



**Кулинарные
шедевры мира**

Арабская кухня шаг за шагом



**ИЛЛЮСТРИРОВАННАЯ ЭНЦИКЛОПЕДИЯ
«КУЛИНАРНЫЕ ШЕДЕВРЫ МИРА»**

**АРАБСКАЯ КУХНЯ
ТОМ 10**

**ББК 36.997
К 45**

ISBN 978-84-15481-66-9

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
Отпечатано в Италии

2013 год

ISBN 978-84-15-48166-9



9 788415 481669 >

Содержание



В В Е Д Е Н И Е

- | | | | |
|----|--|----|--|
| 6 | Арабский мир: вчера и сегодня | 20 | Разнообразие специй |
| 8 | Суть арабской культуры
Ливанская кухня
Региональные блюда
Богатство вкусов и ароматов
Экзотический Йемен | 22 | Напитки в арабской культуре
Чайная церемония Магриба
Вода – священный напиток
Арак
Популярные напитки |
| 10 | Основные продукты | 24 | Меззе – ливанская закуска |
| 12 | Традиции и вкусы
Арабский рацион
Правила гостеприимства
О мясе...
...и рыбе | 26 | Кофейный ритуал
Кофе и уважение
От зерна до чашки
Напиток пастухов
Спектр вкусов
Кофе в арабском мире |
| 14 | Традиционная посуда | 28 | Основные напитки |
| 16 | Ислам и культура питания
Священный месяц Рамадан
Кулинарные привычки
Рекомендации Пророка | | |
| 18 | Ароматы Востока
Что такое специи?
Длинный путь
Кухня смесей | | |





РЕЦЕПТЫ

- 32 Кус-кус
Сладкий кус-кус
- 38 Фалафель
Кадин буду
- 44 Суп «Харира»
Суп из цуккини
- 50 Рагу из баклажанов
с перцем и помидорами
- 54 Шиш-кебаб
Мясо с петрушкой на шампурах
- 60 Тажин
Тажин с грушами и медом
- 66 Рыба с соусом тахина
Шашлык из тунца
- 72 Кафта
Фарш с яйцом
- 78 Фаршированный цыпленок
Запеченный цыпленок с лимоном
- 84 Печенье с ореховой начинкой
Десерт из фиников
- 90 Пахлава
Миндальное печенье феккас



Арабский мир: вчера и сегодня

Задолго до начала христианской эры Аравийский полуостров стал местом рождения различных цивилизаций. Однако становление единой арабской нации, языка и культуры, объединивших кочевые народности полуострова, состоялось только со смертью пророка Мухаммеда в VII веке и с появлением ислама. Именно под влиянием новой религии арабы начали свою экспансию с восточного побережья Средиземного моря в Азию и на север Африки. Попытки установить исламскую религию велись в большей части завоеванных стран, но увенчались успехом только в некоторых.

В настоящее время к странам арабского мира причисляют: Магриб (Марокко и территории, прилегающие к Западной Сахаре, – Алжир, Тунис и Ливан) и страны Ближнего Востока. Последние включают Египет и Судан на северо-западе Африки; страны так называемого Плодоносного Полумесяца (Палестина, Ливан, Сирия и Иордания); государства Аравийского полуострова (Саудовская Аравия, Йемен, Оман, Объединенные Арабские Эмираты, Катар, Бахрейн и Кувейт) и Ирак.

Пирамида Хеопса в Гизе считается одним из семи чудес древнего мира.



Египет

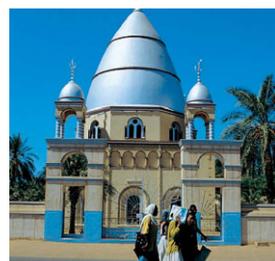
Колыбель одной из древнейших и величайших цивилизаций в истории, Египет является влиятельной страной арабского мира. Столица Каир стоит на берегах Нила более 6000 лет. Это крупнейший город Африки, а также культурный и экономический центр.



Рабат
Касабланка
МАРОККО
Эль-Аюн
ЗАПАДНАЯ САХАРА

Алжир

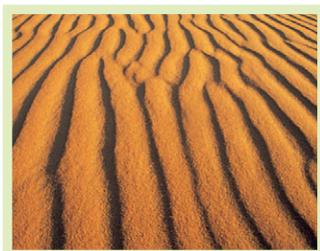
Столица страны – город Алжир, расположен на холмах у красивейшей бухты. Привлекает туристов со всего мира причудливым беспорядком узких улиц, стройными мечетями и атмосферой сказки. Основа экономики страны – добыча природного газа и нефти.



