



**Кулинарные
шедевры мира**

Армянская кухня шаг за шагом



**ИЛЛЮСТРИРОВАННАЯ ЭНЦИКЛОПЕДИЯ
«КУЛИНАРНЫЕ ШЕДЕВРЫ МИРА»**

**АРМЯНСКАЯ КУХНЯ
ТОМ 18**

**ББК 36.997
И 44**

ISBN 978-84-15481-80-5

MediaInfo
Group
ГРУППА КОМПАНИЙ

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

2013 год

ISBN 978-84-15-48180-5



9 788415 481805 >

Содержание



ВСТУПЛЕНИЕ

- | | | | |
|----|--|----|--|
| 6 | Три тысячи лет традиции | 18 | Фрукты: дары солнца |
| 8 | Секрет долголетия
Армянский завтрак
Кулинария как поэзия
Особенности кухни
Обед
Горячие напитки и сладости | 20 | Мясные блюда
Бастурма
Армянская толма
Хоровац, армянский шашлык
Шиш-кебаб
Котлеты на шампурах |
| 10 | Основные продукты | 22 | Овощи в армянской кухне |
| 12 | Кухонная посуда | 24 | Традиционные напитки
Кофе по-армянски
Дзер кенацы!
Чай
Не только Арарат |
| 14 | Страна контрастов
Экологически чистый продукт
Скот и пастбища
Климат и сельское хозяйство
Превосходный коньяк | 26 | Ароматы Армении
Травы на любой случай |
| 16 | Наш хлеб на каждый день
Не только лаваш
Пасхальный хлеб
Лаваш
Бутерброд по-армянски
Золотистая корочка
Армянская пицца | | |





РЕЦЕПТЫ

- | | | | |
|----|--|----|---|
| 30 | Острый салат из болгарского перца
Салат и соус из перца | 82 | Рис со взбитыми сливками,
мармеладом и изюмом |
| 36 | Армянский салат
Армянский салат с яблоками | 86 | Виноград по-армянски
Абрикосовое варенье |
| 42 | Густой суп из свинины с яблоками
Свинина по-армянски | 90 | Армянская пахлава
Варианты начинки для пахлавы |
| 48 | Бозбаш
Суп с фрикадельками из баранины | | |
| 54 | Аджапсандал
Рагу в армянском стиле | | |
| 60 | Паста с орехами
Сладкая паста с бананами | | |
| 64 | Фрикадельки из говядины
Фрикадельки на шампурах | | |
| 70 | Чахохбили из курицы
С уткой, индейкой или говядиной | | |
| 76 | Форель под ореховым соусом
Запеченная форель | | |



Три тысячи лет традиции

Название «Армения» происходит от имени легендарного патриарха Арама, но его также связывают и с первым правителем, известным как Ара Прекрасный. Армяне также называют свою страну «Айастан» – имя, производное от Айка, правнука Ноя. Согласно Библии, Ноев ковчег прибыл на гору Арарат, с тех пор ставшей священной для армян (хотя сегодня эта гора находится на турецкой территории).

Имея древнюю историю, Армения обозначалась на картах крупнейших историков и географов древности – наряду с Персией, Сирией и другими древними государствами. После распада империи Александра Македонского возникли первые армянские царства, одно из которых в свое время простиралось от Палестины до Каспийского моря.

Что касается армянской кухни, то на нее очень повлияло географическое положение страны: благодаря стратегическому местонахождению Армении, кроме ароматов Ближнего Востока, в ней можно распознать ароматы Дальнего Востока, Средиземноморья, Кавказа, Среднего Востока и Балкан.



Гора вулканического происхождения Арарат (4090 м), которую также называют Масис, является символом Армении и занимает, вместе с библейским Ноевым ковчегом, центральное место на национальном гербе. Несмотря на то, что сегодня святая гора расположена на турецкой территории в 38 км от границы с Арменией, она и по сей день сохраняет свое значение в сознании армянского народа.

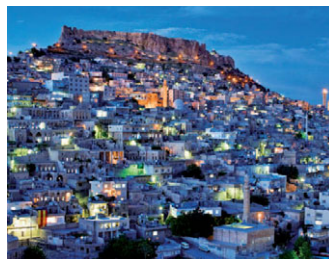
В Армении с трудом приживаются новые традиции, это страна древних обычаев.



В армянской кухне оставили свой след древние персы, греки, римляне, арабы, монголы и турки, которые в течение столетий удерживали здесь свое влияние. Длинные и холодные зимы сформировали определенный тип сельского хозяйства, что, в свою очередь, отразилось на гастрономии кухни.

Арагатская долина

Равнина в Армянском нагорье, простирающаяся к западу от озера Севан, в предгорьях горы Гегам. Начиная с третьего тысячелетия до н. э. здесь выращивают пшеницу, ячмень и кунжут, развито садоводство и виноделие.



