



Кулинарные
шедевры мира

Африканская кухня шаг за шагом



**ИЛЛЮСТРИРОВАННАЯ ЭНЦИКЛОПЕДИЯ
«КУЛИНАРНЫЕ ШЕДЕВРЫ МИРА»**

**АФРИКАНСКАЯ КУХНЯ
ТОМ 1**

**ББК 36.997
А 94**

ISBN 978-84-15481-72-0

MediaInfo
Group
ГРУППА КОМПАНИЙ

Издатель: ЗАО «Издательский дом «Медиа Инфо Групп»
129110, Москва, ул. Шепкина, д.47, стр.1, офис 6
+7(495) 688-80-78
www.mediainfogroup.ru

©Текст. Editorial SOL90 S.L.
©Дизайн. Editorial SOL90 S.L.
©Фотографии. Editorial SOL90 S.L.
©Перевод. Editorial SOL90 S.L.

Все права защищены

Формат 22 x 27,5 см
Бумага мелованная
Усл. печ. л. 12
96 страниц

2013 год

ISBN 978-84-15-48172-0



9 788415 481720 >

Содержание



В В Е Д Е Н И Е

- | | | | |
|----|--|----|--|
| 6 | Южнее Сахары – Черная Африка | 20 | Продукты земли и моря
Банан
Маниока
Сельское хозяйство и животноводство
Рыбная ловля... и рыба |
| 8 | Кулинарная мозаика
Экзотика плодородного Запада
Эфиопия – особый случай
Своеобразие африканской кухни
Космополитичная ЮАР | 22 | Приправы в африканской кухне |
| 10 | Основные продукты | 24 | Популярные напитки
Пальмовый сок
Самые натуральные
В палящую жару
Вино... и пиво |
| 12 | В африканском стиле
Местные обычаи
Как встречают гостей
Все в одном блюде
Табу и ограничения | 26 | Тропические фрукты |
| 14 | Традиционная посуда
Африканская ступка | | |
| 16 | Вкусы разных народов
Пигмеи: традиции кочевников
Традиции малагасийцев
Йоруба и ямс
Гураго и фальшивый банан
Саны: адаптация к пустыне
Итезы и общая трапеза | | |
| 18 | Экзотика на столе | | |





РЕЦЕПТЫ

- | | | | |
|----|---|----|---|
| 30 | Мясо с жареными помидорами
Рыба с арахисовым соусом | 84 | Баранина с чатни из абрикосов
и изюма
Чатни из моркови |
| 36 | Цыпленок в кокосовом молоке
Шпинат с арахисовым соусом | 90 | Кокосовое печенье и
банановые пончики
Пончики из белой фасоли |
| 42 | Рыбная ясса
Куриная ясса | | |
| 48 | Говядина по-африкански
Рис с овощами и рыбой | | |
| 54 | Овощи с кокосовым молоком
и мясом
Салат «Африка» | | |
| 60 | Острые пирожки
Бхаджия из батата | | |
| 66 | Татале и желтый рис с изюмом
Рис под кокосовым молоком | | |
| 72 | Цыпленок с арахисовой пастой
Тушеный цыпленок | | |
| 78 | Бараний шашлык
Баранина под лимоном | | |



