



# АДЫГЕЙСКАЯ КУХНЯ

ТРАДИЦИИ И СОВРЕМЕННОСТЬ

Руслан Джамирзе

Руслан Джамирзе

**Адыгейская кухня.  
Традиции и современность**

«Издательские решения»

**Джамирзе Р. Г.**

Адыгейская кухня. Традиции и современность /  
Р. Г. Джамирзе — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-44-853035-7

Все знают и любят знаменитый адыгейский сыр! Но что можно приготовить из него кроме бутерброда? Это и многое другое о национальной кухне адыгов (черкесов) — в этой книге. Подробные рецепты, «вкусные» фотографии, статьи по истории и этнографии — всё это делает книгу не только полезной в плане домашней кулинарии, но также интересной и познавательной.

ISBN 978-5-44-853035-7

© Джамирзе Р. Г.  
© Издательские решения

## Содержание

Предисловие	6
Адыгейская кухня. Традиции и современность	8
О земледелии	11
О животноводстве	12
Об охоте	13
Щипс – соус по-адыгейски	18
1-й этап	20
2-й этап	21
3-й этап	22
4-й этап	23
Конец ознакомительного фрагмента.	24

# **Адыгейская кухня Традиции и современность**

**Руслан Гарунович Джамирзе**

*Фотограф* Евгений Денисюк

© Руслан Гарунович Джамирзе, 2017

© Евгений Денисюк, фотографии, 2017

ISBN 978-5-4485-3035-7

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

## Предисловие

Эта книга рассказывает о древних кулинарных традициях и современных особенностях национальной кухни адыгов. Мы специально использовали определение «адыгейская» кухня вместо «адыгская», хотя последнее было бы точнее с историко-этнографической точки зрения. Дело в том, что мы не рассматриваем здесь специфические особенности кухни кабардинцев и причерноморских шапсугов – а они есть! В кухне разных адыгских субэтносов много общего, но есть и различия. Так, «визитная карточка» национальной кухни *щипс* (соус) готовится всеми по-разному, оставаясь при этом необходимым элементом любого адыгского застолья.

Если когда-нибудь нам или другим авторам удастся издать кулинарную книгу, включающую в себя рецепты всех вариантов национальных блюд, то такая книга по праву может называться «Адыгская кухня». Мы же пока ограничимся описанием кулинарных традиций адыгов, проживающих на территории Республики Адыгея.

В настоящем издании представлены не все – да и возможно ли это? – а только наиболее известные и популярные блюда адыгейской кухни. При этом мы исключили из описания те из них, которые не отличаются от подобных в любой другой кухне, оставив только специфические национальные блюда.

Что касается очередности глав, то мы расположили их не в традиционной для кулинарных книг очередности, а в соответствии со значимостью тех или иных блюд именно в адыгейской кухне. Например, первые блюда переместились у нас в конец, а мясные блюда и *щипс* – в начало книги. Также мы объединили все блюда из продуктов растительного происхождения в главу «Злаки, овощи, бобы».

Названия блюд приводятся сначала по-адыгейски (в практической адыго-русской транскрипции), затем – в переводе на русский. Заранее хотелось бы предупредить возможные замечания специалистов-языковедов и простых читателей относительно точности адыгейской кулинарной терминологии, а также её транскрипции. Мы старались найти «золотую середину» между различными вариантами произношения и написания адыгских слов, придерживаясь при этом правил и норм адыгейского литературного языка, в котором, как известно, еще остаются спорные и нерешенные вопросы.

Книга включает в себя статьи о традиционных и современных особенностях адыгейской кухни, а также рецепты и фотографии национальных блюд, многие из которых имеют не только замечательные вкусовые качества, но и диетические свойства. Прекрасные «аппетитные» фотографии выполнены ростовским фотографом Евгением Денисюком.

Мы надеемся, что наша книга будет интересна широкому кругу читателей в плане рассмотрения национальных традиций адыгов в области народной кулинарии, а также поможет каждой хозяйке – не только черкешенке! – разнообразить питание в семье, вкусно приготовить пищу и красиво подать ее на стол. Соблюдение кулинарных правил, использование рецептов и фотографий поможет Вам овладеть секретами народного кулинарного искусства.

