на вкус.

Местные жители иронизируют: «Девочки-красавицы стоят, улыбаются. Хинкал делать не умеют, замуж собираются!» Чей бы хинкал вы ни выбрали, окажется, что его приготовление – это целое искусство. Овладеть им – и необходимость, и заслуга (особенно для девушек на выданье!).

Так, существует обычай после свадьбы приглашать друзей жениха (а теперь уже мужа) на «хинкал невесты». По одному этому блюду близкие поймут, насколько умелая и хозяйственная девушка пришла в семью.

Но что же аварский рецепт? У Патимат трое детей, и это любимое блюдо всей ее большой семьи. Не задерживая вас дольше, рассказываю о том, как мы с ней готовили.





Аварский хинкал от Патимат

Мясо к хинкалу

Говядина или баранина – 2 кг

Лук (репчатый) – 1 шт.

Лавровый лист – 2 шт.

Соль – 7 г

Душистый перец – 2 г

Черный перец (горошком) – 2 г

Хинкал

Пшеничная мука – 1 кг

Кефир – 600 г

Сода – 1 ч. л.

Соль – 1 ч. л.

Соус

Сметана – 250 г

Чеснок – 3 зубчика

Ореховая трава (пажитник) – щепотка

Соль, перец – по вкусу

Кроме того

Сливочное масло – 150 г (для подачи)

Чеснок для подачи

Пшеничная мука на подпыл

1 Мясо крупно нарезать, положить в большую кастрюлю и залить холодной водой. Поставить на огонь, довести до кипения, затем добавить соль, черный и душистый перец, лавровый лист, а также очищенную головку лука (целиком). Варить на самом слабом огне 3-4 часа. Мясо должно стать очень мягким.

2 Для хинкала просеять в большую миску муку, влить теплый кефир. Добавить соду и соль. Замесить гладкое тесто, вымешивая его не менее 15 минут. Накрыть полотенцем, дать отдохнуть 20-30 минут, затем обмять и оставить еще на 20 минут.

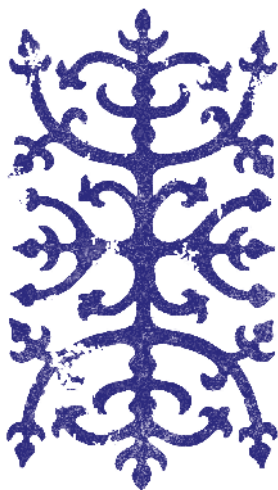
3 Раскатать тесто на присыпанном мукой столе в пласт толщиной 6-7 мм. Нарезать ромбиками. Бульон, в котором варились мясо, снова довести до кипения. Выложить хинкал в кипящий бульон, варить, помешивая, 4 минуты.

4 Готовый хинкал выловить из бульона шумовкой. Прямо в шумовке проколоть каждый ромбик деревянной шпажкой. Это нужно для того, чтобы кусочки теста не посинели (такое может случиться из-за реакции соды и кефира) и не потеряли объем.

5 Для соуса мелко порубить чеснок, добавить его к сметане. Посолить и поперчить, перемешать.

6 Мясо нарезать, выложить на большое блюдо. Рядом разместить горячий хинкал, полить его растопленным сливочным маслом. Поставить две пиалы: одну с соусом, другую – с горячим бульоном, в котором варились мясо. Бульон посолить, приправить чесноком.

Едят обычно так: окунают хинкал и мясо в соус, запивают все горячим бульоном. Это очень простое, вкусное и душевное блюдо. С ним приходит ощущение того, что я дома.



приготовлением хинкала нам помогала дочка хозяйки – 18-летняя Шуана, во всех тонкостях владеющая этим искусством. Как и полагается невесте – в тот день к ним в гости приезжали сваты.

Кстати, у аварцев есть интересная традиция сватовства. Так повелось, что будущую жену для сына выбирают, в первую очередь смотря не на саму девушку, а на ее мать. Объяснить это нетрудно, как говорят – «На ухоженном поле и пшеница добрая. У хорошей матери и дочь должна быть такой же».

Обычаи строги: девушкам и юношам до свадьбы общаться запрещено, поэтому молодой джигит лишь издали может заприметить будущую суженую, а затем отправить к ней в дом мать, сестру или другую родственницу – переговорить с семьей избранницы. Если все прошло удачно, согласие получено, тогда о свадьбе начинают договариваться и мужчины.

В некоторых аварских селениях существует и другая традиция. Например, в селе Мегеб и по сей день можно увидеть, как мать юноши печет сдобный хлеб, заворачивает его в белый платок и кладет в хурджин (так называется традиционная восточная сумка, сотканная ковровой техникой из шерстяных нитей и украшенная бубенчиками). Сумка эта отправлялась в жилище девушки, которая понравилась юноше. Придя в дом, мать жениха вешала хурджин на видное место, после чего ее приглашали за стол, угощали и беседовали... на совершенно отвлеченные темы, о сватовстве речи не шло. Через три дня она приходила снова. Уходя, забирала свой хурджин с хлебом – в сумке уже был ответ.

Если в платке находился свежеиспеченный хлеб, сватовство состоялось – предложение приняли, и пора готовиться к свадебным хлопотам. Если же положенное в сумку так и оставалось нетронутым, это означало отказ. А надломленный хлеб? Знак того, что родители невесты обдумывают предложение, но им нужно время, чтобы все решить.

Пока мы с вами гостим у Патимат, мне хочется еще немного рассказать об аварцах, самом многочисленном народе Дагестана. Любопытно, что язык народа настолько многообразен, диалекты столь сильны, что порой жители двух соседних сел не могут понять друг друга. Аварская кухня, хоть и самобытна, но не отличается большим разнообразием, наоборот, она довольно аскетична, лаконична и очень питательна. Думаю, это видно уже по одному только хинкалу.

Как и повсюду на Кавказе, дома аварцев открыты для гостей, причем с такой искренностью, что, наверное, будет трудно



КУХНИ НАРОДОВ ДАГЕСТАНА

представить. Замечаю это не для красного словца. Направляясь к Патимат, мы условились о том, что будем готовить вместе, но я совершенно не подумала о ночлеге, не предупредила хозяйку о нем. А ведь Арани находится в удалении от крупных населенных пунктов!

Честно говоря, совершенно упустила этот момент, отчего-то перепутав с другим местом – иными словами, была уверена, что Патимат принимает туристов и наш визит не будет чем-то из ряда вон выходящим.

Когда через порог дома был перенесен огромный чемодан и множество сумок, я прочитала на лице хозяйки искреннее удивление, но даже тогда не поняла, в какую неловкую ситуацию попала. Впрочем, времени на раздумья и не было, Патимат тут же нашла, провела в уютнейшую комнату и сказала: «Располагайтесь!»

Отец остался отдыхать, а затем и вовсе перебрался к друзьям Патимат – со всей сердечностью и душевностью папу принимал супруг хозяйки того дома. Это легко объяснить: в доме Патимат на тот момент не было мужчин, по обычаю в такой ситуации посторонний мужчина не может остаться на ночь.

Что же до меня, то мы с Патимат ушли готовить, и только ближе к ночи, когда хозяйка постелила себе на диване в гостиной, я вдруг поняла, что засыпаю вовсе не в комнате для гостей – это личная спальня Патимат. Вот так без вопросов, без какого-либо замечания она отдала гостю лучшее место в доме!

А поутру я проснулась от аромата жареного теста... Часто с вечера остаются кусочки хинкала, и как же это вкусно – обжарить их в сливочном масле и съесть на завтрак с сыром и кофе!

Думаю, многие читатели предпочитают на завтрак кашу. Неужели для них ничего не найдется? Напротив! Начать позвольте издалика: Дагестан славится обилием сортов и объемом урожая абрикосов – солнечный теплый климат региона как нельзя более располагает к выращиванию фруктов. Абрикосы повсюду, стоят дешево, да на самом деле их можно сорвать с дерева и бесплатно. Конечно, приятно наслаждаться сладостью только собранных фруктов, но из них можно и кое-что приготовить. Аварцы варят вкуснейшую абрикосовую кашу. По традиции ее давали роженицам в первые три дня после разрешения, каша содержит множество витаминов, она питательна и легкоусвояема, поэтому способствует быстрому восстановлению женщины. Да и сейчас, когда дома готовят по старому рецепту, домашние с улыбкой спрашивают: «У нас кто-то родился?»



Чтобы все сделать по правилам, понадобятся высушенные на солнце темные абрикосы – курага. Ее нужно тщательно промыть (ведь пока фрукты сушатся, может попасть пыль!), затем сварить до мягкости в большом количестве воды, измельчить в мясорубке или уже по-современному – в блендере. Полученную массу протереть через сито. Теперь пюре можно разложить по пакетам, заморозить и доставать по необходимости.

Если хотите сделать все побыстрее, замените пюре абрикосовым соком. Мы же попробуем сделать как полагается. Рецепт «той самой» абрикосовой каши со мной поделился Хизри Лабазанов. Именно он стал моим проводником в мире рецептов предков. Хизри исследователь аутентичной кухни народов Дагестана и призер множества гастрономических фестивалей. Причем началось все вовсе не с профильного образования (вообще-то Хизри военный), просто с детства он чувствовал непреодолимую тягу к гастрономии и много позже нашел в ней свое призвание. Себя называет самоучкой, отмечая, что дар и талант к кулинарии ему дарован свыше, а старинные рецепты достались от бабушек и дедушек: они рассказывали, а он записывал.

Помните, я говорила, что в Дагестане всякий знает не только собственные обычаи, но и соседские? Так вот, Хизри даргинец, но прекрасно знаком с блюдами других народов.



Аварская абрикосовая каша от Хизри

Каша

Вода – 180 г

Пюре из кураги – 130 г

Манная крупа – 15 г

Кроме того

Миндальный или льняной урбеч для подачи (см. справа)

Рубленый жареный миндаль для подачи

1 Воду довести до кипения. Постоянно размешивая венчиком, всыпать манку, варить 1 минуту. Добавить пюре из кураги. Так же постоянно размешивая венчиком, довести массу до кипения.

2 В каше не должно быть комочков (для уверенности в современных условиях можно воспользоваться погружным блендером). Разлить по тарелкам, дополнить миндальным или льняным урбечем, присыпать рубленым обжаренным миндалем.

Часто вместо манной крупы используют пшеничную муку. Попробуйте оба варианта.

Вкус родника как можно описать?
И вкус огня, что раскаляет печь?
Вкус воздуха как можно рассказать?
Вот так нет слов, чтоб описать урбеч.

Майя Кравченко

У



урбеч – еда аксакалов и чабанов. Вероятно, здесь я не смогу удивить читателей, многие наверняка уже успели не то что попробовать, но и бесконечно полюбить этот замечательный продукт: его легко найти и в обычных магазинах, и на больших торговых площадках в интернете. Но вдруг кто-то не знает, что это?

Родина урбеча – Дагестан, а название происходит от аварского слова «урба» – то есть лен. Да, это самый традиционный ингредиент, раньше использовали только его.

Урбеч готовят путем помола зерен каменными жерновами, в результате получая текучую массу черного цвета (в случае с темным льном). Паста не подвергается термической обработке, поэтому сохраняет все полезные витамины и микроэлементы. Питательный, насыщенный, придающий силы... это еще и настоящий десерт!

Аварцы говорят: если выпить с утра кофе с двумя ложками урбеча, будешь сыт и полон энергии до самого вечера. Это действительно так – перед нами уникальный продукт для поддержания сил и жизненной энергии, укрепления здоровья в суровых горных условиях.

Но, конечно, со временем появились и другие варианты. Сейчас перемалывают и абрикосовые косточки, и семена конопли, и тыквенные семечки, и миндаль, и фисташки, и кунжут... Вы без труда найдете не один десяток таких паст: их полюбили приверженцы здорового образа жизни, ими заменяют слишком сладкие шоколадно-ореховые пасты (ведь в фундучный или миндальный урбеч можно также добавить какао!)... В общем, древний горский рецепт действительно покорила сердца миллионов.

Хорошо, мы с вами знаем, что все это разнообразие у нас под рукой, в каком бы регионе ни находились. А что в Дагестане? Как используют урбеч на его родине?



Сейчас в республике очень популярен кофе с добавлением различных паст. Это вовсе не древний обычай, а веяние последних 5-7 лет. Впрочем, в такой короткий срок мода на подобные напитки прочно закрепилась и в городах, и в далеких горных аулах.

Мы ехали по трассе в Унцкульском районе, когда увидели у дороги небольшую будку с надписью: «Кофе». Решили остановиться, чтобы выпить чашечку-другую с видом на Ирганайское водохранилище. С удивлением я заметила, что за кофе придется постоять в отнюдь не маленькой очереди. Однако и это было в плюс: ожидая, я примечала, с какой любовью и интересом к делу мастер готовит кофе каждому гостю, и к моменту заказа уже точно решила, что расспрошу его обо всем: о рецептах, секретах, принципах подбора паст к напиткам.

Так мы познакомились с Русланом Ахмедовым. Он родился и вырос в селении Ирганай, с раннего детства увлекался кулинарией. Должно быть, это передалось ему по наследству – покойный отец Руслана был профессиональным поваром. В 22 года наш герой стал шеф-поваром ресторана, где готовили блюда аварской, даргинской, лезгинской и других кухонь народов Дагестана.

Что касается напитков, то Руслан вспомнил, как предки пили бузу – слабоалкогольный напиток из толокна, призванный утолять жажду. Такой готовили во всем Дагестане. Точный рецепт всегда хранился в тайне и со временем стал исчезать. Уходили старики, помнившие об этом напитке, а молодежь так и не переняла навыки приготовления. В народной памяти остался образ бузы как напитка долгожителей, и это неслучайно – в ее состав входила мука из проросшей пшеницы, в которой действительно много полезных веществ.

Однако жизнь не стоит на месте, и бузу заменили новые напитки. В качестве примера Руслан привел коктейль из толокна. «Это поистине райский напиток», – говорит он.



Коктейль из толокна от Руслана

Абрикосовое пюре (сок) – 200 г
Толокно из пшеницы – 30 г
Льняной урбеч – 20 г
Лед – 12 кубиков

Все ингредиенты поместить в блендер и хорошенько взбить до однородности.

Кофе горцев от Руслана

Свежемолотый кофе – 1-2 ч. л.
Вода – 100 г
Молоко – 150 г
Урбеч из косточек абрикоса – 2 ч. л.

1 Сварить кофе любым удобным способом (например, в турке или кофемашине).

2 В блендер положить ложку урбеча, залить горячим кофе и молоком. Взбить до однородности. Подавать напиток горячим или холодным.

В следующий раз попробуйте любой другой урбеч: льняной, из кешью, миндальный, фундучный и т. д.





Для меня урбеч – это вкус детства. Родственники из Дагестана регулярно отправляли нам самые разные пасты. Обычно это был урбеч из конопли, льна, абрикосовой косточки. Все три вида мама соединяла в равных пропорциях, добавляла сливочное масло и мед. Перемешивала, а затем толстым слоем намазывала на свежий хлеб. Такой бутерброд я ела каждое утро перед школой и до обеда была сытой и довольной.

Паста из урбеча от мамы

Урбеч (лучше всего смесь из конопли, льна, абрикосовой косточки) – 100 г
Сливочное масло (размягченное) – 100 г
Мед – 20 г

1 Подготовить ингредиенты: все они должны быть комнатной температуры. Поместить их в миску и тщательно перемешать венчиком.

2 Хранить в холодильнике в плотно закрытой банке или контейнере 1 неделю.

Есть границы между языками,
но нет границ между сердцами.

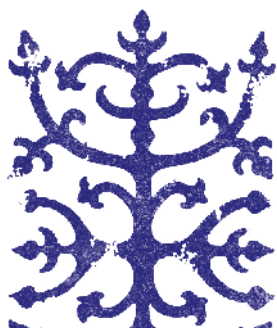
Расул Гамзатов

Н

ас ждет еще одна встреча с Хизри и, пока вы предвкушаете хинкал, расскажу вам о другом деликатесе горцев – сушеном мясе. Его готовят по всему Кавказу, и, разумеется, Дагестан не исключение.

Технология пришла к нам, как принято говорить, из глубины веков. Кажется, что мясо в горах сушили всегда. А как иначе сохранить его, если холодильники еще не изобрели?

Самое лучшее время для содержания скота в горах – с весны по осень. За это время коровы и овцы нагуливают жир на «альпийских» лугах, питаются разнотравьем, пьют чистейшую воду из горных ручьев. Климат позволяет держать их на подножном корму. По осени часть поголовья сохранится, а часть будет использована для заготовки мяса.



Итак, осень: нет изнуряющего зноя, появляется ветерок – самое время для сушки. Мясо разделяют на равные куски, чтобы оно просушивалось равномерно, в толстых частях делают надрезы. Затем каждый кусок тщательно натирают солью – нельзя пропустить ни сантиметра! После соления мясо подвешивают и оставляют на открытом воздухе, для хорошего результата важны сквозняки.

После этого мясо может храниться месяцами, радуя хозяев прекрасным вкусом. Подают его не только в чистом виде, оно идет к хинкалу, его допустимо использовать при запекании или жарке. Делается это так: сначала мясо хорошенько тушится или варится (минимум 3-4 часа). А уже после его можно обжарить, скажем, с луком и картофелем.

Ну вот, мы почти у цели, до встречи остается совсем чуть-чуть, и скоро начнем готовить еще один хинкал. А пока еще немного историй. Как я уже упоминала, Хизри – даргинец, представитель одного из наиболее многочисленных коренных народов республики. Проживают даргинцы («дарга») преимущественно в горных районах Дагестана: в прежние времена поселениям часто приходилось обороняться, защищаться от нападений, и горы служили прикрытием. Это же сформировало и уклад жизни. Так, обязанности строго разделялись на мужские и женские. Мужчина был защитником семьи, принимал ключевые решения, в то время как женщина хранила семейный очаг и была хозяйкой дома.

Даргинцы чтят и бережно хранят обычаи и традиции, пронеся их сквозь века, и по сей день следуют заветам предков. Как и у других народов Кавказа, основополагающими являются уважение к старшим, к женщинам, гостеприимство, крепкие семейные узы.

Расул Гамзатов в повести «Мой Дагестан» отмечал, что горцы ждут гостя практически ежедневно, поэтому его приход не способен застать врасплох, и даже самый маленький гость всегда почетнее самого старшего хозяина. При этом не имеют значения ни национальность пришедшего, ни вероисповедание, ни социальный статус.

Даргинская кухня по большей части избежала современных влияний, сохранив навыки и приемы кулинарного мастерства, накопленные за сотни лет. В почете блюда из пшеничной муки, что может показаться удивительным, если учесть особенности местности, где проживают даргинцы, – в прежние времена такая мука была редкостью. Однако даргинцы охотно выменивали или покупали ее у соседей.

Как я писала ранее, у каждого народа Дагестана есть хинкал – и у каждого он разный! Так вот, даргинский, наверное, самый необычный из всех: он готовится из дрожжевого теста, прослаивается ореховой травой и дроблеными грецкими орехами.

Что еще важно знать, прежде чем начнем готовить? Хинкал – это всегда большие порции, на множество едоков, много мяса и бульона. Лепка – работа коллективная и по традиции женская.

Кстати, хинкал принято есть из одного блюда всей семьей, без индивидуальной посуды. Это своего рода ритуал – считается, что такой прием пищи объединяет собравшихся и укрепляет семью.

«Баракат Беб!» – так здесь говорят (с даргинского – «Приятного аппетита!»).

Даргинский слоеный хинкал от Хиэри

Красный соус

Розовые помидоры – 3 шт.

Томатная паста – 2 ст. л.

Чеснок – 4 зубчика

Петрушка – пучок

Соль, перец – по вкусу

Хинкал

Пшеничная мука – 500 г

Молоко (теплое) – 200 г

Растительное масло – 100 г

Яйцо – 1 шт.

Грецкие орехи (молотые) – 160 г

Ореховая трава (пажитник) – 4 ч. л.

Чеснок – 3 зубчика

Дрожжи (сухие) – 6 г

Соль – 3 г

Кроме того

Растительное масло для смазывания миски

1 Для соуса обдать помидоры кипятком, снять кожицу, нарезать кубиками. Чеснок очистить. Выложить в сковороду помидоры, тушить на сильном огне до мягкости. Добавить томатную пасту, размешать. Следом положить чеснок, соль и перец. Снять с огня, выложить в миску, добавить мелко нарезанную петрушку.

2 Для хинкала просеять в миску муку, сделать углубление, влить молоко. Добавить дрожжи, соль, яйцо. Замесить однородное тесто (вымешивать его следует не менее 10 минут). Выложить в миску, смазанную растительным маслом, накрыть полотенцем и оставить при комнатной температуре на 1 час.

3 Подошедшее тесто обмять, разделить на четыре равные части. Работая с од-



КУХНИ НАРОДОВ ДАГЕСТАНА



ной частью, другие держать под полотенцем. Раскатать кусочек теста в прямоугольный пласт толщиной 2 мм. Распределить по нему растительное масло (25 г), присыпать ореховой травой, грецкими орехами (40 г) и рубленным чесноком.

4 Свернуть тесто в плотный рулет, нарезать его кусками шириной 4 см. Повторить с оставшимся тестом. Готовить хинкал на пару 20-30 минут (подойдет как электрическая пароварка, так и более традиционная конструкция для плиты).

Не забудьте прибавить к хинкалу нарезанное отварное мясо и горячий бульон, приправленный солью и чесноком.





Даргинские чуду от Хиэри

На 4 пирога

Начинка

Фарш из говядины или баранины – 1 кг

Картофель – 5 шт.

Лук (репчатый) – 1 шт.

Сливочное масло – 30 г

Чабрец (сушеный) – 0,5 ч. л.

Соль, перец – по щепотке

Тесто

Пшеничная мука – 500 г

Вода (теплая) – 250 г

Яйцо – 1 шт.

Подсолнечное масло – 1 ст. л.

Соль – 2 г

Кроме того

Пшеничная мука на подпыл

Сливочное масло для смазывания чуду

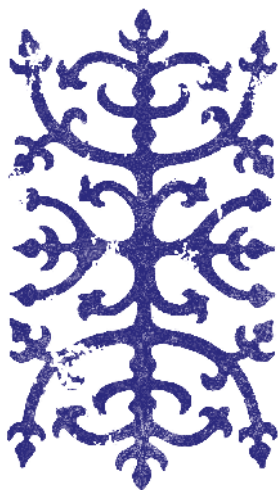
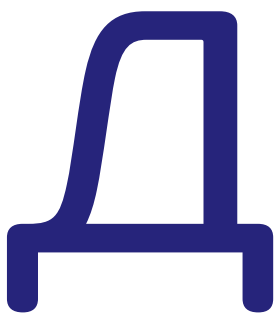
1 Лук натереть на мелкой терке, а картофель – на крупной. И лук, и картофель добавить к фаршу. Влить растопленное сливочное масло. Приправить солью, перцем, чабрецом, тщательно перемешать.

2 Муку просеять в миску, сделать углубление и влить воду. Добавить яйцо, соль и растительное масло. Замесить тесто, накрыть его полотенцем и оставить на 20 минут. Затем обмять и снова оставить на 20 минут.

3 Разделить тесто на восемь частей: четыре части побольше и четыре – поменьше. Это заготовки для низа и верха пирогов.

4 Рабочую поверхность присыпать мукой, выложить заготовку большего размера и раскатать ее в круг толщиной 4 мм. Выложить начинку (350 г), разровнять ложкой. Раскатать малый кусочек теста и накрыть им начинку. Защипать края, в центре пирога сделать надрезы (они нужны, чтобы при выпекании пар выходил наружу). Повторить с оставшимися ингредиентами, подготовив таким образом четыре пирога.