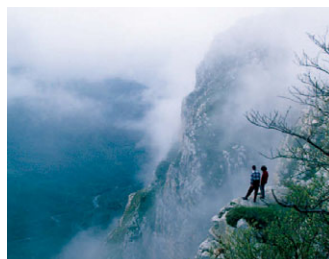
Джавахетия и Масхетия

Эта южная область Грузии изобилует руинами древних монастырей и замков, которые раньше преимущественно были заселены армянами. Из-за своего сурового климата и рельефа Джавахетию называют грузинской Сибирью. Масхетия славится своими монастырями, вырытыми в скалах.



Сицилия

В одно время армянские беженцы образовали здесь «маленькую Армению», которую также называли «армянской Сицилией», – союзное царство с государством крестоносцев Ближнего Востока, ставшее во время завоевания Армении Турцией одним из столпов армянской культуры и традиций.



Нагорный Карабах

После 1927 года эта область, исторически принадлежавшая Армении, перешла во владение Азербайджана. Несмотря на военные и дипломатические протесты и столкновения, ее не смогли вернуть. На сегодняшний день объект является предметом спора между Азербайджаном и Арменией – несмотря на участие международных организаций в разрешении конфликта.

Крым

В древности Крым называли «морской Арменией», он был заселен армянами уже в I веке до нашей эры. Хотя настоящая волна переселенцев пришлось на время арабских завоеваний в VII-X вв. и в XIII-XIV вв., а также в период монгольских нашествий. Ее основными центрами были Каффа (современная Феодосия), Судак и Белогорск.



Озера Севан, Урмия и Ван

Эти озера, носившие название «три моря Армении», находились раньше на территории древнего царства Великая Армения и обеспечивали страну рыбой на протяжении веков. В границах современного государства осталось лишь озеро Севан. Озера Ван и Урмия принадлежат Турции и Ирану.



Секрет долголетия

Армянский завтрак

Обычный армянский завтрак не включает в себя никаких особых блюд. Это, как правило, чашка кофе и хлеб с маслом или вареньем. Но по выходным завтраком могут послужить легкие закуски из мяса, рыбы, маринованных овощей и сопровождаемые лепешками со свежими помидорами – любимым овощем армян еще с девятнадцатого века. Таким образом, завтрак может послужить «преддверием» обеда.



В прошлом, а зачастую и в настоящее время в сельской местности единственной едой за день служит тарелка супа хаш с лавашом, мясо и небольшое количество овощей. Хотя для гостей в Армении на стол всегда выставят лучшую еду и специальные яства. На Ближнем Востоке предложить гостям все самое лучшее, что есть в кладовых дома, – это обычай, свято соблюдаемый с древних времен.



Кухня как поэзия

Армяне говорят, что их кухня – это поэма, где каждая строка имеет свой особенный вкус... Эту точку зрения разделяют и туристы, посещающие страну. Гастрономия Армении очень ароматна, экзотична и изысканна. В ее основе – большое разнообразие овощей, фруктов и душистых трав, что позволяет называть армянскую кухню одной из лучших на Кавказе. В Армении испокон веков на полях выращивали виноград и пшеницу, а в садах собирали урожаи боярышника, кизила, айвы, абрикосов, персиков, вишни, яблок, груш, слив и инжира. Не удивительно, что по одной из версий библейский Эдемский сад находился именно здесь. Греческий географ, историк и путешественник Страбон в своей знаменитой работе «География» в I веке н. э. пишет об Армении: «Это регион, богатый злаками, с вечно-зелеными деревьями, садами и вином. Дикий рис и пшеница продолжают расти здесь так же, как и когда человечество только начало заниматься земледелием».



Многочисленная армянская диаспора распространяет традиции национальной кухни по всему миру.

Особенности кухни

Одним из национальных блюд является местная разновидность шашлыка – хоровец, который готовят из крупных кусков мяса (из свинины или баранины) и подается с картофелем или овощами на гриле. Также здесь делают шашлыки из рыбы –

карпа или форели. В основном национальные блюда несут в себе влияние других культур. Например, толма – роллы из виноградных листьев – блюдо родом из Греции, или кюфта – мясные шарики (арабского происхождения).



Национальной сладостью является суджух – жареные орехи в виноградном сиропе. Этот типичный десерт подается с чаем или кофе.

В каждом армянском доме гостя угостят обильными традиционными закусками, а также ароматным кофе, таким образом превращая встречу в настоящее застолье.



