



Кулинарные
шедевры мира

Аргентинская кухня шаг за шагом



**ИЛЛЮСТРИРОВАННАЯ ЭНЦИКЛОПЕДИЯ
«КУЛИНАРНЫЕ ШЕДЕВРЫ МИРА»**

**АРГЕНТИНСКАЯ КУХНЯ
ТОМ 12**

**ББК 36.997
А 79**

ISBN 978-84-15481-74-4

MediaInfo
Group
Г Р У П П А К О М П А Н И Й

Издатель: ЗАО «Издательский дом «Медиа Инфо Групп»
129110, Москва, ул. Щепкина, 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 978-84-15-48174-4



9 788415 481744 >

[Содержание



В В Е Д Е Н И Е

- | | | | |
|-----------|--|-----------|--|
| 6 | Земля иммигрантов,
земля контрастов | 16 | Традиционная посуда |
| 8 | От тропиков до Патагонии
Самое вкусное мясо в мире
Региональные кухни
Северо-запад: наследие
коренных народов
Кухня Патагонии | 18 | Аргентинское асадо
Традиции и правила
Секрет приготовления
Блюдо №1 |
| 10 | Основные продукты | 20 | Мясо для гриля
Дополнение |
| 12 | Обычаи и гастрономия
Истоки и вкусы
Кулинарная литература
Новые поселенцы
Разнообразие как норма
Эвита-кулинар...
...и Перон-гурман | 22 | Плодородные луга
Классические закуски
Молочная промышленность
Сыры
Шоколад «Барилоче» |
| 14 | Говорят по-испански,
едят по-итальянски
Воскресная паста
Итальянская граппа
Историческое наследие
Интересные моменты | 24 | Кондитерские изделия
и сладости
Варенье |
| | | 26 | Традиционные напитки |





РЕЦЕПТЫ

30 Умитас в кукурузных листьях

Умитас с тыквой

36 Эмпанадас

Закусочные эмпанадас

42 Мясо по-креольски

Тушеные свиные ребрышки

48 Картофельный пирог

Картофельный пирог без теста

**54 Запеченный
молочный поросенок**

Поросенок в маринаде

60 Цыпленок, запеченный в соли

Цыпленок в фольге

66 Матамбре по-креольски

Матамбре с оливками

72 Рыба по-креольски

Эмпанадас с начинкой из рыбы

78 Фаршированная рыба

Форель с миндалем

**84 Альфахорес
из кукурузной муки**

Крендели из кукурузной муки

90 Рисовая запеканка

Масаморра



Земля иммигрантов, земля контрастов

Как известно, Аргентинская Республика находится на юго-востоке Южной Америки. На севере она граничит с Боливией, Парагваем и Бразилией, на западе – с Чили, на востоке – с Уругваем и Бразилией, а на востоке ее омывают воды Атлантического океана. Название страны произошло от латинского слова *argentum* (в переводе – «серебро»).

В настоящее время население Аргентины составляет 40 млн. жителей, при этом плотность населения очень низкая. Площадь континентальной части страны составляет 2,8 млн. кв. км, а с территорией Фолклендских островов эта цифра возрастает еще на 1 млн. кв. км. На севере страны преобладают равнины, вдоль северной границы тянутся Анды, а юг, в Патагонии, занимает плоскогорье. Коренное население составляет всего лишь 0,8%, в то время как большая часть населения – потомки европейцев (85%). Основная религия – католицизм, его устоев придерживаются 90% жителей.

Страна делится на 23 провинции, очень разнообразны своими природными условиями: ледники, озера (образующиеся от таяния льдов) и хвойные леса на юге Анд, обширные плоскогорья на Атлантическом побережье, плодородная равнина в центре, засушливые зоны на северо-западе, горные гряды на западе и тропическая сельва на северо-востоке. Аргентина образовалась в 1816 году, став независимым государством. В 1880-1910 годах страна пережила массивный наплыв иммигрантов из различных европейских стран. Они привнесли свои обычаи и традиции в культуру страны, а также повлияли на ее дальнейшее развитие.