Судан

Самая большая по площади страна Африканского континента. Население страны в основном составляют потомки арабов и африканских народностей, которых объединяет общая религия – ислам; в южных районах проживают христиане.

Арабская культура и язык зародились на Аравийском полуострове и в настоящее время объединяют более 200 миллионов людей почти в двадцати странах. Арабский мир – это территория от атлантического побережья Марокко до Оманского пролива в Аравийском море, включая весь Магриб и Ближний Восток.



Ливан

Страна – преемница древней торговой империи финикийцев. До 1975 года Ливан был одним из главных финансовых центров Ближнего Востока, затем он пережил затяжную гражданскую войну.

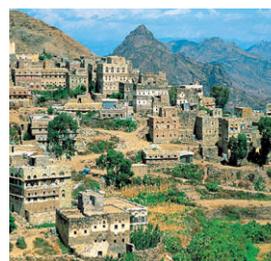


Саудовская Аравия

Королевство занимает около 80% Аравийского полуострова, является родиной ислама. Большая часть территории – пустыни и полупустыни, население в основном проживает в крупных городах. Столица – Эр-Рияд. Страна имеет огромные нефтяные месторождения на берегу Персидского залива.



Мекка в Саудовской Аравии, место рождения пророка Мухаммеда, — главный священный город мусульман. Ее ежегодно посещают миллионы паломников.



Йемен

Одна из самых экзотических и впечатляющих стран арабского Востока. Жители Йемена – потомки арабов и африканского населения. Род занятий – ведение натурального хозяйства и рыболовство.

Суть арабской культуры

Ливанская кухня

Ливанская гастрономия распространилась на всем Ближнем Востоке после того, как гражданская война захлестнула страну в 1975 и 1990 годах, и население эмигрировало в соседние (и не только) страны.

В ливанской кухне широко используются перечная мята, чеснок

и сок лимона. Классические блюда – меззе, небольшие порции мяса и овощей с соусами и пюре, такими как хумус (пюре из нута) или баклажанный соус. Еще одним традиционным блюдом являются овощные салаты с булгуром – пшеничной крупой, приправленные лимоном.



■ Кафе с кальянами в Бейруте.



Пустыни Сирии, Иордании, Ирака и Аравийского полуострова населяют племена бедуинов. Они, как правило, занимаются скотоводством.

Региональные блюда

Арабская кухня в основном состоит из блюд, состав ингредиентов и названия которых лишь незначительно отличаются в зависимости от региона. Тем не менее, есть блюда, являющиеся настоящим символом страны происхождения.



Судан

Мдаммас — кулинарный «гвоздь» Судана и Египта. Немного напоминает ливанский хумус. Это горячий салат из бобов, в который добавляют кусочки лука и болгарского перца и приправляют перцем чили, солью и маслом.

Богатство вкусов и ароматов

Арабская кухня распространена в разных географических зонах, поэтому использует богатый спектр ароматов и вкусов. В целом это здоровая система питания с большим количеством фруктов, овощей и зерновых культур, в мясных продуктах арабы отдают предпочтение баранине и птице. Характерная особенность — использование специй и всевозможных приправ, но в количествах, не перебивающих своеобразный аромат ингредиентов. Очень оригинальны и технология приготовления арабских блюд и ритуалы, сопровождающие процесс приготовления. Вся арабскую кухню можно разделить на три больших типа: Магриб с характерными тажинами и кус-кусом — традиционная кухня; восток (Сирия, Ливан, Иордания и Палестина) известен закусками и меззе; и страны Аравийского полуострова, где активно используется рыба.



Иордания

Мансаф переводится как «большой поднос» и является любимым блюдом иорданцев. Состоит из кусочков тушеной баранины с рисом и сметаной, а также с лавашом.



Сирия

Киббе, или котлеты из булгура с начинкой из лука, мяса и кедровых орешков, — любимое сирийцами блюдо. Его правильное приготовление является показателем кулинарного мастерства местных поваров.

В арабской кухне смешались различные региональные кулинарные обычаи. Многие блюда имеют общие методы приготовления и набор продуктов. Но каждое обладает собственным колоритом, обусловленным историей, культурой и географией страны происхождения.



В арабском мире базар – место не только торговли, но и времяпрепровождения.

Марокко

Кус-кус – национальное блюдо Марокко. Говорят, что название блюда происходит от звука, который издает готовящаяся на пару в глиняном горшке манная крупа. Под ней тушатся овощи и мясо (цыпленок или баранина).



Ирак

Иракцы, особенно жители севера страны, славятся приготовлением шаурмы – пряных кусочков баранины, насаженных на вертикальный прут, который вращается, позволяя мясу обжариваться на медленном огне.

