




Кулинарные
шедевры мира

Африканская кухня шаг за шагом



Африканская кухня шаг за шагом





Кухня Африки соединила в себе, кроме собственной оригинальной, восточную (малайскую и индийскую) и западную (голландскую, немецкую и французскую) кухни. Каждая страна привнесла не только ингредиенты, но и целые блюда, унаследовавшие первоначальные названия. Получившаяся гамма традиций, вкусов и запахов создала удивительную и экзотическую кухню. В этой книге представлены оригинальные рецепты некоторых стран африканского континента.



[Содержание



ВВЕДЕНИЕ

- | | | | |
|----|--|----|--|
| 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 | | |



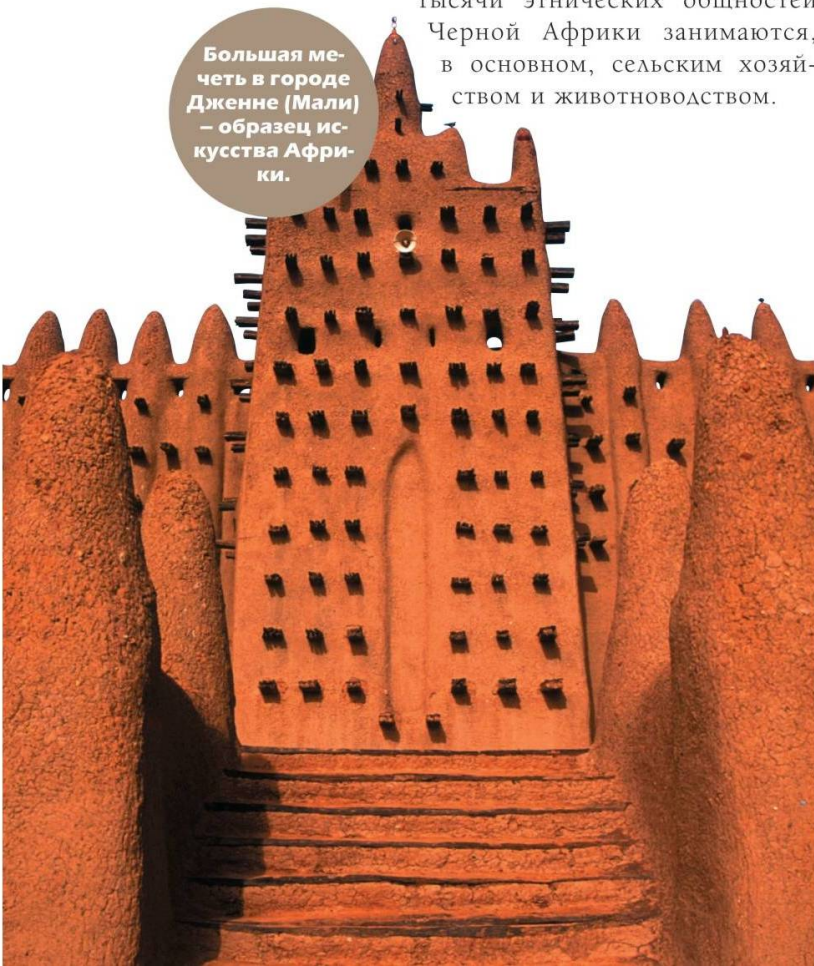
Южнее Сахары — Черная Африка

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.

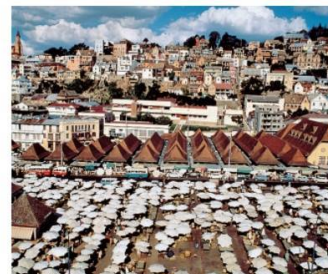


Озеро Виктория — второе по величине пресноводное озеро в мире. Расположено на территории трех стран — Уганды, Кении и Танзании, является важнейшим центром рыболовного промысла.



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 готовят 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), воловьей 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



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.



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.



← Ямс

У этого колючего растения употребляют в пищу корень, вес которого может достигать 45 кг. По вкусу похож на картофель. Ямс используется в качестве гарнира для соусов и супов.

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.



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.

← 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.

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.

В африканском стиле

Местные обычаи



В повседневной жизни африканцы подают на стол всю приготовленную еду сразу — на одном блюде и в большом количестве. Лишь на особо праздничных обедах соусы и гарниры подаются в фарфоровой посуде. Обычно столовые приборы не используются, а вода подается в тыкве, из

которой по очереди все пьют. Однако во время еды пить не принято, только в начале или в конце трапезы.

Женщины едят вместе с детьми, чтобы следить за ними и учить хорошим манерам. Детей же, как правило, разделяют по возрастным группам и дают есть из одного блюда.



Большинство африканцев не пользуется привычными на Западе средствами гигиены. Во всех сферах жизни в ходу натуральные средства из растений и животных, например, крыльев летучей мыши.

Как встречают гостей

В африканском доме всегда найдется что-нибудь поесть для неожиданных гостей. В первую очередь предлагают воду, затем небольшое блюдо, которое гость должен принять и вы-

разить свою признательность. Если в доме нет еды, на уличных лотках покупают какие-либо легкие закуски, например, алоко (ямс или жареный банан).

Все в одном блюде

Большинство национальных кухонь Африки единит обычай приготовления главного кушанья. Его, как правило, готовят из муки или зерна, дополняют соусом из бобов и сочетают с овощами, мясом или рыбой, обильно приправленными специями.

Основа главного блюда может меняться в зависимости от региона. В Гвинейском заливе это маис, из которого делают пюре, в Центральной Африке для приготовления классических африканских блюд, таких как фуф, футу и гари, используют корнеплоды (ямс, маниоку, таро). В саваннах Сахеля, переходных территориях между Сахарой и тропической Африкой, выращивают просо, из которого затем делают муку.

Еще одной общей чертой всей африканской кулинарии является обильное использование приправ и специй, среди которых особое место занимает африканский перец чили. Другие традиционные ингредиенты — это арахис, фисташки и манго. Все они делают блюда более аппетитными и питательными.



Рацион жителей Африки богат кальцием и витаминами. Самая жирная пища встречается в западной части континента.

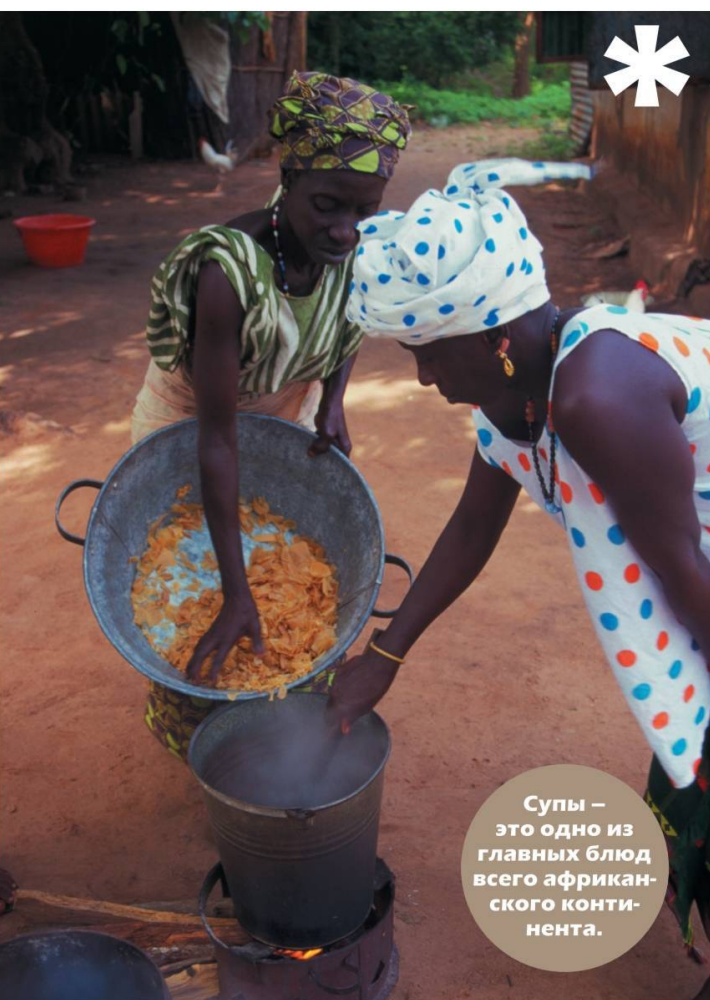


■ Традиционная закуска — жареные шарики маниоки.

Африканские традиции

Если гость — африканец, еду сервируют на ковре на полу и едят руками. Если же в гости пришел иностранец, то накрывают стол со столовыми приборами и следуют общепринятым нормам.

Для африканских народов прием пищи — это также повод пообщаться. Ежедневно за столом, полным яств, собираются родственники и соседи, чтобы обсудить последние новости.



Супы — это одно из главных блюд всего африканского континента.



Чтобы доставить иностранному гостю приятное, африканцы стараются составлять меню из «западных» продуктов, приготовленных по местным рецептам.

Табу и ограничения



В Руанде беременные женщины не едят яблоки, из-за поверия, что могут остаться без грудного молока.

На привычки в еде населения Африки очень влияют религиозные верования. Например, существуют табу относительно беременности. На севере Камеруна существует поверье: если беременная женщина будет употреблять в пищу мясо гиены, то ее дети на следующем этапе реинкарнации обретут тело этого животного. А вот

в Того верят, что если женщина ест сырые помидоры, она родит оскверненного ребенка. Зачастую мужчины пользуются запретами, чтобы получить определенные привилегии. Так, в некоторых этнических общностях центра Африки право есть куриное мясо имеют только женатые мужчины и старшие сыновья в семье.

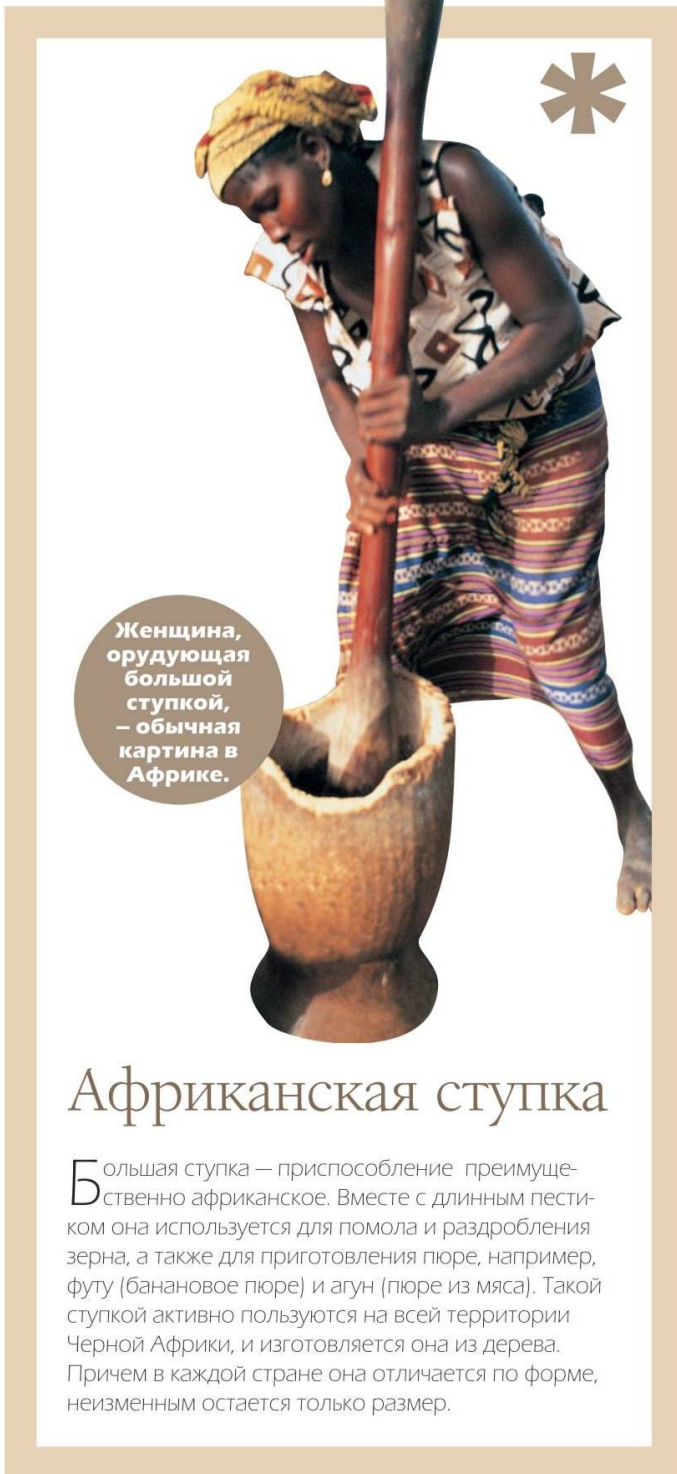


■ Цыпленок с моамбе.