5 Выпекать чуду 15 минут при 250 °С. Вынуть из духовки и сразу же смазать сливочным маслом.



аргинцы внесли большой вклад в развитие гончарного и кузнечного дела в Дагестане.

Пример привести нетрудно – сулевкентская керамика. Найденные образцы датируются VIII–IX веками и говорят о том, что уже в те времена на караванных путях от Кабарды до Дербента шла торговля глиняной посудой из небольшого высокогорного села.

Аул Сулевкент находится в труднодоступном ущелье в Хасавюртовском районе, и именно в те места мы и отправились с нашим гидом Мухаммадом. Наверное, это самая тяжелая и длинная дорога за все мое путешествие по Кавказу, но не было и тени сомнений, ведь мы твердо решили узнать секреты местной кухни.

Более 6 часов мы петляли по горному серпантину, за все это время не встретив ни одной машины, ни одного прохожего. Навигатор не работал, так что убедиться в правильности пути не было ровным счетом никакой возможности. Мы полагались только на удачу, а гуляющие по лугам коровы вселяли в нас надежду, что мы тут не одни, жилье где-то близко и мы все-таки доедем до пункта назначения.

И вот наконец появилась табличка с надписью: «Кубачи». Признаться, мы с папой не удержались от аплодисментов – как радостно было снова увидеть цивилизацию! Задержаться, пообщаться с местными – такими были наши планы, и так мы оказались в доме кубачинцев Гаджи и Айшат.

Вымотанная с дороги, вся наша компания была несказанно рада крову, накрытому столу и душистому чаю. За чаем и разговорились: я поведала хозяевам о цели своего визита, попросила рассказать об их малом, но абсолютно уникальном народе, кухне и культуре.

«Стойте-ка, – скажете вы, мои дорогие читатели. – Разве мы не говорили о даргинцах, районе, где дальние села славятся мастерами, не направлялись к ним?»

Вот вы и увидели на примере многонациональность и добрососедство Дагестана! Действительно, мы с вами находимся в том самом Дахадаевском районе, но, скажем так, у соседей – в кубачинском селе. И мастера здесь живут, да еще какие!

Кубачинцы (самоназвание «угбуган») – малочисленный коренной народ Дагестана, исповедующий ислам и говорящий на кубачинском языке. В советскую эпоху высказывалось мнение, что они являются субэтносом даргинцев, но Гаджи не соглашается: «Языки и обычаи у нас различаются, национальная одежда разная». Да и в целом кубачинцы считают себя самостоятельным народом.





Он славится своими мастерами, людьми с золотыми руками. Ювелирные украшения кубачинцев – уникальное достояние как Дагестана, так и всей нашей страны. Опыт и традиции бережно хранят в пределах своего аула, поэтому, покупая в магазинах кубачинские изделия, можете быть уверенными в том, что они были созданы именно здесь, в ауле Кубачи.

В маминой коллекции есть турка, сделанная местными умельцами, и до чего же она хороша! Но, разумеется, речь идет не только о предметах быта. Мастерство в ювелирном деле сказалось и на внешнем виде женского костюма кубачинок: это длинное платье из яркой парчи, украшенное серебряной фурнитурой и дополненное вышитым головным убором.

Ну а уж заглянув к кубачинцам в гости, вы узнаете о еще одном местном достоянии – песне. Чистое, ладное многоголосье поражает и завораживает!

Но что же мы никак не начнем готовить?! Айшат предложила начать знакомство с кухней кубачинцев с курзе.





Курзе с мясом от Айшат

Начинка

Говядина (либо смесь говядины

с бараниной) – 700 г

Бараний курдюк – 50 г

Лук (репчатый) – 1 шт.

Соль – 2 г

Чабрец (сушеный) – 1 г

Черный перец (молотый) – щепотка

Тесто

Пшеничная мука – 1 кг

Вода (теплая) – 500 г

Соль – 2 г

Кроме того

Вода и соль для варки

1 С помощью острого ножа мелко порубить мясо (до состояния фарша) либо пропустить через мясорубку. Чтобы курзе были сочными, добавить немного бараньего курдюка, также пропустив его через мясорубку. Луковицу нарезать очень мелко, добавить к фаршу, посолить и поперчить. Растереть чабрец между ладонями, добавить в фарш, перемешать.

2 Просеять муку в большую миску. Сделать углубление, влить воду и добавить соль. Замесить тесто, завернуть его в пленку и оставить на 20 минут. Затем снова вымесить, дать отдохнуть еще 15 минут.

3 Раскатать тесто в большой пласт толщиной 3 мм. При помощи стакана или вырубки вырезать круги диаметром 6 см. На каждый кружок выложить примерно по 25 г фарша, скрепить края (эти «стежки» могут быть разными, на усмотрение готовящего).

4 Отварить курзе в подсоленной кипящей воде, периодически помешивая. Крышкой не накрывать.



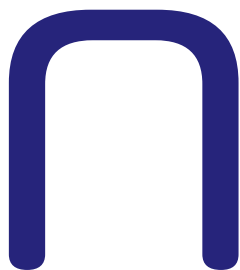
Также можно заготовить курзе впрок: выложить их на присыпанную мукой доску и убрать в морозилку на 5 часов, затем сложить в пакет и снова убрать в морозильную камеру. Варить точно так же, как и свежеслепленные.

Курзе – одно из самых непростых блюд, ведь нужно сплести ровную и красивую косичку так, чтобы при варке вся начинка осталась внутри. Верный способ оценить умения молодой невестки: если умеет плести косичку, значит, настоящая хозяйка!

Пообедав вкуснейшими курзе, мы с отцом и Мухаммадом отправились дальше и, выезжая из аула, заметили на центральной площади детей в масках. Те пытались остановить машины и выманить у проезжающих немного денег. Но отчего в масках?

На сегодняшнем торжестве я появлюсь так, что никто меня не узнает, и выпрошу обо всем, что случилось за время моих скитаний. Может быть, мне даже удастся перекинуться словечком с Серминаз? А уж наемся я во всяком случае. И не кое-чем, а праздничными угощениями. И никто не узнает, что это именно я, потому что на мне будет маска.

Ахмедхан Абу-Бакар



о старому местному обычаю двенадцать неженатых парней-кубачинцев приходят на свадьбу в войлочных масках с белыми полосками. Исследователи предполагают, что подобными узорами их предки украшали свои лица. Из двенадцати ряженных четверо – это карчи, то есть шуты, которые веселят народ. У каждого из карчи на макушке лисий хвост. Четыре другие маски – пятлары – следят за порядком на празднике. А еще четверо – хараваши – исполняют поручения свадебного тамады.

Сейчас так уже не делают, но память о масках жива: в праздники ряженные развлекают народ. А что же мальчишки? Они, конечно, решили просто немного подзаработать, выбрав несколько необычный способ (хоть и далекий от первоначального смысла).

Теперь познакомимся еще с одним рецептом, еще одним хинкалом! Присудить права на рецепт только одному народу Дагестана было бы, наверное, несправедливо, так сильно все смешалось и срослось. Одни скажут, что тонкий хинкал несомненно лезгинский, но с ними тут же не согласятся другие – как, ведь это кумыкская традиция! Но мы не будем спорить, напротив, порадуемся заимствованиям и тому, как развивается региональная кухня.



КУХНИ НАРОДОВ ДАГЕСТАНА

Тонкий хинкал

Хинкал

Пшеничная мука – 500 г

Вода (теплая) – 150 г

Соль – 5 г

Томатный соус

Томатная паста – 100 г

Чеснок – 2 зубчика

Соль – 1 г

Черный перец – по вкусу

Сметанный соус

Сметана 20-25% – 100 г

Чеснок – 2 зубчика

Соль – 1 г

Черный перец – по вкусу

Кроме того

Отварное мясо (говядина или баранина)

Бульон, оставшийся от варки мяса

Чеснок и соль для подачи бульона

Сливочное масло для подачи

1 Муку просеять в большую миску, в центре сделать углубление. Добавить воду и соль, замесить плотное тесто. Обернуть пленкой или накрыть полотенцем, оставить на 20 минут, затем обмять и оставить еще на 15 минут.

2 Раскатать тесто в тонкий пласт (примерно 2 мм), острым ножом нарезать на квадратики со стороной 2 см.

3 В кастрюлю налить большое количество бульона, который остался от варки мяса к хинкалу. Довести его до сильного кипения, добавить подготовленный хинкал. Помешивать, чтобы квадратики не слиплись, и варить на сильном огне 3 минуты. Шумовкой выловить готовый хинкал, выложить на блюдо, по желанию добавить сливочное масло. Дополнить отварным мя-



сом, процеженным бульоном, приправленным чесноком и солью, а также соусами.

4 Для томатного соуса слегка обжарить на сковороде томатную пасту, добавить рубленый или раздавленный чеснок, соль и перец. Можно разбавить небольшим количеством бульона. Для сметанного соуса смешать сметану с рубленым или раздавленным чесноком, добавить соль и перец.

В



сегодня ли ведутся дискуссии о принадлежности того или иного блюда к какой-либо кухне? Вовсе нет, и, чтобы убедиться в этом, мы отправляемся на историческую родину лезгин, в Дербент – самый древний город Кавказа и один из древнейших во всей России.

Здесь мы встречаемся с еще одним коренным народом республики, также проживающим и в северной части Азербайджана. Его самоназвание – «лезгир». Что любопытно, не всякий лезгин поймет другого, и дело вовсе не в месте проживания, а в том, что лезгинский язык богат сильными самостоятельными диалектами.

Какие же они, лезгины? Яркие, взрывные! Одни из тех, кого можно смело привести в пример в вопросах точного соблюдения кавказских обычаев. А это и воспитание молодого поколения, и почтение к старшим, и гостеприимство, и крепость родственных связей. Все это, а также исключительная щепетильность в вопросах чести и достоинства, – жизненный базис любого лезгина.

Можно быть уверенными, что если кто-то из родных или просто знакомых попал в беду и нуждается в помощи, его никогда не оставят, всегда выручат. Должно быть, излишне даже упоминать, что любой гость в доме лезгина окружен заботой и вниманием, независимо от национальности, возраста и вероисповедания.

Лезгины трудолюбивы и упорны в своем деле, а основной род их деятельности – земледелие, скотоводство. Поселившись на ограниченном скалистом и, казалось бы, бесплодном пространстве, им удалось развести скот, вырастить сады и пшеницу, наладить необходимые ремесла и промыслы.

Одежда народа, конечно же, соответствовала условиям проживания. Горцы носили шубы, обувью служили плотно связанные шерстяные носки – они были удобны для хождения по горной и каменистой местности. Через Великий шелковый путь приобретались фабричные ткани: из них шили черкески для мужчин и праздничные женские платья.

Кстати, примечателен женский костюм: он состоял из длинной рубахи-туники с воротником-стойкой. Под рубаху надевали шаровары (платья не были длинными ввиду того, что приходилось передвигаться по горной местности). Низ шаровар выглядывал из-под платья, манжеты штанов лезгинки украшались красивыми узорами. Головным убором у женщин служила чухта – плотно прилегающий к голове чепчик. Ходить с непокрытыми волосами считалось неприличным, так что поверх чепчика



женщины носили красивые платки – шелковые, парчовые, шерстяные. Край чепчика и платье украшались монетами.

А лезгинка? Если вы вспомнили этого зажигательный, яркий танец, то оказались совершенно правы – действительно, лезгины подарили его Кавказу, и более того – огненный темперамент лезгинки горячо любим по всей России. Разве возможно устоять, услышав эту музыку? Ноги сами несутся в пляс!

Изначально лезгинка была военным танцем, который исполнялся для поднятия духа. Сегодня он является одним из самых известных в мире. А на родине лезгинки, в Дагестане, проводятся фестивали и праздники, где многочисленные желающие соревнуются в мастерстве исполнения.

Как уже было отмечено, теперь лезгинку танцуют все народы Кавказа, но наряду с ней у каждого существует свой национальный танец. Например, у осетин это хонга, у адыгов – кьафэ, у чеченцев – нохчийн хелар, у балкарцев – тюз-тепсеу и т. д. Но лезгинка объединяет все республики!

Приехав в разогретый летним послеполуденным солнцем Дербент, мы сразу же отправились в гости в лезгино-азербайджанскую семью, чей дом, а по совместительству еще и кафе, находится в живописном историческом районе рядом с крепостью Нарын-Кала (что означает Солнечная крепость).

Мы шли по каменным улочкам, которые то круто забирают вверх, то, подобно горной лавине, резко стремятся вниз. Абрикосовые деревья здесь повсюду: теплый, напоенный солнцем аромат растекается в воздухе, сладкими плодами усыпаны тротуары. Порой казалось, что мы перенеслись в какую-то сказку: по-восточному колоритную, удивительную и ни на что не похожую.

С такими мыслями и добрались до цели, при входе нас уже встречала хозяйка дома – энергичная, колоритная азербайджанка Сария.

Мы проследовали в живописный внутренний дворик, где под огромным вишневым деревом был накрыт большой стол, а на стуле рядом растянувшись спала кошка. Не прошло и секунды, как пред нами появился запотевший графин с домашним вишневым компотом – и до чего же он был кстати!

Как водится, я поделилась с собеседницей своими планами, рассказала о желании узнать побольше о местных традициях, о кухне. На что Сария ничуть не колеблясь ответила: «Я тебе покажу не только лезгинские, но и азербайджанские блюда!» Решено! Не мешкая, мы приступили к делу.



■ Цкен от бабушки Сарии



На 2 пирога

Начинка

Фарш (говяжий или бараний) – 80 г

Сливочное масло – 70 г

Грецкие орехи – 20 г

Лук (репчатый) – 20 г

Картофель – 1 шт.

Соль, перец – по щепотке

Кориандр (сушеный) – по вкусу

Тесто

Пшеничная мука – 400 г

Кефир 3,2% – 150 г

Соль – 3 г

Сода – 0,5 ч. л.

Кроме того

Желток – 2 шт.

Пшеничная мука на подпыл

Растопленное сливочное масло для смазывания теста

1 Фарш посолить и поперчить. Добавить к нему кориандр, молотые грецкие орехи, мелко нарезанный лук и растопленное сливочное масло. Накрыть и дать постоять 20 минут. Картофель нарезать ломтиками толщиной 3-4 мм.

2 Муку просеять в миску, сделать углубление, добавить теплый кефир, соду и соль. Замесить не липнущее к рукам тесто (можно слегка подпылить стол мукой, но не слишком сильно, иначе тесто получится грубым).

3 Разделить тесто на четыре части – две побольше и две поменьше. Каждый кусок скатать в шар, накрыть полотенцем и оставить на 20 минут.

4 Один из шариков раскатать в пласт толщиной 3 мм, смазать растопленным сливочным маслом. Свернуть в плотный рулет, а затем в улитку. То же самое сделать и с другими шариками теста (получится четыре улитки: поменьше и побольше). Убрать заготовки в холодильник на 30 минут.

5 Большую улитку раскатать в круг толщиной 4 мм и диаметром 35 см. Противень застелить пергаментом, выложить раскатанное тесто. Мясную начинку разделить на две части. Одну часть выложить на тесто, отступая от края 2 см и равномерно распределяя массу ложкой. Поверх фарша выложить половину картофеля.

6 Раскатать меньшую улитку в пласт толщиной 3 мм. Накрыть им начинку и защипать края. Наколоть пирог вилкой, чтобы пар выходил в процессе выпекания. Повторить с оставшимися ингредиентами.

7 Смазать пироги растопленным сливочным маслом и выпекать при 200 °С 20 минут. Затем смазать взболтанными желтками и выпекать еще 10 минут.

8 Готовность пирога определяется по картофелю – для проверки достаточно воспользоваться шпажкой. Готовые пироги накрыть полотенцем, оставить на 15 минут, а затем подавать.

Во дворе перед домом Сарии я заметила еще одно – незнакомое мне, огромное, раскидистое – дерево. Оказалось, это миндаль, к тому же дающий хороший урожай. И, кажется, вы уже догадываетесь, с чем будет следующий рецепт...

Азербайджанская миндальная пахлава

Тесто

Пшеничная мука – 800 г

Молоко (теплое) – 350 г

Яйцо – 220 г

Дрожжи (сухие) – 5 г

Начинка

Миндаль (обжаренный) – 500 г

Грецкие орехи (обжаренные) – 500 г

Сахар – 100 г

Кардамон (молотый) – 3 г

Сироп

Вода – 200 г

Мед – 100 г

Сахар – 100 г

Кроме того

Сливочное масло (растопленное) – 170 г



1 Орехи промыть и просушить в духовке, затем пропустить через мясорубку или воспользоваться кухонным процессором (блендером). Добавить кардамон, перемешать.

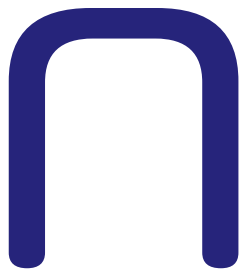
2 В глубокую миску просеять муку, сделать углубление, влить молоко. Добавить взболтанные яйца, соль и дрожжи. Замесить мягкое тесто, накрыть полотенцем и оставить на 30 минут. Затем обмять, разделить на семь частей, сформовать в шарики и снова накрыть полотенцем, чтобы заготовки не заветривались.

3 По одному раскатать шарики в прямоугольники толщиной около 2 мм. Выложить на противень первый пласт, смазать его растопленным сливочным маслом. Не добавляя начинку, сразу же накрыть вторым пластом. Смазать маслом и выложить 200 г начинки.

4 Разровнять, накрыть следующим пластом и повторять, пока не закончатся ингредиенты. Последний слой – пласт теста без орехов. Собрannую пахлаву прямо в форме для запекания нарезать ножом, чтобы проучились ромбики. Выпекать при 170 °С 45 минут (важно не забыть про сироп, см. ниже!).

5 Для сиропа смешать в кастрюле сахар с водой и медом. Поставить на средний огонь и варить, нагрев до 85 °С. Вынуть из духовки горячую пахлаву и залить ее сиропом так, чтобы он попал в прорези и кипел в них. Вернуть в духовку еще на 15 минут (готовая пахлава будет насыщенного золотисто-коричневого цвета).

Как только пахлава остынет, подайте ее с горячим чаем из горных трав.



облагодарив Сарию, ее дочь Амину и всех, кто помогал нам со съемками в красивейших исторических местах, мы с отцом поехали дальше. И пока преодолеваем километры пути, сердечно прощаясь с Дагестаном, я поделюсь с вами рецептом из кумыкской кухни – еще одним, требующим изрядного умения, такого, что способно сразу рекомендовать вас как мастера (говорят, и по нему строгие свекрови оценивают хозяйственность невесток).

Речь, конечно же, об яичных курзе. Знакомое название? Здесь есть свои нюансы: дело в том, что хорошо известная ныне яичная начинка – это адаптация. В прежние времена готовили иначе: на третий день после рождения теленка молозиво коровы сцеживали, замешивали тесто, вырезали кружочки, присыпали их мукой. Жарили с луком курдюк и добавляли то самое молозиво. Лепили курзе, а после отваривали в кипящей воде.

Такое блюдо было очень питательным, давало силы на долгое время, но в современных реалиях найти коровье молозиво не так просто, поэтому кумыкские хозяйки придумали доступную замену оригинальному рецепту.

Яичные курзе

Тесто

Пшеничная мука – 300 г

Вода (теплая) – 150 г

Яйцо – 1 шт.

Соль – щепотка

Начинка

Молоко – 100 г

Яйцо – 3 шт.

Лук (репчатый) – 1 шт.

Сливочное масло – 50 г

Пажитник (ореховая трава) – щепотка

Соль, перец – по вкусу

Кроме того

Сметана для подачи

1 Муку просеять в большую миску, сделать углубление. Добавить воду, взболтанное яйцо и соль. Замесить плотное тесто.

2 Лук мелко порубить, обжарить на сливочном масле. В отдельной миске взбить яйца с молоком, добавить соль, перец, пажитник и обжаренный лук. Получится жидкая начинка.

3 Раскатать тесто в тонкий пласт. Вырезать кружочки диаметром 8 см, слепить из них заготовки в виде открытого мешочка.

4 Наполнить заготовку жидкой начинкой, скрепить верхний край и сразу опустить в кипящую воду. Повторять, пока не закончатся ингредиенты. Варить 5 минут, помешивая.

5 Шумовкой выловить готовые курзе, выложить на блюдо и добавить сливочное масло. Подать со сметаной.

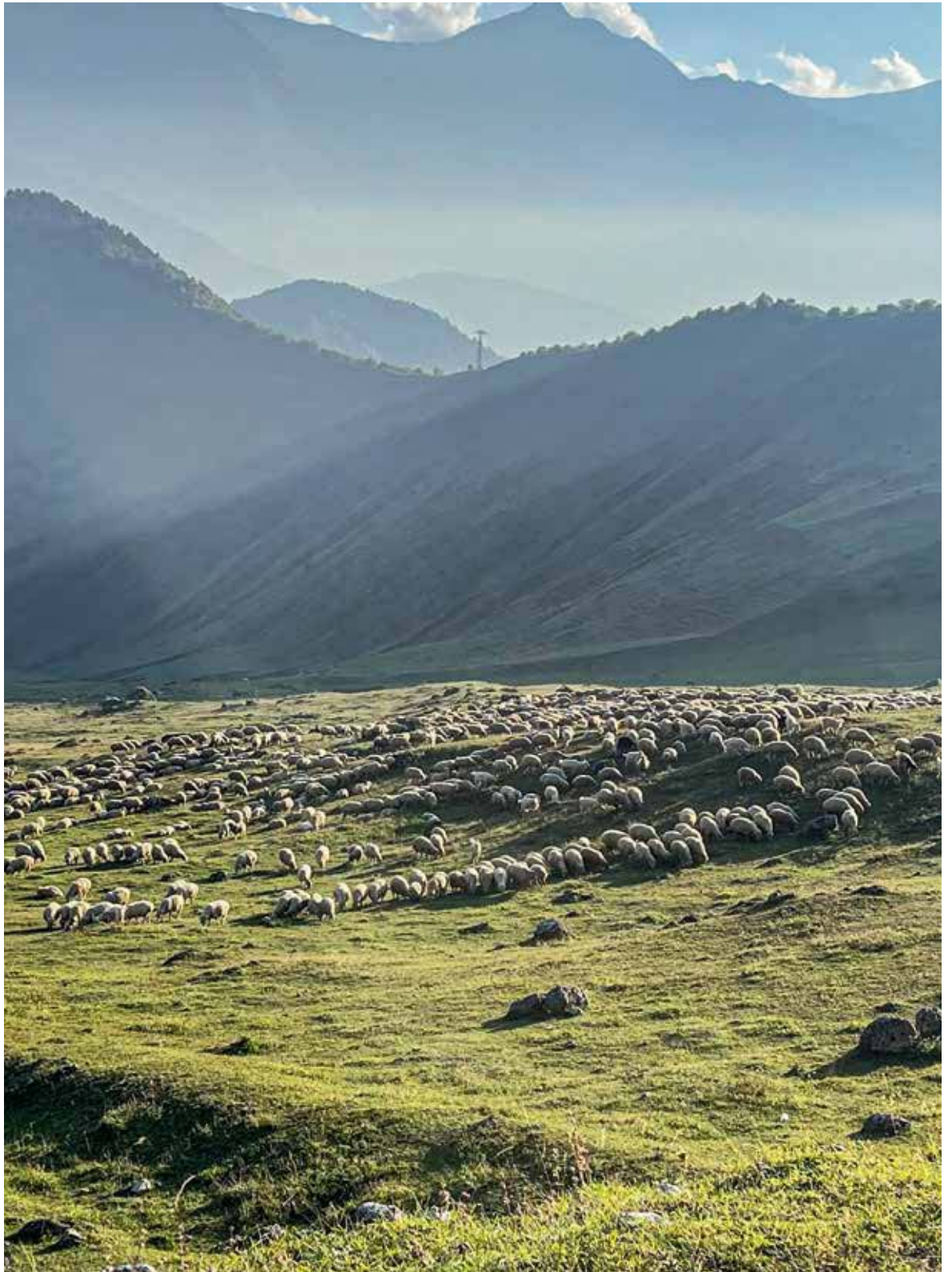
И снова, если вы хотите придать своим блюдам местный колорит, обратитесь к пряностям, которые характерны для региона. В Дагестане любят чеснок, черный перец, горную мяту (ее сушат и добавляют в мясные блюда), чабрец, а также уже знакомый нам пажитник.