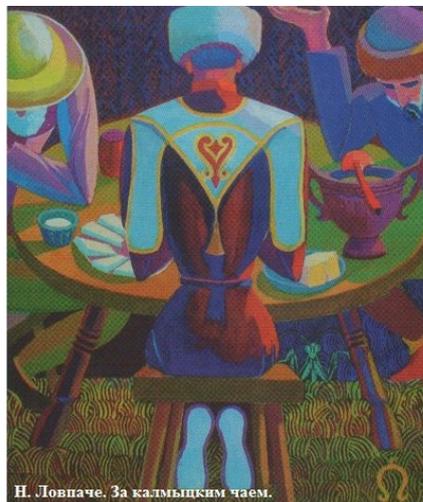
*Желаем вам приятного чтения и хорошего аппетита!*

*Псэуныгъэ шьогъот! Будьте здоровы!*



## Адыгейская кухня. Традиции и современность

*Цыфышылу иланэ шыгъэ — У доброго человека всегда накрыт стол.*



Кулинарные традиции адыгов имеют свою этническую специфику, связанную с различными аспектами общественной и экономической жизни народа, с его религиозными воззрениями, обычаями, традициями, правилами этикета. Отношение к пище у адыгов никогда не было легкомысленным или банально-потребительским. Напротив, оно всегда имело глубокий сакральный смысл. Так, в относительно недавнем прошлом акты совместного принятия пищи прямо ассоциировались с обрядами жертвоприношения, имели особый, магический смысл. В наше время ритуальный характер подобных трапез наиболее отчетливо проявляется во время траурных мероприятий.

Коллективное принятие пищи было также ритуалом, скрепляющим узы дружбы, исключительно важным и богоугодным делом. Греховным и бестактным считалось отвергнуть угощение, нужно было с благодарностью принять его, съесть хотя бы малую часть, даже если не голоден. Отказ, особенно демонстративный, мог быть воспринят как неуважение к хозяину и даже объявлением вражды. Напротив, со стороны хозяина дома было бы немислимым и позорным не предложить гостю подобающее угощение, не проявить по отношению к нему всяческое внимание.

Любая пища рассматривалась как Божья благодать – запрещалось наступать или садиться на неё, выбрасывать на пол или на землю, отзываться о ней пренебрежительно.

Клятва пищей считалась нерушимой, уступающей по значению только клятве на Коране. Среди верующих адыгов бытует мнение, что Священную Книгу может оскорбить любая вещь, положенная на неё, кроме хлеба.

Влияние культа пищи распространилось и на накрытый стол. Нельзя поворачиваться к столу спиной, запрещается временно покидать его всем одновременно. Если сотрапезники поднимаются, чтобы выпить стоя, то один из них, обычно – старший, остается на месте, отдавая дань уважения столу и пище. Единственной ситуацией, когда не требовалось вставать перед вошедшим в комнату старшим человеком, была ситуация всеобщего застолья, так как, согласно адыгской поговорке, «стол старше всех».

За накрытым столом адыги проводили значительную часть своего досуга. Народная поговорка гласит, что время, проведенное за столом, в общий объем жизни не входит и явля-

ется жизненным «резервом». Итальянский путешественник Дж. Интериано писал: *«Черкесы выпивают во славу Божью, во имя святых, во здравие родителей, в честь погибших друзей, в память каких-либо замечательных подвигов и делают это с большой торжественностью и почтением, словно совершая священнодействие».*

Что касается традиционного застольного этикета адыгов, то это пример одного из самых сложных и детально разработанных этикетов подобного рода. Особое место занимают в нем строгие нормы обращения с пищей, прежде всего – мясной. Блюда подаются на стол с учетом статуса и возраста собравшихся: сначала старшему из гостей, затем старшему из хозяев и так далее. Также имеет значение, какие именно части, например, баранины или курицы, подаются тому или иному участнику застолья. При этом распределение частей на более и менее престижные имеет региональные различия. Так, у адыгов Кабардино-Балкарии самой престижной частью курицы считается желудок, Карачаево-Черкесии – грудинка, Адыгеи – крыло. Если взять в качестве соответствующего примера баранину, то самая почетная её часть – правая половина головы барана. Кабардинский историк Б. Х. Бгажников приводит случай, когда некий пожилой адыг, будучи в гостях, заметил, что ему подали левую часть бараньей головы, и возмутился: *«Я не левый, я пришел сюда правым [т. е. почетным гостем – авт.], принесите мне правую часть головы барана!».* Незадачливым хозяевам пришлось резать еще одного барана, а гостям – терпеливо ждать, пока принесут «правильное» блюдо.