В Бенине члены семьи умершего не имеют права зажигать огонь для приготовления пищи. В день смерти и в день погребения всю пищу и питье приносят соседи и родственники.

Традиционная посуда



Женщина, орудующая большой ступкой, — обычная картина в Африке.

Африканская ступка

Большая ступка — приспособление преимущественно африканское. Вместе с длинным пестиком она используется для помола и раздробления зерна, а также для приготовления пюре, например, фуфу (банановое пюре) и агун (пюре из мяса). Такой ступкой активно пользуются на всей территории Черной Африки, и изготавливается она из дерева. Причем в каждой стране она отличается по форме, неизменным остается только размер.



Режущие инструменты ↑

Племя консу в Эфиопии использует топор (1) для разделки туш животных, а также для рубки дров. Нож с кукурузным початком в качестве ручки (2) применяется для кулинарных и сельскохозяйственных работ.



Сосуды для жидкости ↑

Кожаный сосуд племени хаммар в Эфиопии (1) в основном используется для воды. В тыкве, украшенной зернами (2), хранят смесь из молока и крови животных — один из основных элементов питания этого племени.



Африканское население готовит большинство блюд в домашних условиях, а кухонная утварь отличается простотой и многофункциональностью. Инструменты, которые применялись еще в древности, широко используются и сейчас, зачастую их изготавливают вручную.

Кора →

Для жидких и твердых продуктов питания племя афаров в Эфиопии изготавливает из дерева, кожи и тростника посуду под названием «кора».



← Малая кора

Такую посуду, изготовленную из дерева и тростника, используют для хранения молока и других жидкостей.



↙ Утварь для приготовления пищи

Приспособления для приготовления пищи необходимы в любой кухне. В Уганде используют ложку (1) и столовый прибор, который служит вилок (2), оба вырезаны из дерева. Для перемешивания готовящейся пищи применяют другое приспособление (3).



Посуда из тыквы ↓

Тыква — самая распространенная и многофункциональная посуда. Большие и малые, разнообразных форм, они служат для переноски как жидкостей, так и твердых продуктов. Эфиопское племя хаммаров использует их для транспортировки муки, яиц, зерна и др.



Камень для перетирания →

Если нужно перемолоть большое количество продуктов, их относят на мельницу, но обычно зерно перемалывают дома. Предварительно вымоченные зерна перетирают с помощью большого камня и пестика. Эфиопское племя афаров использует вулканические породы, но в других странах применяют и более тяжелые камни больших размеров.



Вкусы разных народов

Многие ошибочно полагают, что южноафриканская кухня несколько экстремальна. В некоторых ресторанах готовят блюда из насекомых и их личинок, но это, скорее, для любителей вкусовых экспериментов. Основные же ингредиенты традиционных африканских блюд — это мясо, овощи, фрукты, рыба и морепродукты, различные специи. Большое количество рецептов было завезено европейскими колонизаторами. Однако многие народы сохранили старинный стиль приготовления и употребления пищи.



Несмотря на развитие современной цивилизации, масаи сохранили свой традиционный уклад жизни.

Пигмеи: традиции кочевников



Отличительной чертой пигмеев (или, как они сами себя называют, ака) является их маленький рост. Проживают эти кочевые народы, в основном, в джунглях Габона, Камеруна, а также на территории Конго и Экваториальной Гвинеи. Мужчины занимаются охотой на боро-

давочников (разновидность кабана), антилоп, обезьян и других животных, а обязанностью женщин считается рыбный промысел и сбор растений — ямса, листьев кокосовой пальмы, фруктов, ягод и грибов, а также съедобных насекомых — червей, гусениц и термитов.

Традиции малагасийцев

Малагасийцы — коренное население Мадагаскара, островного государства, расположенного напротив юго-восточного побережья Африки. Эта этническая группа появилась в результате смешения потомков переселенцев из Индонезии, Малайзии и жителей Африки.

Традиционное блюдо малагасийцев — рис в сочетании с мясом или вареными овощами и ласари (соус, который обычно готовят из измельченных помидоров, лука и сладкого перца).



Культурное богатство Африки – это, преимущественно, результат ее этнографического разнообразия. На континенте удастся сосуществовать сотням культур, сохраняя при этом свою самобытность и характерные черты, тесно переплетающиеся с кулинарными привычками.

Йоруба и ямс

Йоруба, главным образом, живут на юго-западе Нигерии, Бенина и Того. У этого народа в большом почете ямс. Его применение в местной кухне впечатляет: ямс варят, мелют, тушат

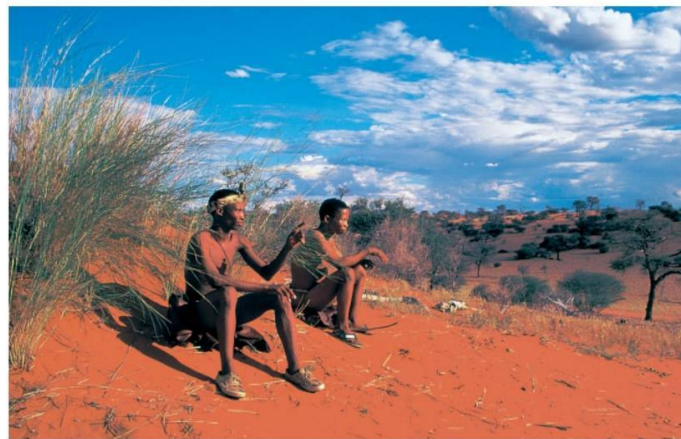


в самых разных видах, также он используется для приготовления хлеба, муки, каши. Ямс с мясом под соусом или с рыбой и овощами всегда составлял основу меню йоруба. Однако со временем его использование значительно сократилось, особенно у бедных слоев населения, которые заменяют ямс маниокой или кукурузой.



↑ Ямс популярен во всех странах Африки. В пищу его обычно употребляют в вареном или жареном виде.

Саны: адаптация к пустыне



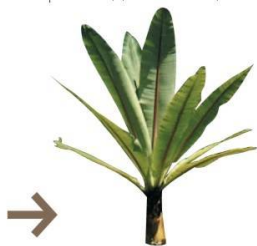
Известные также как бушмены, саны являются народом, населяющим пустыню Калахари (юг Африки). Этот малочисленный народ сохраняет свой традиционный образ жизни. Питаются дикими растениями и дичью.

Дичь небольших размеров целиком принадлежит охотнику, а если в охоте участвовало много людей, то добыча распределяется среди всего племени, в зависимости от степени участия в охоте.

Гураго и фальшивый банан

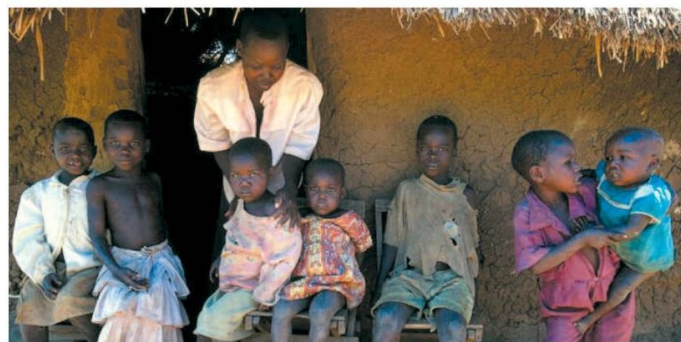
Народ гураго проживает на юге Эфиопии, ведет оседлый образ жизни и занимается сельским хозяйством, выращивая, в основном, абиссинский, или фальшивый, банан. Это африканское растение похоже на привычный нам банан, но съедобная часть в

нем не плод, а корни и внутренние слои стебля. Мякоть стебля и корней служит для приготовления теста, из которого пекут плоский круглый хлеб – вусу. Грубую же и волокнистую часть используют в качестве строительного материала для жилищ.



→ Количество культивируемых ростков абиссинского банана определяет социальный статус каждого члена народа гураго.

Итезы и общая трапеза



Итезы — народы, проживающие на западе Кении и востоке Уганды. Они занимаются в основном сельским хозяйством и скотоводством. Их социальный уклад базируется на клановой системе, отношения в которой строятся во время

совместной трапезы. Дети едят в том доме, где их застал час приема пищи, даже если это не родительский дом. По вечерам мужчины у дверей жилищ устраивают неформальное угощение, на которое зазывают всех прохожих.

[Экзотика на столе

1. Бегемот

Нежное и жирное мясо бегемота ценили еще египтяне, которые занимались опасной охотой на это животное в водах Нила. Его кожу используют для изготовления кнутов и щитов, а также в кулинарии — для супов.

2. Аравийский верблюд

Уроженец северных регионов Азии и Африки, одногорбый, или аравийский, верблюд, в отличие от двугорбого, высоко ценится за свое мясо и молоко. В Тимбукту из верблюжьего мяса готовят знаменитое блюдо мечуи.

3. Гадюка

Большая часть всех ядовитых змей обитает в Африке. Африканскую гадюку особо почитают камерунцы, которые готовят из нее рагу. По вкусу она похожа на курицу. Перед приготовлением обязательно удаляют часть мяса около мешочков с ядом, кожу и внутренности.

4. Антилопа

От маленьких газелей и до лошадиной антилопы — на африканских просторах водится более 100 видов этого резвого жвачного животного.

5. Крокодил

Из хвоста этого хищного пресмыкающегося готовят блюдо, пользующееся особой популярностью в Буркина-Фасо. Также в пищу употребляют яйца крокодила.

6. Цесарка

Это название носят 6 местных видов птиц Африки и островов Индийского океана, среди которых наиболее распространена фараонова курица. Мясо добытой или выращенной специально для еды цесарки особо популярно в Африке.

7. Черепаха

Особо ценится такой вид, как черепаха лучистая. Ее мясо обычно тушат или кладут в суп.

8. Обезьяна

Африканцы испытывают особое пристрастие к мясу обезьяны, особенно красной, или патас. В Казамансе (Сенегал) из мяса этих обезьян готовят шашлык.

9. Зебу

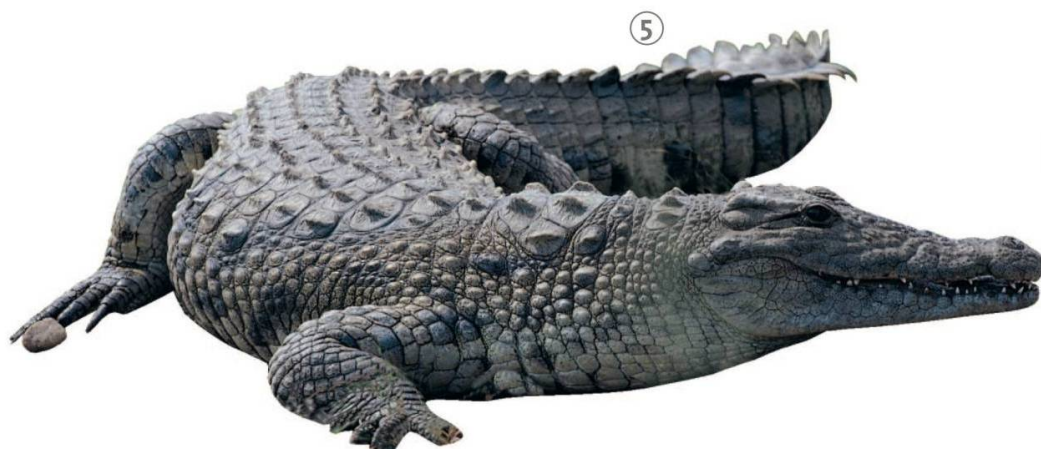
В Африке едят мясо не только вола, но и зебу. Его мясо похоже на воловье, только намного жестче, зато идеально подходит для приготовления разнообразных рагу и шашлыков.

10. Коза

В горных районах на севере Африки обитает баран гривистый, откуда же происходят одомашненные козы, которые в настоящее время являются основным источником мяса и молока.

11. Баран

Самый популярный вид мясного скота. Низкорослые бараны выращиваются специально для употребления в пищу. Баранину обычно готовят на решетке.



В Черной Африке находится один из наиболее разнообразных и экзотических животных миров на Земле, поэтому в местных рецептах используется мясо животных, непривычных для западного мира.

1



Продукты земли и моря

Банан

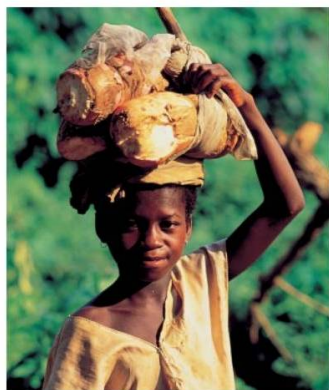


Этот тропический плод бананового дерева индонезийские иммигранты привезли на Мадагаскар вместе с другими продуктами в I веке н.э., затем он распространился по всему континенту. В Африке используют несколько видов: банан овощной (2), с более толстой кожурой и по размеру на-

много больше обычного банана (1), его плотная мякоть обычно подвергается тепловой обработке. Обычный банан едят в сыром виде или варят очень питательную кашу. В Центральной Африке также выращивают сорта, которые подходят для изготовления пива.