Они в горах живут высоко,
С времен пророка ли, бог весть,
И выше всех вершин Востока
Считают собственную честь.

И никому не сбить их с толка,
Такая зоркость им дана,
Что на любого глянут только -
И уж видна его цена.

Расул Гамзатов



ВАЙНАХСКАЯ КУХНЯ:

Чеченская Республика
Республика Ингушетия



Край вайнахский, милый край,
Ты для нас и дом, и рай.
Солнцем, песнями воспетый,
Мой волшебный отчий край.
Здесь родники в горах поют,
Орлы парят среди вершин.
Люблю тебя, как мать свою,
Люблю, как любит только сын!

Муса Гешаев



Отчего я объединила две республики в одной главе, спросит меня пытливый читатель. Все очень просто: чеченцев и ингушей объединяет общая культура, кухня, быт. Вайнахи – «наш народ» – именно так переводится самоназвание нахских народов.

Чеченский и ингушский языки совпадают на 80%, различия носят диалектический характер. И чеченцы, и ингуши исповедуют ислам суннитского толка и, как я уже сказала, в обычаях есть много общего, но назвать их полностью тождественными не получится.

Возьмем такое важное событие, как свадьба: с давних пор не принято, чтобы зять знакомился с тещей во время сватовства и даже после свадьбы (!). Во время гуляния невеста находится в углу зала или комнаты, где проводится торжество, до тех пор, пока не выслушает все поздравления и не примет подарки от всех гостей. В Ингушетии эти традиции живы и по сей день.

Коль скоро мы торопимся попасть в столицу Чеченской Республики, скажу еще пару слов о чеченцах (самоназвание «нохчий»). Этот гордый и любящий свою Родину народ обладает этическим кодексом, известным как «Нохч Кьонахал». В него включаются особенности чеченского характера, спектр морально-нравственных, этических норм жизни. То, как должны быть выстроены отношения в семье, браке, дружбе, бизнесе. Качества джентльмена и благовоспитанной дамы, дипломатичность, мужество, щедрость, надежность ребенок с младенчества впитывает с молоком матери. Быть вежливым, уступчивым – это все нохчалла.

Но вот мы въезжаем в столицу Чеченской Республики – Грозный. Признаюсь, я много путешествовала и мне есть с чем сравнивать, я также многого ожидала, но реальность превзошла все нарисованные воображением образы. Какая самобытность, какая пышность и поистине восточное изящество! Снова и снова приходится напоминать себе, что я не за тысячи километров от дома в некой экзотической стране, крае шейхов, где фантазия переплелась с реальностью и будущее уже наступило, а в нашей России – удивительной, колоритной, южной. Следуя моему примеру, задумайтесь на секунду, как скоро и ладно город был поднят из руин, как затянулись его раны и каким красавцем он предстает сегодня. Мы ехали и неустанно поражались окружающей нас чистоте и современности архитектуры. А еще вы знаете, что Грозный по праву считается одним из самых безопасных городов нашей страны? Широкие проспекты, пешеходные улицы, бесчисленные уютные кофейни и рестораны национальной кухни буквально заставили меня выделить один день для прогулок. Несмотря на весьма плотное расписание, невозможно было удержаться!

Небо сбросило звездную шаль,
Гордых маков зарделись огни...
Я тебе подарю – мне не жаль! –
Красоту недотроги Чечни.
Подарю полевые цветы –
Все в предутренних капельках рос,
Чтобы дальнему северу ты
Их, как наше дыханье, принес.
Терек наш, как вино, пригуби,
В русле он, как в ковше, – через край,
Полюби ты его, полюби,
Словно чистый и сильный мой край.

Раиса Ахматова

В первый же день мы с отцом отправились на встречу к знаменитому местному повару Хадижат Мовлатовой, энатоку вайнахской кухни, президенту Гильдии поваров Северного Кавказа. Еще будучи школьницей, ученицей второго класса, она самостоятельно готовила угощения для гостей на семейные праздники, справляясь со всем – мясом, салатами, гарнирами. Поначалу выбрав своей профессией юриспруденцию, со временем Хадижат все же вернулась к тому, что по праву считает призванием. Теперь она занимается развитием вайнахской кухни и знакомит с национальными блюдами не только Россию, но и весь мир.



Встретились мы в ресторане в центре Грозного и – читатели, разумеется, догадываются – тут же оказались за большим столом.

Вообще, умение принимать гостей у чеченского народа в крови. Это целое искусство, древний обычай, пронесенный сквозь века и бережно хранимый. Так, в прошлом гостеприимство можно было смело назвать способом выживания: жизнь в суровой горной местности, преодоление трудных маршрутов уже сами по себе подсказывали необходимость взаимовыручки – чтобы каждый путник мог рассчитывать на пищу и кров.

Более того, согласно местным обычаям, гостю следовало выразить все возможное уважение, уделить максимум внимания, иное отношение означало оскорбление пришедшего. Для особо дорогих и значимых гостей чеченцы ставят на стол национальное блюдо – сушеную ливерную колбасу (ее готовят из баранины). А еще обязательно варят голову барана и также подают ее гостю. Но как же мясо, филе? Как ни странно, оно считается вторичным, его просто подают со всем остальным.



Хозяин
разделяет голову
барана на части,
сопровождая
передачу каждой
напутствиями:
«Внимательно
слушай, но знай
и что пропустить,
полагаясь на
чутье, будь зорким
и проницательным». Остается
мозговая часть –
принимающий
гостей оставляет ее
себе со словами
«чтобы мыслить
о грядущем».

Также, согласно чеченским нормам, когда кто-то из молодых заходит в дом, старший вставать не должен. Но если присутствующий гость стоя встречает вошедших, пусть даже молодых, то и старшие встают – ведь хозяин не должен сидеть тогда, когда гость на ногах.

Вам, должно быть, любопытно, что же оказалось на столе перед нами. Хадижат сразу же велела принести чепалгаш, хингалш и сискал. Признаюсь, только услышав названия, я оживилась – для меня, как, наверное, и для многих из вас они были новыми, неизвестными, но очень многообещающими.

И вот блюда появились на столе: чепалгаш – горячие, исходящие паром чеченские лепешки с творогом и зеленью, обильно смазанные сливочным маслом, хингалш – также лепешки, но в форме полумесяца и с начинкой из тыквы, сискал – чудесные кукурузные лепешки (а в нашем случае будут пончики!). Сопровождались все эти блюда ароматным чаем с горными травами.

Поначалу мне в голову пришло сравнение лепешек с аварскими чуду, но уже после снятия пробы стало понятно, что они совершенно разные!

Чепалгаш от Хадижат

Начинка

Творог (домашний) – 600 г (см. совет)

Лук (зеленый) – 50 г

Желток – 2 шт.

Соль – по вкусу

Тесто

Пшеничная мука – 400 г

Кефир – 250 г

Сода – 1 ч. л.

Соль – 1 ч. л.

Кроме того

Топленое масло – 100 г (для смазывания)

Пшеничная мука на подпыл

Горячая кипяченая вода



1 Для начинки мелко нарезать лук, добавить к нему желтки. Творог посолить, также добавить к луку. Все тщательно перемешать, размять руками.

2 Для теста просеять в миску муку. Сделать углубление и влить слегка подогретый кефир. Добавить соль и соду. Замесить гладкое тесто, накрыть его полотенцем и оставить на 20 минут.

3 Обмять тесто, разделить его на семь частей. Подкатать их в шарики и накрыть полотенцем, чтобы тесто не заветривалось во время работы.

4 По одному раскатать шарики скалкой. Положить творожную начинку. Аккуратно собрать края теста, формируя мешочек. Перевернуть его швом вниз, раскатать скалкой в лепешку толщиной 5-6 мм.

5 Обжарить лепешки на сухой хорошо разогретой сковороде (по 2 минуты с каждой стороны). Сразу после обжарки окунуть лепешки в глубокую емкость с горячей кипяченой водой, затем выложить на блюдо и обильно смазать топленым маслом.

Нет домашнего творога? Возьмите любой сухой и плотный, но обязательно с высокой жирностью.

Для чего окунать чепалгаш в горячую воду? При обжарке лепешек на сильном огне мука на них начинает гореть, по традиции ее смывают.

Хингалш от Хадижат

Начинка

Тыква (мякоть) – 500 г
Сахар – 70 г
Соль, перец, чабрец
(сушеный) – по вкусу

Тесто

Пшеничная мука – 400 г
Кефир – 250 г
Сода – 1 ч. л.
Соль – 1 ч. л.

Кроме того

Топленое масло – 100 г
(для смазывания)
Пшеничная мука на подпыл
Горячая кипяченая вода



1 Тыкву нарезать, выложить на противень. Запекать при 170 °С около 30 минут, проверяя готовность вилкой – тыква должна стать очень мягкой. Дать остыть, измельчить в блендере либо растолочь. Добавить сахар, соль, перец и чабрец.

2 Муку просеять в миску, сделать углубление и влить чуть теплый кефир. Добавить соль и соду. Замесить гладкое тесто, накрыть его полотенцем и дать отдохнуть около 20 минут.

3 Обмять тесто, разделить его на семь частей. Подкатать их в шарики и накрыть полотенцем, чтобы тесто не заветривалось во время работы.

4 По одному раскатать шарики скалкой в круги диаметром около 25 см и толщиной около 1 мм. Выложить тыквенную начинку (по 100 г на заготовку), распределяя ее только по половине пласта. Накрыть свободной частью теста, защипать края. Лишнее тесто по краю можно срезать.

5 Обжарить лепешки на сухой хорошо разогретой сковороде (по 2 минуты с каждой стороны). Сразу после этого окунуть в глубокую емкость с горячей кипяченой водой, затем выложить на блюдо и обильно смазать топленым маслом.





Чеченские галушки с лососем и страчателлой от Хадижат

Галушки

Кукурузная мука – 200 г
Пшеничная мука – 50 г
Вода (горячая) – 150 г
Соль – по вкусу

Кроме того

Сливки 20% – 150 г
Лосось (сырой) – 100 г
Консервированные томаты
в собственном соку (резанные) – 70 г

Сливочное масло – 50 г
Страчателла – 50 г
Шпинат – 30 г
Соль, перец – по вкусу

1 Для галушек смешать кукурузную муку с пшеничной. Добавить соль, залить горячей водой и замесить тесто. Накрывать его полотенцем и оставить на 30 минут. Из теста сформовать пирамидку. Отщипывая от нее кусочки, сделать галушки: скатать из теста шарик, ладонями придать ему продолговатую форму, придавить.



2 Лосось нарезать кубиками со стороны около 4 см. Быстро обжарить на сливочном масле на сильном огне (не более 1 минуты). Выложить шпинат, готовить еще 2 минуты, не убавляя огня. Добавить томаты, еще через 2 минуты влить сливки. Посолить и поперчить.

3 Всыпать сырые галушки, готовить 3-4 минуты. Разложить по глубоким тарелкам, дополнить страчателлой.

Хотите заморозить галушки? Нет ничего проще: слепите их, выложите в один слой на присыпанную мукой доску и уберите в морозилку на пару часов. Затем пересыпьте в пакет и снова положите в морозильную камеру.

Знаю, что вы удивились: традиционные рецепты, и вдруг страчателла, лосось в сливках со шпинатом? Но почему бы и нет, ведь ничто не стоит на месте. Так, Хадижат активно развивает и вносит новое в чеченскую кухню. Вот и сискал (его рецепт вы найдете ниже, а также на стр. 100 – для тех, кто все же предпочитает классику), который скорее можно назвать кукурузной лепешкой с плотным, но нежным мякишем, волей мастерицы превращается в румяные пончики.

Готовые галушки можно дополнить базиликом – очень рекомендую!

Сискал-пончики от Хадижат

Кефир – 500 г
Кукурузная мука – 270 г
Сметана – 100 г
Творог – 70 г
Соль – 1 ч. л.
Сода – 0,5 ч. л.

Кроме того

Подсолнечное масло – 1 л
Сахарная пудра для подачи

1 Кефир перемешать с творогом и сметаной. Добавить соду, соль и муку, замесить гладкое тесто. Оставить на 20 минут.

2 В кастрюле с толстым дном или в котелке прогреть подсолнечное масло. Смачивая руки в воде, скатать из теста шарики. Обжарить их в кипящем масле, выложить на бумажное полотенце. По желанию присыпать сахарной пудрой. Подавать непременно горячими!

Хорошим дополнением к горячим пончикам будет холодная густая сметана.



роведя время в городе, мы отправились в удивительное место неподалеку от села Итум-Кали, где находится мечеть XIX века, а рядом – краеведческий музей имени Хусейна Исаева. Там нас встретил высокий статный горец Зураб Исмаилов – историк и экскурсовод. Помимо научной деятельности, он также трудится в медресе – обучает детей чтению Корана.

Одет он был в черкеску, в руках держал папаху, а на поясе висел кинжал. Мы тут же воспользовались возможностью расспросить нашего провожатого о его труде и жизни, и вот что он нам по-

ведал: «Как истинный горец, чеченец, я обязан ценить традиции своего народа, чтить память предков. Я консерватор и считаю, что настоящий мужчина должен жить согласно кодексу чести кьонахал – любить свою землю, уважать старших, быть гостеприимным. Этому учили меня родители».

Слово за слово, наша беседа коснулась и родовых башен вайнахов. Доводилось ли вам слышать о чеченских и ингушских тейпах – родовых общинах?

Численность тейпа зависит от его древности: чем он старше, тем крупнее и тем больше к нему почтения. Названия тейпов образовывались как от местности, где проживал род, так и от дел, которыми в нем преимущественно занимались. Например, семья Зураба относится к тейпу, называемому Чантий – «стражники боковых гор». Клан Чантий пользуется большим уважением, во-первых, по причине древности, а во-вторых, по степени влияния – ведь издревле он контролировал Аргунское ущелье.



По традиции у каждого тейпа была своя родовая башня: построенная в горах, она выполняла оборонительную функцию. Сооружались они быстро – буквально за год, не более. Если тейп не справлялся с задачей, недостроенная башня разрушалась, а род покрывал себя позором и переходил в разряд второстепенных.

Многие из таких построек можно увидеть и сегодня – посетив Чечню и Ингушетию, вы точно сохраните в памяти горные пейзажи с потрясающими башенными комплексами, как сохранившимися издревле, так и бережно восстановленными недавно. Обратите внимание, что подле боевых башен есть и другие – жилые.

Что еще стоит сказать о тейпах: у вайнахов быстро запрещено заключать браки между членами одного клана, это помогало избегать кровосмешения.

Говоря о браках, мы также касаемся еще одной яркой черты вайнаховской культуры – почитания женщин. Так учат старшие и так гласят неписанные законы: с самого детства девочек стараются лелеять и радовать. Даже если это совсем малышки, их стремятся одарить вниманием, окружить бережной заботой. Женщины имеют большое влияние как внутри семьи, так и в обществе в целом. А каков вайнаховский идеал женской красоты? Думаю, стоит обратиться к сказочным образам как к самым красочным – представьте себе девушек, от лица которых исходит мягкий полумночный свет, поглядите им вслед и увидите нежное мерцание звезд в безлунную ночь.

В нашей беседе с Зурабом я упомянула о своем желании познакомиться с местной кухней, посмотреть на горный быт. И – о чудо! – все было решено в считанные минуты. Зураб ненадолго отлучился и вскоре вернулся с очаровательной женщиной. Оказалось, это Хава – его супруга, также работающая в медресе. Не мешкая, мы отправились еще выше в горы – в дом Асет, матери Хавы.

Многие из вас уже догадались, что первым делом нас усадили за стол, ведь сначала гостей надо накормить, напоить горным чаем, а все остальное – после. И что за пиршество было устроено в нашу честь (в общем незнакомых людей)! Нас угощали чеченским сыром, сахарным арбузом, малиной, выращенной здесь же на склонах, и горным медом – у Асет своя пасека.

Как же можно управиться с таким хозяйством? У Асет и ее мужа много помощников, ведь они родители семерых детей. Старшие, правда, совсем взрослые, работают на железной дороге и в туризме. Средние получают высшее образование, а вот младшие пока не покинули родительского дома, они живут здесь. Еще у супругов трое (пока трое!) внуков: две девочки и мальчик. Только представьте себе, какой это праздник, когда вся большая и дружная семья собирается вместе!

Ну а что за застолье без национальных блюд?

Асет рассказала мне, что в любом чеченском доме принято встречать гостей жижиг-галнашем.

Как сделать так, чтобы все удалось? Для начала заняться мясом и дать ему достаточное количество времени. «Оно должно быть очень мягким и легко отходить от кости», – наставляет нас с вами хозяйка.





Жижиг-галнаш от Асет

Мясо

Говяжьи ребра (или сушеная говядина) – 1,5 кг

Соль – по вкусу

Кукурузные галушки

Кукурузная мука – 400 г

Вода – 280 г

Пшеничные галушки

Пшеничная мука – 500 г

Вода – 250 г

В этом рецепте вы можете использовать сушеное мясо вместе со свежим. Первое требует предварительной подготовки: его нужно отварить в большом количестве воды под крышкой, на это уйдет 3-4 часа. После нарезать и подать со всем остальным.

Для блюда подойдет не только говядина, но и любое мясо на кости, а также птица (индейка, курица).

1 В большой кастрюле вскипятить воду. Положить говяжьи ребра, снова дать закипеть и убавить огонь. Варить, снимая пену, пока мясо не станет очень мягким.

2 Для кукурузных галушек вскипятить воду. Муку просеять в миску, залить кипятком, тщательно перемешать. Накрыть и оставить на 1 час, затем слепить галушки: разделить тесто на шарики и подкатать их в ладонях, делая более плоскими. Бульон, в котором варились ребра, снова довести до кипения. Всыпать галушки и, аккуратно помешивая, варить 5 минут. Выловить шумовкой и выложить на блюдо.

3 Для пшеничных галушек просеять муку в миску. Сделать углубление, влить воду (комнатной температуры) и замесить однородное тесто. Накрыть его полотенцем, оставить на 20 минут. Слепить тем же способом, что и кукурузные, либо раскатать тесто в пласт толщиной 3-4 мм, нарезать его на тонкие полоски. В свою очередь полоски разделить на кусочки по 3-4 см, затем сделать движение на себя, прижимая кусочек теста к рабочей поверхности, – галушки такой формы соберут много соуса!



о обычаю для лепки галушек на кухне собирается вся женская часть дома. Это долгая и кропотливая работа, но в умелых руках все спорится – галушки получаются ровными, красивыми, их все больше и больше!

Бульон с чесноком для подачи жижиг-галнаша чеченцы называют соусом. Для него необходимо очистить несколько зубчиков чеснока, мелко порубить их. Затем добавить к чесноку соль и растереть. Выложить в пиалы немного этой смеси и залить верхней (жирной) частью бульона.

Ингушский соус «Бирх»

Соус

Картофель – 3 шт.

Лук (репчатый) – 1 шт.

Лук (зеленый) – по вкусу

Соль – щепотка

Кроме того

Бульон, в котором варилось мясо

Сливочное масло для обжарки

Картофель сварить в бульоне, затем, пока еще горячий, переложить его в отдельную посуду и растолочь в пюре. Добавить обжаренный на сливочном масле лук, тщательно перетереть. Подмешать горячий бульон, доводя соус до желаемой консистенции. Посолить.

Такой соус вы можете подать с отварным мясом и галушками.



Сискал от Асет

Сискал

Кукурузная мука – 400 г

Кефир – 500 г

Сода – 1 ч. л.

Соль – 2 г

Соус «То-берам»

Творог – 300 г

Сметана 30% – 200 г

Молоко – 20 г

Соль – по вкусу

Кроме того

Зеленый лук для подачи

1 Муку просеять в миску, сделать углубление. Влить кефир, добавить соду и соль. Замесить тесто, собрать его в большую пирамидку.

2 Отщипывая от нее кусочки теста, формировать круглые лепешки размером с ладонь. Обжарить их на хорошо разогретой сухой сковородке на среднем огне (по 3 минуты с каждой стороны).

3 Для соуса смешать все ингредиенты. Подать к сискалу вместе с зеленым луком.

Лучший сискал получается из свежемолотой кукурузной муки. Но если у вас такой нет, постарайтесь выбрать приятно-желтую, легкую муку тонкого помола.



облагодарив этот гостеприимный дом, мы снова отправились в путь – по направлению к Ингушетии. Как вы помните, в этой главе две республики, и мы попробуем найти отличия в их блюдах.

Въехав на территорию Ингушетии, заметили разноцветные деревянные ящики вдоль горных дорог – то тянулись нескончаемые ряды пасек. Тут повсеместно занимаются пчеловодством, ведь в регионе столько лугов! Конечно, мы остановились, разговорились, попробовали и купили гречишный мед – самый яркий, идеальный для медовиков и холодных зимних вечеров.

Вот уже и Магас. Здесь в ресторане национальной кухни нас уже ждали, чтобы поделиться секретами приготовления вайнахской халвы. Слышали ли вы о такой? Любой представитель вайнахского народа, только попробовав кусочек, перенесется в детство: почувствует невероятный аромат сливочного масла, обжаренной пшеничной муки, вспомнит, как мама с бабушкой терпеливо перемешивали большой деревянной лопаткой будущее лакомство. Нужно было дожидаться, когда добавят сахар и сформируют комочки,



но... ох, до чего же невыносимо ждать! Пусть не остывает, съесть горячей!

С давних пор халву готовят на большие торжества, во времена язычества ее использовали для обрядов. Сейчас халва появляется на столах и в горе (ее готовят на поминки, раздают соседям и родственникам), и в радости – праздник Ураза-байрам невозможно представить без такого угощения. Ингредиенты простые, процесс приготовления хоть и долгий, но несложный. Нюанс скорее в другом: издревле халву готовят в чугунных котлах – для более равномерного нагрева. Если же такого котелка у вас нет, можно обойтись кастрюлей или глубокой сковородой, но непременно с толстым дном. Я не случайно пришла в ресторан к Фатиме (кстати, на Кавказе это имя произносится с ударением на второй слог!) – ее халва считается лучшей в городе.

«Самое главное, – говорит Фатима, – набраться терпения, муку нужно мешать долго. И на медленном огне! Вкус такой халвы очень отличается».



Вайнахская халва от Фатимы

Топленое масло – 200 г
Пшеничная или кукурузная мука – 400 г
Сахар – 200 г
Вода – 100 г

Кроме того

Грецкие орехи для украшения

1 Для сиропа смешать воду с сахаром, поставить на средний огонь. Довести до кипения и проварить до 100 °С.