Иерархическую структуру имела очередность принятия пищи: сначала к ней прикасался самый старший и почетный участник застолья и только затем – все остальные. Практиковалось также последовательное принятие пищи, когда столики с остатками пищи передавались младшим, слугам и другим второстепенным лицам. Поэтому съесть всё, что было подано, без остатка, смешать на блюде разные виды пищи и оставить на столе беспорядок считалось недопустимым. Теперь столы накрываются сразу или поочередно для всех, однако до сих пор адыги, будучи в гостях, считают своим долгом оставить часть пищи нетронутой и есть аккуратно, не нарушая внешнего вида и фактуры оставленной части блюда.

Национальная кухня любого народа основана на природных ресурсах и климатических условиях территории, где он проживает, от наличия исходного сырья и пищевых предпочтений, которые, в свою очередь, зависят от культурных и религиозных традиций. Древняя история адыгов связана с Черноморским побережьем, Прикубанскими степями, предгорьями и горами Большого Кавказа, то есть с самыми разнообразными ландшафтами и климатическими условиями.

Богатство природных ресурсов позволяло с древнейших времен вести взаимовыгодную торговлю с различными странами и народами. В Боспорское государство, генуэзские города-колонии, позже – в Турцию, Крымское ханство и Россию адыги поставляли зерно, соленую и вяленую рыбу, икру, мед и даже виноградное вино – *санэ* — в обмен на оружие, ткани и предметы роскоши. Вот что сообщал о торговле с Турцией французский ученый-натуралист Ф. Д. де Монпере: *«Турки ввозят к ним хлопчатобумажные полотна, шелковые ткани и сафьян; порох и свинец, ружья, сабли и пистолеты. С берегов Черкесии вывозят мед и воск, шкуры и пушнину, пшеницу, ячмень и кукурузу, лошадей, коров, овец и коз, строительную древесину. Все это турки транспортируют в Анатолию».*

Обилие лесных и степных животных, морской и речной рыбы, фруктов, ягод и орехов позволяло вести самую разнообразную сельскохозяйственную и промысловую деятельность. Голландский исследователь 17 в. Н. Витсен писал: *«Земля черкесов живописна, хороша и очень приятна; там есть долины, поля и леса, а также прекрасные источники; на воле растут цветы, вишневые деревья, яблони, груши, орех и т. п. Там водятся хорошие грубошерстные овцы, куры и другая птица. Это очень плодородная страна, изобилую-*

*щая всеми сортами зерновых хлебов, богатая прекрасными лугами с различными плодами, там водятся многочисленные дикие звери: серны, дикие козы, кабаны и другие».*

В таких благоприятных природных условиях адыги занимались земледелием, скотоводством, птицеводством, охотой, рыболовством, пчеловодством и садоводством. В своих подворьях адыги держали крупный и мелкий рогатый скот, домашнюю птицу, выращивали злаки, овощи, бахчевые культуры. Во фруктовых садах выращивались яблоки, груши, сливы, вишни, персики, виноград. Селекционная работа велась на столь высоком уровне, что ее методы теперь серьезно изучаются учеными-биологами.

## О земледелии

*«Излюбленным из злаков является просо, из которого готовится большинство напитков и кушаний. Возделываются сорта проса, которые отличаются большой урожайностью. Наряду с этим черкесы сеют кукурузу. Пшеница сеется редко, зато чаще – гречиха и овес. Также большое внимание уделяется садовничеству и огородничеству. На побережье Черного моря имеется большое богатство плодовых деревьев каждого сорта. Виноградные лозы растут диким образом и обвивают деревья. Убыхи с давних пор приготавливают прекрасное вино, известное по всему Западному Кавказу под именем „санэ“. К сельскохозяйственным занятиям черкесов относится также пчеловодство...».*