Экзотический Йемен

Страна известна оригинальной архитектурой, а также не менее оригинальной и специфической кухней.

Хлеб, вместе с супами и блюдами из бобовых, составляет основу рациона. Самая популярная приправа – перец чили. В большом количестве здесь готовят баранину, особо ценными частями которой являются почки и мозги. В сельских районах

вместо растительного масла используется алья – масло из жира бараньих хвостов.



Основные продукты

Тахина ↓

Густая паста из семян кунжута, ее используют в салатах и овощных блюдах. Является основой соусов, также ее просто намазывают на хлеб. Широко применяется на юго-востоке Средиземноморья.



← Лимон

В арабской кухне лимон используют как в свежем виде, так и в маринованном, для придания аромата салатам и другим блюдам.



Чеснок и лук →

Чеснок и лук — основные приправы арабской кулинарии. Ценятся как за вкус, так и за лечебные свойства. Чеснок используют как антисептик, а лук — для лечения простуды и желудочных болей.

Булгур →

Эту крупу получают из цельных зерен пшеницы. Их готовят на пару, а потом высушивают и измельчают. Благодаря такой обработке булгур быстро готовится и легко усваивается. Имеет приятный ореховый вкус и нежную текстуру.



← Мед

Один из основных продуктов, используемых для приготовления традиционных пирожных. Также применяется для придания сладкого привкуса некоторым мясным блюдам.



Масло ↑

В арабской кухне при приготовлении рагу и жаркого используют растительное масло (кукурузное и подсолнечное), а также некоторые виды ореховых масел. Оливковое служит приправой для холодных блюд.

Бобовые ↓

Бобы составляют основу рациона многих регионов, где существует дефицит мяса. Нут и чечевица очень популярны во всех арабских странах: их используют в супах, рагу, салатах и пюре, например ливанском хумусе.



Пряные травы ↑

В арабской гастрономии наиболее популярна петрушка гладколистная (1), также называемая петрушкой континентальной. Кориандр (2) используется в салатах и приправах. Перечная мята (3) добавляется в соусы, овощные, мясные блюда и салаты, также это компонент освежающего чая.



Оригинальность арабской кухни раскрывается в ее пряных ароматах. Широко применяются в больших количествах лук, чеснок, оливки, перец красный и черный, а также корица, разные ароматические травы и цветочные экстракты.

Баранина →

Широко потребляется в арабской кухне. Используют для больших праздников, также популярна в ежедневном рационе: жареная, запеченная или в рагу. Другие широко используемые виды мяса — птица (особенно цыпленок, голуби и перепела), а также говядина и козлятина.



Самна ↓

Это животный жир с ярко выраженным вкусом, который придает характерный вкус некоторым мясным блюдам и кус-кусу. Известен с библейских времен.



← Лабан

Известен также как лабнех. Это густой йогурт, который употребляют сладким в качестве десерта или соленым, с питой (арабским хлебом), — тогда его приправляют щепоткой соли, петрушкой и оливковым маслом. Также используется для приготовления соусов.



Ароматическая вода ↓

С помощью розовой воды (1) ароматизируют рагу, десерты и напитки, также она незаменима при изготовлении косметической продукции. Вода, настоянная на цветках апельсина (2), в основном используется для выпечки.



← Финики

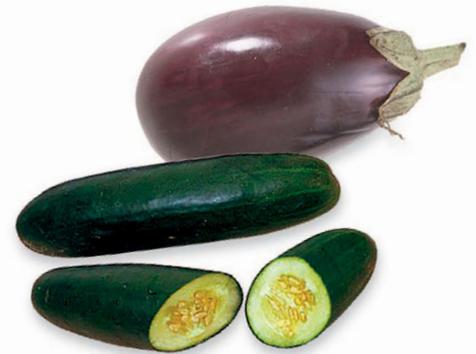
Эти плоды ценятся за сладкий вкус и высокую питательность. Употребляются как отдельно, так и в соленых блюдах — в качестве дополнительного ингредиента или начинки, и в сладких блюдах (торты, рулеты, пирожные).

Миндаль ↑

Орехи очень популярны в арабских странах, чаще всего используется миндаль, особенно в десертах. Кедровые орешки и фисташки традиционно употребляются в региональных кухнях.

Хлеб →

Арабы потребляют хлеб в большом количестве и со всеми блюдами. Наряду с классической питой существует и традиция выпечки цельного хлеба. Среди региональных видов выделяется ливанский маркук (похож на греческую питу).



Овощи ↑

Два самых популярных овоща арабской кухни — это баклажан, преимущественно запекаемый в духовке или используемый для рагу, и огурец, который добавляет салатам свежести.