2 В котелок положить масло, растопить и прогреть до 60 °С. Всыпать муку. Непрерывно размешивая деревянной лопаткой, обжаривать муку на слабом огне. Следить, чтобы не пригорало, и обжаривать тщательно – плохо прожаренная мука испортит вкус халвы. В результате получится светло-коричневая масса с приятным ароматом.

3 В обжаренную муку влить сироп (осторожно, он будет сильно кипеть). Тщательно перемешать, дать немного остыть. Смочить руки водой, скатать небольшие шарики, украсить грецкими орехами.

Топленое масло – один из важнейших компонентов не только этого рецепта, но и многих других на Кавказе. Нет нужды покупать его в магазине, сделайте дома. Выберите хорошее сливочное масло жирностью не менее 82,5% (его понадобится довольно много – 500 г). Выложите масло в чугунный котелок или кастрюлю с толстым дном и начните нагревать на среднем огне. Как только оно растопится и начнет пениться, убавьте огонь до минимального и начните помешивать деревянной лопаткой. Продолжайте нагревать таким образом еще хотя бы 1 час. Присматривайте, чтобы не горело. В результате масло

станет прозрачным. Процедите его сквозь сложенную в четыре раза марлю, разлейте по банкам и храните в холодильнике до года.

Во время приготовления халвы я заметила, что другой повар замешивает тесто. Оказалось, будет хлеб. Разве можно было уйти без рецепта?

Вы можете сделать, как я: выложить горячую халву в прямоугольную или квадратную форму, разровнять столовой ложкой, дожждаться полного остывания, затем наломать на кусочки.



Вайнахский хлеб

Ольг

На 2 хлеба

Пшеничная мука – 350 г

Кефир (холодный) – 350 г

Соль – 2 г

Сода – 2 г

1 В глубокую миску просеять муку. Сделать углубление и влить кефир. Добавить соль и соду, замесить тесто. Старательно вымесить прямо в миске: поначалу оно будет казаться очень липким, но так и должно быть, нужно продолжать работу. Если не получается руками, лучше вымесить в миксере.

2 Готовое тесто накрыть полотенцем и оставить на 20 минут. Затем разделить на две части, размять руками в лепешки толщиной 1 см.

3 Обжарить заготовки до золотистой корочки на сухой хорошо разогретой сковороде под крышкой (на каждую сторону уйдет примерно по 5 минут). Подавать хлеб сразу же, горячим.

К такому хлебу идеально подойдет соус «То-берам» со стр. 100.





оводилось ли кому-то из читателей пробовать медвежий лук? Думаю, да, но, скорее всего, он знаком вам под другим названием. Черемша (а это именно она) появляется в лесах раньше других растений и служит пищей для только что пробудившихся медведей. Впрочем, и среди людей до нее много охотников, до того она хороша.

На всем Кавказе не найти больших ценителей черемши в гастрономии, чем вайнахи.

Например, каждый год проходит фестиваль этого дикороса. Собираются жители республики и гости региона, повара и кулинары-любители соревнуются в приготовлении различных блюд из черемши, ищут самые интересные решения и, разумеется, каждый

находит своего фаворита среди прочих блюд.

Мы же отправились на поиски интересных рецептов в горы Ингушетии – в Джейрахский район. Там, высоко в горах, в маленьком кафе работает горянка Фатима (да-да, мы встретили тезку нашей недавней собеседницы. Фатима – это одно из самых распространенных имен на Кавказе).

Каждый год в конце зимы семья отправляется в горные леса на сбор черемши. Фатима замечает, что лучше подняться как можно выше в горы – считается, что медвежий лук так вкуснее и полезнее. Но под-

няться высоко – это только начало. Сам сбор невероятно тяжел: нужно стоять на коленях в снегу, кропотливо собирая спрятавшиеся стебли. Срезать их нужно как можно глубже, ведь там вся сочность.

«Черемша нас кормит, – говорит Фатима, – готовим и едим ее сами, а еще продаем на рынке в городе».

Ну а чтобы впечатление было полным, Фатима выбрала сразу два блюда: первое – более традиционное, вареники с черемшой, которыми в сезон хозяйка частенько угощает родных и гостей, второе – то, что можно назвать смешением культур с щепоткой авторской фантазии: мы попробуем пасту с песто из черемши.



Горские вареники с черемшой от Фатимы

Холтмаш

Начинка

Черемша – 200 г

Щавель или молодая крапива – 50 г

Петрушка – 30 г

Творог 18% (сухой) – 70 г

Яйцо – 2 шт.

Соль – по вкусу

Тесто

Мука – 500 г

Вода – 250 г

Соль – по вкусу

Кроме того

Сливочное масло – 100 г (для подачи)

1 Для начинки мелко нарезать всю зелень. Яйца сварить вкрутую, очистить и натереть на терке. Смешать творог с зеленью и яйцами, посолить.

2 Муку просеять, сделать углубление. Влить воду (комнатной температуры), подмешать соль. Замесить однородное тесто, накрыть его полотенцем и оставить на 20 минут. После обмять и оставить еще на 20 минут.



3 Разделить тесто на две части. Каждую раскатать в пласт толщиной 1 мм, вырезать круги диаметром 7 см. Разложить начинку, свободные края теста соединить и тщательно защипать.

4 Вскипятить большое количество воды, присолить. Варить заготовки около 5 минут, затем выловить шумовкой и выложить на блюдо. Полить растопленным сливочным маслом.





Спагетти с песто из черемши

Черемша – 100 г
Сливки 20% – 70 г
Чеченский сыр – 50 г
Грецкие орехи – 50 г
Сливочное масло – 50 г
Оливковое масло – 1 ст. л.
Соль – щепотка

Кроме того

Спагетти – по вкусу
Чеченский сыр и базилик для подачи

Не нашли чеченский сыр?
Попробуйте заменить его брынзой.

1 Черемшу, соль и сыр поместить в чашу блендера. Добавить оливковое масло. Измельчить до однородной пасты.

2 Спагетти (любое количество по вашему вкусу) отварить в подсоленной воде почти до аль денте – они еще дойдут в соусе.

3 В это же время на сковороде на сильном огне растопить сливочное масло. Выложить соус, нагревать 1-2 минуты. Добавить сливки и готовить еще 2 минуты. Выложить спагетти, держать на огне 1-2 минуты. Разложить по тарелкам, присыпать тертым чеченским сыром и украсить базиликом.





лотно пообедав – а в горах есть хочется сильно! – и обняв и поблагодарив Фатиму, мы собрались продолжить путь. Но тут она окликнула меня.

«Вот памятный подарок от нас – эти статуэтки делает мой муж. На счастье, чтобы путешествие сложилось наилучшим образом!» – с этими словами Фатима вручила мне сторожевую башенку. Теперь она поселилась в доме моих родителей, и приезжая, я с теплом вспоминаю радушных хозяев и тот день, красоту гор и вкус черемши.



КАРАЧАЕВО- БАЛКАРСКАЯ КУХНЯ:

Республика Карачаево-Черкесия
Республика Кабардино-Балкария



Балкария! Ты, словно бы орлица,
Свила гнездо почти что в облаках.
Вершина на вершину громоздится,
Они – как горцы в белых башлыках.

Оленей рев. Лихие драки турьи.
Отвесных скал прямые острия.
Багрец кизила. Чистота лазури...
Все это ты, Балкария моя!

Кайсын Кулиев

К



арачаево-балкарскую кухню я исследовала на территории своей родной республики – Кабардино-Балкарии и у наших соседей – в Карачаево-Черкесии. Эту часть пути проделала самостоятельно, оставив папу дома – отдыхать от бесконечных разъездов. Меня же снова звали горы – выше, еще выше, к Эльбурсу!

Чего ждать при первой встрече с нашим краем? Карачаевцы и балкарцы славятся мастерством в изготовлении шерстяных вязаных и войлочных изделий. Так что, приехав в Приэльбрусье, Домбай, Архыз... всюду вы встретите рынки, где местные женщины вяжут и продают свитера, носки, варежки, головные уборы – в общем, все необходимое для жизни в суровых горных условиях. Девочек с детства учат вязать на спицах, а потом и работать на вязальных машинах. Доводилось ли вам видеть шали из длиноволокнистой козьей шерсти? Эта «паутинка» не только чрезвычайно красива; ажурная и легкая, она прекрасно согревает. И да, вы не встретите ни одной балкарки или карачаевки, которая бы не умела их вязать.

Что касается войлока, то коврами (они называются «кийизы») издревле устилали полы, использовали их как покрывала для кроватей, закрывали ими стены, чтобы утеплить жилье. Войлок входил в приданое невест, причем каждая сама валяла его, создавая тот узор, который отображал ее душевное состояние.

Сложно представить горца без бурки. На первый взгляд громоздкая, эта накидка из толстого войлока служила защитой от ветра, холода и зноя всем народам Кавказа. Особенно славные бурки делают балкарцы, причем это традиционно женское ремесло.

Такие накидки использовали во время долгих походов, ведь они удобны и чабану, и воину, и простому страннику. Бурки были щитом, помогали вынести с поля боя раненого, могли послужить аналогом современного спального мешка. Непромокаемые, они укрывали от дождя и всадника, и коня. Да что там – еще при рождении мальчиков заворачивали все в ту же бурку – чтобы росли настоящими мужчинами. Конечно, в настоящее время бурка куда реже используется как элемент повседневной одежды, но их производят, ведь это ценный и солидный подарок.

В мой легкий день я буду вспоминать
Вином пиров наполненные чаши.
В мой трудный день я вспомню только мать
И горы, горы наши.

Кайсын Кулиев

Эльбрус – двуглавый, седой, величавый. Здесь, в Кабардино-Балкарии, мы встречаемся с самой высокой вершиной Европы. Балкарцы называют ее Минги Тау, то есть «вечная гора», у адыгов он Ошхамахо – «гора счастья», у абхазов – Орфи-туб, «гора блаженных». Говорят, всем известное название появилось благодаря древнему народу аланов: слово «Эльбрус» имеет ираноязычное происхождение и означает «высокая гора».

С уверенностью могу сказать, что дорога к нему – одна из красивейших в России! Она настолько невероятна, что по ней стоит прокатиться даже без особой цели – ради самого пути. С одной стороны отвесные скалы, а с другой – бурный Баксан, пейзажи же меняются с каждым поворотом серпантина.

Два часа от Нальчика, и я в Терсколе. Остается немного, и вот подножье Эльбруса, поляна Азау. В местном кафе меня хорошо знают: в этот раз я приехала узнать все тонкости приготовления хычинов, но вообще-то с этим заведением связана моя юность – практически с первых дней открытия я их ежегодный гость. Еще в далеком 2003 году, сидя у уютного камина, отогревалась здесь после катания на сноуборде. Что за чудо их чай с барбарисом! А какие хычины! А шорпа!

Это семейный бизнес, за долгие годы работы не потерявший ни капли радушия, не уронивший качества. Добрая и радушная хозяйка заведения мама Роза строго следила за тем, чтобы все было в порядке. А когда после продолжительной болезни она ушла, во главе кафе встали дочери и внуки. С ними – дочерьями Маргаритой и Зайнаф – мы и условились приготовить самое значимое из нашей балкарской кухни, без утайки рассказать читателям то, как готовят у нас для самых близких, для дорогих гостей.

Признаюсь, впервые за много лет посещения этого кафе я оказалась на кухне и в предвкушении подумала: «Теперь-то посмотрю, как готовятся те восхитительные хычины!»

Многие из вас наверняка очень хорошо знакомы с этим блюдом. Ни одно балкарское застолье не обходится без высокой стопки вкуснейших дымящихся лепешек! Точно неизвестно, когда они появились, но могу сказать наверняка: классической начинкой считается картофель с сыром, все остальное – вариации на тему.

«Первое и самое главное – очень мягкое тесто. В готовом хычине оно не должно чувствоваться, это только вспомогательный материал, удерживающий начинку. А вот ее должно быть почти в три раза больше теста, только тогда лепешка будет таять во рту! Еще важно выбрать качественный сыр и правильный картофель. Мы используем домашний балкарский рассольный сыр. Если он недо-

ступен, тогда можно взять брынзу в рассоле. Картофель же должен быть не молодой, не водянистый, сухой», – узнала я от хозяйек, стоило только переступить порог кухни.

Кстати, пока мы пропадали у плиты, в кафе пришли постоянные гости – две прекрасные девочки-горянки Джамиля и Назиля в сопровождении их мамы Виолетты. Им рассказали, что я приехала в Приэльбрусье в поисках местного колорита. Недолго думая, они сбежали домой, нарядились в балкарские национальные костюмы. Назиля взяла кьобуз (балкарскую гармонь): она учится в четвертом классе и с большим удовольствием посещает музыкальную школу, где и выбрала этот инструмент.

На вопрос: «Назилечка, почему же именно кьобуз?» девочка отвечает: «Моя бабушка играла на гармошке, и я хочу продолжить то, что делала она, сохранить и передать новым поколениям нашу древнюю музыку».

Не по годам взрослые и мудрые слова Назили заставили меня задуматься о том, что с такой молодежью не стоит опасаться за традиции, они будут жить веками.





КАРАЧАЕВО-БАЛКАРСКАЯ КУХНЯ



Балкарские хычины с картофелем и сыром

Начинка

Картофель – 500 г

Сычужный сыр – 400 г

Соль – по вкусу

Тесто

Пшеничная мука – 700 г

Минеральная слабо-

газированная вода – 550 г

Сода – 0,5 ч. л.

Соль – щепотка

Кроме того

Сливочное масло для
смазывания хычинов



1 Картофель отварить в мундире, очистить. Пропустить через мясорубку либо растолочь в кастрюле. Сыр также пропустить через мясорубку либо натереть на терке. Смешать остывший картофель с сыром. Скатать шарики по 150 г.

2 Муку просеять в миску, сделать углубление и влить слегка подогретую воду, добавить соль и соду. Замесить тесто: сначала оно может быть липким, но не нужно добавлять дополнительную муку. Постепенно тесто начнет отходить от стенок посуды. Накрывать его полотенцем и оставить на 20 минут. После обмять, разделить на шарики примерно по 80 г, накрыть полотенцем и снова оставить на 20 минут.

3 Каждый шарик раскатать скалкой, в центр выложить подготовленную начинку. Собрать края теста, хорошенько скрепить. Перевернуть заготовку швом вниз, очень аккуратно раскатать, чтобы тесто не порвалось. Обжарить хычины на сухой раскаленной чугунной сковороде (на каждую сторону нужно по 2 минуты). Готовые лепешки с двух сторон смазать сливочным маслом и сразу же подавать.

Готовя хычины, никогда, ни при каких обстоятельствах не измельчайте вареный картофель в блендере.

Как правило, лепешки подают без соуса, это самодостаточное блюдо. Но мне нравится сочетать их с балкарским тузлуком (см. ниже).

Тузлук

Айран – 500 г
Минеральная слабогазированная
вода – 100 г
Чеснок – 2 зубчика
Соль, перец – по вкусу

Чеснок очистить, мелко порубить, затем растереть с солью и перцем. Получившуюся кашицу подмешать в айран. Добавить воду и перемешать.

Возможно, вам чаще встречается жидкий айран (с водой и солью). Так вот для этого рецепта придется поискать густой, такой, в котором ложка стоит, – это своего рода исходный продукт, который можно и разбавлять, и использовать как есть.

Р



азумеется, мы с вами увидели не единственный вариант приготовления лепешек – хычины разные буквально в каждом ущелье! Разнятся начинки, толщина: вот, скажем, у балкарцев они тончайшие, а у карачаевцев – в виде пирога. Собрать все разновидности – дело непростое, но кое-что мы еще увидим в этой главе.

Здесь мне также пришел на помощь Бисо Чеченов – президент Ассоциации шеф-поваров Северного Кавказа, кавалер Знака Достоинства Национальной ассоциации кулинаров, основатель проекта «Аутентичная кухня Кавказа», и самое главное – человек, любящий свой народ, сохраняющий и развивающий его аутентичную кухню.

Бисо родом из аула Хасанья, что в пригороде Нальчика. Еще будучи десятилетним ребенком, он экспериментировал, повторяя рецепты из кулинарных передач. Сейчас же активно занимается возрождением аутентичных техник и рецептов кухни карачаево-балкарского народа. Библиотеки, архивы, историческая литература, общение со старожилками, записные книжки хозяек – из всего этого он черпал знания. Впрочем, свою задачу Бисо видит не только в повторении рецептур, а в том, чтобы уловить самую суть, а затем идти дальше, развивая и приумножая.



«Я не придумываю рецепты специально, идея каждого блюда приходила спонтанно, как строчки стихотворения у поэта», – говорит мой собеседник. А на вопрос, не жалко ли делиться собственными наработками, он отвечает: «Для того они и созданы, чтобы жить среди людей, чтобы по ним могла приготовить любая домохозяйка, любой повар».

Так вот, среди многого прочего, Бисо вывел идеальный рецепт классического балкарского хычина и с удовольствием рассказывает о нем. Кто-то, конечно, поспорит – мол, в его родных местах готовят иначе, и тот хычин тоже эталонный. Я же в очередной раз предлагаю не соревноваться, а радоваться многообразию: все хычины хороши и по-своему прекрасны.



Классический балкарский хычин от Бисо

Начинка

Картофель – 500 г

Балкарский сыр – 400 г

Соль – по вкусу

Тесто

Пшеничная мука – 700 г

Минеральная слабо-

газированная вода – 550 г

Сода – 0,5 ч. л.

Соль – щепотка

Кроме того

Сливочное масло для
смазывания хычинов

Нет балкарского сыра? Здесь и в следующем рецепте вас выручит брынза.

1 Картофель очистить и отварить. Слить всю воду, картофель растолочь (блендер не подойдет!). Оставить остывать, затем смешать с натертым на крупной терке сыром и сформовать шарики примерно по 120 г.

2 Муку просеять, сделать углубление, влить теплую воду. Добавить соль, замесить липкое однородное тесто (не добавлять дополнительную муку). Оставить тесто на 20 минут, затем обмять и разделить на шарики приблизительно по 60 г.

3 Слегка раскатать шарики, в центр положить примерно по 120 г начинки. Собрать хычины. Перевернуть швом вниз, оставить на 20 минут. Аккуратно раскатать каждый собранный шарик в лепешку толщиной 3 мм. Обжарить на раскаленной сковородке с двух сторон (буквально по 1 минуте). Горячие хычины с двух сторон смазать сливочным маслом, сложить стопкой и разрезать на четыре части.

Свекольная ботва такая яркая, фотогеничная, но что же с ней делать? Первое, что приходит в голову, – балкарские хычины! Они получатся особенно сочными, если зелень будет с собственного огорода. А если такой возможности нет, то отправляйтесь на рынок – там вы точно найдете бабушек, торгующих ботвой.

Хычин со свекольной ботвой от Бисо

Тесто

См. рецепт классического хычина
на стр. 121

Начинка

Балкарский сыр – 550 г

Свекольные листья (молодые) – 550 г

Лук (зеленый) – 100 г

Соль – по вкусу

Кроме того

Сливочное масло для смазывания хычинов



1 Свекольные листья и лук промыть, тщательно обсушить, очень мелко нарезать (слишком крупные кусочки стеблей могут порвать тонкое тесто). Порубленную зелень размять руками – при этом начнет выделяться сок, его необходимо отжать. Сыр натереть, перемешать с зеленью. Сделать четыре шарика.

2 Приготовить тесто и сформовать заготовки, как описано на стр. 121. Обжаривать хычины на раскаленной сухой сковороде по 3 минуты с каждой стороны. Обильно смазать сливочным маслом.

Подавайте эти хычины с тузлуком (его вы найдете на стр. 118).

«Вы любите зимнюю рыбалку? Я – да, причем с детства. Отец научил меня рыбачить, и мы объехали множество озер Кабардино-Балкарии: ловили карпа, сазана, усача... Но, между нами говоря, самая интересная охота – на дикую форель в горных реках! Клюет эта рыба на рачков, которых собирают под камнями у рек. Но это когда вы уже добрались до места. Перед тем мы долго шли пешком: от Чегемских водопадов вдоль поймы реки до селения Булунгу – все ради того, чтобы поймать рыбку весом 120 граммов. Негусто, скажете вы? Зато какие впечатления! Я был очень доволен и такой добычей, хотя, конечно, бывали более богатые на улов дни», – делится воспоминаниями Бисо.



КАРАЧАЕВО-БАЛКАРСКАЯ КУХНЯ





орные реки Кабардино-Балкарии имеют ледниковое происхождение, температура воды в них даже в самые жаркие дни лета не превышает 10 °С. Именно в этих условиях полной экологической чистоты и обитает местная форель. Приготовить ее очень просто: даже если просто посолить и пожарить на сковороде или углях, получится изумительное угощение.

Надо сказать, что такая рыба – сезонное блюдо. Цвет мяса горной форели до нереста – розовый, вкус насыщенный, это очень сочная рыба. А вот ближе к нересту (декабрь–апрель) будьте внимательны: мясо становится светлее, приобретает рыхлую структуру, оно совершенно не сочное. В этот период нашу форель лучше не ловить и не покупать (даже если ее и предлагают несведущим туристам).

Горная форель от Бисо

Горная форель – 3 шт.
Оливковое масло – 2 ст. л.
Паприка, чабер, укроп
(сушеные) – по вкусу
Соль – по вкусу

1 Форель почистить, выпотрошить, промыть. Острым ножом с двух сторон сделать надрезы наискосок тушки. Натереть смесью соли, паприки, чабера и укропа, сбрызнуть оливковым маслом.

2 Жарить рыбу на деревянных шампурках или на решетке на углях – на это уйдет около 10 минут. Очень важно не передержать, иначе форель будет сухой.

В очередной раз замечу, что чабрец и чабер – это не одно и то же, не перепутайте их.

Что подать к рыбе? Свежую зелень и лимон.

Какой Кавказ без шашлыка? Хотя, если разобраться, он не принадлежит ни одному народу региона, но повсеместно его готовят превосходно.

А в чем секрет? Дело и в самих животных, выращенных на чистых горных лугах, и в том, как приготовить мясо: оно вовсе не требует долгого маринования (нет-нет, пожалуйста, не делайте так!), достаточно и обычных специй. Самая простая формула: соль, лук, 1 час отдыха – и сразу на угли!



У строгого шашлычника Вали узнаю, что лучше всего брать мякоть баранины, заднюю часть. Прибавить пару луковиц, соль, можно положить и немного черного перца – но это все. Как быть тем, кто находится в городе, вдали от чудесных пастбищ? Не покупайте мясо в супермаркете, потратьте немного времени на изучение ассортимента рынков: не на одном, так на другом вы найдете мясника, торгующего горской бараниной.

А Бисо рассказал о семейном рецепте, так готовил его отец. Аромат при этом был на всю улицу, соседские дети подглядывали из-за ворот и, конечно, угощались горячим мясом!

Шашлык от папы Бисо

Баранина (спинка) – 1 кг

Айран – 200 г

Лук (репчатый) – 2-3 шт.

Соль – 10 г

Черный перец – 2 г

Чабер (сушеный) – 2 г

1 С мяса удалить пленку и лишний жир, нарезать и сложить в миску. Добавить нарезанный полукольцами лук, айран, соль, перец и чабер. Перемешать и убрать в холодильник на 3 часа.

2 Нанизать мясо на шампуры, готовить на жарком мангале (на углях, не на открытом огне!), периодически переворачивая.

Здесь, как и на стр. 118, мы использовали густой айран, но если вам не удалось найти такой, возьмите жидкий и будьте внимательны с количеством соли – ее может понадобиться меньше.

Бывает, среди углей вспыхивает пламя. Держите под рукой бутылку с водой, чтобы вовремя среагировать. Папа Бисо специально прокалывал крышку бутылки, чтобы контролировать количество выплескиваемой на угли жидкости.