Маниока

Этот волокнистый корнеплод является, наряду с рисом, одним из самых распространенных и составляет основу африканского рациона. Из маниоки получают крахмал, крупу и муку, листья готовят как шпинат. Маниоку варят, жарят и тушат. В сыром виде она ядовита, но в процессе обработки становится съедобной. В рецептах ее можно заменить на картофель.



В Африку маниоку привезли португальцы в XVI веке. Во времена работорговли этот корнеплод использовали в качестве денег.

Население Африки занимается сельским хозяйством в основном для личных нужд.



Сельское хозяйство и животноводство

Африка — это в основном сельскохозяйственный континент, где более 60% активного населения к югу от Сахары и 28% жителей североафриканских стран возделывают землю. С одной стороны, наиболее распространено



В Африке распространено разведение крупного рогатого скота, особенно среди кочевых племен в регионах, где климатические условия затрудняют земледелие.

Сельское хозяйство, животноводство и рыбная ловля – основные виды деятельности населения Черного континента. Экономика некоторых африканских стран тесно связана с экспортом местных сельскохозяйственных культур, но вся деятельность имеет низкий уровень механизации труда.



мелкое частное земледелие, направленное на удовлетворение личных нужд, где особое внимание уделяется таким продуктам, как ямс, арахис, просо, сорго и кукуруза. С другой стороны, это выращивание многих продуктов на экспорт: какао, бананы, кофе, чай и арахис. Тем не менее, местное сельскохозяйственное производство не удовлетворяет потребности населения в продуктах питания из-за низкого уровня механизации.



■ Просо



■ Ямс



■ Сорго

Рыбная ловля...



В Африке еще можно встретить традиционные методы рыбной ловли.

Благодаря омывающим Африку прибрежным и внутренним водам, рыба здесь – одно из главных богатств природы. Значительная часть улова расходуется по континенту, и только Марокко, Сенегал, Кот-д'Ивуар, ЮАР и Намибия располагают произ-

водственными мощностями для переработки и продажи рыбы на экспорт. Самое популярное место рыбной ловли находится в районе Больших Озер, а самые крупные уловы производятся в пресных водах Танзании, Уганды, Кении и Нигерии.



Богатые рыбные ресурсы дают возможность разнообразить меню такими блюдами, как рагу из рака (Бенин), морским судаком под имбирем (Гвинея и Того), а также устрицами и жареными креветками.

...и рыба

В морях добывают дораду, барабульку и морскую форель, из пресноводных рыб распространены телapia, карп, сом. Рыбу едят в сыром виде или подвергают обработке: коптят, солят и даже высушивают на солнце (на фото) для приготовления соусов.



Приправы в африканской кухне



Арахис

Занимает особое место среди африканских приправ. Его употребляют в пищу в сыром и обжаренном виде, из него делают муку и самое популярное на континенте масло. Арахисовое масло также является основой одного из самых распространенных во всей Африке черного соуса.



Африканский перец чили

Горький и очень ароматный, популярен в африканской кухне. Продается в свежем и засушенном виде, используется в качестве приправы к рагу, соусам и супам, также отдельно его употребляют как закуску. Богат витамином С и легко усваивается.



Имбирь

Этот корень обычно употребляют свежим или сухим и молотым, иногда его засахаривают и кристаллизуют. Используют в умеренных количествах из-за ярко выраженного вкуса. Также применяется при производстве пива и сладостей.



Молотый тмин

Порошок тмина используют, как правило, в сочетании с другими специями. Имеет сухой и обжигающий вкус, обычно его добавляют в чатни и используют при консервировании.



Эгуси

Традиционный продукт Западной Африки. Похож на тыкву, часто используется в виде гранул. Применяется в соусах и для приправы супов. Хорошо сочетается с мясом, особенно куриным.



Огбон

Эту приправу изготавливают из семян дикого манго. Особенно популярна она в Нигерии, где ее перемалывают для получения добавки к рагу, которая делает его густым и придает характерный вкус.

Африканская кулинария богата приправами и специями, которые придают вкус всем без исключения блюдам. В последнее время к орехам, корням и листьям добавились полуфабрикатные продукты, например, кубики концентрированного бульона.



Мбонго

Эта камерунская специя с интенсивным ароматом и соленым вкусом используется для приготовления традиционного местного блюда – мбонго тшоби, или рыбы в черном соусе. Его сначала вымачивают, а затем мелко нарезают, чтобы смешать с заправкой.



Эхуру

Ароматные семена дерева монодора мускатная. Широко применяется в Нигерии для придания вкуса супам, например, пепе, также используется в медицинских целях. Встречается в западном регионе африканского континента.



Концентрированный бульон

Кубики концентрированного бульона используют, в основном, для придания вкуса заправкам и соусам. Обычно применяются вместе с другими приправами, такими, как чеснок и черный перец. Самые популярные кубики – куриный бульон и бульон со вкусом креветки.



Укази

Также известная как окази. Это высушенные полосками листья вьющегося африканского растения гнетума, традиционно используется для приправы куриного и других видов мяса.



Сушеные креветки

В прибрежных странах креветки едят сырыми. На большинстве рынков континента их также можно найти в сушеном и копченом видах. Это один из самых популярных компонентов африканских соусов.



Нетету

Листья и семена дерева неро используются для приготовления разновидности горчицы, популярной в африканских странах. Семена подвергают брожению, после чего они приобретают ярко выраженный вкус и аромат.

[Популярны́е напитки]

Пальмовый сок

Из молодой масляной пальмы, которая растет в большом количестве в Африке, добывают пальмовый сок, из которого затем делают вино, очень популярное на всем континенте. Из перебродившего пальмового вина готовят пальмовую водку — содаби в Бенине, или ликер кутуку в Кот-Д'Ивуаре. Этот напиток продают на рынках и в барах, содержание в нем алкоголя превышает 70%. Из сока финиковой пальмы делают сахар. Финики незаменимы как в кондитерском производстве, так и в виноделии.



В Африке тыкву не только едят, она незаменима как вид посуды. Легкая и герметичная высушенная корка позволяет хранить как жидкие, так и твердые продукты.

Самые натуральные

К югу от Сахары широко распространены напитки, приготовленные на основе растений, зерен, корневищ и веток. Обычно их производят и пьют дома, но иногда и продают. Эти хорошо освежающие безалкогольные напитки могут быть сладкими, кислыми,

острыми или горькими, их пьют в любое время в виде настойки или экстракта, часто со льдом. Также существует традиция принимать их во время завтрака для улучшения работы организма. Здесь представлены несколько таких напитков.

В палящую жару

Палящее солнце и дефицит питьевой воды послужили на африканском континенте стимулом для создания множества освежающих напитков. В странах к югу от Сахары есть напитки домашнего приготовления на основе натуральных ингредиентов — растений, корневищ, стеблей и плодов. Обычно такие напитки готовят вручную, и они не содержат алкоголь. Их разливают в большие тыквы для местного потребления и продажи в торговые дни.

Можно выделить фруктовые напитки, настои и отвары из трав и растений, сочетающие в себе освежающие свойства с лекарственным эффектом.

Алкольные напитки можно приобрести на рынке, в баре или непосредственно у производителя.

Наиболее популярны в Африке пальмовая водка и вино, которое делают на основе сока, добываемого из ствола масляной пальмы. В Габоне пьют менгрок (водка из маиса и маниоки), и практически на всей территории континента производят местное пиво из проса, сорго и бананов. Вино занимает здесь очень важное место — на юге находится большое винодельческое производство.

Пальмовое вино и другие домашние напитки переносят на голове в посуде из тыквы.



Биссап ↓

Из цветов гибискуса в Сенегале готовят настойку или сироп — вымачивая в течение 2 часов, или же кипятят 10 минут, получившуюся жидкость процеживают и подслащивают сахаром.



Ти ↑

Этот отвар является национальным напитком Бенина и готовится из свежей мяты, веточки которой опускают в кипяток, затем жидкость процеживают и подают горячей с сахаром.

Жаркий климат африканских стран, без сомнения, повлиял на количество производимых здесь напитков. Очень разнообразные — сладкие и горькие, горячие и холодные, алкогольные и безалкогольные — они сосуществуют здесь наряду с импортируемыми напитками.



Вино...



Южная Африка — один из ведущих винодельческих регионов, занимает 8-е место в мире по объемам производимого вина. Природные условия района Кейптауна как нельзя лучше располагают к культивированию винограда. Первыми это поняли голланд-

ские колонизаторы, которые начали заниматься здесь виноделием со второй половины XVII века. Вина южноафриканских стран имеют все лучшее, чем славятся вина Старого Света, а также новые экзотические оттенки аромата и вкуса.

...и пиво

В Африке варят местное пиво из сорго, проса, а в некоторых районах пиво делают из бананов. Например, в Уганде и Бурунди более половины

урожая бананов идет именно на его производство. Такое пиво достаточно крепкое, в среднем оно содержит 28% алкоголя.

Лимонад ↓

Сок 10 лимонов с небольшим количеством мякоти смешивают с 2 литрами воды, 150 г сахара и натертой цедрой одного лимона.



Ньямакуджи ↑

Готовят в Кот-д'Ивуаре и Буркина-Фасо, смешивая тертый имбирь с водой, соком 2 лаймов и молотым кайенским перцем. После 2-часового замачивания жидкость процеживают и добавляют сахар.

Ахан гбедутотон ↓

В Бенине готовят напитки на основе молока из зеленого кокоса, смешивая это молоко с мякотью. Также добавляют немного тростникового рома.



Апкан ↑

В Бенине этот кашеобразный напиток готовят из смеси 1-2 шариков акассы (збродившее пюре кукурузы) и 1/2 литра воды. Полученную кашу подслащивают.

[Тропические фрукты



← Ананас

Привезен из Бразилии в XVI веке на Мадагаскар, где его затем начали выращивать. Мясистая сочная мякоть со сладким вкусом употребляется в пищу в свежем виде как отдельно, так и в составе фруктового салата. Сироп и сок ананаса фасуют на продажу.

Плод хлебного дерева ↘

Этот большой фрукт имеет овальную форму и толстую, жесткую кожуру зеленого цвета. По вкусу его съедобная белая мякоть похожа на картофель. Некоторые разновидности содержат семена, которые обжаривают и едят. Это один из самых калорийных мясистых фруктов с большим содержанием витаминов С и В.



Пальмовый орех ↑

Плод гвинейской пальмы, из него добывают масло. Это масло вместе с самим плодом являются ингредиентами традиционного африканского соуса — моамба. За пределами тропиков в свежем виде не встречается.



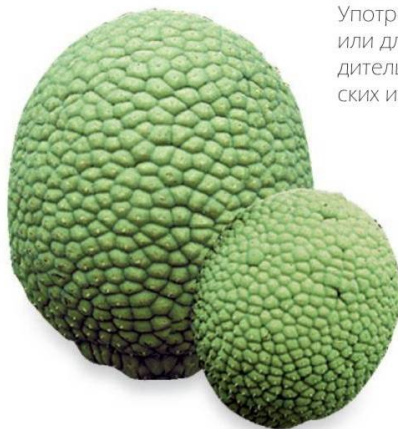
← Авокадо

Маслянистая мякоть этого плода имеет ореховый вкус и употребляется в пищу как в сыром, так и в обработанном виде, используется для соков и коктейлей. В Конго из авокадо изготавливают особый вид пива. Имеет высокую энергетическую ценность, богат минералами и витаминами А и С.



← Гуанабана

Относится к виду сладких фруктов. Вес плода может достигать 12 кг. Его мякоть белая, кремообразная и волокнистая. Напоминает хлопок, пропитанный свежим ароматом и слегка кисловатым вкусом. Употребляется в свежем виде или для приготовления прохладительных напитков и кондитерских изделий.



Орех колы →

Семена плода дерева кола, родиной которого являются Африка и Южная Америка. Имеет желтый или красный окрас, обладает стимулирующими свойствами, поэтому используется для приготовления освежающих напитков. Также эти орехи часто жуют, предварительно вымочив для смягчения интенсивного горького вкуса.



Экзотические на вид и вкус для жителей Запада тропические фрукты в Африке употребляют в любое время. Обычно их едят свежими, но также из них готовят напитки, гарниры или соусы.



← Тамаринд

Бесцветный стручок, внутри которого находится розоватая мякоть с кисло-сладким вкусом. Его освежающие свойства раскрываются в соке, в джеме и в чатни – в качестве приправы для соуса и рагу. Кислота этого бобового стручка подчеркивает его вкус.