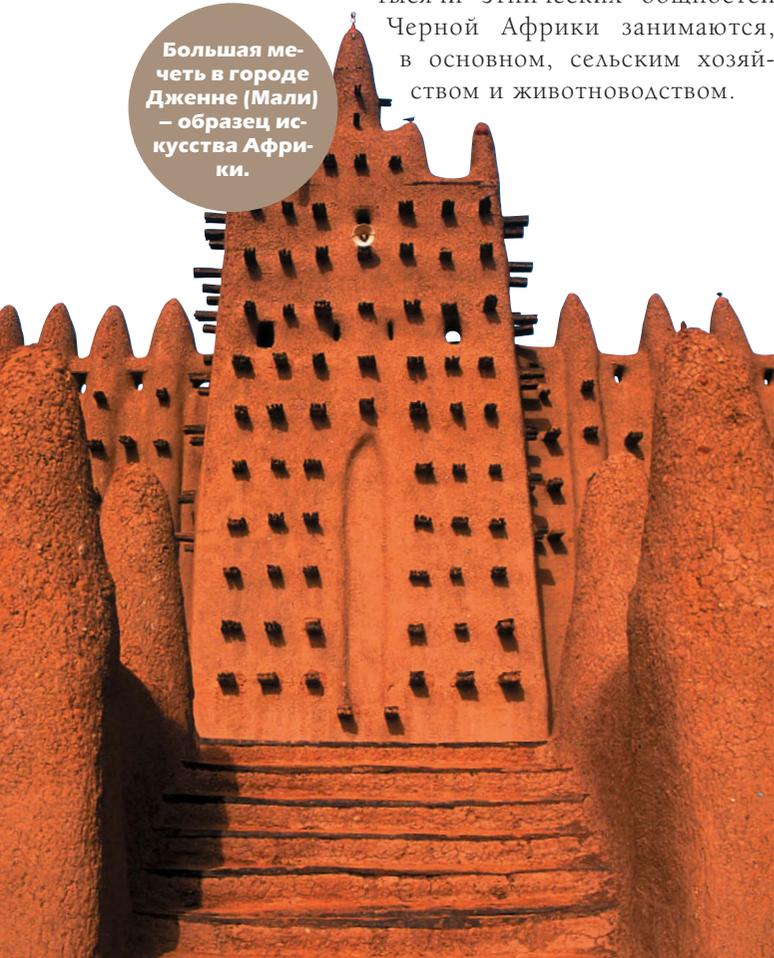
Южнее Сахары – Черная Африка

Африканский континент состоит из двух абсолютно разных миров. На берегах Средиземного моря, к северу от пустыни Сахара, проживают народы, которые по своему происхождению близки к Европе. К югу от Сахары, на территории, именуемой Черной Африкой, живут преимущественно народы негроидной расы, составляющие 70% жителей континента. Черная Африка представляет собой обширное плоскогорье, с гористыми районами и долинами великих рек. На западе Африки наиболее примечательны река Нигер, плато Фута-Джаллон и плоскогорье Адамава; в центральном регионе – река Конго; на юге – низменности, сформированные пустынями Намибии и Калахари; на востоке – вулканические горы Килиманджаро и Кения, а также большие озера – Малава и Виктория, где берет свое начало одна из самых длинных рек в мире – Нил.

Несмотря на зарождающийся процесс урбанизации и наличие определенной экономической активности,

тысячи этнических общностей Черной Африки занимаются, в основном, сельским хозяйством и животноводством.

Большая мечеть в городе Дженне (Мали) – образец искусства Африки.



Сьерра-Леоне

Государство в Западной Африке на побережье Атлантического океана. Столица страны Фритаун была основана в 1787 году британскими филантропами, противниками рабства, которые привезли из Соединенных Штатов несколько сотен освобожденных рабов.



Нигерия

Одна из крупнейших стран Западной Африки, по численности населения занимает первое место на континенте. Имеет древнюю историю: археологические находки датируются I–II вв. до н. э. До 1960 года Нигерия была колонией Великобритании, сейчас является президентской федеративной республикой.



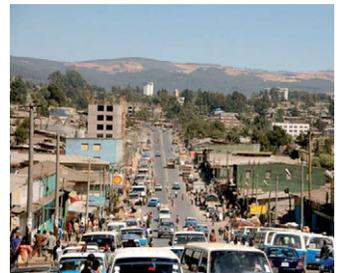
Демократическая Республика Конго

Страна в различные периоды носила разные названия: Бельгийское Конго — в годы колониальной зависимости, Заир — во времена правления диктатора Мобуту Сесе Секо (1971–1997). Обладает богатым растительным и животным миром, в т. ч. тропическими лесами. Столица Браззавиль — экономический, политический и культурный центр.

Огромный регион под названием «Черная Африка» отличается от стран, расположенных к северу от пустыни Сахара. Он характерен своими природными богатствами и самобытной культурной мозаикой, сформированной более чем 3000 этнических групп, населяющих эту часть континента.