4



ем балкарские хычины отличаются от карачаевских? Чтобы как можно точнее ответить на этот вопрос, я снова отправилась в путь – серпантинные дороги, отвесные скалы, бурные реки сопровождали меня от Черкесска до Архыза. По правде говоря, в дороге порядочно устала, проголодалась и стала искать какое-нибудь заведение для подобных мне путников. Искала и нашла: меня тут же напоили освежающим айраном – а это первое дело в жару, подали на стол вкуснейший бишлакь биширген. Кстати, а что это такое? Сейчас разберемся.

Сразу открою вам секрет: раньше я никогда не пробовала этого замечательного блюда, хотя и выросла в Кабардино-Балкарии. Так уж вышло, что первое знакомство с ним произошло недалеко от Черкесска. Оказалось, по популярности и вкусу бишлакь биширген не уступает хычинам! Настоятельно рекомендую его приготовить, ведь это очень просто и безумно вкусно.

А что же айран? Вероятно, многие из вас уже успели полюбить этот традиционный продукт карачаевцев и балкарцев, подлинный эликсир жизни – в крупных городах его нетрудно найти на полках супермаркетов (только, как уже говорила, обращайте внимание на то, какой покупаете: густой или жидкий – с водой и солью). Может, вы только присматриваетесь, никогда не слышали прежде и не пробовали? Ну что же, у вас впереди потрясающее открытие. По вкусу айран похож на кефир или йогурт, прекрасно утоляет жажду, насыщает, а некоторые говорят, что и оздоравливает организм. Кроме того, он символизирует гостеприимство, изобилие и щедрость. В наших краях гостей издревле встречали не чаем и уж тем более не водой (дурной тон!), а именно айраном.

Многие карачаевцы предпочитают такое питье, закусывая его горячим пшеничным или кукурузным хлебом, – простая и такая родная пища!



■ Сущсаб

Айран (густой) – 500 г
Минеральная слабо-
газированная вода – 100 г
Соль – по вкусу

Смешать айран
с водой и со-
лью. Подавать
холодным.

Картофельное пюре с сыром по-балкарски

Бишлакъ биширген

Балкарский сыр – 1 кг
Картофель – 500 г
Молоко – 200 г
Топленое масло – 100 г

Кроме того

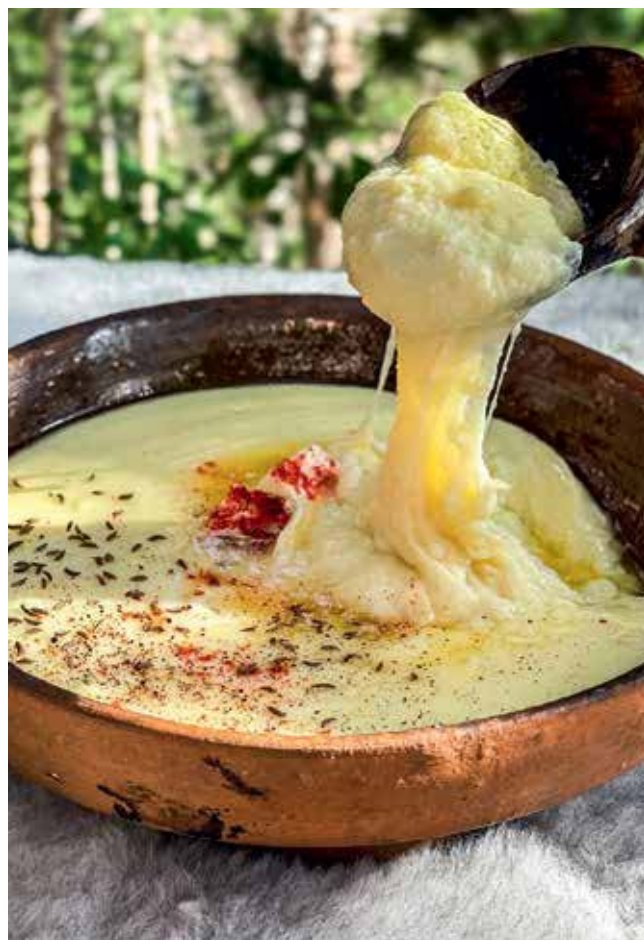
Тмин, паприка, топленое масло для подачи

1 Картофель очистить, отварить и растолочь. Добавить горячее молоко, вернуть кастрюлю на огонь. Нагревая пюре, добавить натертый сыр. Следом подмешать топленое масло.

2 Варить на слабом огне до однородной консистенции, сыр при этом должен аппетитно тянуться. Разложить в глубокие тарелки или пиалы, присыпать тмином и паприкой. Полить топленным маслом и сразу же подавать.

Снова напомню, что тут важен качественный рассольный сыр. Не нашли оригинальный балкарский? Возьмите сулугуни.

Традиционно это блюдо едят с хлебом (лепешками).



«Помню, когда мне было десять лет, я приезжал к бабушке Розе в аул. Она готовила бишлакъ биширген в большом казане. Щедро добавляла сыр и варила, пока он не начал тянуться. Внуки окружали ее, глядя на происходящее как на чудо. После ждали, когда бабушка испечет на костре лепешки, чтобы с нетерпением накинуться на горячую домашнюю еду, скорее обмакнуть хлеб в сырную кашу», – делится теплыми воспоминаниями из детства Бисо.



Так-так, но как же карачаевские и балкарские хычины? Мы в самом деле немного отвлеклись и порядком задержались, но вот уже и Архыз – без преувеличений, одно из самых красивых мест на планете!

Живописные горы, многовековые хвойные и буковые леса, разнотравье цветущих лугов и их медовый аромат, водопады, ледники, орлы, парящие над скалами, – и все это собрано здесь.

На мою просьбу поделиться рецептом редких видов карачаевских хычинов и провести мастер-класс сразу откликнулась дружелюбная хозяйка местного семейного кафе Зухра. Меня тут же провели на кухню, из окон которой можно было видеть и деревянный забор, и пасущихся на зеленом лугу барашков да коз, и, конечно, наши горы. Красота, да и только! Но времени любоваться почти не было, сразу же принялись за дело.

«У меня как раз большой заказ на свадьбу, сразу и приготовим», – подмигнула мне Зухра, тут же поручив просеивать муку для будущих хычинов.

Чтобы тесто было пышным, муку нужно насытить кислородом – вот первое правило хозяйки. Нужно знать и другие нюансы: так, балкарские хычины очень тонкие и жарятся на сухой сковороде без масла (это вы уже знаете), а карачаевские – пышные, часто готовятся во фритюре, но могут выпекаться и в духовке.

Мы начали с бал-хычинов – это особая разновидность с творогом и медом, готовят их как раз на свадьбы. Таким угощением у карачаевцев принято встречать невесту в доме жениха. Для чего? Чтобы жизнь девушки была такой же сладкой, как этот хычин!



Карачаевский бал-хычин от Зухры

Начинка

Творог (сухой) – 500 г

Мед – 150 г

Тесто

Пшеничная мука – 500 г

Вода – 400 г

Соль – 5 г

Кроме того

Сливочное масло для смазывания хычинов

1 Для начинки перемешать творог с медом, сформовать шарики весом около 100-120 г.

2 Для теста просеять муку, сделать углубление и влить теплую воду. Добавить соль, замесить однородное липкое тесто (не стоит добавлять дополнительную муку, с липким тестом получаются нежные, тающие во рту хычины). Оставить на 20 минут.

3 Обмять тесто, разделить на кусочки по 60 г. Слегка раскатать, в центр каждого пласта выложить начинку. Собрать края теста к центру, скрепить. Перевернуть швом вниз и оставить на 20 минут. Очень аккуратно раскатать шарики в лепешки



толщиной около 3 мм. Обжарить на раскаленной сковороде (по 1 минуте с каждой стороны). Горячие хычины обильно смазать сливочным маслом, сложить в стопку и разрезать ее на четыре части.



Еще одна разновидность карачаевских лепешек – крым-хычин, вот что о нем рассказывает Бисо Чеченов: «Это вершина, король всех хычинов! По сути, он представляет собой многослойный пирог, причем в каждом слое разная начинка. Процесс приготовления более сложный и трудоемкий в сравнении с другими хычинами. Может, поэтому (и к большому сожалению!) это малоизвестный, забываемый вид. Причем балкарцы такой хычин никогда не готовили, а вот карачаевцы пекли его на свадьбы. Там он был главным блюдом, но его никогда не ставили на стол – этот пирог родители жениха отправляли родителям невесты».

Н

иже вы увидите несколько упрощенный вариант. А уж если хочется сделать по правилам абсолютно все, нужно предусмотреть слои из пшеничной халвы (см. страницу 102) и из тертого карачаевского сыра.

Крым-хычин от Бисо

Тесто

Пшеничная мука – 700 г
Молоко – 450 г
Яйцо – 2 шт.
Дрожжи (свежие) – 25 г
Растительное масло – 25 г
Сахар – 20 г
Соль – 6 г

Начинка

Сухофрукты (курага, изюм, инжир, чернослив) – 200 г
Баранина (отварная) – 150 г
Творог (сухой) – 100 г
Рис (круглый, отварной) – 50 г
Зелень (петрушка, укроп, зеленый лук) – 50 г
Бараний курдюк – 30 г
Яйцо – 2 шт.
Лук (репчатый) – 1 шт.
Соль, перец – по вкусу

Кроме того

Сливочное масло
для смазывания хычина

1 Молоко подогреть до 35 °С, добавить в него дрожжи, сахар и соль, перемешать. Следом подмешать яйца. Муку просеять в миску, сделать углубление и влить жидкие ингредиенты. Замесить гладкое тесто. Накрыть полотенцем, оставить для подъема на 1 час. Затем обмять и оставить еще на 20 минут.

2 Приготовить начинку:

- отварную баранину нарезать. Курдюк и лук пропустить через мясорубку, перемешать с кусочками баранины, посолить и поперчить;

- яйца сварить вкрутую, мелко нарезать. Смешать творог с вареным рисом, яйцами, мелко на рубленной зеленью. Посолить;
- сухофрукты промыть, залить кипятком, оставить на 1 час. После воду слить, сухофрукты обсушить и нарезать мелкими кубиками.





3 Взять 200 г теста и раскатать в пласт толщиной 2 мм, выложить на противень, застеленный пергаментом. Выложить на тесто 200 г мясной начинки, отступая от краев примерно 1 см. Подготовить еще один пласт теста, накрыть им мясной слой и выложить творожно-рисовую начинку. Повторить слой теста, выложить начинку из сухофруктов. Накрыть последним слоем теста. Защипать края, формируя косичку. Выпекать при 180 °С примерно 40 минут. Горячий пирог смазать сливочным маслом и оставить остывать.



В



торая бабушка Бисо была карачаевкой. Ее звали Разият, но внуки предпочитали ласковое «уллу мама». Именно «уллу мама» познакомила Бисо с родной для нее кухней, обучила работе с разными видами теста, от Разият он перенял многие навыки и техники. Вот и готовить самые вкусные пельмени внук научился у бабушки – теперь этот рецепт пользуется огромной популярностью в одном из московских ресторанов.

Ну а мы с вами узнаем, как приготовить еще один хычин.

Карачаевский хычин с мясом от бабушки Разият

Тесто

Мука – 700 г

Молоко – 450 г

Яйцо – 2 шт.

Дрожжи (свежие) – 25 г

Растительное масло – 25 г

Сахар – 20 г

Соль – 6 г

Начинка

Баранина (мясо с задней ноги) – 1 кг

Лук (репчатый) – 300 г

Бараний курдюк – 200 г

Соль, перец – по вкусу

Кроме того

Сливочное масло для смазывания пирога

Кинза для подачи

1 Молоко подогреть до 35 °С. Добавить дрожжи, сахар и соль, перемешать. Следом подмешать яйца. Муку просеять в миску, сделать углубление, влить жидкие ингредиенты и замесить гладкое тесто. Накрыть полотенцем, оставить на 1 час для подъема, после чего обмять тесто и оставить еще на 20 минут.

2 Баранину очень мелко порубить. Также мелко порубить лук и бараний курдюк. Соединить с мясом, посолить и поперчить. Тщательно перемешать.

3 Взять 200 г теста и раскатать в пласт толщиной 2 мм. Отступая от краев около 7 см, выложить на тесто 300 г начинки. Собрать края к центру, но не закрывать пирог полностью – середина должна быть открытой. По краю теста сделать защипы. Выпекать при 250 °С около 25 минут, до золотистого цвета. Вынуть из духовки, обильно смазать пирог сливочным маслом. Подавать со свежей кинзой.



Понимаю соблазн использовать готовый фарш или хотя бы измельчить мясо в блендере (пропустить через мясорубку), но этого делать не следует, вкус пострадает.





Я

вспоминаю зимние дни, катание на сноуборде и то, как мы мчимся на снегоходе прямо к подножью Эльбруса, стремимся попасть на самую высокую точку, куда только можно поднять туриста, – высоту 4500 м. Вокруг тишина и бирюзовые ледники, покрытые снегом. Вы когда-нибудь слушали тишину?

Здесь, в морозном воздухе, просто дух захватывает. Глянешь – а под ногами весь Кавказский хребет! А потом наслушавшись, насмотревшись, пристегнешь сноуборд и летишь вниз. Вокруг ни души, слышен только хруст снега под доской и скрежет металлических кантов о попадающиеся на пути просветы ледника.

Вот на лыжной трассе встретится лиса. Есть возможность сделать фотографию – зверек не убежит, напротив, он явно ждет угощения. Не стоит удивляться, лиса эта ручная, у нее даже кличка есть – Муха. Привыкшая к туристам, она с удовольствием принимает от них еду и уже успела стать местной знаменитостью.

Еще немного покататься, и пора искать уютное кафе, где каждого обогреют и накормят наваристой шорпой. Без нее я не представляю себе наши горы!

А без чего нельзя представить шорпу, так это без вкуснейшей баранины. Так, карачаевская порода овец считается элитой горных пастбищ. Высоко ценятся особи черного цвета – говорят, мясо таких овец особо ароматное и сочное, и это по-настоящему диетический продукт (доля холестерина в нем мизерная). Гарантирую, что самый лучший шашлык и шорпу вы можете попробовать только из карачаевского барашка!



Для этого рецепта можно взять очищенную или даже талую воду, если вы абсолютно уверены в ее чистоте. Качество воды напрямую влияет на вкус всего блюда.

Балкарская шорпа от Бисо

На большой котел

Шорпа

Вода (родниковая) – 10 л

Баранина на кости – 4 кг

Картофель – 2 кг

Лук (репчатый) – 2 шт.

Морковь – 1 шт.

Лавровый лист – 3 шт.

Соль – 1 ст. л.

Кроме того

Чеснок – 2-3 зубчика

Пучок кинзы для подачи

1 В котел (или кастрюлю) налить воду, довести до кипения. Положить промытое мясо и варить на слабом огне, пока оно не станет мягким и не начнет отходить от кости.

2 Очистить лук, морковь и картофель. Морковь и картофель нарезать крупно, лук – мелко.

3 Готовое мясо вынуть из бульона. Вместо него положить овощи и лавровый лист, посолить. Варить до готовности овощей. Подавать суп с нарезанным мясом, рубленным чесноком и кинзой.

В Дагестане путешественнику практически наверняка встретится ханский шашлык. Похожее блюдо есть у балкарцев и карачаевцев, впрочем, технология приготовления несколько отличается. Жау-бауур (с балкарского «печень в жире») – субпродукт, обжаренный в тончайшей жировой сеточке. При нагревании эта сетка буквально тает над углями, делая сам шашлык исключительно сочным.

Шашлык из бараньей печени от Бисо

Баранья печень – 1 кг
Нутряной бараний жир (жировая сетка,
«паутинка») – 700 г
Соль, перец – по вкусу

1 Печень обдать кипятком, снять пленку, хорошенько зачистить (не должно быть протоков, сосудов и т. д.). Нарезать на небольшие кусочки (примерно по 40 г).

2 Посолить, поперчить, в два слоя завернуть печень в кусочки жировой сетки. Нанизать на шампуры и обжаривать на углях до золотистой корочки (важно не пересушить – 10 минут будет достаточно).

С чем подать шашлык? Попробуйте его с тузлуком (см. стр. 118)!





вот еще одно интересное блюдо – жерме, карачаево-балкарские колбаски из требухи. Его обязательно подают на праздничный стол, им встречают уважаемых гостей. Когда в доме режут барашка, непременно готовят и эти колбаски. И, кстати, если хычины делают только женщины, то жерме – работа для мужских рук.

«Жерме всегда готовил дедушка Шарафай (Шарафутдин Аккизов). Сам и только сам! Никого не подпускал к процессу. А мы, будучи детьми, смотрели и учились, – рассказывает Бисо. – В нашей семье этот рецепт передается из поколения в поколение. Вот и дедушка научился у своего отца – моего прадеда. Даст Аллах, у меня родится сын, научу и его готовить жерме!»

В чем же секрет блюда? Ох, не думаю, что новичок осилит такую работу, однако расскажу, чтобы самые любознательные приехали в наши края и отведали идеальные колбаски! Итак, по сути, это рулет из рубца и жира барана, завернутый в хорошо промытую кишку и перевязанный также нитями из кишки. Подготовленные таким образом рулеты варятся в подсоленной воде в течение двух часов, а потом к ним подают тузлук. Верьте моему слову, это настоящий деликатес!

Для тех, кто любит субпродукты, в запасе есть еще один рецепт. За ним мы поедem к тете Зули.

Зулейха Ахматова – давняя мамина подруга, живущая неподалеку от Нальчика. У нее прекрасный дом в окружении пышного сада, и это неслучайно: тетя Зуля – агроном, научный сотрудник, кандидат сельскохозяйственных наук, сотрудник Института горного и предгорного садоводства Северного Кавказа (кстати, этот институт основал мой дедушка – Владимир Данилович Бесланеев, и о нем я расскажу чуть позже).

Не приходится сомневаться, тетя Зуля специалист во всем, что касается садоводства: она выращивает такие растения, о которых я ранее и не слышала. Вот доводилось ли вам встречать черную малину? Мне – да, у тети Зули!

Со времени нашей последней встречи прошло много лет, но увиделись мы как родные. В душе теплым огоньком вспыхнули детские воспоминания (знаете, не последнее место в них занимают хычины и сохта!). Вот и теперь, будучи настоящей балкаркой, она встречала нас и сохтой, и хычинами. Не мешкая, мы расположились за накрытым столом в тени вьющегося винограда, радуясь встрече и отдавая должное угощениям.



Сохта от тети Зули

Баранья печень – 1 кг 200 г

Баранье сердце – 400 г

Бараньи легкие – 400 г

Курдючный жир – 150 г

Бараньи кишки – 2 шт.

Молоко – 200 г

Лук (репчатый) – 3 шт.

Чеснок – 3 зубчика

Соль – 1,5 ч. л.

Черный перец – 2 г

Кроме того

Вода для варки

Соль

1 Печень, сердце и легкие промыть, убрать пленки, хорошенько зачистить (не должно быть протоков, сосудов и т. д.) и нарезать. Лук и чеснок очистить, крупно нарезать. Все ингредиенты пропустить через мясорубку. Добавить мелко нарубленный курдюк, затем молоко, соль и перец (последние два ингредиента можно класть по вкусу).

2 Промыть кишки. Вливая в них воду, проверить, нет ли дырочек – поврежденные кишки не подходят для колбасы. Завязать один конец каждой кишки хлопчатобумажной ниткой.

3 С помощью специальной насадки наполнить кишки фаршем. Заполнять их нужно примерно на 80%, так заготовки не лопнут при варке. Воздушные пузыри аккуратно проткнуть иглой. Завязать второй конец каждой кишки ниткой.

4 Варить заготовки в подсоленной воде в течение 25 минут, снимая пену. Нарезать и подать горячими, например с тузлуком (см. стр. 118).



Насадки для заполнения фаршем часто идут в комплекте с мясорубками. Если у вас такой нет, посмотрите в интернете шприцы для колбас.

По совету тети Зули обжарьте остывшую (вчерашнюю) сохту на сливочном масле.

Вот и пришло время попрощаться и с гостеприимным домом. Мы движемся дальше. Напоследок я расскажу вам об очень простой, но вкусной закуске. Это блюдо не национальное, не аутентичное, скорее – удачная комбинация, и вы это сразу увидите, только прочитав ингредиенты. Как говорят у нас, «Аш талты болсун!» (с карачаево-балкарского – «Приятного аппетита!»).

| Быстрый хычин от Бисо

Пшеничный лаваш – 1 шт.
Сметана 20% – 100 г
Сыр «Голландский» – 100 г
Лук (зеленый) – 3 стрелки



1 Лаваш разложить на рабочей поверхности. Равномерно распределить по нему сметану. Сыр натереть на крупной терке, выложить поверх сметаны. Добавить мелко нарезанный лук.

2 Свернуть лаваш в плоский рулет, нарезать на кусочки шириной около 5 см. На сильном огне прогреть сковороду. Не добавляя масла, обжарить кусочки с двух сторон до золотистой корочки.

С чем подать?
Вы уже знаете –
с тузлуком
(см. стр. 118)!



АДЫГСКАЯ КУХНЯ:

Республика Карачаево-Черкесия
Республика Кабардино-Балкария
Республика Адыгея



Адыги на земле своей живут.
Их издревле черкесами зовут.
Смеются солнцу, добрых ждут дождей.
Живут адыги на земле людей.

А ты о них не знаешь ничего –
Ни песен их гортанных, ни традиций.
Когда в ауле человек рождается,
То дерево сажают в честь него.

И выстрелами миру возвестят,
Что человека нового растят.
Адыги на земле своей живут,
Их издревле черкесами зовут.

Исхак Машбаш

К



ак видите, адыгскую кухню я собирала сразу в трех регионах: Кабардино-Балкарии, Карачаево-Черкесии и самой Адыгее. Почему? Посмотрите на цитату чуть выше – поэт использует сразу два названия – черкесы и адыги. Это потому, что название народа – адыги тождественно получившему широкую известность прозвищу – черкесы. Откуда же адыгейцы, кабардинцы? Речь не о нациях, не о субэтносах, но о жителях Республики Адыгеи, Кабарды.

Исповедуют адыги как ислам суннитского толка, так и христианство. Это великодушный и воинственный народ, ценящий независимость, любящий свою Родину, чтящий многовековые обычаи. Издревле адыги занимались пашенным земледелием, садоводством, виноградарством и скотоводством. Важнейшую роль и по сей день играет коневодство, и среди множества народных символов выделяется фигура всадника-воина. Конь для черкеса – это второе «я». Говорят так: в жилах лошади течет человеческая кровь. Поэтому неудивительно, что в качестве названия используется слово «ши», что в переводе означает и лошадь, и брат.

Знакомиться с Республикой Адыгеей мы начнем в Майкопе (адыг. Мыекъуапэ – «яблоневый угол») – небольшой, но такой уютной столице республики. Мне кажется, пока Майкоп несправедливо недооценен туристами, хотя... возможно, то и к лучшему – счастливому знатоку будет больше простора в этом прекрасном, утопающем в садах городе.

Моим проводником в мир адыгской кухни стал кулинар, гастроэнтузиаст, сыровар и человек, влюбленный в свое дело, – Мадин Альхаов. Готовить он начал с восьми лет: родители много работали, так что детям – Мадину, его брату и сестре – приходилось быть более самостоятельными, чем многие их сверстники. Начинал с самого простого: яичницы, жареной картошки, а потом пошли и более серьезные эксперименты – на них Мадина вдохновили поездки к бабушке Нуре в аул Урупский в Краснодарском крае.