Этот обелиск был открыт в 1936 году в честь празднования 400-летия Буэнос-Айреса. Высота – 67 метров.



Сан-Мигель-де-Тукуман

Численность жителей – около 500 тыс. В 2000 году этому городу присвоили звание «исторический город» за богатое архитектурное наследие, а также важную роль в историческом прошлом страны. Именно здесь 9 июля 1816 года была провозглашена независимость Аргентины.

Мендоса

Находится в регионе Куйо, у подножия Анд. Вокруг расположены самые обширные виноградники страны, производимое вино из Куйо высоко ценится в мире. В 1896 году землетрясение полностью разрушило город, позже он был восстановлен.



Сан-Карлос-де-Барилоче

Расположен у подножия Анд, возле озера Науэль-Нуапи. Благодаря климату и красивой местности этот город стал центром зимних спортивных развлечений международного уровня. Также город известен производством шоколада, который популярен во всей Южной Америке.

Ушуйя

Самый южный город в мире, его называют также «городом на краю Земли». Административный центр провинции Огненная Земля и одноименного департамента. Каждый год, 21 июня, здесь отмечается праздник самой длинной в Южном полушарии ночи в году.



Аргентина — вторая по площади страна Южной Америки (после Бразилии). Располагает природными богатствами, в мире известна своей великолепной кулинарией, футболом и, конечно же, танго. Каждый год ее посещает множество туристов, в первую очередь – чтобы полюбоваться красивойейшей космополитичной столицей Буэнос-Айрес.



Кордова

Город был основан в 1573 году испанцами. Находится в центре страны. Здесь в 1613 году появился первый национальный университет, основанный иезуитами. Второй по численности город с населением 1,3 млн. жителей, обладает огромным архитектурно-культурным наследием.



Росарио

Третий по значимости город, здесь проживают около 2 млн. человек. Из речного порта Росарио из региона экспортировались зерновые культуры. Город также известен красивой архитектурой, интересными музеями и престижным университетом.



Мар-дель-Плата

Этот город каждый год принимает более 2 млн. туристов. Расположен на Атлантическом побережье, один из крупнейших рыболовецких портов страны. В начале XX века город был местом отдыха высшего общества страны, а с 1950-х годов стал самым популярным морским курортом.



Столица Аргентины была основана в 1536 году под названием Санта-Мария-де-лос-Буэнос-Айрес на берегу реки Ла-Плата. Сегодня — это мегаполис с населением 14 млн. чел., славится своей архитектурой и огромными парками.



От тропиков до Патагонии

Самое вкусное мясо в мире



Мясо, производимое в аргентинских пампасах, особенно вкусное, на что есть свои причины: в районе центральной равнины сконцентрировано 80% всего поголовья крупного рогатого скота страны. Здесь используют экстенсивный тип

выпаса – животные питаются только подножным кормом. Породы для производства мяса: абердин-ангус, шортхорн, херефорд и чаролайс. По употреблению мяса на душу населения Аргентина занимает первое место в мире.



Лауреат Нобелевской премии Луис Федерико Лелуар во время одной из встреч в гольф-клубе города Мар-дель-Плата решил на эксперимент, смешав кетчуп с майонезом. Этот соус всем так понравился, что его сразу включили в меню. Так появился знаменитый соус «Гольф».

Региональные кухни

Центр

Самая плодородная часть страны, где сосредоточена большая часть молочного производства. Здесь выращивают кукурузу, пшеницу и сою. Традиционным является употребление пасты, и популярны жаркое из мяса и колбасные изделия.



Юг

В пищу традиционно употребляют баранину, хотя также готовят говядину, оленину и мясо кабана. Реки и Атлантическое побережье обеспечивают рыбой (форель и треска), а также морепродуктами высокого качества. В лесах западной части растет множество разных ягод.