Озеро Виктория — второе по величине пресноводное озеро в мире. Расположено на территории трех стран — Уганды, Кении и Танзании, является важнейшим центром рыболовного промысла.



Эфиопия

Относится к странам, которые считаются «колыбелью человечества». Сегодня Эфиопия — одно из беднейших государств мира, несмотря на плодородие ее земель, омываемых водами Нила. В северных провинциях преобладающая часть населения исповедует христианство, в то время как юг страны населяют мусульмане.



Мадагаскар

Четвертый в мире по величине остров, расположенный в Индийском океане, в 400 км от восточного побережья Африки. Мадагаскар — это вечнозеленые леса с лемурами, горные массивы с уникальными пейзажами, удивительные по красоте каньоны с водопадами и озерами и колоритные местные поселения.



ЮАР

Эта республика считается самой богатой в Африке. Несла отпечаток апартеида — политики расизма, проводимой белыми колонизаторами (ее удалось преодолеть лишь в 1994 году). Йоханнесбург, главный финансовый центр страны, находится рядом с богатейшими в мире золотыми месторождениями.



Кулинарная мозаика

Экзотика плодородного Запада



Начиная с Зеленого мыса в Сенегале, и до мыса Лопес в Габоне, включая весь Гвинейский залив, — эта территория запада Африки имеет самую разнообразную и экзотическую кухню на континенте. Ее породили плодородные

земли, омываемые водами рек Нигер и Сенегал. В этой кухне преобладают блюда, сочетающие овощи, мясо и рыбу из прибрежных атлантических вод, а также густые супы из бамии, приправленные арахисом (на фото).



Два региона Западной Африки, Сенегал и Кот-д'Ивуар, включая территорию между ними, отдают предпочтение рису, в то время как на востоке более популярны кукуруза, маниока и ямс.

Эфиопия — особый случай



Эфиопская кухня характеризуется обилием мясных рецептов. Такие традиционные блюда, как сырое филе телятины и тушеный цыпленок, обычно подаются на хлебе из проса, который служит в качестве тарелки (на фото).