«Там я наблюдал, как стригли баранов, обрабатывали шерсть. Наравне со взрослыми косил сено, а потом со всех ног бежал к бабушке на кухню, где она готовила обед, и помогал печь хлеб в старинной каменной печи. Чуть позже стал приглядываться к тому, как она разделявает барашка. Тоже пытался участвовать и, хоть бабуля была против, мой безудержный интерес невозможно было укротить: еще будучи ребенком, я солил, подготавливал к сушке мясо, знал, как сделать правильно, – и все благодаря тому, что с большим вниманием и желанием научиться наблюдал за работой умелых рук», – рассказывает Мадин.





АДЫГСКАЯ КУХНЯ



С чем в первую очередь ассоциируется Адыгея? Горы, гостеприимство – да, а еще? Конечно, с местным сыром. Это древний уникальный продукт адыгской кухни, воспетый еще в нартском эпосе. По-адыгски называется «матэкъуае»: «матэ» – корзина из ивы и «къуаэ» – сыр. Изготавливается он из пастеризованного молока с использованием кисломолочной сыворотки. Крупные производства добавляют уксусную кислоту, разводят ее водой.

В 1968 году глава Шовгеновского молзавода Мадин Хейшхо запустил массовое производство местного продукта – сыра, сохранив при этом традицию ручного труда. Все мы знаем этот сыр как адыгейский. В 1972 году процесс был запатентован, а в 1980-м, накануне Олимпиады в Москве, адыгейский сыр вошел в список продуктов, которые представляли нашу страну. Он получил самые высокие оценки и от самих спортсменов, и от гостей со всего мира. Все хотели попробовать «тот самый сыр»!

Приехав в Майкоп, мы с Мадиним и его супругой (а по совместительству и сушефом) Риммой отправились в рай для гурманов и ценителей экологически чистых продуктов – на местный продуктовый рынок. Там приобрели свежайшее фермерское молоко и сразу же приступили к варке.



Адыгейский (адыгский) сыр от Мадина

На 700-800 г готового сыра

Молоко (парное либо фермерское с рынка) – 5 л

Молочная сыворотка (см. ниже) – 200 г

Соль – 7 г

1 Молоко налить в большую кастрюлю, поставить на сильный огонь и прогреть до 93 °С (понадобится погружной термометр). Как только молоко достигнет нужной температуры, влить молочную сыворотку, следом выключить огонь.

2 Начать размешивать от краев к центру: масса будет постепенно сворачиваться, появится сыворотка зеленоватого цвета. Шумовкой выловить свободно плавающую массу, совсем со дна поднимать не нужно.

3 Переложить в дуршлаг для формовки сыра (см. совет). Сразу посолить середину сыра – так соль распределится равномерно. Выдержать 5 минут, чтобы стекла сыворотка. Встряхивая дуршлаг, перевернуть сыр на другую сторону, снова посолить. Оставить на 20 минут, после чего еще раз перевернуть сформованный сыр. Не удаляя дуршлаг, убрать в холодильник на 5 часов. Хранить в нем же до 7 суток.

Для того чтобы приготовить сыр, вам понадобится специальный дуршлаг. Он так и называется – для сыра, вы без труда найдете такой на любом маркетплейсе.



Как получить молочную сыворотку для приготовления сыра? Нужно взять 1 л молока, налить его в банку, накрыть полотенцем и оставить при комнатной температуре на 3 дня – за это время оно скиснет, а отделившаяся жидкость и будет той самой сывороткой. Именно такую используют бабушки в аулах. А как проверить, обладает ли она достаточной кислотностью? Только по вкусу, это знание приходит с опытом.

Если у вас нет возможности и терпения возиться с сывороткой, возьмите 100 г уксуса 9%.

Готовым продуктом можно дополнить сырную тарелку, а можно поступить как Мадин – подать нарезанным кубиками, добавив немного сливок 20% и присыпав сверху сушеным чабером.

А еще такой сыр можно обжарить на сковороде на сливочном масле. Делайте ломтики достаточно толстыми, так будет вкуснее. Потом разложите сыр по тарелкам, добавьте свежие и сочные розовые помидоры, горячий домашний хлеб – получится идеальный завтрак!

■ Черкесский домашний хлеб

Пшеничная мука – 530 г
Кефир 3,2% (теплый, примерно 25 °C) – 330 г
Топленое масло – 10 г
Сахар – 5 г
Соль – 3 г
Сода – 1 ч. л.

1 В кефир добавить соль, половину от общего объема соды, сахар и подогретое топленое масло. Муку просеять, добавить оставшуюся соду, перемешать, сделать углубление, влить кефир, замесить тесто. Вымешивать его нужно до однородности. Накрыть полотенцем, оставить на 20 минут.

2 Тесто обмять, вымесить и снова убрать под полотенце на 20 минут. Еще раз повторить процедуру, затем оставить тесто на 1 час. Разделить его на три части, сформовать шарики, раскатать в пласт толщиной 6-7 мм, по центру круга сделать три прорези ножом.

3 Жарить на сухой сковороде на медленном огне 5-7 минут, перевернуть и дожаривать лепешку еще 5 минут.

Подобный хлеб встречается у многих народов Кавказа, разница только в формовке и соотношении ингредиентов.



4

еркесы едят сыр как свежим, так и копченым – признаться, второй вариант я люблю больше, у нас в Кабарде так готовят чаще (либо сушат). Разумеется, это не только самостоятельное блюдо, сыр используется в составе самых разных начинок, служит дополнением ко многим адыгским блюдам.

И, раз уж мы сварили достаточно сыра, можно показать один из вариантов – легендарные халюжи. Это пирожки, чем-то похожие на чебуреки: их так же жарят во фритюре. Традиционное местное блюдо, ни один праздник у адыгов не проходит без них! Раньше тесто готовили на ячменной муке (об этом нам говорит корень в слове «хъэ» – с адыгского «ячмень»), с широким распространением в регионе пшеницы рецептура изменилась, а вот название – древнее, привычное – менять не стали.

Адыгские (черкесские) пирожки с сыром

Начинка

Адыгейский сыр – 1,5 кг

Чабер – по вкусу

Соль – по вкусу

Тесто

Пшеничная мука – 1 кг

Сливки 20% – 250 г

Молоко – 250 г

Сливочное масло – 50 г

Желток – 2 шт.

Сахар – 2 ч. л.

Сода – 2 г

Соль – 2 г

Кроме того

Растительное масло для жарки

Лучшая добавка к пирожкам – щу с чесноком, солью, черным перцем и чабером! Рецепт щу вы найдете на стр. 156.

1 Для начинки сыр натереть на крупной терке, приправить солью и чабером.

2 Сливочное масло растопить, остудить до 40 °С. В отдельную кастрюлю налить молоко и сливки, подогреть до 40 °С. Добавить к молоку желтки, соль, сахар и соду. Муку просеять в большую миску, сделать углубление, влить молочно-сливочную смесь и растопленное масло. Замесить тесто, собрать в шар, накрыть полотенцем и оставить на 20 минут. После обмять, снова накрыть и оставить еще на 20 минут.

3 Сформовать из теста шарики примерно по 80 г. Раскатать их в тонкие лепешки. На одну половину лепешек выложить начинку, накрыть второй половиной, скрепить края (сначала пальцами, потом вилкой). Обжарить в большом количестве хорошо разогретого растительного масла до золотистого цвета. Выложить на бумажные полотенца, чтобы стек лишний жир.



Ты моему народу впору,
Ты сердцу горскому близка.
Ты принесла свободу в горы
На красных крыльях башлыка.
Не зря джигит тобой гордится,
Черкеска белая, как снег,
Когда он, легкий, словно птица,
На скачках обгоняет всех.
Ты учишь мужеству джигита,
Добру и легкости орла.
...И хоть по мне черкеска сшита,
Всему Кавказу подошла.

Исхак Машбаш

Не могу не сказать и о черкеске – этот мужской костюм имеет многовековую историю, его знают во всем мире, он является визитной карточкой Кавказа. Это не просто военная одежда, но образ, которому необходимо соответствовать, уметь держать себя достойно. Так сложилось, что представители всех возрастов и социальных слоев носили черкески одинакового покроя, а вот ткань и цвет уже говорили об определенном статусе владельца.



Цвет можно было выбрать и неудачно, став объектом насмешек. «Дурак любит яркое», – так обычно говорили черкесы. Сдержанность, скромность, элегантность, столь ценимые на Кавказе, должны были находить отражение и в одежде.

Еще в Нальчике я успела встретиться с модельером и мастером по изготовлению национальной одежды Мудиной Хацуковой. Побывала в творческой мастерской, смогла рассмотреть все детали платьев и черкесок.

Мадина шьет костюмы, следуя старинным традициям, ее можно назвать хранительницей древних техник, пронесенных сквозь века и востребованных даже в XXI веке. В одной комнате ее мастерской кроют, в другой выполняют машинную вышивку, третья отведена под ручное золотое шитье, в четвертой шьют и расшивают женские шапочки.

Итак, черкеска. Едва ли кому-то из читателей, особенно южан, она не знакома – напротив, и по сей день любима горцами и казачеством; носили ее и представители дома Романовых (в частности, император Николай II).

Однако скажу пару слов: по сути, это кафтан, отличающийся лаконичными линиями покроя, он удобен для верховой езды, передвижения по горам, задумывался таким и с тем, чтобы не стеснять движений во время боя. Исключение – праздничные черкески с длинными рукавами, закрывающими кисти рук; такие же были и у стариков, которые отошли на покой. По обеим сторонам груди располагаются газырницы (нагрудные карманы), в которых находились газыри – по происхождению адыгского слова «хъзырхэр» можно угадать, что имеется в виду готовый ружейный заряд. Действительно, газырь – это полая деревянная палочка, в которую воин засыпал определенное количество пороха. Количество таких «палочек» определялось телосложением владельца – чем шире плечи, тем больше газырей. Только ли порох можно было хранить в газырях? Нет, и о других вариантах я расскажу на странице 175.

Постепенно потребность засыпать порох в ружье отпала (появились другие виды вооружений, не требовавшие этого), и газыри, утратив свой практический смысл, остались как эффектная часть костюма.



Черкес оружием обвешен;
Он им гордится, им утешен;
На нем броня, пицаль, колчан,
Кубанский лук, кинжал, аркан
И шашка, вечная подруга

Его трудов, его досуга.
Ничто его не тяготит,
Ничто не брякнет; пеший, конный –
Все тот же он, все тот же вид
Непобедимый, непреклонный.

Александр Пушкин

Головным убором служит башлык – капюшон в виде треугольника с кисточкой и длинными закругленными лопастями. Он призван защищать владельца от ветра и непогоды, а при хорошей погоде располагается на плечах на шнурке. Башлык надевают поверх папахи либо сразу на голову. Пояс – другой важный элемент, им туго перетягивают талию, на него вешается кинжал и другие необходимые предметы (ведь у черкески нет карманов). Разумеется, нельзя не упомянуть и оружие – неотъемлемую часть черкесского костюма и главное его украшение.

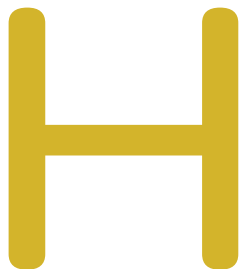
Отдельная тема и особая гордость мастерской Мдины Хацуквой – женские платья. Примерив такое, понимаешь, что прикасешься к истории, ведь Мдина учла все, даже мельчайшие детали: ее платья такие, какими были пару сотен лет назад.

Традиционная одежда знатной женщины состоит из нескольких элементов: нательной рубахи, шаровар, верхнего платья, кафтанчика и еще одного, распашного платья с длинными рукавами. Подол, рукава и кафтанчик было принято украшать золотой вышивкой, верхнее платье перетягивалось серебряным поясом, инкрустированным драгоценными камнями, на груди нашивались серебряные золоченные застёжки, а на поясе висел маленький кинжал.

Головной убор – остроконечная шапочка – различался по высоте: чем выше, тем знатнее род женщины (право ношения такого аксессуара было только у представительниц высшего сословия). Этот элемент также украшался вышивкой, галунами, плетеными шариками, подвесками, а макушку венчала металлическая птичка. Но и это не все – поверх шапочек надевали шали ручной работы. Завершала образ княжеская обувь, что также возвышала ее хозяйку, демонстрировала величие, стать и прибавляла в росте до 20 см. Носить такую обувь учились с детства. А еще в прежние времена с ранних лет надевали корсет. Он был призван сформировать изящную талию и утянуть грудь, задерживая ее рост – маленький бюст также указывал на принадлежность дамы к аристократии.

Что касается золотого шитья, то это древнейшее мастерство, традиционный вид декоративно-прикладного искусства с многове-





ковой историей, передаваемый по наследству. В мастерской Мадины работает несколько мастеров, перенявших знания и умения от своих предков. Работа эта невероятно кропотливая: платье могут вышивать более года, неслучайны и узоры, в которые складываются сделанные вручную стежки: например изображение бараньего рога в древности понималось как оберег, листья дуба, боярышника также имели сакральное значение.

о вернемся к гастрономии. Адыгский стол – что в нем особенного? Об этом удивительном предмете быта мне рассказала Джульетта Руслановна Шетова из Национального музея КБР.

Традиционный адыгский стол упоминается еще в нартском эпосе, несет в себе образ единства, дома, семьи и гостеприимства. По традиции изготавливается из прочного и долговечного платана. Состоит такой стол из круглой столешницы, расположенной на трех фигурных ножках с перекладинами, в высоту он не более 50 см. Конструкция до того удобна, настолько продуманна, что быстро пришлась по душе всем народам Кавказа.

Стол можно установить на любой поверхности, он очень устойчив, а это крайне важно в горной местности. Вокруг располагаются стулья (также с тремя ножками), они еще ниже, и неслучайно: чтобы удобно устроиться, нужно немного поджать колени – такая поза исключает возможность переедания. Кроме того, соотношение высот таково, что сидящие за столом держат осанку, не горбятся.

Надо сказать, что мне довелось не просто поговорить об этом прекрасном предмете, но и посидеть за ним. Дело в том, что Мадина оказалась не только хранителем секретов аутентичной адыгской кухни, но и собирателем старинных предметов быта. В его коллекции есть стол, изготовленный в 1913 году. До чего же было волнительно снимать на нем приготовленную нами еду, располагаться за ним, думая о людях из прошлого, использовавших его ежедневно: женщинах в платьях исключительной красоты, мужчинах в черкесках... Живая, непрекращающаяся история!

А готовили мы баранью ногу, и я поделюсь с вами тем, что услышала от Мадина.

Итак, сначала ногу нужно хорошенько промыть в проточной воде, удалить пленки. После этого сделать в нижней части надрез около кости и удалить лимфоузел – именно из-за него баранина может обладать неприятным запахом. Сделать надрезы по всей мякоти, натереть ногу солью (например, чесночной), в четыре слоя





обернуть широкой фольгой и убрать в холодильник на 8 часов. После этого разжечь мангал, положить ногу на решетку над углями и готовить 3 часа, обязательно переворачивая раз в полчаса. В процессе приготовления необходимо следить за углями, чтобы они давали хороший жар.

Уже готовя самостоятельно, я положила к мясу свежие веточки тимьяна и розмарина, подумав, что хуже не будет, наоборот – ароматнее! Сделала фото и отправила Мадину, чтобы продемонстрировать свою изобретательность. Ответ и рассмешил, и обескуражил – было велено убрать всю эту траву. Почему? Дело в том, что при столь длительной термической обработке аромат полностью изменится (то есть испортится), что, в свою очередь, испортит и мясо. Спасибо Мадину за науку!

Если, приготовив мясо, вы думаете, что со всем справились и готовитесь расположиться за столом, то стойте, еще рано. Нужно сделать и щипс (щипис) – в переводе с адыгского «соус». Это традиционное блюдо, без которого не обходится ни одно застолье. При этом у черкесов из разных регионов щипс отличается по составу, также рецепт зависит от того, к чему планируется подача.



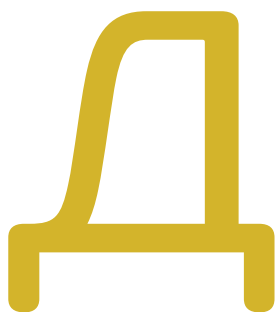
Соус к баранине

Щху щипс

Сметана 20% – 100 г
Щху (мацони или айран) – 400 г
Чесночная соль – 2 г
Чабер – щепотка
Паприка – щепотка

Сметану смешать со щху (желательно объединить венчиком). Приправить чесночной солью, чабером и паприкой. Выложить в пиалы. По желанию добавить еще немного специй сверху – просто для эстетики.

Щху? Еще один характерный для местной кухни продукт – по сути кислое молоко. Подробнее см. на стр. 174-175.



Для меня, черкешенки из Кабарды, щипс – это вкус из детства, аромат, который неизменно переносит меня на бабушкину кухню. А вообще, если вы ищете традиционные блюда, выбирайте небольшие семейные кафе. В одном из них мне довелось попробовать настоящий бжедугский щипс!

Место, в котором я оказалась, принадлежит семье Теужеч – прекрасным людям, любящим свой дом, народ и культуру. В меню их заведения вы не найдете ни кофе, ни салата «Цезарь», ни картофеля фри. Все только родное, близкое, проверенное столетиями. Зайдя на завтрак, я пила вкуснейший чай из конского щавеля и впервые попробовала бжедугский щипс с пастой. Хозяйка Белла не просто поделилась со мной рецептом, но и пригласила на кухню, чтобы во всех деталях показать процесс приготовления.

Бжедугский щипс от Беллы

Болгарский перец – 1 кг
Мясной бульон (холодный) – 500 г
Топленое масло – 100 г
Пшеничная мука – 50 г
Кукурузная мука – 70 г

Лук (репчатый) – 1 шт.
Острый красный перец – 1 ч. л.
Кориандр (сушеный) – 2 г
Чесночная соль – по вкусу

1 Перцы промыть, удалить плодоножки и семена. Крупно нарезать, сложить в кастрюлю, залить водой, чтобы она покрывала перцы, и поставить на средний огонь. Варить до мягкости. Вареные перцы протереть через мелкое сито, удаляя остатки семян и шкурку. Полученное пюре может служить приправой к любому блюду. Отложить 50 г для этого рецепта, остальное хранить в холодильнике или морозильной камере.

2 Мелко нарезанный лук обжарить на топленом масле до золотистого цвета, после чего выловить шумовкой (он больше не понадобится). На той же сковороде обжарить пшеничную муку до золотисто-коричневого цвета, затем добавить перечное пюре (50 г), кукурузную муку, кориандр и острый перец. Перемешать и прогреть на слабом огне.

3 Постоянно размешивая массу венчиком, влить бульон. Густоту регулировать по вкусу. Следом положить соль, томить еще 5 минут, не накрывая крышкой.



Существует вариант, в котором вместо пшеничной и кукурузной муки используется пшено. Его нужно отварить и добавить в сковородку после обжарки лука.

Лук удаляют после обжарки, потому что он уже отдал маслу вкус и аромат. Говорят, раньше считалось, что щипс с кусочками лука – крестьянский, а без кусочков – княжеский.

Как подать щипс? Добавьте отварную птицу (курицу, индейку) и хлеб. Обмакивайте кусочки в горячий соус!

Мясной бульон можно заменить куриным.

Нет времени готовить пасту из перцев? Подойдет и обычная сушеная паприка (1,5 ст. л.).





ще можно услышать следующее: «щипс и паста – союз, заключенный на небесах».

О чем же речь? Уж никак не об итальянских традициях! И даже не о густых овощных пюре. Нет, все сколько иначе: паста – это очень густая пресная каша, полноценная альтернатива хлебу, при этом ее никогда не едят отдельно – обязательно подают с чем-то: это может быть щипс, сыр, мясо. Причем именно к пасте подают все прочее, а не наоборот. Подробнее мы поговорим об этом на странице 166.

А пока в поисках рецептов возвращаемся в мой родной Нальчик – город, в санаториях которого оздоравливается вся страна. Тот, где живут самые добрые люди. В нем – мое место силы, здесь я дома. Приезжая к родителям, чувствую себя маленькой девочкой: могу спать до двенадцати, а проснусь – мама приготовит любимые сырники и сварит кофе.

Здесь, дома, долгие прогулки, вечера у озер, подъемы на канатке (а там наверху – вид на весь город), чтение книг под старыми деревьями в Атажукинском саду – посмотреть на него приезжают даже жители соседних республик!

А еще ощущение дома мне дарят воспоминания о моей бабушке по отцовской линии. Она работала поваром в одном из местных санаториев. Гости со всей страны приезжали в Нальчик, чтобы насладиться чистейшим воздухом и прекрасными горными пейзажами, поправить здоровье водами и, конечно, познакомиться с гастрономией. Так что можно сказать, что моя бабуля готовила для всей страны, и как же ловко у нее это выходило!

Пишу эти строки и вспоминаю бабушкино жаркое. В кабардинской версии джэдлибжъэ в рецепте присутствует сметана. Черкесы из иных регионов готовят по-другому, не добавляя ее. Я покажу оба варианта и напому: чем качественнее вы возьмете продукты, тем лучше будет вкус всего блюда.



Куриное жаркое от наны Лёли

Джэдлибжьэ

Вариант 1

Вода – 600 мл
Сметана 30-40% – 250 г
Сливочное масло – 100 г
Курица (тушка) – 1 шт.
Пшеничная мука – 50 г
Лук (репчатый) – 1 шт.
Паприка – 2 ч. л.
Чабер – 1 ч. л.
Соль – по вкусу

1 Курицу выпотрошить, промыть, обрезать кончики крыльев и гузку (они не нужны). Разделить тушку на части. Лук мелко нарезать, обжарить в сливочном масле с паприкой до золотистого цвета.

2 Выложить курицу, посолить и обжаривать на сильном огне до румяности. Влить воду (480 мл), накрыть крышкой и тушить на среднем огне почти до полной готовности. Добавить сметану.

3 Муку соединить с водой (120 мл). Добавить к курице, размешивая содержимое сотейника, томить еще несколько минут. Снять с огня, добавить чабер.

Вариант 2

Вода – 2 л
Курица (тушка) – 1 шт.
Чеснок – 3 зубчика
Соль – по вкусу
Кроме того
Бжедугский щипс (см. стр. 156)
Пшенная паста (см. стр. 166)

1 Курицу выпотрошить, промыть, обрезать кончики крыльев и гузку (они не нужны). Разделить на части и сварить (понадобится около 2 л воды). Еще горячую птицу присыпать раздавленным чесноком и посолить, прикрыть и оставить на 15 минут.

2 Приготовить щипс и пасту. Подать их к курице.

В идеале курица должна быть домашней, но подойдет и с фермерского рынка.

Оба варианта будут хороши с холодной или горячей пастой.



Мой дедушка Владимир Данилович Бесланеев был министром сельского хозяйства КБАССР и, несмотря на занятность на столь важной работе, всегда оставался центром и нашей семьи, и всего рода. Всех поддерживал, помогал на жизненном пути, был рядом в трудные времена, являясь настоящей опорой, обеспечивал не только дочерей, но и своих младших сестер, взяв их к себе.

А еще дедушка, или по-домашнему дада, готовил самые вкусные чуреки в мире. Причем совершенно особенные: дело в том, что всякий раз они чуточку пригорали (да-да), и вот на диво – это ничуть их не портило. Сделает он целую сковороду на нас двоих, поставит на стол сыр да чай – и до того хорошо!

Рецепт может показаться знакомым. Вы будете правы – похожие блюда есть по всему Кавказу: у грузин – мчади, у осетин – кардзын, у вайнахов – сискал, у народов Дагестана – кукурузный хинкал.