К. Кох, немецкий ученый-естествовед

## **О ЖИВОТНОВОДСТВЕ**

*«Черкесы содержат большие стада крупного рогатого скота и овец; по числу голов скота и лошадей здесь оценивается богатство семьи. Рогатый скот малорослый, но сильный и неприхотливый. Быков запрягают в повозки и в плуг. Овцы составляют почти все богатство черкесов и являются самой важной основой их хозяйства. Овец доят и из их молока делают сыр. Летом овец выгоняют на пастбища в горы.*

*Поскольку черкесы являются превосходными всадниками, они уделяют много внимания разведению лошадей, которые отличаются легкостью, выносливостью и очень крепкой ногой».*

И. Ф. Бларамберг, генерал русской армии

## Об охоте

*«Черкесы отдают много времени охоте на диких животных и дичь, которые в изобилии водятся в их лесах и долинах. Они едят их мясо, а меха и шкуры продают... Помимо оленей и косуль, кабанов и зайцев в лесах у черкесов водятся медведи, волки, лисы, куницы, а среди птиц – куропатка и фазан».*

*И. Ф. Бларамберг*

Щедрая природа и развитое хозяйство оказали влияние на ассортимент блюд национальной кухни. Главное место в ней занимали блюда из баранины, говядины и птицы. Широко применялись молоко и молочные продукты: сыр, кислое молоко, масло, сметана. Повседневно готовились блюда из пшена, фасоли, тыквы, разнообразные мучные блюда, выпечка. Появлялись и новые продукты: картофель, томаты, кукуруза, подсолнечное масло. В XVIII—XIX веках эти «американцы» широко распространились в европейской и русской кухне, прежде считаясь декоративными или лекарственными растениями. Примерно с середины XIX века эти продукты стали активно применяться и в адыгейской кухне. Так, по аналогии со старинными *джэнципс* и *кэбицпс* (фасолевый и тыквенный соусы) появился *картофципс* – картофельный соус. Стал популярным жареный и тушеный картофель, в том числе – как гарнир к мясу и птице. Томаты стали не только употребляться в пищу, но и выращиваться в большом количестве. Подсолнечное масло во многом заменило традиционное топленое сливочное. Для придания блюдам особого вкуса и аромата использовались различные пряности и свежая зелень. В основном это были молотые семена кориандра и пажитника, а также горький и сладкий красный перец в свежем и сушеном (молотом) виде. Из зелени – кинза и зеленый лук, в меньшей степени – укроп. Из пряных овощей – лук и чеснок. Чесночная соль — *бжиньфцигу* — является характерной адыгейской приправой. В прошлом набор пряностей, возможно, был несколько шире. Так, немецкий ученый-естествовед Карл Кох писал в XIX веке: *«Черкесы любят пикантные кушанья, поэтому в бульоне варились различные травы, плоды и пряности, в особенности испанский и кавказский перец, лук, чеснок, тмин, майоран и другое».* Однако такое разнообразие, по-видимому, имело место лишь в некоторых случаях, когда кто-то мог позволить себе заморские (буквально!) пряности, завозимые из Турции армянскими купцами.

С точки зрения использования в кулинарии имеющихся природных ресурсов интересен и даже парадоксален тот факт, что в адыгейской кухне полностью отсутствуют блюда из рыбы. И это при том, что недостатка в рыбных ресурсах никогда не было и нет. По-видимому, это тот случай, когда на пищевые предпочтения народа влияют древнейшие религиозные и культурные запреты. Известно, например, что в прошлом у адыгов существовал культ морского божества Кодеш – огромной рыбы, удерживающей Черное море в своих берегах и не давая ему затопить сушу. Такая странная забота об «удержании» моря, уместная, скорее, для Японии, могла быть связана с имевшим место катастрофическим подъемом уровня Черного моря (ранее – пресноводного озера) около 7—8 тысяч лет назад после прорыва тогда ещё босфорского перешейка, что привело к массовой гибели и исходу многочисленных прибрежных народов, в том числе далеких предков адыгов. Возможно, с тех пор общее отношение к рыбам стало соотноситься с представлением о грозной божественной Рыбе – владычице Черного моря. Любопытно, что в адыгской топонимике сохранились следы этого культа: селение Малое Псеушхо в Туапсинском районе Краснодарского края называется местными жителями Кодешхап – место приношений Кодеш. Отдельные упоминания о рыболовстве у адыгов все же имеются. И. Ф. Бларамберг писал, что *«...рыболовством больше занимаются черкесы, живущие в устье Кубани и на побережье моря».* Можно также вспом-

нить древнегреческие источники о поставках соленой и вяленой рыбы с берегов Понта Эвксинского – Черного моря. Как бы там ни было, рыбные блюда не входят в национальную кухню адыгов...