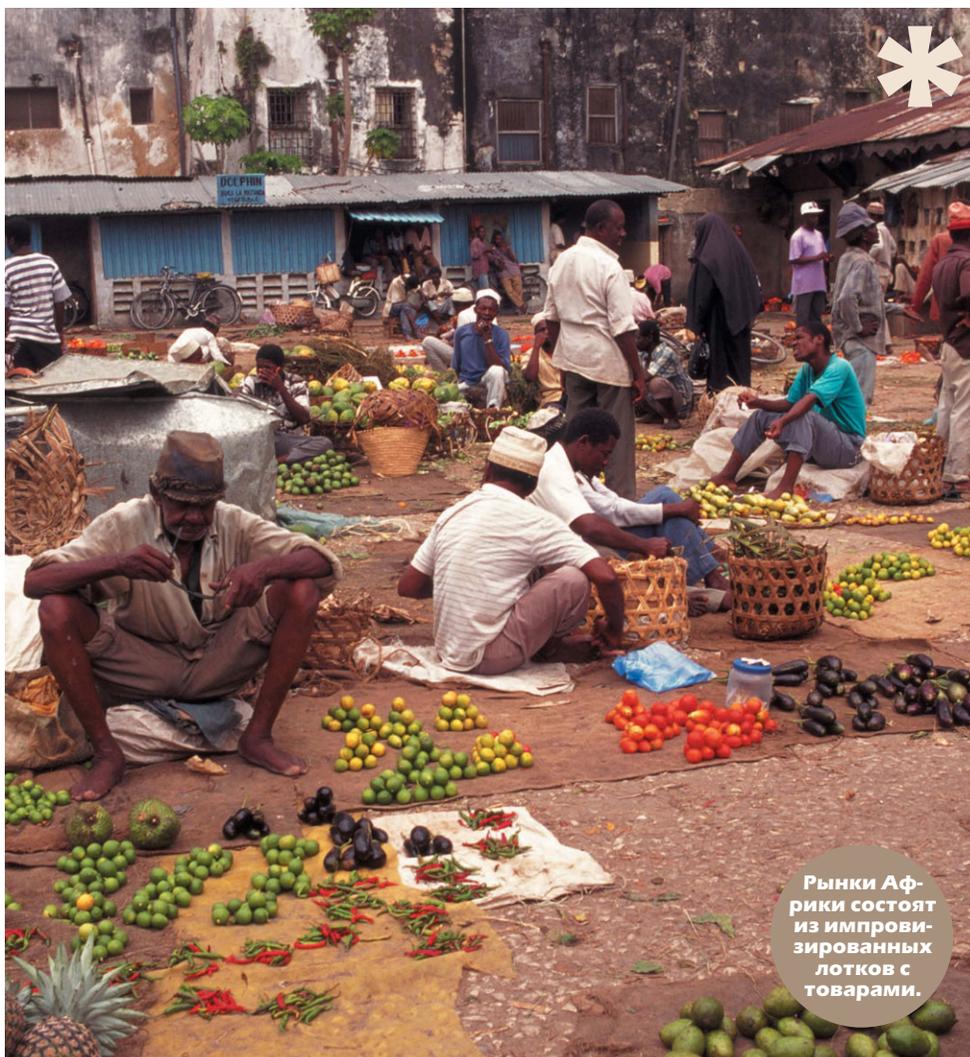
Своеобразие африканской кухни

Кухни Южной, Центральной и Северной Африки имеют много общего благодаря мусульманским традициям: здесь не употребляют свинину и спиртное. Влияют на рацион и природные условия — чем дальше от пустыни, тем однообразнее стол. Но все же африканцы не питаются, как кочевники, одним хлебом с приправами. Мир южноафриканской кухни удивителен. Палитра кушаний отражает разнообразие культур этой страны. На африканском столе теснятся кемейя — салаты и закуски в маленьких тарелочках. Среди овощей есть и незнакомые европейцу маниока, батат, фенхель. Овощи здесь редко варят, чаще жарят, запекают, тушат и фаршируют. После салатов обычно едят суп, приготовленный на очень крепком бульоне с множеством приправ: перцем, тмином, корицей, шафраном, гвоздикой, имбирем, мускатом, свежими и солеными лимонами. Рыбу чаще всего маринуют, а затем готовят что-то особенное — тушат с солеными лимонами, запекают, фаршируют тертым сыром. В африканской кухне готовят лангустов, устриц, осьминогов, черепах; жарят и тушат баранину с инжиром, черносливом, изюмом. Куриное мясо дешевле и поэтому более распространено. Деликатесами считаются верблюжье и голубиное мясо. Бананы добавляют в каши и омлеты, томатные супы и салаты. Для африканской кухни свойственно увлечение перцем (его добавляют даже в тесто) и цветочными ароматными приправами (апельсиновый цвет, бутоны роз, жасмин).



В африканской кухне используются местные фрукты и овощи, экзотическая дичь и рыба из омывающих континент океанов. Кушанья готовятся медленно и основательно, спешить здесь никто не любит.

Кухня Южной Африки – это смесь разных кухонь. Особое влияние на нее оказала европейская колонизация, сопровождавшаяся адаптацией традиционной кухни. Дичь, баранина, южноафриканский лобстер и множество рыб создают действительно космополитичную кухню.



Рынки Африки состоят из импровизированных лотков с товарами.

Рыночная кухня

И в больших городах, и в самых отдаленных деревушках Южной Африки можно найти рынок со свежими продуктами. Эти своеобразные коммерческие центры могут быть любого размера, и, по сути, являются местом встреч, представляющим основу

социальной жизни местных жителей. Здесь, помимо прилавков с продукцией сельского хозяйства и животноводства, есть множество заведений, где люди могут поговорить, обсудить важные местные новости, сопровождая беседу употреблением различных напитков.