Манго ↑

Сочный фрукт, который португальцы привезли в Западную Африку из Азии. Имеет овальную или круглую форму, желтую или розоватую кожицу. Его оранжеватая мякоть липкая и сладкая, а созревшая — очень ароматная. Едят в свежем виде и в составе шербетов и соков.

Кокос →

В зеленой толстой коже спрятан орех кокоса, который состоит из деревянистой, очень жесткой скорлупы, под которой находится мякоть и кокосовое молоко. Эта жидкость и мякоть являются базовыми ингредиентами многочисленных африканских блюд и напитков.

Зеленые кокосы содержат много воды. По мере созревания плода вода преобразуется в мякоть.



Баобаб («хлеб обезьян») ↓

Плоды баобаба — овальной формы размером с небольшую дыню. Их жесткая скорлупа скрывает мякоть, в которой содержится несколько семечек. Очень богаты витамином С, употребляются в пищу в свежем виде или в смеси с молоком или водой как освежающий напиток.



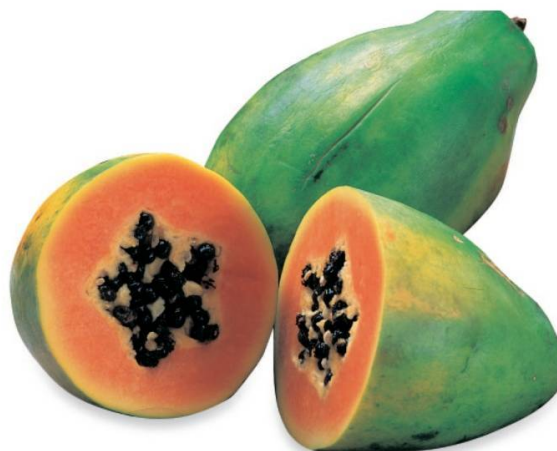
Саподилла →

Фрукт с жесткой кожурой серого или коричневого цвета, внутри сочный, со сладкой мякотью. Его вкус напоминает абрикос или мед. Едят свежим, но также из него можно приготовить джем. Содержит много клетчатки.



Папайя →

Завезена из Мексики и Перу. Вкус спелой мякоти похож на клубнику или дыню, а высушенные семечки используются в качестве приправы. В некоторых африканских странах зеленую папайю готовят как овощ, так как она похожа на зимние сорта тыквы.







РЕЦЕПТЫ ШАГ ЗА ШАГОМ >>

Мясо с жареными помидорами

ИНГРЕДИЕНТЫ (4 порции)

800 г говядины (грудинка или другой кусок для рагу)

7 красных помидоров

1 средняя луковица

2 зубчика чеснока

2 свежих африканских перца чили

1 кусочек свежего имбиря 5 см

1 л воды

5-6 ст. ложек растительного масла
(желательно пальмового)

Соль и черный перец по вкусу

ПОСУДА ДЛЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Ковш

Блендер

Терка

Нож

Разделочная доска

Ступка

Кастрюля с крышкой

Дуршлаг

Миска

МАСЛО РОЗОВОГО ЦВЕТА

Для приготовления данного блюда можно использовать любое растительное масло, но лучше всего пальмовое. Это масло красноватого цвета получают из плодов гвинейской пальмы. Африканский перец чили можно заменить любым другим, если вам не нравится слишком острый вкус, но можно обойтись и без него.



Соус в африканской кухне зачастую фигурирует как центральный элемент блюда, который дополняют остальные продукты, выступающие в качестве гарнира, в этом рецепте — мясо. Соус из жареных помидоров с приправами передает свой особый вкус говядине.



Мясо с жареными помидорами Шаг за шагом

»1 ПОДГОТОВКА



Поставьте ковш с водой на огонь и доведите до кипения. Сделайте по одному небольшому разрезу на кожице 7 красных помидоров и ошпарьте их кипятком.

»2



Очистите помидоры от кожицы и удалите сердцевину. Положите в блендер и хорошенько измельчите.

»5



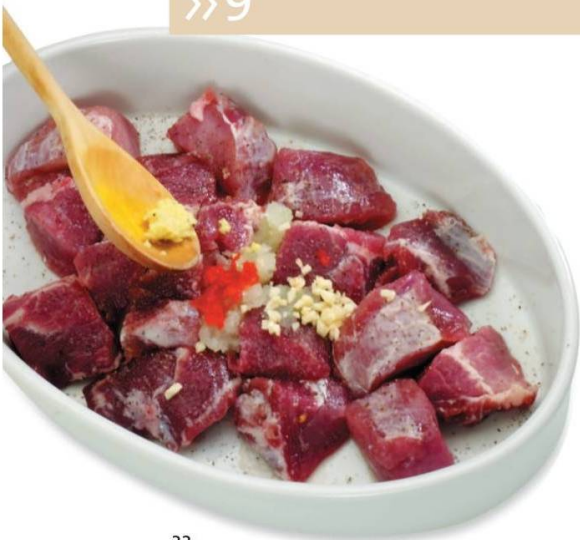
Очистите 1 чили и растолките его в ступке. Второй чили оставьте целым.

»6

Очистите кусочек свежего имбиря и натрите на мелкой терке.



»9



Добавьте 1/4 часть приправ, за исключением измельченных помидоров (лук, чеснок, чили и имбирь). Перемешайте, чтобы мясо пропиталось этим маринадом. Оставьте на 5-10 минут.

»10



Положите мясо в кастрюлю без добавления масла или воды. Тушите его в течение 5 минут на умеренном огне. Часто перемешивайте, чтобы не пригорело.

»»3



Очистите луковицу и натрите ее на мелкой терке. Также можно растереть луковицу в блендере, но не смешивая с помидорами.

»»4

Очистите 2 зубчика чеснока и мелко нарежьте.



»»7 **МЯСО**



Удалите жир, пленки и жилы с говядины. Нарежьте ее одинаковыми кусочками размером около 2-3 см.

»»8



Посолите мясо, приправьте черным перцем по вкусу и разложите на блюде.

»»11

Влейте в кастрюлю 1 л воды и доведите до кипения. Прибавьте огонь, чтобы кипело все содержимое.



»»12

Убавьте огонь до умеренного и готовьте, пока мясо не станет очень нежным (примерно 1,5 часа, в зависимости от размеров кусочков).



» Мясо с жареными помидорами Шаг за шагом

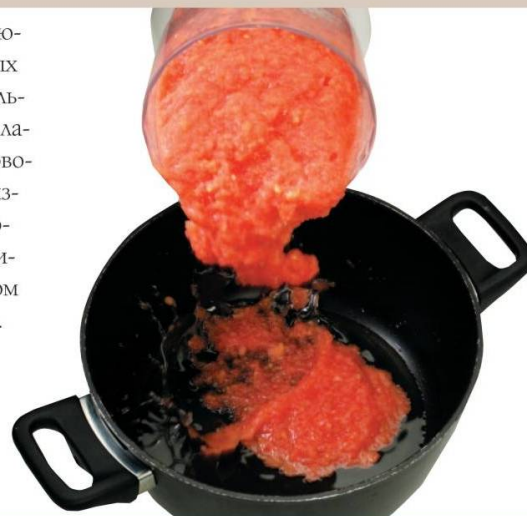
»13



Следите жидкость, в которой готовилось мясо, в миску. Отставьте и бульон, и кусочки мяса.

»14 **соус**

Влейте в кастрюлю 5-6 столовых ложек растительного масла (желательно, пальмового). Добавьте измельченные помидоры и тушите на умеренном огне 2 минуты.



»17

Промойте целый чили и, не очищая его, положите в кастрюлю с соусом. Перемешайте и готовьте 5 минут.



»18 **ЗАВЕРШАЮЩИЙ ЭТАП**



Положите туда кусочки мяса и готовьте еще 10 минут.

ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ РЕЦЕПТ

» Рыба с арахисовым соусом

Для приготовления этого блюда вам понадобится 1 кг рыбы (белой или красной с плотным мясом, как у тунца), 300 г обжаренного несоленого арахиса, 300 г свежих измельченных помидоров, 1 маленькая луковица, 2 чили, растительное масло для жарки, 2 столовые ложки арахисового масла, соль по вкусу. Измельчите арахис в блендере до состояния муки.

Промойте рыбу и нарежьте ее довольно крупными кусками. Посолите по вкусу и обжарьте на сильном огне в большом количестве масла до появления золотистого цвета. Отставьте до момента использования. Нарежьте луковицу и смешайте ее с измельченными свежими помидорами. В кастрюле разогрейте арахисовое масло и потушите на нем помидоры и из-

мельченный лук. Готовьте на умеренном огне в течение 10 минут, затем добавьте 650 мл воды. Накройте крышкой и готовьте на умеренном огне



еще 10 минут. Добавьте куски рыбы и измельченный арахис. Промойте целые стручки чили и добавьте их в кастрюлю. Готовьте дополнительно еще 8 минут, при этом часто помешивая, чтобы ингредиенты не слиплись. Соус должен иметь достаточно густую консистенцию. Разложите блюдо по тарелкам и подавайте на стол горячим.

»15

Положите в соус 3/4 части приправ: тертый лук, нарезанный чеснок, толченый чили и тертый имбирь. Хорошо перемешайте.



»16

Влейте жидкость, в которой варилось мясо, и доведите до кипения. Накройте крышкой и кипятите 15 минут.



»19

ПОСЛЕДНИЙ ШТРИХ

Снимите соус с мясом с огня. Он должен быть не слишком жидким и не слишком густым. Подавайте на блюде.



Цыпленок в кокосовом молоке

ИНГРЕДИЕНТЫ (4 порции)

1 цыпленок (1 кг)
1 банка (400 мл) кокосового молока (или сок 2 свежих кокосов)
2 средние луковицы
3 больших красных помидора (или 250 г томатной пасты)
2-3 чили
3-4 ст. ложки арахисового масла (или растительного)
2 полные ст. ложки густой томатной пасты (или свежих отжатых помидоров)
250 мл воды и дополнительно для разбавления соуса
150-200 г арахиса (обжаренного и несоленого)
Соль и черный перец по вкусу

ПОСУДА ДЛЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Нож
Разделочная доска
Ковш
Блендер
Тканевая салфетка или впитывающая бумага
Кастрюля с крышкой
Деревянная ложка
Щипцы
Миска

РАЗНЫЕ ВИДЫ МОЛОКА

Кокосовое молоко можете приобрести готовое в банке или в виде крема из кокосовой стружки. Также можно приготовить его в домашних условиях, бросив кокосовую стружку в кипящую воду. Если у вас есть свежий кокос, пробейте в его скорлупе отверстия с одного края и выцедите сок. Упакованное кокосовое молоко всегда будет более концентрированным, чем сок свежего кокоса.



Традиционное блюдо Мадагаскара, обычно подается с рисом. Мясо цыпленка готовится в большом количестве густого соуса из кокосового молока, а измельченный арахис усиливает его сладкий вкус. Пикантный оттенок придает острый чили.



[Цыпленок в кокосовом молоке Шаг за шагом

»1 ПОДГОТОВКА



Очистите 2 средние луковицы и нарежьте тонкими кольцами. Отложите до момента использования.

»2

Поставьте на огонь ковш с водой. Как только вода закипит, ошпарьте помидоры, очистите и удалите сердцевину.



»5 ЦЫПЛЕНОК



Разделите цыпленка на 4 части, а потом каждую часть еще на 2 более или менее равные части.

»6



Промойте под струей воды и высушите чистой тканевой салфеткой или впитывающей бумагой.

»9



Положите в масло части цыпленка и жарьте на умеренном огне в течение 5-10 минут.

»10

Когда куски обжарятся с одной стороны, переверните и обжарьте с другой стороны.



>>3

Положите помидоры в блендер и измельчите. Можно также использовать томатную пасту или протертые помидоры.



>>4

Промойте 3 перца чили. Оставьте 1 перец целым, а остальные очистите от кожицы и измельчите. Если вам не нравится острый вкус, используйте только половинку нарезанного перца чили или вообще не используйте.



>>7



Обильно посыпьте куски цыпленка со всех сторон солью и черным перцем.

>>8

ПРИГОТОВЛЕНИЕ



Налейте в кастрюлю 3-4 столовые ложки арахисового масла и разогрейте.

>>11



Добавьте лук и перемешайте. Оставьте на умеренном огне примерно на 2 минуты.

>>12



Положите измельченные помидоры и 2 полные столовые ложки густой томатной пасты.

» Цыпленок в кокосовом молоке Шаг за шагом

»13 КОКОСОВОЕ МОЛОКО

Добавьте в кастрюлю нарезанный чили, 400 мл кокосового молока и 250 мл воды. Готовьте под крышкой на умеренном огне около 25 минут, часто помешивая, чтобы не прилипло.