Кукурузные чуреки от дедушки Владимира

Кукурузная мука – 300 г

Пшеничная мука – 50 г

Вода (кипяток) – 400 г

Соль – по вкусу

Кроме того

Подсолнечное масло для жарки



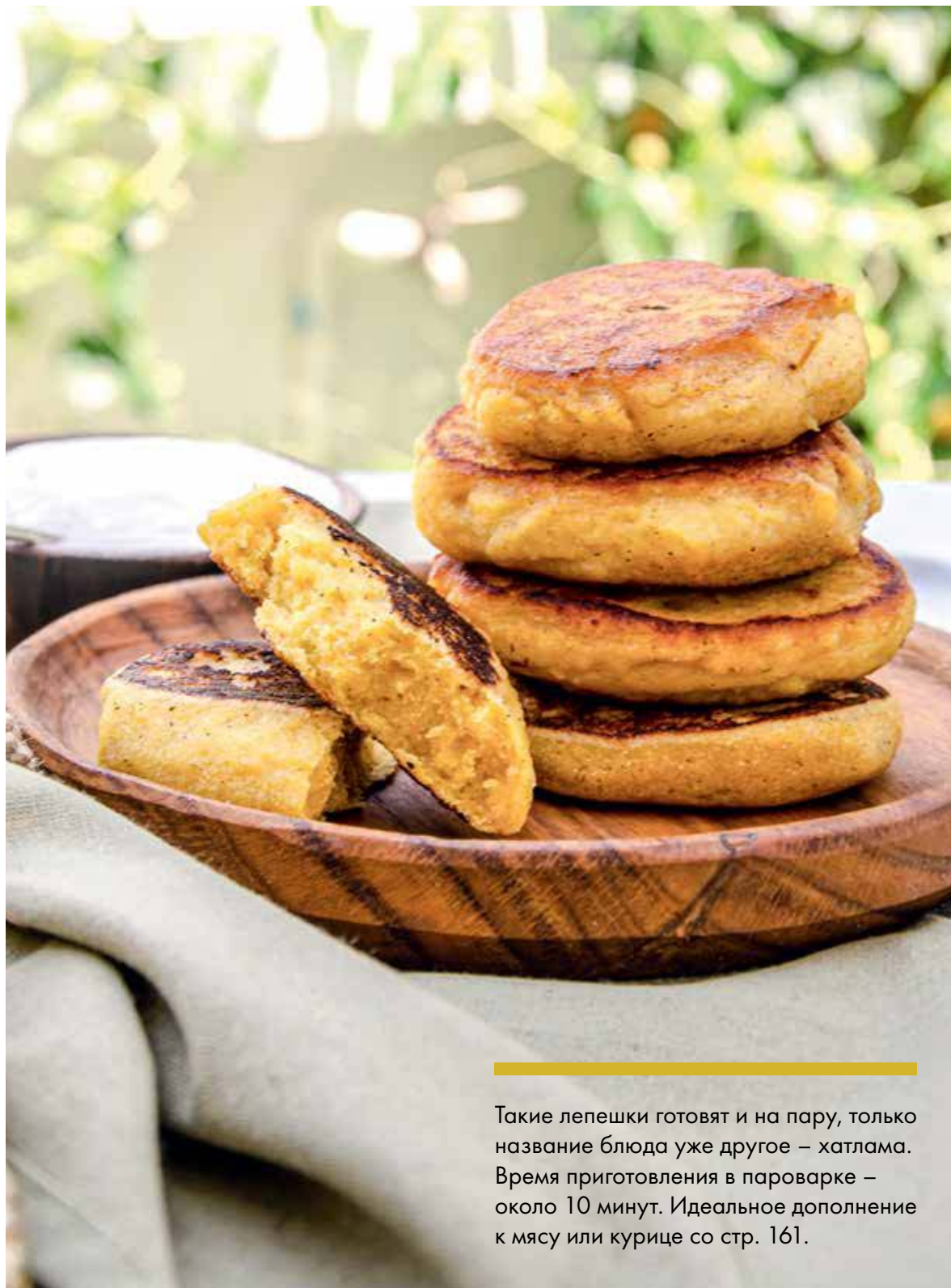
1 Начинать готовить лучше с вечера. Кукурузную муку залить кипятком, добавить соль и перемешать. Накрыть полотенцем и оставить на ночь при комнатной температуре.

2 Наутро добавить пшеничную муку, перемешать. Сформовать овальные лепешки размером с ладонь.

3 Обжарить в разогретом подсолнечном масле на среднем огне (на каждую сторону уйдет примерно по 5 минут).

Кукурузная мука для этого рецепта нужна свежая, ярко-желтая.

Я очень люблю чуреки с копченым сыром, попробуйте и вы. Есть сметана? Тоже хорошее дополнение.



Такие лепешки готовят и на пару, только название блюда уже другое – хатлама. Время приготовления в пароварке – около 10 минут. Идеальное дополнение к мясу или курице со стр. 161.



Другое простое и вкусное блюдо, которое готовил мой дада, – яичница. Казалось бы, что в этом особенного? О, вы только попробуйте, и сразу все поймете.

Яичница по-кабардински от дедушки Владимира

Сметана 25-30% – 150 г

Яйца – 3 шт.

Сливочное масло – 50 г

Соль, черный перец, чабер – по вкусу

Разогреть сковороду, выложить на нее сливочное масло. Дать ему разойтись и потомить до изменения цвета и появления орехового аромата. Добавить сметану, нагревать и постоянно размешивать ее. Поверх вылить яйца и готовить все на среднем огне. Перед подачей посолить, поперчить и дополнить чабером.

Подавайте яичницу прямо в сковороде с домашним хлебом (например, со стр. 148).

Пусть будет больше идей для завтрака, вот хотя бы завтра приготовьте кашу. Только особую – кукурузную, с сыром!

Кукурузная каша с сыром

Сметана 30% – 600 г
Адыгейский сыр (или брынза) – 150 г
Кукурузная мука – 100 г
Яйцо – 1 шт.
Соль – по вкусу

1 Сметану поместить в кастрюлю с толстым дном и начать нагревать на среднем огне. Не доводя до кипения, добавить яйцо и тщательно перемешать (лучше воспользоваться венчиком).

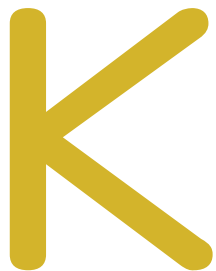
2 Добавить натертый на крупной терке сыр, посолить. Постоянно размешивая, довести до кипения.

3 Продолжая активно размешивать, добавить муку (важно, чтобы не образовались комочки!). Варить еще около 10 минут, затем разложить по тарелкам.

При подаче не забудьте про хлеб.

Это очень сытное калорийное блюдо, поэтому советую готовить его утром – так до вечера вы будете полны сил.





укуруза, пшено и просо – традиционная основа хорошей пасты. Я покажу вам один из возможных вариантов – рецепт моей бабушки. Помню, как она варила пасту в большом котле, и сразу много – не только на семью, но и на соседей. Двери ее дома всегда были открыты для друзей и близких, соседей и знакомых, к ней часто заглядывали на чай. А где чай, там и другие угощения – бабушка любила побаловать национальными блюдами.

Пшеничная паста от наны Лёли

Пшено – 300 г

Манная крупа – 50 г

Вода – 1 л

Соль – по вкусу

Кроме того

Кипяток для промывки крупы

Растительное масло для смазывания

1 Пшено тщательно промыть в проточной воде, перетирая зерна руками. Затем залить кипятком, оставить на 5 минут и слить воду (это поможет избавиться от горечи).

2 Переложить пшено в котелок или кастрюлю с толстым дном, залить водой (1 л) и поставить на сильный огонь.

3 Как только вода закипит, убавить огонь до минимального. Добавить соль и варить, не накрывая крышкой. Периодически размешивать деревянной лопаткой, поднимая крупу со дна. Пшено должно хорошенько развариться – буквально в однородную массу. Когда это случится, активно размешивая, всыпать манную крупу и увеличить огонь. Продолжая вымешивать, готовить еще 5 минут.

4 Снять с огня, выложить готовую пасту в прямоугольный контейнер, утрамбовать. Сверху смазать тонким слоем растительного масла, чтобы паста не покрылась коркой. Дать остыть, после этого можно нарезать и подать к столу.

Западные черкесы нарезают пасту кубиками, восточные – ломтиками. А как вам больше нравится?

К завтраку стоит обжарить ломтики пасты на сливочном масле, присыпать сушеным чабером и дополнить адыгейским сыром.

Похожее блюдо есть и у абхазов: еще горячую пасту (абысту) выкладывают на тарелку, а потом погружают в нее кусок сыра, тот плавится и смешивается с пастой.

Другое блюдо адыгской кухни от моей бабушки, которое и я обязательно готовлю своим гостям, называется «джэршлыбжьэ». «Джэрш» означает фасоль, и это главная подсказка.

Здесь тоже множество рецептов, но главное, что нужно понять, – это еще один соус, на этот раз бобовый. В кабардинском – близком мне – рецепте обязательно будет сметана, западные черкесы готовят без нее, добавляя отвар, в котором варилась фасоль. Я пробовала оба варианта, и каждый вкусный по-своему.

Фасолевый соус от наны Лёли

Красная фасоль (сушеная) – 200 г
Сметана 25% – 250 г
Сливочное масло – 70 г
Лук (репчатый) – 1 шт.
Чеснок – 2 зубчика
Паприка – 1 ч. л.
Соль – 1 ч. л.

1 Фасоль тщательно промыть, отварить на слабом огне до мягкости, затем пропустить через мясорубку (либо использовать блендер).

2 В глубокой сковороде растопить сливочное масло. Лук мелко нарезать и обжарить в нем до золотистого цвета. Добавить рубленый чеснок и паприку, готовить еще 1 минуту. Затем выложить фасоль, перемешать и прогреть все вместе.

3 Добавить сметану, посолить. Накрыть крышкой и довести до кипения, после чего убавить огонь до минимума и готовить еще 10 минут. Обязательно следить, чтобы соус не пригорел. Разлить по пиалам и сразу подавать.



Для измельчения фасоли моя бабушка использовала мясорубку либо деревянную толкушку.

Сопроводите этот соус пшенной или кукурузной пастой, солеными огурцами, сыром.



кончив школу, я поступила в университет, уехала в Москву и... как же скучала по бабушкиной кухне! Всякий раз, собираясь на каникулы, заранее звонила бабуле и на ее вопросы «Залина, что будешь? Что приготовить?» зачитывала целый список. Одним из обязательных блюд в нем был адыгский слоеный хлеб. Его особенность заключается в том, что те самые слои должны быть тонкими, как папирус, и количество их должно быть таким, что не сосчитать! Добивается этого каждый по-своему: кто-то добавляет дрожжи, кто-то замешивает тесто на воде или смазывает каждый пласт растительным маслом – я же предпочитаю сливочное – так делала моя бабушка. Любопытно, что в Малой Кабарде такой хлеб готовят соленым, закусочным, а в Большой – сладким. Коль скоро бабушка была уроженкой Малой Кабарды, понятно, почему она готовила именно так, а не иначе. Однако при случае попробуйте и другие варианты – это вечный спор, как вкуснее и оригинальнее!

Слоеный хлеб от наны Лёли

Пшеничная мука – 1,2 кг

Молоко – 1 л

Сливочное масло – 300 г

Яйцо – 3 шт.

Сахар – 2 ч. л.

Соль – 2 ч. л.

Кроме того

Пшеничная мука на подпыл

Адыгейский сыр для подачи (по желанию)

1 Просеять муку в большую миску, сделать углубление. Молоко слегка прогреть и влить в муку. Добавить соль, сахар и взболтанные яйца. Замесить тесто: сначала оно будет липким, но не нужно добавлять дополнительную муку, иначе хлеб получится жестким. Продолжать замес, пока тесто не станет более эластичным. Собрать

его в шар, накрыть полотенцем и оставить на 20 минут. Затем разделить на семь частей, подкатать их, снова накрыть полотенцем и оставить еще на 20 минут.

2 Сливочное масло растопить на плите или в микроволновой печи, дать немного остыть. Рабочую поверхность присыпать мукой. Раскатать шарик теста в тонкий пласт. Приподнять его руками и аккуратно растянуть до толщины менее 1 мм (тесто будет плохо тянуться и рваться, если было плохо вымешено или недостаточно отдыхало). Готовый пласт отложить в сторону и смазать маслом. Повторить со всеми кусочками. Каждый пласт теста класть поверх предыдущего, также промазывая маслом и подгоняя их по размеру (для сладкого варианта пласты нужно посыпать сахаром).



3 Всю стопку свернуть в плотный рулет, оттягивая его на себя – таким образом слои будут становиться тоньше и прилегать друг к другу плотнее. Получившийся рулет свернуть в плотную улитку. Выложить на разогретую сухую сковороду, убавить огонь до минимального. Накрыть крышкой и готовить 15-20 минут с одной

сторон, затем аккуратно перевернуть и дать хлебу еще 15-20 минут. Подавать отдельно от всего или с сыром.

Слоеный хлеб не принято резать, его нужно отрывать. Поверьте, так вкуснее.



На самом деле рецептов лакумов превеликое множество: их готовят и на кефире, и на воде, и без дрожжей, зато с содой. Не существует единственно правильной формулы, у каждой хозяйки свое, проверенное годами решение. Как бы то ни было, это любимое лакомство детей и взрослых.

«Таких лакумов, как у твоей наны, мы не пробовали нигде!» – говорили мне все, кто хоть раз их отведал. Для этих румяных пышек бабушка замешивала тесто в большом тазу. Оно было очень мягким, почти растекающимся. Затем присыпала стол мукой, выкладывала тесто и раскатывала его большой деревянной скалкой по всей поверхности стола. В это время на плите нагревалось подсолнечное масло. Кусочки теста с шипением погружались в него, оставалось немного подождать... Бабушка вынимала из кастрюли первые лакумы, клала на тарелку и ставила рядом со мной. Вкус и аромат этого лакомства остались в моей памяти навсегда! Теперь, спустя несколько десятилетий, я готовлю лакумы своим детям, всякий раз возвращаясь на кухню к моей нане.

Лакумы от наны Лёли

Пшеничная мука – 1,5 кг

Молоко – 1 л

Сметана 25% – 100 г

Сахар – 50 г

Яйцо – 1 шт.

Дрожжи (свежие) – 10 г

Соль – 2 г

Кроме того

Растительное масло для жарки, а также для смазывания миски

Пшеничная мука на подпыл

1 Для опары отмерить молоко (300 мл от общего количества) и прогреть его до 30 °С. Добавить дрожжи, сахар, муку (2 ст. л. от общего количества). Все перемешать, накрыть полотенцем и отставить на 30 минут.

2 Просеять в большую миску оставшуюся муку. Сделать углубление, влить остальное молоко (также подогретое до 30 °С). Подмешать яйцо, добавить сметану и опару. Замесить однородное тесто.

Смазать миску растительным маслом, выложить в нее тесто, накрыть полотенцем и оставить на 1 час. После обмять, подмесить (2-3 минуты), снова накрыть полотенцем и оставить на 20 минут.

3 Рабочую поверхность присыпать мукой. Выложить тесто, раскатать в пласт толщиной 1 см, нарезать ножом на квадраты или вырезать круги. В кастрюле с толстым дном разогреть на среднем огне подсолнечное масло (лучше наливать побольше – литра полтора). Проверить готовность к жарке, опустив в кастрюлю небольшой кусочек теста – он должен сразу запузыриться.

4 В зависимости от размера кастрюли аккуратно опускать по 3-4 или 5 лакумов в масло, они должны свободно плавать и равномерно обжариваться. Готовить до золотистого цвета, переворачивая шумовкой. Глубокую миску выстелить несколькими слоями бумажных полотенец, выложить готовые лакумы и дать стечь лишнему жиру.



Е

ще только задумывая эту книгу, я знала, что просто обязана найти хозяйку, готовящую настоящую черкесскую халву. Дело в том, что иной раз, встретив это блюдо, вы получите только слабое подобие того, каким оно должно быть – так, очень часто сливочное масло заменяется маргарином, неправильно обрабатывают пшено или вдруг заменяют пшеничной мукой. Для чего? Все это способы снизить себестоимость.

Желание остаться в плюсе понятно, однако такая экономия создает ложное представление о нашей кухне, и мне бы хотелось призвать всех, чей бизнес связан с национальными блюдами, уважать наследие и относиться к рецептам ответственно – ведь со всей России к нам едут с искренним желанием больше узнать о культуре и традициях, познакомиться с гастрономией. Однако что скажут о кухне и гостеприимстве, если предложить гостям некачественный сыр или невкусную халву?

Так вот, в результате поисков я нашла нужного мне человека в Терском районе Кабардино-Балкарии (да, мы с вами снова на время покидаем Адыгею), в селении Хамидие. Той самой хозяйкой, не отступающей от правил, оказалась знакомая моей двоюродной тети – Марита. Она встретила меня у своего дома, как раз на пути с мельницы, где специально к моему приезду пшено было смолото в муку (пожалуйста, не путайте ее с пшеничной!). Войдя в дом, мы сразу принялись за дело.

«Во-первых, – отмечает Марита, – пшено нужно хорошо промыть, а после – тщательно просушить. Промытое пшено я распределяю по столу, застеленному чистыми полотенцами. Так оно лежит несколько часов, сохнет. Затем я несу его на мельницу, где его смелют. Полученную муку лучше использовать сразу, она долго не хранится».

Обычно Марита готовит большую порцию халвы на продажу, поэтому обязательно приглашает подругу, помощницу – это большой труд, и одной тут не справиться.





Черкесская халва из пшена от Мариты

Сироп

Вода – 4 л

Сахар – 2,5 кг

Основа

Пшеничная мука – 6 кг

Топленое масло – 1 л

1 Для сиропа налить в кастрюлю воду и всыпать сахар. Перемешать до растворения сахара, нагреть до 100 °С.

2 Для приготовления основы взять чугунный котел или большую кастрюлю с толстым дном. Нагреть топленое масло до 40 °С, всыпать муку. Помешивая деревянной лопаткой (можно использовать баляг – так черкесы называют большую деревянную лопатку), обжаривать ее на слабом огне минимум 40 минут. Мука должна хорошо прожариться, раскрыть свой аромат и приобрести золотистый оттенок.

3 Снять кастрюлю с огня и, постоянно размешивая, влить в нее заранее сваренный сироп. Продолжать вымешивать

после добавления всего сиропа, чтобы масса стала полностью однородной. После придать халве форму: выложить на большой поднос, утрамбовать ладонями, нарезать ромбиками или скатать в шарики.

Как я уже сказала, Марита работает в паре с помощницей. При обжарке муки одна держит кастрюлю, другая размешивает, потом они меняются. В этом нехитром процессе и кроется главный секрет: нельзя обжаривать на сильном огне, иначе пригорит, именно постоянный нагрев и помешивание создают по-настоящему вкусную халву.

Эта халва прекрасно хранится в морозильной камере. Именно так я и делаю: холодным зимним вечером отламываю кусочек, положив его в рот, закрываю глаза и мгновенно переношусь в знойное лето родных краев. Вы можете приготовить и маленькую порцию, взяв четверть ингредиентов.

Что же, мы снова отправляемся в гости! На этот раз нас ждет семья Ныровых, бережно чтущая и хранящая адыгские обычаи. Получается невероятно красиво, интеллигентно, совершенно ненавязчиво. Замечу, что мне посчастливилось побывать на двух свадьбах их рода, и эти торжества – воплощение гармонии, пример баланса современности и старинных обычаев.

Здесь, чуть отступив от темы повествования, хочу отметить, что обычаи живы и реальны настолько, что порой трудно поверить. Это так, но в чем проявляется? Вот вам живой пример: моего деда по папиной линии Абду́ла воспитывала



русская женщина с немецкими корнями – Марья Николаевна. Жила она в Нальчике, там и случилась эта история. Как-то они с матерью вышли из здания вокзала и ждали подходящего транспорта, чтобы отправиться дальше. Ждали долго и успели заметить, как неподалеку остановился джигит на коне. Женщины забеспокоились, почувствовав, что он наблюдает за ними, и пошли пешком. Всадник не заставил себя долго ждать, отправился следом. Остановились отдохнуть и выпить воды, остановился и он. Ускорили шаг – пустил коня побыстрее и он. В конце концов Марья Николаевна окликнула случайного прохожего: «Вот мужчина следует за нами, что ему может быть нужно?» Прохожий подошел к джигиту и перебросился с ними несколькими фразами на черкесском, а затем ответил женщинам: «Он вызвался охранять и оберегать вас, доведет до вашей цели и уйдет». Всадник же прибавил: «Увидев двух одиноких женщин на пустой дороге, как я мог пройти мимо! А если они попадут в беду? Время беспокойное».

Причина случившегося – древний адыгский (да и не только – кавказский) обычай – оберегать женщин. Не только из своего рода, но всех.

Однако вернемся на свадьбу! Итак, полный дом родственников, повсюду детский смех и оживление, хозяйка Ирина с самого утра у плиты, ее сестры накрывают на стол. Одна из родственниц – профессиональная гармонистка – исполняет на адыгской гармонии народную музыку.

Я предложила Ирине свою помощь и заодно получила уникальную возможность увидеть, как готовятся традиционные блюда для большой семьи. Первым делом хозяйка принялась за щху (помните,

мы уже встречали это название? См. страницы 150 и 156). На его основе готовятся многие блюда, а еще это очень вкусный и полезный продукт, который прекрасно насыщает организм и утоляет жажду.

Ирина готовит его только из свежего домашнего молока, магазинное не признает. Справедливо, ведь вкус такого щху будет совершенно особенным! Если у вас нет коровы, которая пасется на горных лугах, попробуйте счастья на фермерском рынке – вам понадобится около 2,5 л цельного молока. Часть (300 мл) нужно отлить в отдельную кастрюлю, довести до кипения, перелить в банку и накрыть пленкой. Затем оставить при комнатной температуре на 3 дня – получится кислое молоко. Оно-то и послужит закваской для основной массы (закваска хранится в холодильнике до 1 месяца).

После налить в кастрюлю 2,2 л молока и сначала довести его до 100 °С (понадобится термометр), а после остудить до 35-40 °С. На дно стеклянной или пластиковой посуды выложить 50 г закваски, влить молоко, накрыть пленкой или крышкой, обернуть посуду полотенцем (чтобы держало тепло) и оставить при комнатной температуре на 4-5 часов. Готово! Планируете подавать как самостоятельный продукт? Советую разложить по пиалам, полить медом и дополнить фруктами.

От Ирины я узнала и о таком понятии, как гъуэмылэ (гомьль), что означает «походная пища». Как известно, военные походы занимали большую часть жизни адыгов. Они могли быть длительными, и для сохранения боеспособности воинам необходимо было хорошо питаться. Одним из столпов такой кухни был мясной суп. На деле он представлял собой порошкообразную массу, в состав которой входили пшеничная мука, мясной порошок (сушеное толченое мясо), соль и чеснок. Достаточно было добавить щепотку такого порошка в котел с кипящей водой, и получался самый настоящий суп со всеми необходимыми организму микроэлементами. Запас питательного порошка хранился в самом дальнем газыре черкески. Подобным же образом можно было поступить и со щху – после сушки на солнце его нетрудно скатать в шарики, положить в кожаный мешочек и прикрепить к седлу. По необходимости шарик растворялся в воде.