Космополитичная ЮАР



Эта самая южная страна Африки обладает уникальной кухней – это смесь национальной кухни банту и наследия европейских колонизаторов. Также свой вклад внесли иммигранты из Малайзии и Индии. Среди самых популярных блюд – бильтонг (вид вяленой солонины), воловьих сардельки буреворс и шашлык из маринованной баранины осатис (на фото).



Кухня жителей Сахеля (на фото) — невозделанных саванн между Сахарой и тропическими районами — сложилась под влиянием кочевого скотоводства.

Основные продукты



Банан ↑

Самая популярная разновидность, используемая в африканской кухне, – банан кухонный (*Musa paradisiaca*), он толще и длиннее обычного банана. Обладает сладковатым вкусом и мясистой консистенцией, используется для приготовления рагу, жаркого, солений или пюре и котлет.



Мука и манка ↑

Наряду с зерновыми и корнеплодами мука и манка составляют основу африканских блюд, которые подаются с густыми соусами. Так, из кукурузной муки (1) готовят кашу или пюре, которые обычно едят на завтрак. Из муки юкки или маниоки (2), смешанной с водой и солью, готовят фуф, одно из самых распространенных блюд на всем континенте. Также из маниоки производят манку – гари (3), с помощью которой сгущают соусы или готовят тесто для блюд с овощами, рыбой, мясом и всевозможной зеленью.



Папайя →

Один из самых многочисленных фруктов, в изобилии растущих на африканском континенте. Его съедобная мякоть, а также семена хорошо сочетаются с мясными блюдами. Свежая папайя полезна для профилактики болезней желудка.



← Маниока

Юкка, или маниока, как ее называют в Африке, является волокнистым корнеплодом и базовым элементом питания жителей африканских стран. Из сырой маниоки производят муку – тапиоку. Также ее варят, жарят и тушат.



Батат ↑

Этот корнеплод был завезен из Южной Америки португальцами. Обладает сладким вкусом и готовится так же, как и картофель. Имеет высокую питательную ценность, богат кальцием, железом и витаминами С и В.



Маниоку никогда не едят в сыром виде – ее клубни едят лишь вареными или печеными.

Африканский континент располагает огромным кулинарным разнообразием, где встречаются общие продукты, позволяющие говорить об африканской гастрономии как таковой. В местной кухне используются в основном натуральные ингредиенты, что делает ее полезной и здоровой.



← Рыба

Употребляется в свежем, копченном и соленом видах. Соленую рыбу обычно хранят длительное время. Некоторые виды сушат на солнце несколько месяцев (на фото – сушеный сом) и потом используют для приготовления соусов.



Африканский баклажан ↑

Относится к семейству пасленовых. По вкусу он очень похож на привычный для нас баклажан, но меньше по размеру и имеет форму тыквы.



← Листья маниоки

Жители Африки в пищу обычно употребляют и ботву овощей, листья растений и даже деревьев. Самые популярные — это листья маниоки, которые обрабатываются так же, как шпинат, и подаются к мясу, рыбе и соусам. В Экваториальной и Западной Африке верят, что такое блюдо усиливает женское либидо.

Кимбомбо →

Также известно под названием бамия, или окра. Ее стручки обычно используют для приготовления супов, рагу и соусов, которые подаются с рисом и овощами. Обладает сладковатым вкусом, перед приготовлением у стручков отрезают оба кончика.



← Пальмовое масло

Этот экстракт плода гвинейской пальмы высоко ценится за свой ярко выраженный вкус, напоминающий ореховый, и оранжеватый цвет, придающий продуктам золотистую окраску. Для приготовления пищи обычно используют арахисовое масло из-за его низкой стоимости.



Черная фасоль ↓

Самое популярное бобовое растение в африканской кулинарии. По размеру черная фасоль чуть меньше той, которую обычно употребляют на Западе. бомбо к Больше известно под названием бамия,



← Пальмовое вино

Очень популярный напиток в Африке; в каждой стране его называют по-своему: атан — в Бенине, банги — в Кот-д'Ивуаре, либондо — в Конго. Этот алкогольный напиток небольшой крепости изготавливают из сока гвинейской пальмы.