Северо-запад: наследие коренных народов

В этом регионе наблюдается явное смешение двух культур: доколумбовой и европейской, в основном испанской. Основу гастрономии составляют продукты растительного происхождения. Сытные блюда готовят на основе кукурузы и красного перца. Это делает их вкус особенным, отличным от традиционных аргентинских блюд. Например, здесь очень популярны пироги, рецепт которых привезли испанцы из Андалусии, сами позаимствовавшие его у арабов. Тесто замешивают из муки, масла и яичных желтков; затем его раскатывают и нарезают на кружочки, начиняют их мясным фаршем со специями, прежде всего тимьяном и тмином. В зависимости от региона отличаются способы приготовления и виды фарша. Жители северо-запада пекут пироги с мясом цыпленка, жареной кукурузой, сыром и луком, тунцом, но традиционными являются все-таки пироги с мясным острым фаршем. В Сальте пироги выпекают в глиняной печи, в Сантьяго-дель-Эстеро их делают очень сочными, а в городе Фамаилья провинции Тукуман находится настоящая столица пирогов. С давних времен пироги были очень практичным и удобным блюдом: например, гаучо (местные пастухи), отправляясь на пастбища, обязательно брали их с собой.



Иммигранты привнесли свои способы приготовления пищи в гастрономию Аргентины. В настоящее время аргентинская кухня знаменита не только разнообразными мясными блюдами, но и вкуснейшей выпечкой, а также блюдами из морепродуктов.



Провинции Сальта и Жужуй здесь ассоциируются с локуро – белой кукурузой, приготовленной с мясом, вяленой колбасой, вяленой свиной, турецким горохом и тыквой. Подается с острым перцем и зеленым луком, в прибрежных провинциях также гарнируют овощами. Умита – ещё одно традиционное блюдо региона. Готовится из кукурузной муки, сыра и красного сладкого перца. Полученную пасту заворачивают в листья кукурузных початков, тем самым придавая блюду особый вкус. Четвертым традиционным блюдом является тамали: листья кукурузных початков размачивают в кипятке, внутрь кладут фарш из кукурузной муки, свинины или говядины с приправами. Также в регионе существует большой выбор сладостей, изготовленных вручную. Самые популярные – газнате (сахарная масса с начинкой из мексиканского огурца, айвы или сгущенного молока), туррон из Сальты (разновидность нуги), сладкие пироги из мексиканского огурца, посыпанные сахаром, бисквиты, а также десерты из тыквы, лайма и инжира в сиропе.



Благодаря креольской кухне и умениям коренных народов появилось локуро. Блюдо имеет много разновидностей, всегда готовится на основе кукурузы. Подается в глиняной посуде.



Кухня Патагонии



Кухня Патагонии очень разнообразна. В ней представлено все богатство аргентинской природы. Здесь ловят очень вкусную форель, а в лесах охотятся на оленей и кабанов, чье мясо ценится по всей стране. Важный источник доходов – разведение овец, благодаря чему появилось самое характерное блюдо – баранина по-патагонски. В 1874 году в провинцию Чубут прибыли иммигранты из Уэльса, они принесли традицию, сохранившуюся и по сей день: чаепитие с пирогами и сладостями.

Северо-восток

Основной продукт – маниока. Из нее делают муку, из крахмала готовят кукурузные лепешки, а из корней – этиловый спирт. Важным элементом рациона является морская рыба: дорада, зубатка и атеринка. Также здесь находятся крупные плантации цитрусовых, чая и мате.



Северо-запад

Самое популярное блюдо – локуро. Его делают из кукурузы, картофеля и мяса козленка. В Тукумане и Сальте традиционными являются пироги и козы сыры. В регионе Куйо производят вина, в том числе каберне-совиньон. Среди сладких блюд – крендели и цукаты.