»14



Положите 150-200 г обжаренного арахиса в блендер. Возьмите из кастрюли 1 ковш жидкости и влейте ее в блендер.

»17 ЗАВЕРШАЮЩИЙ ЭТАП



Добавьте в кастрюлю целый стручок чили и готовьте еще 5 минут. Целый чили не сделает вкус блюда слишком острым.

»18



Если соус получился слишком густой, разбавьте его небольшим количеством воды.

ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ РЕЦЕПТ

Для приготовления блюда по этому рецепту нам понадобятся 500 г шпината, 1 луковица, 1 зеленый болгарский перец, 1 помидор, половина чайной ложки тертого мускатного ореха, 200 г арахиса, растительное масло для жарки, соль и черный перец. Для начала очистите и мелко нарежьте луковицу и помидор. Также очень мелко нарежьте зеленый болгарский пе-

рец. Промойте 0,5 кг шпината и нарежьте его как можно мельче. В кастрюле с небольшим количеством palmового масла обжарьте луковицу и зеленый болгарский перец до мягкости. Добавьте помидоры и шпинат. Накройте крышкой и готовьте 5 минут, пока шпинат не станет мягким. При необходимости влейте немного воды. Отдельно на сковороде без масла обжарьте арахис на

маленьком огне, при этом часто помешивая, чтобы не при-



горел, снимите его с огня и измельчите. Добавьте 1 столовую ложку воды и перемешайте до получения густой арахисовой пасты. Приправьте мускатным орехом, солью и черным перцем. Все хорошо перемешайте, накройте крышкой и оставьте на огне еще примерно на 5 минут. Снимите с огня, разложите по тарелкам и подавайте на стол без промедления.

» Шпинат с арахисовым соусом

»15

Взбейте до получения однородной массы. Если масса станет слишком густой, разбавьте небольшим количеством воды.



»16



Положите полученную пасту в кастрюлю с цыпленком. Перемешайте и готовьте еще 15 минут. Следите за загустением жидкости в кастрюле.

»19

ПОСЛЕДНИЙ ШТРИХ

Снимите кастрюлю с огня и подавайте кусочки цыпленка, полив их соусом. Можно украсить зеленью.



[Рыбная ясса

ИНГРЕДИЕНТЫ (4 порции)

РЫБА

4 белые рыбы (хек, морской судак, дорада) или 700 г филе, нарезанного на 4 куска

4 ст. ложки муки

10 ст. ложек растительного масла (желательно арахисового)

МАРИНАД

5 лимонов или лаймов

100 мл уксуса

1 чайная ложка черного перца горошком

2 ст. ложки растительного масла

4 луковичы

РИС

4 кофейные чашки риса

8 кофейных чашек воды

2 ст. ложки растительного масла

ПОСУДА ДЛЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Разделочная доска

Нож

Соковыжималка

Блюдо с глянцевым дном

Тканевая салфетка или впитывающая

бумага

Дуршлаг

Миска

Сковорода

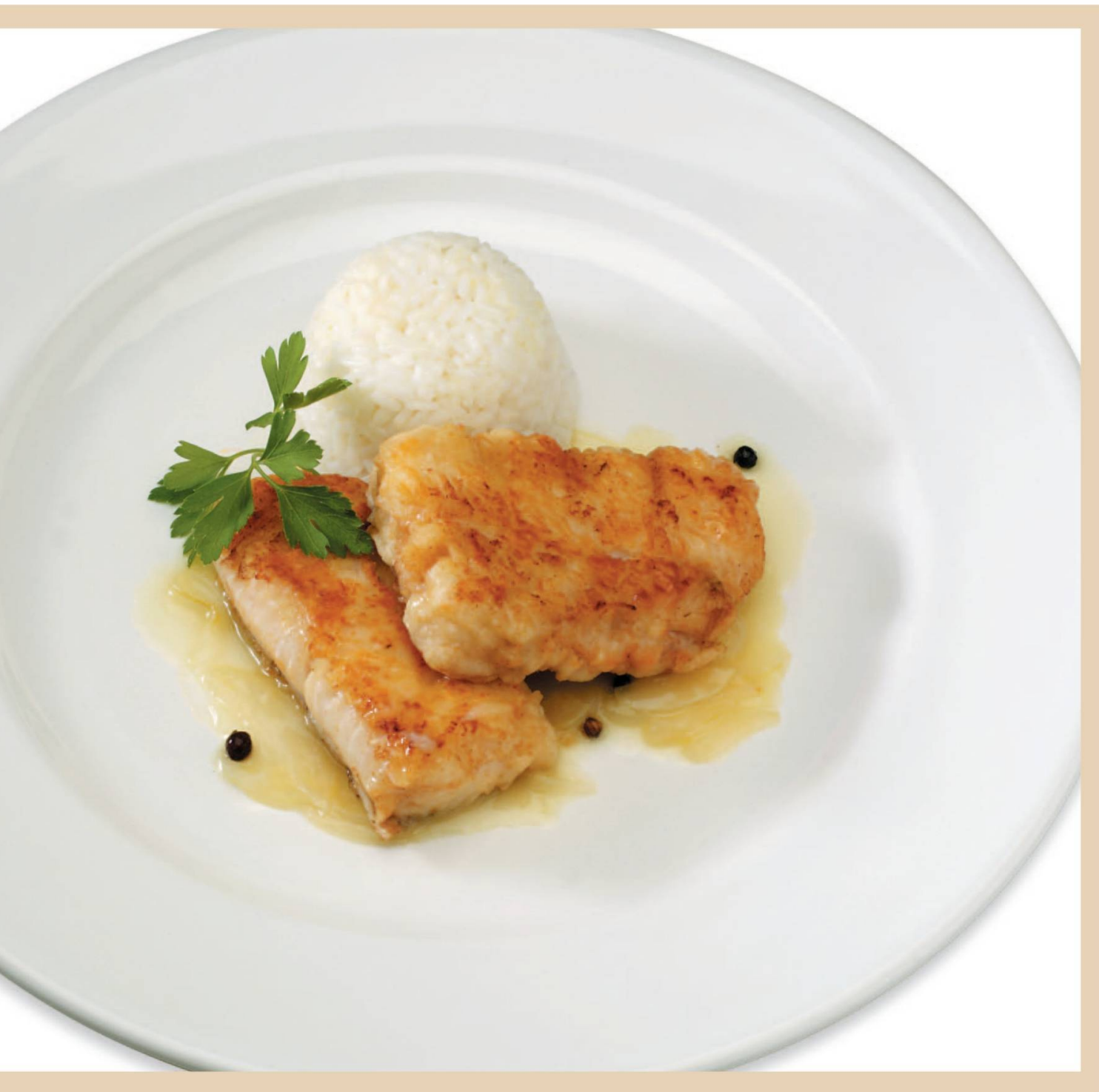
Кастрюля с крышкой

ЕЩЕ ОДИН ВИД МАСЛА

Среди самых распространенных в африканской кухне видов растительного масла – арахисовое. Оно выдерживает высокие температуры и потому считается самым подходящим для жарения. Если вместо лимонов использовать лаймы, вкус блюда будет более кислым.



Ясса – традиционный сенегальский маринад из лайма или лимона, в котором перед приготовлением вымачивается рыба или курица. В готовом блюде нежный аромат рыбы выдерживает контраст с кисловатым оттенком сока цитрусовых. Ясса с белым рисом — традиционное блюдо для праздничных обедов.



[Рыбная ясса Шаг за шагом

»1 МАРИНАД



Если вы используете целую рыбу, очистите ее от чешуи специальным ножом в направлении от хвоста к голове. Затем выпотрошите и промойте.

»2



Разрежьте рыбу пополам, чтобы получилось филе. Если вы используете готовое филе, эти шаги пропустите.

»5



Очистите 4 луковицы, разрежьте их пополам и нарежьте тонкими полукольцами. Переложите в блюдо с маринадом.

»6

Разложите филе рыбы в маринаде и осторожно перемешайте, чтобы филе не развалилось. Оставьте мариноваться на 6 часов. Часто переворачивайте филе, чтобы оно равномерно пропиталось.



»9 РЫБА



Насыпьте 4 столовые ложки муки на плоское блюдо и обваляйте в ней филе рыбы. Стряхните излишки муки, чтобы при обжаривании не образовывались комочки.

»10

Налейте на сковороду 4-5 столовых ложек растительного масла (желательно арахисового) и разогрейте. Обжаривайте филе рыбы на среднем огне в течение 10 минут.



>>3

Выжмите сок из 5 лимонов или лаймов и вылейте его в блюдо с плоским дном.



>>4

Добавьте туда 100 мл уксуса, 1 чайную ложку черного перца горошком и 2 столовые ложки растительного масла.



>>7



По истечении этого времени достаньте рыбу из маринада и обсушите тканевой салфеткой или впитывающей бумагой.

>>8



Сцедите жидкость с лука и отставьте его. Отставьте также сам маринад.

>>11



Когда рыба обжарится с двух сторон, снимите ее с огня и оставьте на блюде.

>>12



Разогрейте в кастрюле еще 4-5 столовых ложек растительного масла. Добавьте лук и тушите на среднем огне примерно 5 минут до мягкости.

»» Рыбная ясса Шаг за шагом

»»13

Когда лук станет мягким, положите филе в кастрюлю.



»»14

Влейте также маринад, в котором вымачивалась рыба.



»»17 ЗАВЕРШАЮЩИЙ ЭТАП



Нагрейте 8 стаканов воды. Влейте их в кастрюлю с рисом и варите на умеренном огне 20 минут.

»»18



Снимите рис с огня и оставьте на 3-4 минуты, чтобы он впитал оставшуюся воду.

ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ РЕЦЕПТ

»» Куриная ясса

Для 4 порций вам понадобятся 1 целый цыпленок, 1 кг лука, 5 красных и зеленых свежих чили, сок 10 больших лаймов или лимонов, 1 столовая ложка черного перца горошком и соль. Нарезьте лук кольцами, а цыпленка – не очень маленькими кусочками. Затем в ступке истолките горошины черного перца. Поочередно выложите в посуде слой лука и слой мяса цы-

пленка. Полейте сверху соком лимонов или лаймов. Приправьте солью и черным перцем. Оставьте на всю ночь. На другой день разогрейте в кастрюле растительное масло и обжарьте цыпленка до золотистого цвета. Накройте кастрюлю крышкой и отставьте. Слегка потушите лук в другой кастрюле и затем добавьте цыпленка и маринад. Готовьте под крышкой

на умеренном огне 30 минут. Выложите куски мяса и лук на заранее сваренный рис. В конце полейте выделившимся соком. Разложите по сервировочным тарелкам и подавайте на стол горячим. При желании это блюдо вы можете приготовить в тот же день, при этом сократив время маринования до 2 часов.



»15



Накройте крышкой и тушите на умеренном огне 10 минут.

»16 **РИС**



В другой кастрюле разогрейте 2 столовые ложки растительного масла. Добавьте 4 чашки риса, перемешайте и тушите несколько секунд, чтобы рис пропитался маслом.

»19

ПОСЛЕДНИЙ ШТРИХ

Поставьте рис на стол в отдельной миске, а рыбу подайте с небольшим количеством жидкости, в которой она готовилась.



[Говядина по-африкански]

ИНГРЕДИЕНТЫ (4 порции)

600 г говядины без костей
300-350 г риса
2 луковицы
2 зубчика чеснока
1 чайная ложка черного перца горошком
4 ст. ложки арахисового масла (или растительного)
3/4 л воды
3 красных помидора (или 200 г измельченных помидоров)
2 свежих чили
2 ст. ложки тушеных помидоров
1/2 л воды
Соль по вкусу

ПОСУДА ДЛЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Нож
Разделочная доска
Ступка
Блендер
Миска
Кастрюля с крышкой
Деревянная ложка
Дуршлаг
Блюдо
Шумовка

В ПРАВИЛЬНЫХ ПРОПОРЦИЯХ

Для приготовления этого блюда лучше взять длиннозерный рис, чтобы при варке он не склеивался. По этой же причине лучше использовать одинаковое с рисом количество воды в начале варки и по мере испарения жидкости доливать бульон. Если у вас нет арахисового, используйте любое растительное масло.



Это колоритное блюдо Южной Африки состоит из риса с говядиной, приготовленной на арахисовом масле, и томатного соуса с пикантной ноткой чили. Кушанье готовится в соответствии с древними африканскими традициями, и простые ингредиенты приобретают экзотический вкус.



[Говядина по-африкански Шаг за шагом

»1 ПОДГОТОВКА



Нарежьте 600 г говядины без костей одинаковыми кусочками толщиной примерно 2-3 см.

»2

Очистите 1 луковицу и разрежьте ее на 4 одинаковые части.



»5

Поставьте кастрюлю на умеренный огонь и варите 8-10 минут, помешивая, чтобы содержимое не прилипло ко дну. Влейте 3/4 л воды и доведите до кипения на сильном огне.