Походная кухня лежит в основе еще одного рецепта, по которому как раз и начала готовить Ирина. Здесь мы встречаем сушеное мясо – одну из важнейших составляющих адыгской (черкесской) кухни. Правильно приготовленное, оно могло храниться годами и даже десятилетиями, не теряя ни питательности, ни вкусовых качеств. Впрочем, здесь важна не только сушка: принято также коптить мясо на крапивном костре (над тлеющей сухой крапивой), что придает ему особый вкус и аромат.





Лягур с пастой от Ирины

Баранина или говядина
(сушеная, копченая) – 2 кг
Вода – 70 г
Сливочное масло – 60 г
Подсолнечное масло – 40 г
Лук (репчатый) – 2 шт.
Паприка – 2 ч. л.

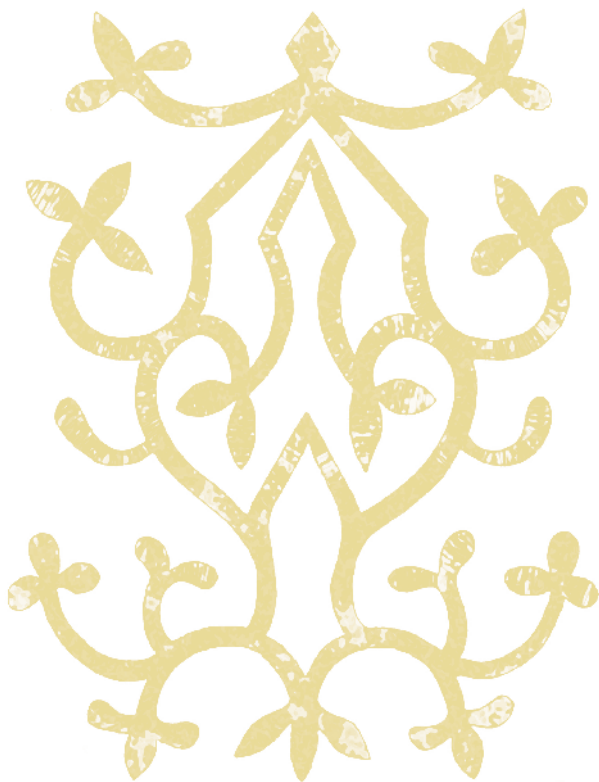
Кроме того

Вода для тушения мяса

1 Мясо нарезать. В сковороде разогреть оба вида масла. Тушить мясо под крышкой около 3 часов (до мягкости), понемногу добавляя воду.

2 До прозрачности обжарить вместе с паприкой нарезанный полукольцами лук.

3 Выложить мясо. Влить воду (70 мл) и готовить на среднем огне под крышкой около 15 минут. Время от времени помешивать.



Сушеную баранину продают на многих рынках, однако за пределами Кавказа это редкий продукт. Все же попытайтесь счастья и поищите мясника, который работает с таким видом мяса. Не нашли? Готовьте со свежей бараниной. Но тогда действуйте так: сначала обжарьте лук, паприку и мясо на сильном огне, затем убавьте нагрев до средне-слабого, накройте крышкой и доведите до готовности.

В Кабарде вы можете увидеть, как ближе к концу приготовления хозяйки кладут в лягур жирную сметану (от 30%).

Подавайте лягур горячим с пастой (см. стр. 166).

В



от еще один рецепт, в котором вам понадобится сушеное мясо: суп «Ашрык». Традиционно его готовили в день весеннего равноденствия в качестве символа щедрого урожая. Посмотрите на его состав, и вы поймете почему: не менее 7 ингредиентов, указывающих на изобилие! С принятием ислама этот рецепт стали связывать с днем Ашура – он наступает через 40 дней после праздника Курбан-байрам.

Суп «Ашрык» от Ирины

Молоко – 1 л
 Баранина или говядина (сушеная) – 100 г
 Белая кукуруза (сушеная) – 500 г
 Красная фасоль – 100 г
 Рис – 50 г
 Пшено – 50 г
 Лук (репчатый) – 1 шт.
 Паприка – 1 ч. л.
 Острый красный перец – щепотка
Кроме того
 Сливочное масло для обжарки
 Адыгейский (адыгский) сыр для подачи

1 Кукурузные зерна тщательно промыть, залить кипятком, оставить на ночь. На следующий день отварить до мягкости. Фасоль промыть и отварить до мягкости в отдельной кастрюле в большом количестве воды. Мясо также отварить в большом количестве воды до мягкости (3-4 часа).

2 Как только кукуруза будет готова, добавить в нее фасоль, сушеное отваренное мясо, пшено и рис. Когда все новые ингредиенты дойдут до готовности, влить молоко и убавить огонь до минимума, продолжать томить.

3 Лук мелко нарезать и обжарить на сливочном масле до золотистого цвета. Подмешать паприку и острый перец, через полминуты снять с огня. В глубокие тарелки положить луковую зажарку и кусочки сыра. Разлить по тарелкам суп.



АДЫГСКАЯ КУХНЯ



Н

у и конечно, какое застолье обходится без десерта, особенно когда в доме так много детей! В детстве, бывая на свадьбах и видя это лакомство, я уже не интересовалась никакими тортами. Кому они нужны, когда на столе есть румяный, восхитительный хворост?

В этот раз общими усилиями мы приготовили три больших подноса. Едва успели вынести один во двор, как тут же сбежались все малыши!

Адыгский хворост от Ирины

Пшеничная мука – 400 г

Яйцо (комнатной температуры) – 4 шт.

Сахар – 50 г

Водка – 20 г

Кроме того

Подсолнечное масло – 1 л

Сахарная пудра для посыпки

1 При помощи венчика взбить яйца с сахаром. Добавить водку, перемешать и всыпать муку. Руками вымесить тесто до однородности, накрыть полотенцем и оставить на 30 минут.

2 Затем разделить тесто на две части, каждую раскатать в очень тонкий пласт (чем тоньше будут заготовки, тем более хрустящим получится хворост). Нарезать тесто полосками длиной 40-50 см и шириной 10-15 см.

3 В широкой глубокой сковороде хорошо разогреть подсолнечное масло. Накинуть один край полоски на лопатку, второй край держать в ладони.

4 Окунуть лопатку с тестом в кипящее масло. Медленно намотать тесто на лопатку, а затем покрутить хворост в масле, чтобы он зарумянился со всех сторон.

5 По готовности выложить на бумажные полотенца, чтобы стек лишний жир, а затем посыпать сахарной пудрой.





Раз уж мы настроились на десерты, поделюсь еще парой рецептов, которые ассоциируются у меня с детством, семьей и традициями.

На время летних каникул я частенько отправлялась погостить к родственникам и особенно любила бывать у тети Фатимы. Еще бы, ведь та готовила такую вкусную пастилу! Жила она на первом этаже. Окна тетиной квартиры всегда были открыты, и на подоконнике на больших кастрюльных крышках сушилась та самая пастила. Играя во дворе с местной детворой, я то и дело подбегала проверять, высохло лакомство или нет. И вот заветный миг наступал: тетя снимала с крышек готовые пласты, нарезала их полосками и аккуратно сворачивала. Теперь-то можно было пробовать!

Фруктовая пастила от тети Фатимы

Фрукты (например, груши
или яблоки) – 2 кг

Кроме того

Растительное масло для смазывания
подноса

1 Фрукты промыть, но не очищать от кожицы и семян.

2 Нарезать на куски, выложить в форму для запекания, накрыть фольгой и запекать в духовке при 180 °С до мягкости. После протереть запеченные фрукты через сито.

3 Получившееся пюре распределить по смазанному маслом подносу или противню, чтобы получился пласт толщиной 4-5 мм. Поставить в духовку и сушить при 40 °С.

4 Готовность определять на глаз: пюре должно полностью высохнуть так, чтобы его можно было снять с подноса единым пластом. Слишком засушивать тоже не нужно, иначе пастилу будет сложно есть.





Для сушки пастилы можно использовать любую плоскую посуду: противни, большие блюда. Моя прабабушка брала кусок фанеры. Тетя, как вы уже знаете, распределяла пюре по большим крышкам от кастрюль. Доведение до готовности в духовке – это уже современное решение. Если же хотите все по правилам – нужно щедрое солнце и место вдали от городской пыли.

Фрукты, ягоды или все вместе? Выбирайте то, что есть под рукой: яблоки, груши, сливы, абрикосы, малину, клубнику, смородину, и, если угодно, смешивайте их так, как захочется. Подскажу: лучшие сочетания – пары сладкого и кислого.

Для ягодной пастилы не забудьте перебрать ингредиенты, протереть их через сито. После пюре нужно довести до кипения и варить еще 5 минут. Уже остывшее распределить по подносу (или другой посуде) и оставить для просушки.

В



ы же помните, что чуть раньше мы говорили о подготовке к свадьбе? Добавлю еще пару слов и поделюсь рецептом, который также с самого детства запал мне в душу.

Надо сказать, что и в прошлом адыгские женщины занимали значимое положение в обществе, могли вести себя весьма самостоятельно и свободно. Они появлялись на людях с открытым лицом, здоровались с мужчинами за руку, выступали в собраниях, выезжали на охоту. Примечательно, что адыгская женщина имела возможность остановить мужчин буквально мановением руки – стоило ей только бросить свой платок между ними. Таким образом прекращались сражения даже между непримиримыми врагами.

Было разрешено общаться и встречаться с представителями противоположного пола: происходило это в девичьих комнатах в доме у девушки. Молодой человек приходил с другом, а девушка была в сопровождении младших братьев или сестер. Там танцевали, пели песни, проводили литературные вечера. Знакомству и дальнейшему общению молодых способствовал старинный танец удж во время игрищ джэгу: единственная возможность для молодого человека взять девушку за руку и пошептаться с ней. Уже сам факт приглашения на удж свидетельствовал о симпатии. Ну а если в ходе танца юноша сжимал ладонь избранницы, то можно было смело говорить о серьезности намерений.

Надо сказать, что, помимо допущений, существовали и строгие запреты: так, запрещалось вступление в брак кровных родственников – молодых должно разделять минимум семь поколений. Не допускались свадьбы и между однофамильцами и теми, кто был родственниками не по крови (то есть ставшими ими путем усыновления, молочными братьями и сестрами).

А как же «древний горский обычай», ведь невесту на Кавказе полагается украсть? Спешу разубедить тех, кто в этом уверен: вовсе нет. Похищение девушки без ее желания издревле осуждалось и адыгами, и другими народами. В целом это расценивалось как оскорбление рода девушки и нарушение правил свадебного сговора между двумя сторонами. Молодой человек, решившийся на столь отчаянный шаг, должен был знать, что рискует и своей честью, и может быть изгнан из родного села (не говоря уже о современном положении дел и законодательном регулировании). Тем не менее молодые прибегали к этому способу тогда, когда другого пути не было, например, если жених решал связать жизнь с невестой из богатой и знатной семьи, а его статус ей не соответствовал (но опять-таки сама девушка была согласна). Еще один возможный расклад – фиктивное похищение, также происходившее по



АДЫГСКАЯ КУХНЯ

взаимной договоренности. Причина лежит на поверхности – возможность избавиться от расходов на сватовство, подарки, приемы и прочее. Но и это считается отходом от традиций и, естественно, не поощряется.

Традиционная адыгская свадьба проходит в несколько этапов: сватовство, поездка за невестой, мусульманский брак, привоз невесты из родительского дома под свадебную песню. Затем регистрация брака в ЗАГСе, на которой присутствует только молодежь. Ввод невесты в новый дом, где ее посвящают в род жениха: старшая родственница мужа осыпает невестку конфетами, деньгами, пшеном; ей на губы наносят каплю меда, чтобы жизнь была сладкой. Все это, конечно же, сопровождается песнями и танцами. Современные свадьбы чаще проводятся в ресторане, где празднуют родственники со стороны жениха и невесты. Традиционно мужчины не сидят за одним столом с женщинами, рассаживаются по отдельности, ориентируясь также и по возрасту. Общий стол отводится для молодежи, и это скорее дань современности.

И что еще нельзя не отметить – адыгские свадьбы невероятно веселые, с зажигательными яркими танцами. Нередко танцоры демонстрируют свое мастерство не только в движениях и ведении партнерши, но и в прекрасном владении холодным оружием – метании кинжалов во время движения!

Ну а в заключение хочу поделиться с вами еще одним рецептом, который помню с ранних лет. Такой торт готовила моя двоюродная бабушка Юза. Это был день рождения моей бабушки по маминой линии Любы, и в доме собрался весь наш род. Я помогала маме накрывать на стол, вдруг подняла глаза и увидела бабушку Юзу с блюдом в руках, а на нем – белоснежный пышный торт, украшенный безе. Прошли годы, а его восхитительный вкус не забылся до сих пор.



Торт «Юза»



На форму диаметром 20 см

Бисквит

Пшеничная мука – 150 г
Сахар – 200 г
Белок – 200 г
Желток – 130 г
Сливочное масло – 100 г

Крем

Молоко – 400 мл
Сливки 33% – 200 г
Сливочное масло – 150 г
Сахар – 120 г
Желток – 4 шт.
Кукурузный крахмал – 12 г
Ваниль – 1 стручок

Ягодная прослойка

Смородина (свежая или размороженная) – 300 г
Сахар – 70 г
Вода (комнатной температуры) – 20 г
Крахмал – 10 г

Безе

Белок – 200 г
Сахар (мелкий) – 400 г
Белый шоколад – 150 г
Грецкие орехи – 100 г

1 Для бисквита растопить сливочное масло, остудить его до 40 °С. Белки объединить с сахаром, взбить в устойчивую массу. Желтки взбить венчиком, влить их к белкам, перемешать силиконовой лопаткой. Просеять муку и в три приема ввести в яичную смесь (долго не вымешивать, она должна остаться воздушной). Добавить сливочное масло, перемешать. Вылить тесто в форму, выпекать при 175 °С около 40 минут.

2 Для крема налить молоко в кастрюлю, добавить сливки и поставить на слабый огонь. Стручок ванили разрезать вдоль, извлечь семена и добавить в молоко вместе со стручком. В отдельной миске растереть желтки с сахаром и крахмалом (комочков быть не должно). Как только молоко начнет закипать, вылить небольшую его часть на желтки, постоянно их размешивая. Затем перелить массу в обратном направлении в кастрюлю и варить, непрерывно размешивая, на слабом огне. После того как крем загустеет, готовить еще 1 минуту, затем снять с огня. Сразу перелить в контейнер, добавить сливочное масло и перемешать. Накрыть пленкой и убрать в холодильник на 3 часа.

3 Для ягодной прослойки выложить смородину в сотейник, добавить сахар и прогреть на слабом огне до 40 °С. Крахмал развести в воде (20 мл), постоянно размешивая венчиком, влить к смородине. После того как масса загустеет, варить еще 1 минуту.

4 Для безе подготовить водяную баню. Налить в кастрюлю воду, поставить на огонь и довести до кипения, убавить огонь до минимального. В жаропрочную миску вылить белки, добавить сахар и установить миску поверх кастрюли с водой. Постоянно размешивая белковую массу, нагреть ее до растворения сахара. Как только это произойдет, снять миску с бани и взбить в плотную глянцевую массу, аккуратно подмешать рубленые орехи. При помощи кондитерского мешка с насадкой «закрытая звезда» отсадить безе на пергамент, сушить в разогретой приоткрытой духовке при 90-100 °С примерно 2 часа.

5 Также на водяной бане растопить белый шоколад. С помощью кисточки тонким слоем покрыть безе шоколадом, переложить на чистый пергамент и убрать



в морозильную камеру на 15 минут. Часть безе отложить для декора.

6 Собрать торт на подложке. Для этого разрезать бисквит на два коржа. Вынуть из коржей мякиш, сохраняя только стенки и основание (осторожно, они не должны быть слишком тонкими). Разделить крем на три равные части. Взять один корж, заполнить его кремом, добавить слой ягодной начинки, выложить все безе для начинки (плотно друг к другу). В просветы добавить крошку из безе. Во второй корж выложить порции крема и ягодной начинки. Аккуратно накрыть корж с безе вторым коржом (действовать нужно быстро, плотный крем дает некоторое время для такого маневра). Собранный торт обмазать оставшейся частью крема.

7 Вынутый из коржей мякиш разломать руками или измельчить в блендере, чтобы получилась крошка. Обсыпать торт, дополнить сохраненными безе.



ИЗДАТЕЛЬСТВО РЕКОМЕНДУЕТ

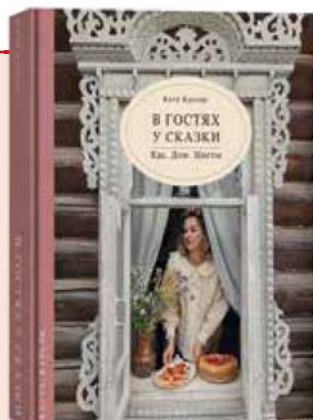
Отличные книги для приятного и полезного чтения



«ДОБРОЕ УТРО, СТРАНЫ! 100 И 1 РЕЦЕПТ ДЛЯ ВКУСНЫХ ЗАВТРАКОВ»



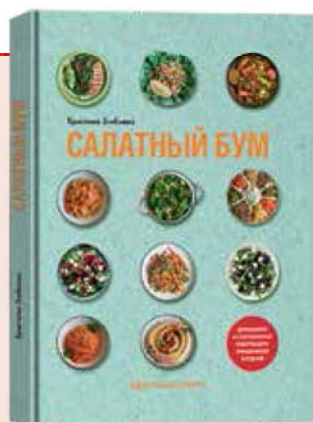
Более 100 рецептов завтраков для будней и выходных. Идеи для вегетарианцев, мясоедов, любителей сытных и плотных блюд по утрам, а также все для легкого и полезного начала дня. Секреты и советы, как приготовить идеальные каши, воздушные омлеты и сырники, кружевные блинчики, нежные паштеты. Полезный фастфуд: угощения из лаваша, сэндвичи, вафли и горячие бутерброды.



«В ГОСТЯХ У СКАЗКИ. ЕДА. ДОМ. ЦВЕТЫ»



Чудесное атмосферное издание от фотографа и фуд-блогера Кати Каплар. Теплые истории, вкусные рецепты, идеи декора и сервировки, а еще немного о флористике, пряных травах и любимом огороде. Все для того, чтобы быть классной хозяйкой, угощать и удивлять родных. Словом, книга о том, как жить со вкусом!



«САЛАТНЫЙ БУМ. ДОМАШНИЕ И СОВРЕМЕННЫЕ РЕЦЕПТЫ ДЛЯ ПРАЗДНИКОВ И БУДНЕЙ»



Оригинальные идеи из привычных ингредиентов. Модные блюда и рецепты от мамы и свекрови, проверенные временем. Салаты на любой вкус: овощные, с рыбой и морепродуктами, с мясом и курицей. Больше никаких покупных маринадов и заправок – с легкостью приготовим их дома.



КОМСОМОЛЬСКАЯ ПРАВДА



«ЛЕГКОСТЬ БЫТИЯ. КАК СОВМЕЩАТЬ УБОРКУ И ЛЮБОВЬ К СЕБЕ»



Как не напрягаясь, грамотно и экологично вести быт? Множество лайфхаков и максимум информации про бюджетные подручные средства от профессионального клинера и вдохновителя более полумиллиона хозяек Аиды Синицыной. Домоводство может быть азартным и приятным, и теперь вы тоже знаете, как! Книга будет полезна всем, кто любит (и не очень) наводить чистоту и порядок в квартире.



«ЕЩЕ КУСОЧЕК? НАДЕЖНАЯ БАЗА, АВТОРСКИЕ ТОРТЫ И ВОСХИТИТЕЛЬНЫЙ ДЕКОР»



Мастер сладких искусств Ляна Коржакова научит собирать и выравнивать торты, а также эффектно декорировать их. Будем работать с мастикой, шоколадом, вафельной бумагой – освоим самые модные приемы. Еще больше наглядной полезной информации по QR-кодам со страниц книги – видеоуроки снимут все вопросы начинающих. Кондитерами не рождаются, ими становятся.



«ЛЮБОВЬ С ПЕРВОГО КАДРА. ЛИЦА И РОЛИ: ЛЕГЕНДЫ НАШЕГО КИНО»



Неизвестные подробности биографий знаменитых актеров и режиссеров. Розыгрыши и авантюры, романы и расставания. Истории со съемочных площадок, интервью, которые вы вряд ли найдете в СМИ или интернете, – прямая речь кинозвезд советской эпохи.

УДК 641.55

Борисова Залина

ББК 36.95

Кухня гор. Невероятные кулинарные приключения.

Б82

Рецепты с историями и терпкий аромат блюд Кавказа. / Залина Борисова. – Москва: ИД «Комсомольская правда», 2025. – 192 с.

Большое и вкусное путешествие по Кавказу. Вместе с автором – Залиной Борисовой – познакомимся с кулинарным колоритом семи российских регионов. Приготовим вкуснейший сыр, поймем и пожарим горную форель и узнаем все секреты сочного шашлыка. Радушные горянки поделятся тонкостями изготовления знаменитых на весь мир осетинских пирогов, разнообразных хинкалов, хычинов, домашнего хлеба, нежнейшей пастилы и янтарной халвы. Хозяйки пригласят нас на свои кухни – будем варить ароматные супы, готовить целые подносы черкесских пирожков, лакумов и румяного хвороста. Под одной обложкой увлекательные рассказы про древние обычаи и гостеприимство горцев, рецепты легендарной кухни, неожиданные трактовки блюд в современном исполнении и много-много тепла и вкусных ароматов.

© Залина Борисова, текст, фото, 2025

© Оформление обложки, АО «Издательский дом
«Комсомольская правда», 2025

ISBN 978-5-4470-0752-2

Издание для досуга
ПРИЯТНОГО АППЕТИТА

Залина Борисова

КУХНЯ ГОР

Издатель Наталья Щербаненко

Редактор Мария Ковалёва

Дизайн-макет Маргарита Миронова

Фотографы Алим Маремшаов, Ольга Горбунцова,
Степан Гладков, Ислам Мурачаев, Александр Шалов

Корректор Екатерина Хохлова

АО «ИД «Комсомольская правда»

127015, Россия, Москва, ул. Новодмитровская, д. 2Б, 8 этаж, пом. 800, www.kp.ru

Подписано в печать 12.09.2024. Формат 80х100/16.

Печать офсетная. Усл. печ. л. 17,78.

Тираж 3000 экз. Заказ 5422

Отпечатано:

Филиал «Чеховский Печатный Двор АО «Первая Образцовая типография»

142300, Россия, Московская область, Чехов, ул. Полиграфистов, д. 1

Сайт: www.chpd.ru, E-mail: sales@chpd.ru, секр.: 8 (495) 988-63-41

ISBN 978-5-4470-0752-2



16+

ЕАС



ZALINA_BORISOVAA

БОЛЬШОЕ И ВКУСНОЕ ПУТЕШЕСТВИЕ ПО КАВКАЗУ

**Вместе с автором – Залиной
Борисовой – познакомимся
с колоритом семи
российских регионов.**

Приготовим вкуснейший сыр, поймем горную форель
и узнаем все секреты лучшего шашлыка.

**Радужные горянки
поделаются тонкостями**

изготовления осетинских пирогов, разнообразных
хинкалов, хычинов, домашнего хлеба, пастилы и халвы.

**Хозяйки пригласят нас
на свои кухни –**

будем варить ароматные супы,
готовить целые подносы черкесских пирожков,
лакумов и румяного хвороста.

ДРЕВНИЕ ОБЫЧАИ

ГОСТЕПРИИМСТВО ГОРЦЕВ

ЛЕГЕНДАРНАЯ КУХНЯ



**КОМСОМОЛЬСКАЯ
ПРАВДА**

ISBN 978-5-4470-0752-2



9 785447 007522