Основные продукты

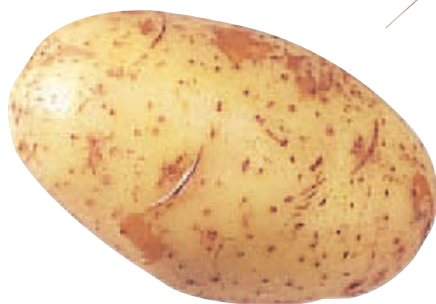
Лук и чеснок →

Чеснок добавляют в соусы, салаты и супы для придания блюдам яркого вкуса. Лук (белый сорт) используют свежим в салатах, которыми гарнируют жаркое. Вареный добавляют в соусы, а жареный применяют в качестве одного из ингредиентов для приготовления пиццы.



Помидоры ↓

Основной ингредиент салатов, пиццы и соусов. Очень часто их режут пополам и употребляют в консервированном виде, иногда фасуют в вакуумную упаковку. Вместе с листьями салата являются традиционным гарниром к бифштексам из телятины. С них срезают верхушки, удаляют сердцевину, фаршируют тунцом и картофелем с майонезом.



Виноград ↓

В течение последних 20 лет в провинции Мендоса заметно возросло выращивание столовых сортов винограда. Среди них выделяются каберне-совиньон, мерло и шардоне.



Картофель ↑

Здесь картофель знали еще с доколумбовых времен. Традиционно картофель нарезают соломкой, солят и обжаривают в масле. Для приготовления в духовке картофель режут кусочками, а для знаменитого картофельного пирога – запекают в духовке с рубленным мясом.



Паста ↑

Аргентина славится различными сортами вермишели для супов. Интересный факт: единственной страной, где пасты употребляют больше, чем в Аргентине, является Италия.

Лимон ↓

Используется в рыбных блюдах, для приготовления тортов (тертая цедра) и придания вкуса мате (сухие корки). Сок лимона идеален для приготовления цыпленка на решетке. Запекают в духовке с рубленным мясом.



Красное мясо ↓

В виде бифштекса, филе, отбивной (с косточкой) или панированного филе, мясо является главным блюдом ежедневного меню аргентинской семьи. В мясе содержатся все необходимые организму человека аминокислоты.



Блюда из говядины – кулинарная традиция всей страны. Впрочем, существует множество разнообразных региональных блюд, отличающихся от традиционной аргентинской кухни. В некоторых из них сохранились способы приготовления коренных народов, в других же чувствуется влияние колонизаторов, привнесших что-то свое в местную кухню.

Молоко →

Производится в большом количестве и всегда высокого качества. Употребляется в различном виде: свежим, в виде йогуртов, желе, в составе коктейлей и мороженого. В основном это коровье молоко, также используется козье и овечье, из которых готовят сыры.



Яблоки ↑

В районе Альто Валье реки Рио-Негро, на юге страны, выращивают сорт «красный дюшес». Также популярен сорт «грени смит», который подходит для приготовления десертов и блинов. Из яблок готовят знаменитый сидр.



Мате →

Продукт для ежедневного употребления, в некоторых регионах его пьют неоднократно в течение дня. Обладает полезными и тонизирующими свойствами, снижает уровень холестерина, который повышается из-за употребления говядины.



Яйца ↓

В пищу употребляют куриные, перепелиные и даже страусиные. Куриные яйца бывают белые и коричневые. Их используют при приготовлении кляр для мяса, жареными – в качестве гарнира, или вареными.



Ароматические травы ↓

Майоран (1). В основном им приправляют пиццу, а также соусы любого типа. Обычно используется высушенным и молотым.

Петрушка (2). Для приправы красного и белого мяса, овощей, супов и рыбных блюд. Используется свежей.

Бasilik (3). Является основой соуса песто, часто его добавляют в кляр для мяса и рыбы.

Кукуруза

Унаследованная от культуры инков, в настоящее время она является основным ингредиентом для приготовления локро, традиционного блюда северо-запада страны. Также употребляется в пищу как отдельное блюдо, вареная и жареная на решетке. Из кукурузы получают масло и находят применение листьям, прикрывающим початок.