Обед

Зачастую обед в Армении превращается в настоящий банкет. На стол в первую очередь выставляют закуски и салаты, к которым часто добавляют листья щавеля, шпината, дикой мальвы. Приправами к этим блюдам могут служить чеснок, зеленый лук, кинза, перец, паприка, лимон, мята, уксус и сливки в различных комбинациях, делающие каждое блюдо настоящей выставкой ароматов. Обычно дополнением к салатам служат колбасные изделия и вяленое мясо, например, бастурма или суджук, характерные своими ароматными специями. На первое подают традиционный хаш – суп из рубца, бозбаш – мясной суп с



овощами, или какой-либо другой суп. Вторым блюдом подается бесконечное разнообразие мясных, рыбных и овощных блюд, также с преобладанием ароматных трав кардамона и кориандра.

Интересная особенность, которая особенно привлекает внимание иностранцев, – это десерты, которые в Армении подают сразу, даже раньше закусок. Потрясающие алани – сушеные абрикосы с начинкой из сахара и орехов, ломтики прессованных сухофруктов, суджук (не путать с колбасой суджук) из дробленых грецких орехов, покрытых виноградным сиропом...



Горячие напитки и сладости

Черный кофе сурч – любимый напиток в Армении. Его, как и чай, всегда подают в сочетании со сладким, обычно выпечкой. Другим традиционным напитком является чай с тимьяном, способствующий пищеварению и обладающий успокаивающим

эффектом. Среди холодных напитков можно выделить фруктовые компоты. Также популярны минеральные воды – особенно марки Джермук, Айк или Сарри, имеющие большой спрос несмотря на свою цену, сравнимую с ценой на водку.



Основные продукты

Чечевица ↓

Это растение относится к группе бобовых; в пищу используются его зерна, вкусные и очень питательные, из которых также можно получить муку. Чечевицу выращивали еще четыре тысячи лет назад – она была основным продуктом питания в Древнем Египте, Греции и Риме.



Гречка ↓

Содержит много протеинов, сахаров и минералов. Протеины в ее составе гораздо имеют большую питательную ценность в сравнении с другими зерновыми и по характеристикам близки к бобовым. Кроме того, гречка содержит витамины B₁ и PP, кальций, железо, фосфор, калий и магний.



Булгур ↑

Пшеница в Армении культивируется уже более десяти тысяч лет. Булгур – напоминающий кус-кус – в вареном виде используется в армянской кухне вместо риса и зачастую подается как присыпка к блюдам.



Манная крупа ↓

Фундаментальный продукт в питании славян, манная крупа также была популярной в Армении, особенно из пшеницы. Используют как отдельное блюдо, а также для приготовления десертов и колбасных изделий или для заправки супов.



Дикая мальва →

В армянской кухне дикая мальва употребляется в пищу. Листья и ростки кладут в супы, салаты и гарниры. Из сушеных листьев изготавливают чай. Цветы также иногда добавляют в салаты.



← Лук

Этот овощ родом из Армении. Как красный, так и репчатый лук, а также лук-шалот традиционно выращивают здесь на протяжении веков. Является обязательным ингредиентом при приготовлении мясных блюд.



Сумах ↑

Молотые ягоды сумаха являются традиционным дополнением к блюдам на Ближнем Востоке и приправой в гастрономии Армении. Отличается насыщенным вкусом, кислым и немного горьковатым. Хорошо подходит к мясу, рыбе, свекле, фасоли, картофелю, для соусов и добавок. Длина куста сумаха достигает трех метров. Говорят, что чем выше растение, тем вкуснее его плоды.

Ингредиенты, определяющие вкус и аромат армянских блюд, можно найти также в рецептах арабской кухни и кухни Дальнего востока, Турции, Средиземноморья и Балкан.

Мед →

Кроме своей неоспоримой кулинарной ценности, мед также имеет культурное и ритуальное значение. Во время новогоднего застолья глава семейства благославляет стол и предлагает гостям съесть немного меда для того, чтобы наступающий год был полон сладких дней.



Тахина ↓

Ингредиент многих рецептов Ближнего и Дальнего востока, эта паста из кунжутных зерен добавляет насыщенность любому блюду.



Фисташки ↓

В Армении фисташковые деревья растут в диком виде. Фисташки едят сырыми или жареными. У этих орехов сладковатый вкус и приятный аромат; они содержат около 50-60% жира. Кроме кондитерских изделий, их также используют для мясных блюд, паштетов и для выпечки.



Уксус ↑

Для салатов и заправок обычно берут уксус из белого вина, для приготовления блюд из говядины, баранины и для салатов с овощами красного цвета используют уксус из красного вина.



Мацун ↓

Этот молочный продукт по консистенции напоминает йогурт. Кисловатый и густой, его подают к основному блюду. При разбавлении можно получить сладковатый или соленый вкус – в зависимости от разбавителя. Мацун употребляют для приготовления многих блюд – вплоть до супов. Кроме того, он признан действенным лекарством при проблемах с желудком.



← Консервы

Армянская кухня характерна огромным разнообразием консерв. Некоторые из них «экзотичны» – например, виноградные листья в рассоле. Хотя эти продукты можно купить в супермаркете, многие семьи до сих пор заготавливают консервы дома.