Историки и этнографы отмечают необычайную стойкость моделей питания и пищевого символизма, сохраняющихся намного дольше, чем другие компоненты культуры, например, одежда или жилище. Это не удивительно, ведь пища является важнейшим средством существования людей, поэтому с ней связаны древнейшие ритуалы.



В целом адыгейская кухня мало изменялась на протяжении веков. Но в конце XIX – начале XX веков ситуация стала меняться. Наибольшие изменения в кулинарных традициях адыгов произошли во времена СССР, когда адыгейская культура в целом и кулинарное искусство как её часть перестали быть изолированными явлениями. Началось активное межнациональное общение: адыги учились, работали и служили во всех уголках огромной страны, а представители других народов приезжали в Адыгею. Происходило быстрое взаимопроникновение кулинарных традиций разных народов, в том числе благодаря развитию системы общественного питания – столовых, кафе и ресторанов. Появилось множество новых продуктов и блюд. В адыгских семьях стали готовить разнообразные супы, борщи, вареники, салаты, тефтели и многое другое. Использование традиционных адыгейских приправ и продуктов придало заимствованным блюдам специфический национальный колорит (яркий тому пример – вареники с адыгейским сыром). Широко распространилось домашнее консервирование солений, овощных закусок, компотов и соков. В свою очередь, некоторые блюда традиционной адыгейской кухни полюбились представителям других народов. Все знают и любят *адыгейский сыр, щелям, гуубат, курамбий, щипс, лилибж*. Курица по-адыгейски *четлибж* заняла первое место на международном кулинарном конкурсе. Адыгейский сыр и сейчас производится в промышленных масштабах на многих молочных заводах страны.

Произошли изменения и в традиционной сервировке стола. В прошлом еда подавалась на небольшом круглом столике с тремя ножками – *анэ*, который казался чужестранцам «под-

носом на ножках». Действительно, *анэ* подавался (вносился) уже накрытым, при этом разные блюда подавались на отдельных столиках согласно принятой очередности.



На праздниках и при встрече гостей количество подаваемых *анэ* могло исчисляться десятками. Существовало даже понятие «человек сорока столов», то есть гостеприимный и щедрый хозяин.

Главным предметом кухонной утвари был чугунный или медный котел – *щыуан*, который подвешивался над очагом на специальной цепи, считавшейся священной, как и сам очаг. В этих котлах готовились все основные блюда. Такие котлы и сегодня используются адыгами для приготовления

большого количества пищи во время праздников, свадеб и ритуальных мероприятий. Опытные повара утверждают, что пища, приготовленная в таких котлах, в силу разных причин (большой объём, температурный режим, время приготовления) получается особенно вкусной. Мелкая утварь состояла из деревянных, глиняных и медных тарелок, медных или чинаровых подносов, столовых ножей с роговыми ручками, ложек из самшита и множества других предметов. В XIX – XX веках *анэ* постепенно уступили место обычным столам, появилась фарфоровая, металлическая и стеклянная посуда, металлические ложки и вилки. Сегодня старинную обеденную обстановку можно увидеть лишь в музее или театре. Однако в некоторых аульских домах еще можно увидеть деревянные маслобойки, ручные мельницы для размола кукурузы, корытца для замеса теста, лопатки для размешивания *пастэ* (мамалыги), старые медные и даже глиняные *кумганы* (кувшины).

Адыги соблюдали определенный порядок приема пищи в течение дня. В заметках путешественников встречается ошибочное мнение, будто адыги «ели, когда хотели». Такое впечатление могло сложиться у иностранца, которого в качестве гостя могли угощать в любое «неурочное» время. Распорядок дня соблюдался в том числе потому, что пищу, как правило, готовили только на один раз – непосредственно перед едой. Даже в наше время холодильников и микроволновых печей врачи-диетологи рекомендуют поступать именно так.