»6



»8



Влейте в кастрюлю 3 столовые ложки арахисового масла и, когда оно разогреется, обжарьте мясо на сильном огне в течение 5 минут.

»9



Когда обжарится с двух сторон, выньте мясо из кастрюли и снова положите на блюдо. Не сливайте масло из кастрюли.

>>3

Очистите 1 зубчик чеснока и истолките в ступке вместе с 1 чайной ложкой черного перца горошком и щепоткой соли.



>>4 **МЯСО**

Влейте в кастрюлю 1 столовую ложку арахисового масла и положите в него кусочки мяса и нарезанный лук. Добавьте истолченные в ступке специи.



>>7

Как только закипит, убавьте огонь до умеренного и готовьте под крышкой до размягчения мяса (примерно 1,5 часа).

Процедите мясо и дайте жидкости стечь в миску. Вытащите кусочки лука. Это делает мясо нежнее.



>>10 **ЗАПРАВКА**



Вымойте 3 красных помидора. Очистите еще одну луковицу и 1 зубчик чеснока. Очистите и удалите хвостик у 1 чили.



>>11



Поместите все эти ингредиенты в блендер и измельчите до получения кашеобразной пасты.

» Говядина по-африкански Шаг за шагом

»12



Поместите пасту в кастрюлю с маслом, где тушилось мясо. Тушите ее около 5 минут на среднем огне, перемешивая, чтобы не прилипла ко дну.

»13

Добавьте 2 столовые ложки тушеных помидоров и готовьте еще минут 5 на умеренном огне. Влейте 1/2 л воды и еще 1/2 л жидкости, в которой готовилось мясо.



»15 **РИС**



Готовьте еще 5 минут. Промойте 300-350 г риса под струей воды и положите в кастрюлю.

»16

Перемешайте и готовьте под крышкой еще минут 20. Откройте кастрюлю и проверьте готовность риса. Если нужно поварить еще немного, а бульона не осталось, добавьте чуть воды.



ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ РЕЦЕПТ

» Рис с овощами и рыбой

Промойте 3 скумбрии (или белую рыбу), разрежьте пополам и посолите. Обжарьте на сковороде с арахисовым маслом до золотистого цвета. Отложите. Промойте и нарежьте большими кусками 4 красных помидора, 2 чили, 2 луковицы, 2 брюквы, 3 моркови, 1 большой баклажан, 1 небольшой кочан капусты и 400 г тыквы. Мелко нарежьте 1 луковицу и помидоры. Сме-

шайте оба ингредиента и положите их в кастрюлю с небольшим количеством масла, где жарилась рыба. Готовьте заправку 4 минуты. Влейте 3 стакана воды и готовьте на маленьком огне еще 10 минут. Положите туда нарезанные брюкву, тыкву, морковь, капусту, чили и баклажан. Влейте еще 3 л воды. Отставьте на полчаса. В ступке измельчите еще 1 луковицу,

2 зубчика чеснока и 1 чайную ложку черного перца горошком. Добавьте в овощной бульон. Когда овощи будут готовы, выньте их из кастрюли и оставьте. Также сохраните бульон. Промойте 3/4 кг риса и сцедите воду. Положите его в кастрюлю, залив 2 половниками овощного бульона. Перемешайте, посолите, готовьте на сильном огне 5 минут. Убавьте огонь, накройте ка-

стрюлю крышкой и готовьте еще 25 минут. Подайте рыбу с овощами и полейте горячим бульоном.



>>14

Доведите до кипения и кипятите 5 минут. Положите мясо. Если хотите сделать блюдо еще острее, добавьте второй целый чили.



>> СОВЕТ

Менее остро

Если вам не нравится слишком острый вкус, вы можете заменить некоторые ингредиенты. Также нужно помнить, что вкус блюда будет острее, если в середине приготовления добавить измельченный чили, и менее острым — если добавить целый стручок чили в конце. Также можно добавить в соус лавровый лист, если вам нравится его аромат.

>>17

ПОСЛЕДНИЙ ШТРИХ

Погасите огонь и оставьте на пару на несколько минут, чтобы рис впитал всю жидкость. Затем можно подавать.



Овощи с кокосовым молоком и мясом

ИНГРЕДИЕНТЫ (4-6 порций)

ОВОЩИ

500 г тыквы

500 г маниоки (можно заменить картофелем)

1 луковица

Растительное масло для жарки

Соль по вкусу

1/2 чайной ложки молотой корицы

Щепотка молотой гвоздики

250 мл кокосового молока (или сок 1 свежего кокоса)

МЯСО

1 кг баранины

2-3 зубчика чеснока

2 лимона

1 ст. ложка красного душистого перца

1 ст. ложка карри

Соль и черный перец по вкусу

ПОСУДА ДЛЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Нож

Разделочная доска

Кастрюля с крышкой

Деревянная ложка

Ступка

Большая миска

Решетка для жарки

Щипцы

СВОБОДНЫЙ ВЫБОР

Блюдо можно приготовить из других овощей, например, из картофеля, батата и цуккини. Если у вас нет баранины, ее можно заменить говядиной или свиными ребрами, хотя во многих африканских странах сильны мусульманские традиции, не позволяющие употреблять свинину. Кокосовое молоко можно взять баночное, приготовить из кокосового крема или выцедить свежий сок из ореха.



Овощи, приготовленные на кокосовом молоке и приправленные специями, обычно подаются к мясу или рыбе. По данному рецепту овощи готовятся вместе с бараниной, предварительно замаринованной в смеси из чеснока, карри, душистого перца и сока лимона.



Овощи с кокосовым молоком и мясом Шаг за шагом

»1 ОВОЩИ



Очистите 1 луковицу и нарежьте, но не очень мелко.

»2

Очистите тыкву и нарежьте кусочками толщиной около 2-3 см.



»5



Когда лук станет мягким и слегка золотистым, добавьте кусочки тыквы и картофеля.

»6

Перемешайте деревянной ложкой. Посолите по вкусу и добавьте пол чайной ложки молотой корицы и щепотку молотой гвоздики.



»8



Убавьте огонь и накройте кастрюлю крышкой. Готовьте до мягкости овощей 15-20 минут, в зависимости от размера кусочков. Снимите кастрюлю с огня и оставьте в теплом месте.

»9 МАРИНАД



Очистите 2-3 зубчика чеснока и истолките его в ступке до консистенции пасты.

>>3



Очистите маниоку (или картофель) и нарежьте кусочками такого же размера, как и тыкву. Отложите до момента использования.

>>4

Влейте в кастрюлю 2-3 столовые ложки растительного масла. Добавьте лук и обжарьте на умеренном огне.



>>7



Сразу же влейте 250 мл кокосового молока, чтобы специи не пригорели. Прибавьте огонь и доведите до кипения.

>>10



Положите растолченный чеснок в миску. Выжмите сок из 2 лимонов и влейте его в миску.

>>11

Также добавьте по 1 столовой ложке красного душистого перца и карри. Хорошо перемешайте.



» ОВОЩИ С КОКОСОВЫМ МОЛОКОМ И МЯСОМ Шаг за шагом

»12

Приправьте маринад солью и черным перцем по вкусу.



»13



Положите в него баранину и оставьте вымачиваться на 2 часа.

»15



Обжарьте мясо с одной стороны (около 7 минут) и переверните его, чтобы также обжарилась и другая сторона (еще 7 минут).

»16



Часто поливайте мясо небольшим количеством маринада, чтобы оно еще больше пропиталось его ароматом.

ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ РЕЦЕПТ

» Салат «Африка»

Для приготовления 4 порций этого блюда вам понадобятся 1 авокадо, 1 манго, половинка ананаса, 1 красный помидор, 1 салат-латук и 100 г свежих очищенных креветок. Для приправы к салату также понадобится растительное масло, 1 столовая ложка свежего тертого имбиря, соль и черный перец по вкусу. Отварите креветки в достаточном количестве во-

ды в течение 1 минуты и сцедите воду. Нарежьте кусочками манго, ананас, помидор и авокадо кусочками толщиной 1 см и выложите их в миске достаточных размеров. Хорошо промойте салат-латук. Нарежьте его не слишком большими кусочками, добавьте в миску с фруктами и перемешайте деревянной ложкой, чтобы все ингредиенты равномерно рас-

пределились. Наконец положите туда процеженных вареных креветок и снова перемешайте. Приготовьте заправку из

небольшого количества растительного масла, тертого имбиря, соли и черного перца по вкусу. Влейте ее в салат и тщательно перемешайте. Подавайте в салатнице.



»14 ПРИГОТОВЛЕНИЕ



По истечении этого времени поставьте решетку на огонь и разогрейте ее. Выньте мясо из маринада и разложите на решетке на сильном огне. Сам маринад не выливайте.

»17

**ПОСЛЕДНИЙ
ШТРИХ**

После того как мясо будет готово, снимите его с огня и подайте с приготовленными овощами.



[Острые пирожки

ИНГРЕДИЕНТЫ (4 порции)

Половина цыпленка
(1 грудка и 1 бедро)
300 г замороженного слоеного теста
1 морковь
1 цуккини
1 луковица
2 зубчика чеснока
3 стебля зеленого чеснока
1 свежий зеленый чили
1 кусочек свежего имбиря 2-3 см
6 ст. ложек растительного масла
1/2 лимона
1 чайная ложка молотого кориандра
Соль и черный перец по вкусу

ПОСУДА ДЛЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Нож
Разделочная доска
Ковш
Терка
Посуда для выпекания в духовке
Блендер
Кастрюля
Соковыжималка
Бумага для выпекания в духовке

ВЕГЕТАРИАНСКИЙ ВАРИАНТ

Если вы захотите приготовить вегетарианское блюдо, можно исключить мясо из этого рецепта, заменив его морковью, горохом и другими овощами. Как и в других рецептах, если вы не любите блюда со слишком острым вкусом, исключите чили.



Треугольные пирожки с начинкой из мяса цыпленка и овощей, с оттенком чеснока, также чили и имбиря — типичное африканское блюдо. Сок лимона смягчает острый вкус. Пирожки выпекают в духовке до появления хрустящей корочки.



[Острые пирожки Шаг за шагом

»1 ПОДГОТОВКА

Очистите 1 морковь и нарежьте ее кусочками по 2-3 см. Не очищая, нарежьте такими же кусочками 1 цуккини.



»2

Наполните ковш водой и доведите до кипения. Опустите туда морковь и цуккини и варите в течение 5-10 минут.



»5



Очистите и мелко нарежьте 2 зубчика чеснока и 3 стебля зеленого чеснока.

»6

Промойте чили, очистите его, снимите кожицу и мелко нарежьте. Очистите кусочек свежего имбиря и натрите (вам понадобится 1 чайная ложка тертого имбиря).



»9

Выньте мясо из духовки и дайте полностью остыть.



»10



Снимите с цыпленка кожу и удалите кости, чтобы разделить на части. Измельчите мясо в блендере.

>>3



Снимите с огня и остудите. Нарежьте овощи как можно мельче.

>>4

Очистите луковицу и мелко нарежьте. Отложите до момента использования.



>>7 **ЦЫПЛЕНОК**

Положите половинку тушки цыпленка в огнеупорное блюдо. Посолите и приправьте черным перцем, полейте 2 столовыми ложками растительного масла.



>>8



Разогрейте духовку до 180 градусов и поставьте в нее блюдо с цыпленком. Запекайте 40 минут до готовности.

>>11 **НАЧИНКА**



В кастрюле разогрейте 3-4 столовые ложки растительного масла. Добавьте нарезанную луковицу и обжарьте на умеренном огне в течение 10 минут.

>>12

Когда лук станет мягким, добавьте измельченное мясо, нарезанные морковь и цуккини. Перемешайте ложкой и готовьте 1-2 минуты на умеренном огне.



» Острые пирожки Шаг за шагом

»13



Добавьте измельченные чеснок, имбирь и чили. Приправьте по вкусу и готовьте на умеренном огне еще 5-10 минут.

»14

Выжмите сок половинки лимона. Понадобится только 1 столовая ложка свежевыжатого сока. Влейте его в кастрюлю вместе с молотым кориандром и зеленым чесноком. Перемешайте и снимите с огня.



»17

Сверните каждую полоску теста, формируя треугольник.



»18 ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Положите кусок бумаги для выпекания на блюдо и разложите пирожки. Разогрейте духовку до 180 градусов и поставьте в нее блюдо. Готовьте 15-20 минут.



ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ РЕЦЕПТ

» Бхаджия из батата

Для приготовления 15 порций этого блюда, пришедшего из Танзании (Восточная Африка), необходимы 110 г муки из нута (если не найдете, можно заменить пшеничной мукой), 225 г батата (или картофеля), нарезанного кусочками и отваренного, очищенная и мелко нарезанная половинка луковицы, а также вымытый, очищенный и очень мелко нарезанный 1 зеленый чили, 3 ис-

толченных в ступке зубчика чеснока, 300 мл молока, растительное масло и соль. В миске приготовьте пюре из кусочков батата, добавьте нарезанные лук и чили, а также толченый чеснок. Приправьте солью и перцем по вкусу.



Просейте туда же муку, не переставая помешивать ложкой. Понемногу влейте молоко до получения однородного гу-

стого теста. Разделите его на порции и из каждой скатайте шарики размером с грецкий орех. Разогрейте в сковороде достаточное количество растительного масла (слой 5-7 см) и хорошо обжарьте бхаджию в течение 2-3 минут. Выньте ее и положите на впитывающую бумагу, чтобы стекли излишки масла. Подавайте на сервировочных тарелках в горячем виде.

»15 УКЛАДЫВАНИЕ НАЧИНКИ

Нарежьте 300 г основы слоеного теста полосками длиной 25 см и шириной 9 см.



»16

Положите 1 столовую ложку с верхом начинки по центру одного из краев. Сложите край теста на начинку таким образом, чтобы получился треугольник.



»19

ПОСЛЕДНИЙ ШТРИХ

Чтобы пирожки приобрели равномерный цвет, переверните их в процессе приготовления. Выньте из духовки и подавайте.



Татале и желтый рис с изюмом

ИНГРЕДИЕНТЫ (4 порции)

ТАТАЛЕ

500 г бананов (самые спелые)
200 г кукурузной муки
100 г пшеничной муки и
дополнительно для обваливания
шариков
1 луковица
1 зеленый чили
1 чайная ложка соды
1 чайная ложка молотого имбиря
1 яйцо
Растительное масло для жарения
(желательно пальмовое или
арахисовое)
Соль по вкусу

РИС

225 г риса
50 г изюма
700 мл воды
1 палочка корицы
1 ст. ложка куркумы
Соль по вкусу

ПОСУДА ДЛЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Нож
Разделочная доска
Вилка или толкушка
Миска
Кастрюля или глубокая сковорода
Шумовка
Впитывающая бумага
Деревянная ложка

СЛАДКИЕ И СПЕЛЫЕ

Существует много разновидностей бананов, но для этого рецепта выбирайте самые спелые, потому что из них нужно будет готовить пюре. Сода делает пончики рыхлыми, но используйте только 1 чайную ложку, чтобы не испортить вкус. Куркуму можно купить в отделе специй супермаркета.



Татале — это банановые пончики с остро-сладким вкусом, которые подают в качестве закуски или между основными приемами пищи, традиционное блюдо Ганы. Их подают вместе с желтым рисом, приправленным куркумой и смешанным с изюмом.



[Татале и желтый рис с изюмом Шаг за шагом

»1 ПОДГОТОВКА



Очистите луковицу и мелко нарежьте. Вымойте зеленый чили, очистите его и очень мелко нарежьте.

»2



Очистите 500 г очень спелых бананов, нарежьте их кусочками и положите в миску.

»5



Добавьте нарезанные лук и чили и 1 чайную ложку имбиря. Продолжайте мешать и посолите по вкусу.

»6

Взбейте 1 яйцо и влейте его в тесто. Сначала добавьте половину яйца и перемешайте. Если тесто получается сухим, добавьте вторую половину яйца.



»8



Влейте в кастрюлю или сковороду большое количество растительного масла и поставьте на огонь. Разогрейте.

»9

Обжарьте пончики партиями на среднем огне до золотистого цвета (5-10 минут).



>>3

Разомните бананы вилкой до консистенции пюре. Также можно воспользоваться толкушкой или блендером.



>>4

Добавьте к бананам 200 г кукурузной муки, 100 г пшеничной муки и 1 чайную ложку соды. Все перемешайте.



>>7 **ТАТАЛЕ**



Посыпьте руки мукой и сформируйте из теста шарик размером с абрикос. Сплющите его, чтобы получился пончик 5 см в диаметре и толщиной 1 см. Прodelайте то же самое с остальным тестом и разложите все татале на посыпанной мукой поверхности.

>>10



Переверните пончики, чтобы обжарить и другую сторону.

>>11

Выньте их из масла и разложите на впитывающей бумаге, чтобы стекли излишки масла.



»» Татале и желтый рис с изюмом Шаг за шагом

»» 12 ЖЕЛТЫЙ РИС



Налейте в кастрюлю 700 мл воды и положите туда 1 палочку корицы, 1 столовую ложку куркумы и соль по вкусу. Доведите до кипения. Благодаря специям вода для варки риса приобретет аромат.

»» 15

Варите еще 5-10 минут до готовности риса.



»» 16 ЗАВЕРШАЮЩИЙ ЭТАП

Снимите желтый рис с огня и положите его в глубокую тарелку, чтобы поставить на стол.



ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ РЕЦЕПТ

»» Рис под кокосовым молоком

Этот рецепт пришел из африканской Сьерра-Леоне. Для 4-6 порций вам понадобятся 225 г риса, 1 луковица, 4 помидора, 1 столовая ложка томатной пасты, половина чайной ложки молотого чили, 600 мл овощного бульона или воды, 1 столовая ложка жира, 75 г кокосовой стружки, 240 мл кокосового молока и соль. Сначала очистите лук и помидоры, мелко нарежьте лук,

удалите с помидоров кожицу и нарежьте их кусочками. В кастрюле доведите до кипения овощной бульон или воду. Положите туда нарезанные лук, помидоры, томатную пасту, чили и соль. Накройте крышкой и готовьте на маленьком огне в течение 10 минут. По истечении этого времени добавьте в кастрюлю рис и одну столовую лож-

ку жира. Затем прибавьте огонь, доведите до кипения,



убавьте огонь и варите 20 минут до готовности риса, чтобы он впитал весь бульон. Добавьте стружку кокоса и хорошо перемешайте. Затем влейте кокосовое молоко и перемешайте рис. Готовьте приблизительно 5 минут при постоянном помешивании. Разложите по сервировочным тарелкам и подавайте на стол горячим.

»13

Как только вода закипит, положите туда 225 г риса. Кипятите на сильном огне 15 минут.



»14



Добавьте 50 г изюма. Тщательно перемешайте.

»17

ПОСЛЕДНИЙ ШТРИХ

Поставьте тарелку на стол, банановые пончики подайте на отдельном блюде, чтобы каждый брал себе кушанье сам.



Цыпленок с арахисовой пастой

ИНГРЕДИЕНТЫ (4 порции)

1 цыпленок (1 кг)
3 ст. ложки арахисовой пасты
500 мл куриного бульона (можно кубики)
3 луковицы
4 спелых красных помидора
1 красный перец
1 лук-порей
3 моркови
1 маниока (или картофель)
2 лимона
100 мл растительного масла (желательно арахисового)
Соль и черный перец по вкусу

ПОСУДА ДЛЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Нож
Разделочная доска
Кастрюля
Деревянная ложка
Щипцы
Соковыжималка
Миска
Половник

ПАСТА ИЗ АРАХИСА

Арахисовую пасту готовят из измельченных орехов, и ее можно легко найти в супермаркетах. При желании можно приготовить похожую пасту и в домашних условиях: очистите арахис от скорлупы, обжарьте на сковороде, часто помешивая, и тщательно измельчите.



Для приготовления этого блюда вам понадобится время, однако результат того стоит. Для него используют мясо цыпленка и овощи, а также добавляют арахисовую пасту. Насыщенный вкус ореха и легкая лимонная кислинка делают это кушанье особенным. В густом арахисовом соусе готовится цыпленок.



[Цыпленок с арахисовой пастой Шаг за шагом

»1 ПОДГОТОВКА



Вымойте цыпленка и разделите на 4 части. Разрежьте каждую часть на 2 более или менее равных куска.

»2

Очистите 3 луковицы и нарежьте их как можно мельче.



»5



Также очистите 3 моркови и 1 маниоку. Нарежьте их ровными кусками толщиной 1 см.

»6 РАГУ

Влейте 100 мл растительного масла в кастрюлю, положите лук и обжарьте на умеренном огне до мягкости (10 минут).



»9

Влейте половину куриного бульона (250 мл) в кастрюлю и доведите до кипения.



»10



>>3



Вымойте 4 красных помидора и разрежьте на 8 равных частей.

>>4

Вымойте 1 красный перец и 1 лук-порей и нарежьте их примерно одинаковыми кусками толщиной 1 см.



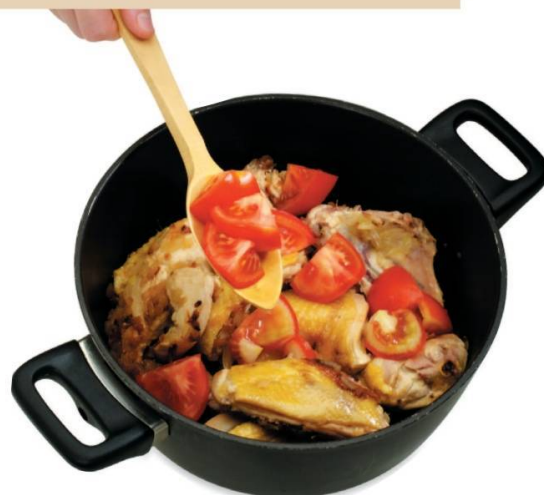
>>7



Положите туда же кусочки цыпленка и обжаривайте на умеренном огне в течение 15 минут.

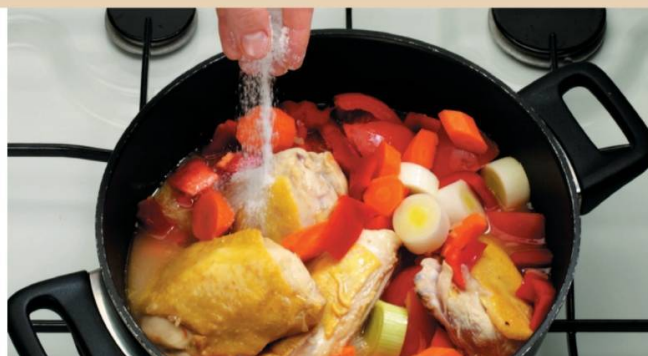
>>8

Как только цыпленок хорошо обжарится, добавьте кусочки помидоров и перемешайте деревянной ложкой.



>>11

Положите нарезанные овощи — маниоку, морковь, болгарский перец и лук-порей — и перемешайте деревянной ложкой.



Приправьте солью и черным перцем по вкусу, учитывая, что соус будет вариться долго, лишняя жидкость выпарится и вкусы сконцентрируются.

» Цыпленок с арахисовой пастой Шаг за шагом

»12



Тушите на медленном огне примерно 1 час, часто помешивая, чтобы рагу не прилипло ко дну. При необходимости добавьте еще бульона.

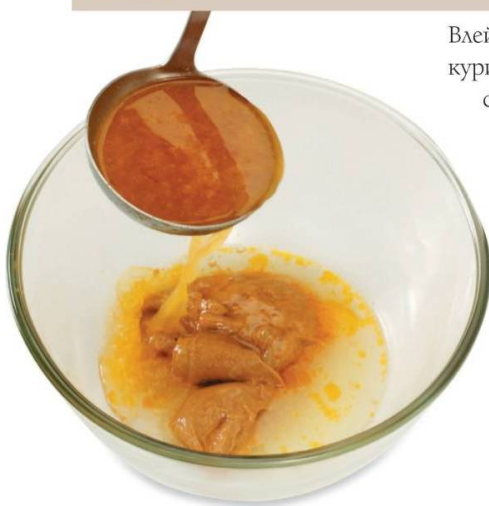
»13

АРАХИСОВАЯ ПАСТА



Выжмите сок из 2 лимонов.

»16



Влейте сок лимона и куриный бульон в миску с арахисовой пастой. Перемешайте до растворения ингредиентов.

»17

ЗАВЕРШАЮЩИЙ ЭТАП

Добавьте эту смесь в кастрюлю с цыпленком. Доведите рагу до кипения и готовьте еще 5 минут.



ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ РЕЦЕПТ

» Тушеный цыпленок

Для 4 порций необходимы половина тушки цыпленка, разрезанная на 8 частей, 2 измельченные луковицы, 2 зубчика маринованного чеснока, 2 столовые ложки томатной пасты, 4 чайные ложки берберы, 4 столовые ложки красного вина, 1 столовая ложка молотого имбиря, сок 2 лимонов, 300 мл бульона или воды, 1 столовая ложка мелко нарезанного кориандра или пе-

трушки, масло, соль и черный перец. Бербер — это острая паста, которую готовят на основе различных специй и очень острых сушеных перцев чили. Ее можно заменить несколькими каплями соуса табаско, смешанными с щепоткой молотой гвоздики. Обжарьте лук на сковороде в небольшом количестве масла. Когда он станет слегка мягким, добавьте чеснок. Поло-

жите бербер, томатную пасту, имбирь, влейте красное вино (по желанию), половину сока лимона, добавьте соль и перец и все хорошо перемешайте. Тушите на умеренном огне 10 минут. Положите куски цыпленка, влейте воду и оставьте кипеть под крышкой в течение 40-50 минут, чтобы мясо пропиталось соусом. По-

сыпьте кориандром или петрушкой и полейте оставшимся соком лимона. Подавайте с хлебом, рисом или на пите.