На завтрак обычно подавалась легкая, небольшая по объему, но калорийная пища: калмыцкий чай, пышки – *щелям*, свежий или жареный сыр – *куае* и *кояж*, ячница. Обед состоял преимущественно из мясных блюд и птицы, которые подавались с соусом – *щипс*, хлебом, различными овощами, кислым молоком – *цху*, фруктовыми напитками. На ужин иногда подавали мясные блюда, но чаще – молочные, крупяные и мучные, а также сладости, мед и чай. Если же в течение дня нужно было перекусить, то для этого всегда имелись кисломолочные продукты, калмыцкий чай, выпечка, мед и орехи.

В настоящее время, особенно в городах, на завтрак подают стандартный набор из чая, кофе и бутербродов. На обед и ужин готовят различные блюда, именно национальные – нечасто. Выпечка типа *щелям* и *гуубат* – покупная, обычно неплохого качества. При наличии исходного сырья готовится калмыцкий чай. Кисломолочные продукты *цху*, *кундысу*, *щатэ* привозятся из аулов и воспринимаются почти как деликатесы. Большой редкостью стал *бахсым* – легкий хмельной напиток из пшена или кукурузы.

Гораздо чаще и «профессиональнее» традиционные адыгейские блюда готовятся в аулах. Там и сейчас в домашних условиях «непрерывным циклом» производятся *цху*, *кундысу*, *куае* (сыр), готовится всевозможная выпечка, домашний хлеб. Повседневной едой остаются *щипс*, *пастэ*, *лилибж* и другие национальные блюда.

В последние десятилетия география кулинарных контактов вышла за рамки одной страны. Доступными стали самые экзотические продукты, в многочисленных кулинарных книгах и в интернете можно найти рецепты любой кухни мира, а по телевидению наглядно объясняют, что и как нужно готовить. В этих условиях «кулинарной глобализации» важно сохранить древние традиции национальной кухни, которая является важной и неотъемлемой частью общей культуры народа. Ведь кулинария относится к отрасли прикладного искусства, истоки которого уходят в глубь веков. Так, в древнейшем эпосе «Нарты» упоминаются такие хорошо известные сегодня блюда, как *щипс*, *пастэ*, напитки *бахсым* и *санэ*.

За многовековую историю в адыгской кухне сложились свои специфические особенности и национальный колорит. Ознакомление с результатами этого народного творчества представляет большой исторический и культурный интерес.



## Щипс – соус по-адыгейски

В адыгейской кухне *щипс* является блюдом номер один и наряду с адыгейским сыром считается визитной карточкой национальной кулинарии. В научных трудах по этнографии *щипс* даже называют этномаркирующим блюдом, то есть знаком принадлежности к адыгскому этносу. Это главное праздничное и ритуальное блюдо, без которого не обходятся ни свадьбы, ни похороны. Кроме того, в аулах *щипс* до сих пор остается повседневной пищей (в городе его готовят реже).

Этимология слова «щипс» не очень ясна, однако понятно, что «пс» (*псы*) означает здесь воду, как в названиях первых блюд (*лилепс* и др.), и указывает на полужидкую консистенцию блюда, но при этом его состав может быть самым разным. Например, *лищипс* имеет в своей основе мясной бульон и муку, *джэнчщипс* – фасоль, *кэбщипс* – тыкву и т. д. По этой причине в кулинарных книгах рецепты *щипс* приводятся в разных разделах: мясных блюдах, овощных и даже молочных (*щхущипс*), что затрудняет поиск нужного рецепта, особенно его основного варианта – «просто щипс». Поэтому мы решили дать его базовый рецепт в отдельной главе и поместить в начале книги, так как *щипс* является главным блюдом адыгейской кухни. Другие варианты *щипс* мы оставили на старых местах (овощные и молочные блюда), чтобы не нарушать привычный порядок вещей.

Существует множество рецептов *щипс*, тонкости и хитрости его приготовления передаются в семьях от матери к дочери, от бабушки к внучке. Что именно взять за основу – пшено, кукурузную или пшеничную муку, сколько и какого масла, перца, соли, в каких пропорциях? Обычно в Адыгее выделяют два основных вида *щипс*: бжедугский и так называемый кабардинский – он же кошехабльский или уляпский (по названиям аулов). Различаются они тем, что в первом используют перетертое с красным перцем пшено и небольшое количество муки, а во втором – только пшеничную муку и меньшее количество перца. В результате бжедугский *щипс* получается более густым и острым, а также имеет зернистую консистенцию, а кабардинский – более светлым и менее острым, однородной консистенции. Споры о том, какой *щипс* лучше, не утихают никогда, но все согласны с тем, что «лучше» – грамотно и вкусно приготовленный, вовремя и правильно поданный...

Отдельная история – приготовление большого количества *щипс* на праздниках, свадьбах и похоронах. В этих случаях ошибки поваров недопустимы. Во-первых, нельзя сорвать важное мероприятие, во-вторых – испортить большое количество продуктов.

Известно, что не каждый, кто умеет хорошо готовить домашний *щипс*, сможет приготовить его в огромном казане, поэтому на массовые мероприятия приглашают специальных людей, имеющих опыт в приготовлении *щипс* и *пастэ* (мамалыги) в больших объемах.

С точки зрения пищевкусовых качеств *щипс* является не только очень вкусным, но и питательным блюдом, так как содержит насыщенный мясной бульон, топленое сливочное масло, крупу, муку, специи. При этом *щипс* является, по существу, водо-жировой эмульсией, в которой мельчайшие жировые шарики обволакиваются частичками муки, что обеспечивает более полное и легкое усвоение жира без лишнего напряжения органов пищеварения. Вкусная и здоровая пища!

*Мы постарались описать процесс приготовления щипс максимально подробно, разбив его на этапы и снабдив комментариями. Это не значит, что данный рецепт «окончателен и обжалованию не подлежит» – каждый волен вносить в него свои изменения и дополнения с учетом региональных, семейных или вкусовых предпочтений. На то оно и народное блюдо...*



**Щипс по-бжедугски (с мукой и крупой)**

## 1-й этап

Приготовить бульон из говядины или мяса птицы (курицы, индейки). Мясо из готового бульона вынуть, переложить в отдельную посуду, пересыпать чесночной солью, накрыть полотенцем и крышкой. Бульон поставить остужаться (его понадобится 2 литра).

*Чтобы щипс получился более вкусным, рекомендуется использовать мясо животных не моложе одного года, кур и индеек – взрослых.*

*Мясо нужно тщательно промыть и удалить поверхностный жир, чтобы бульон не получился слишком жирным и при длительной варке у него не появился неприятный соляной привкус.*

*Часто рекомендуют класть мясо в холодную воду, чтобы бульон стал более насыщенным, но тогда мясо получается сухим и невкусным. Если планируется подавать это мясо к столу отдельно (а так всегда и бывает), то лучше опускать его в кипяток – тогда куски сохраняют свою сочность.*

*Мясо нужно заливать водой в пропорции примерно 2 л воды на килограмм. Если предполагается варить бульон более двух часов (старое животное или птица), то с учетом выкипания прибавьте еще по 0,5 л воды на каждый килограмм продукта.*

*Бульон надо варить на слабом огне, чтобы уменьшить образование накипи, которую необходимо удалять на протяжении всего процесса приготовления. Пену, прилипшую к стенкам кастрюли, нужно удалить влажной салфеткой.*

*Готовый бульон надо процедить сквозь мелкое сито – не столько для прозрачности (для щипс это неважно), сколько для того, чтобы удалить мелкие косточки.*

## 2-й этап

Пшено замочить в теплой воде на 15—20 минут, затем воду слить. Свежий сладкий красный перец нарезать мелкими кубиками, перемешать с пшеном, пропустить два-три раза через мясорубку, затем дополнительно перетереть, чтобы не осталось видимых кусочков перца. Полученную смесь развести теплым мясным бульоном (примерно 0,2—0,3 л) до получения однородной массы консистенции полужидкой каши без комочков.

*Вместо пшена иногда используют кукурузную муку грубого помола и даже рисовую сечку (в прошлом рис считался престижной едой). Задача одна: добиться зернистой консистенции щипс.*

*Более глубокая «оптимизация» щипс – взять одну только кукурузную муку, обжарить её на сухой сковороде до умеренного потемнения, затем развести в теплом бульоне с зажаркой (см. ниже). Именно такой вариант предлагают производители сухих смесей щипс – это не совсем аутентично, но просто и быстро, на вкус и цвет – приемлемо.*

*Если использовать готовую сухую смесь для приготовления щипс, то нужно следовать указанной на упаковке рецептуре, хотя и тут многое будет зависеть от умения и старания хозяйки.*

*Вместо свежего сладкого перца можно взять молотый красный перец, но он дает менее насыщенный цвет. Напротив, жгучий красный перец (если его вообще использовать) лучше взять именно молотый, чтобы правильно рассчитать остроту блюда.*

### 3-й этап

Приготовить луковую зажарку: мелко шинкованный лук пассеровать в топленом сливочном или рафинированном растительном масле (можно взять их смесь), добавить 2—3 щепотки жгучего красного перца, молотый кориандр, перемешать и еще немного обжарить до получения насыщенного цвета и аромата.

*Лук нужно пассеровать до получения выраженного золотистого цвета, не допуская его пригорания. Это лучше делать в чугунной посуде. Удобнее всего взять казан или другую толстостенную кастрюлю, чтобы в ней же и продолжить приготовление блюда, не перекладывая туда зажарку из сковороды.*

*Обжаренный лук лучше удалить из зажарки шумовкой или процедить через дуршлаг, так как вкус блюда он уже не улучшит, зато может ухудшить его вид (раньше считалось, что щипс с луком – крестьянский, а процеженный – княжеский).*

*Перец и кориандр нужно обжаривать недолго, чтобы они не успели пригореть – это испортит вкус и цвет зажарки и всего блюда. Лучше добавить их в зажарку через 1—2 минуты после выключения огня, когда масло немного остынет, и растереть деревянной лопаткой. Перец для зажарки при этом берется только жгучий, так как сладкий (для цвета) ранее уже был добавлен в пшено. Если же остроты не требуется, то можно добавить немного сладкого молотого перца – для подкрашивания масла.*

## 4-й этап

Пшеничную муку (1/3 от количества крупы) просеять и развести в основной части оставшегося теплого (не горячего!) бульона (1,7—1,8 л), процедить через сито. Полученный раствор медленно влить в зажарку, тщательно перемешать, довести до кипения. Затем постепенно ввести подготовленную ранее пшеничную массу при непрерывном помешивании, чтобы не допустить образования комков. Варить на слабом огне примерно 30—40 минут до разваривания пшена, медленно помешивая, чтобы не пригорело. В конце приготовления начать добавлять чесночную соль небольшими порциями, постоянно пробуя, чтобы не пересолить блюдо.

*Количество бульона, пшена и муки дается здесь приблизительно, так как их точное соотношение зависит от различных факторов: вида крупы, муки, масла, времени варки и т. п., но обычно на 1 л бульона берется около 100 г смеси пшена с мукой в соотношении 1 часть муки на 3 части пшена (более точные пропорции см. ниже). Важно, чтобы окончательная консистенция щипс была не очень жидкой и не слишком густой – примерно как у полужидкой манной каши.*

*В некоторых рецептах рекомендуется не разводить муку в бульоне, а сначала перемешать ее с размоченным пшеном и перцем, равномерно развести эту смесь малым количеством бульона и лишь затем ввести полученную массу в основной кипящий (с зажаркой или без нее) бульон. Можно готовить и так, но при этом труднее будет избежать образования комков.*

*Иногда щипс готовят без зажарки: просто разводят подготовленную смесь пшена, муки и перца теплым бульоном, доводят до кипения и варят до готовности. Это упрощает рецепт, однако при таком способе бульон должен быть более жирным, чем обычно.*

*После того как блюдо готово, нужно дать ему настояться 10—15 минут, накрыв кастрюлю полотенцем, а сверху – крышкой: тогда капли воды не попадут в щипс и на его поверхности не образуется пленка.*

## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.