»14

Положите 3 столовые ложки арахисовой пасты в миску средних размеров.



»15

Влейте 1 половник бульона в миску с арахисовой пастой.



»18

ПОСЛЕДНИЙ ШТРИХ

Положите горячие куски цыпленка с овощами на блюдо и полейте его соусом, в котором он готовился.



Бараний шашлык

ИНГРЕДИЕНТЫ (4 порции)

750 г бараньей ноги (без костей)
2 зубчика чеснока
1 луковица
1 лимон
1 чайная ложка молотого имбиря
1 чайная ложка молотого кориандра
1 ст. ложка с верхом тростникового сахара
60 мл молока
Соль и черный перец по вкусу

МАРИНАД

100 мл уксуса
2 ст. ложки абрикосового джема
2 ст. ложки с верхом карри
1 свежий чили
1 лавровый лист
2 ст. ложки растительного масла
Соль по вкусу

ПОСУДА ДЛЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Нож
Разделочная доска
Терка
2 миски
Пищевая пленка
Ковш
Деревянная ложка
Дуршлаг
Металлические или бамбуковые шампуры
Решетка для жарки

ВЗРЫВ ВКУСА

Маринад из уксуса, абрикосового джема, карри и чили придает шашлыку весьма изысканный аромат. Абрикосовый джем можно заменить персиковым. Если вы не любитель слишком острого вкуса, используйте только половинку острого чили.



Это блюдо очень простое в приготовлении, но требует достаточно много времени для маринования мяса. Баранину вымачивают, чтобы она стала нежной, и кладут в маринад, чтобы мясо впитало все контрастные ароматы: от сладкого джема до острого чили и характерных специй. Затем шашлык обжаривают, поливая тем же маринадом.



Бараний шашлык Шаг за шагом

»1 ПОДГОТОВКА

Нарежьте 750 г мяса с бараньей ноги кусочками в 3-4 см. Также удалите жир, жилы и пленки.



»2



Очистите и мелко нарежьте 2 зубчика чеснока и 1 луковицу.

»5



Добавьте кусочки мяса. Снова перемешайте и влейте 60 мл молока.

»6

Накройте миску пищевой пленкой и поставьте в холодильник примерно на 4-5 часов, чтобы мясо стало очень нежным.



»9



Снимите ковш с огня и перелейте содержимое в миску. Жидкость должна полностью остыть перед тем, как вводить в нее новые ингредиенты.

»10

Очистите чили и мелко нарежьте. Если вам не нравится острый вкус, не используйте весь чили.



>>3

Вымойте 1 лимон. Натрите цедру на мелкой терке (не доходя до белой части). Должно получиться пол столовой ложки цедры лимона.



>>4

В миске смешайте нарезанные луковицу, чеснок, по 1 чайной ложке молотых имбиря и кориандра, тертую цедру лимона, 1 столовую ложку с верхом тростникового сахара, соль и черный перец.



>>7 **МАРИНАД**



Налейте в ковш 100 мл уксуса, добавьте 2 столовые ложки абрикосового джема, соль по вкусу и 2 столовые ложки с верхом карри.

>>8

Поставьте ковш на огонь и доведите до кипения. Кипятите на умеренном огне 2-3 минуты, помешивая, чтобы все ингредиенты равномерно перемешались.



>>11



Когда вся жидкость остынет, добавьте нарезанный чили и лавровый лист. Перемешайте все деревянной ложкой.

>>12



Выньте замаринованное мясо из холодильника и спелите жидкость через дуршлаг.

»» Бараний шашлык Шаг за шагом

»»13

Положите кусочки мяса без жидкости в миску с маринадом.



»»14

Накройте пищевой пленкой и оставьте примерно на 6 часов. Иногда помешивайте, чтобы мясо мариновалось равномерно.



»»17



Смажьте шашлык 2 столовыми ложками растительного масла.

»»18

Разогрейте решетку для жарки на сильном огне. Разложите на ней шампуры и обжаривайте каждую сторону по 5 минут. Следите, чтобы джем не начал пригорать.



ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ РЕЦЕПТ

»»Баранина под лимоном

Для начала выжмите сок из 4 лимонов. Очистите 5-6 зубчиков чеснока и хорошо растолките их в ступке. Нарежьте 0,5 кг баранины средними кусками. Очистите 2 большие луковицы и нарежьте их тонкими кольцами. Положите в большую миску, добавив 2 столовые ложки горчицы, сок 2 лимонов, толченый чеснок и 1 столовую ложку уксуса. Положите в этот маринад

кусочки баранины и оставьте мариноваться примерно на 2 часа. Выньте мясо из миски. Сцедите жидкость с лука и замаринуйте в ней чеснок. Обжарьте мясо в сковороде с 3-4 столовыми ложками разогретого растительного масла (желательно арахисового). Когда мясо приобретет золотистый цвет, добавьте лук и чеснок. Оставьте тушиться на среднем огне, до-

бавив 2 измельченных кубика концентрированного бульона. Влейте 150 мл воды,



сок еще 2 лимонов и добавьте 100 г зеленых оливок. Попробуйте, приправьте солью и черным перцем по вашему усмотрению. Затем накройте крышкой и оставьте тушиться на умеренном огне на 1-1,5 часа, чтобы мясо стало нежным. Снимите с огня, разложите по сервировочным тарелкам и подавайте на стол в горячем виде.

»15



По истечении этого времени снова сцедите жидкость с мяса. Оставьте маринад в миске, вынув лавровый лист.

»16 **ШАШЛЫК**

Наденьте кусочки мяса на металлические или бамбуковые шампуры. Не заполняйте полностью, чтобы их было легко поворачивать.



»19

ПОСЛЕДНИЙ ШТРИХ

Доведите шашлыки до нужного состояния готовности. Разогрейте оставшийся маринад, не доводя до кипения, и полейте им шашлык.



Баранина с чатни из абрикосов и изюма

ИНГРЕДИЕНТЫ (4 порции)

ЧАТНИ

150 г кураги

225 г изюма

1/2 л белого уксуса

2 луковицы

1-2 красных чили

225 г тростникового сахара

2 ст. ложки молотого имбиря

1 ст. ложка молотого кориандра

1 ст. ложка зерен горчицы

МЯСО

600 г баранины

1 луковица

4-5 ст. ложек растительного масла

Соль и черный перец по вкусу

ПОСУДА ДЛЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Миска

Деревянная ложка

Пищевая пленка

Кастрюля с крышкой

Нож

Разделочная доска

Стеклянная банка

Сковорода с крышкой

Ковш

ЗЕРНА ГОРЧИЦЫ

Существует несколько видов семян горчицы. Черные или коричневые семена — индийского происхождения, имеют острый вкус, используются во многих блюдах. Белые семена обладают более мягким вкусом и обычно применяются в качестве приправы, как в данном рецепте. Также из них готовят самую распространенную желтую горчицу, пробуждающую аппетит.



Чатни, традиционные индийские приправы, очень популярны в ЮАР. Острые чатни хороши в блюдах с нейтральным вкусом и своим цветом украшают трапезу. Вареные чатни делают из овощей и фруктов. Чатни возбуждают аппетит и стимулируют пищеварение. Подают в маленьких розетках или кладут на тарелку рядом с основным блюдом.



[Баранина с чатни из абрикосов и изюма Шаг за шагом

»1 ЧАТНИ



Нарежьте мелко 150 г кураги и в миске смешайте с 225 г изюма.

»2



Добавьте 1/2 л уксуса и накройте миску пищевой пленкой. Оставьте сухофрукты в маринаде на 6-8 часов или на всю ночь.

»5

Вымойте 1-2 чили, удалите из них семена и мелко нарежьте. Также положите их в кастрюлю. Вы можете положить меньшее количество чили или вообще обойтись без него, если вам не нравятся острые блюда.



»6



Добавьте 225 г тростникового сахара, 2 столовые ложки молотого имбиря, по 1 столовой ложке молотого кориандра и семян горчицы.

»9

Снимите чатни с огня и остудите. Для этого рецепта вам не понадобится весь объем, поэтому переложите чатни в банку и поставьте в холодильник. Там он может храниться достаточно долго.



»10 МЯСО



Нарежьте баранину одинаковыми кусочками 3-4 см, удаляя излишки жира, пленки и жилы.



>>3



На следующий день положите содержимое миски в кастрюлю.

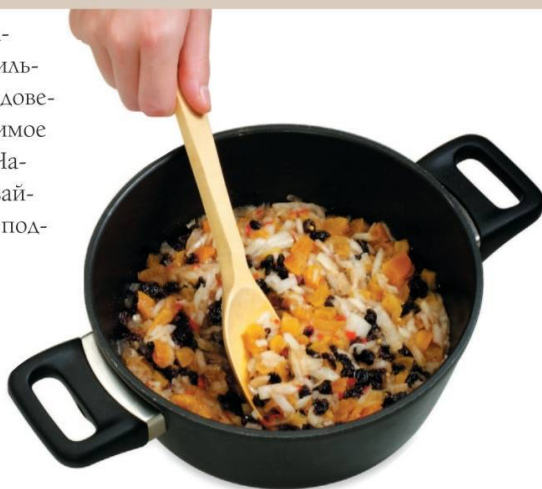
>>4

Очистите и мелко нарежьте 2 луковицы и также добавьте их в кастрюлю.



>>7

Поставьте кастрюлю на сильный огонь и доведите содержимое до кипения. Часто помешивайте, чтобы не подгорало.



>>8



Убавьте огонь до минимума и готовьте примерно 1 час. Продолжайте часто помешивать.

>>11

Приправьте куски мяса по вкусу солью и черным перцем.



>>12



Очистите луковицу и разрежьте пополам. Нарежьте тонкими кольцами.

» Баранина с чатни из абрикосов и изюма Шаг за шагом

»13

Налейте в сковороду 4-5 столовых ложек растительного масла и разогрейте на умеренном огне.



»14



»16

Когда лук слегка обжарится, накройте сковороду крышкой и тушите на умеренном огне еще 5 минут, до готовности мяса. Если вы любите сыроватое мясо, можете пропустить этот шаг.



»17

ЗАВЕРШАЮЩИЙ ЭТАП



Переложите половину чатни в ковш и нагрейте на умеренном огне, но не доводя до кипения. Также можете разогреть его в микроволновой печи.

ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ РЕЦЕПТ

» Чатни из моркови

Для приготовления 2 банок морковного чатни, который подходит к большому количеству мясных блюд, вам понадобится 225 г тертой моркови, полстакана (120 мл) воды, 3 столовые ложки сахара, пол столовые ложки свежего тертого имбиря, 2 зубчика толченого чеснока, пол чайной ложки молотого чили, 3 растертых зернышка кардамона, 1 стакан (или 240 мл) уксуса

и соль по вкусу. Налейте воду в кастрюлю и добавьте сахар. Доведите до кипения, помешивая, чтобы сахар растворился. Положите морковь, тертый имбирь, толченый чеснок, молотый чили, растертые зерна кардамона и соль. Оставьте кипеть на маленьком огне примерно 20 минут. Затем положите в кастрюлю уксус и прибавьте огонь до максимума.

Часто помешивайте до тех пор, пока жидкость не испарится и чатни не станет густым. Наполните стеклянные банки этой смесью и храните в холодильнике. Благодаря уксусу чатни может храниться на протяжении 4-5 недель. Чатни можно подавать как к баранине, как в основном рецепте, так и к другим видам мяса и даже к рыбе.



»15

Добавьте кусочки мяса и обжарьте на сильном огне в течение 10 минут. Перемешайте деревянной ложкой, чтобы мясо приобрело равномерный цвет.



Добавьте нарезанный лук и слегка обжарьте его. Часто помешивайте, чтобы не подгорел.

»18

ПОСЛЕДНИЙ ШТРИХ

Положите мясо на блюдо, а чатни — в другую миску, чтобы каждый брал себе нужное количество еды.



Кокосовое печенье и банановые пончики

ИНГРЕДИЕНТЫ (4-6 порций)

КОКОСОВОЕ ПЕЧЕНЬЕ

300 г кокосовой стружки

150 г муки

4 ст. ложки сахара

240 мл воды

1 ст. ложка тертого мускатного ореха

БАНАНОВЫЕ ПОНЧИКИ

500 г маниоки (или 250-300 г муки)

500 г очень спелых бананов

3-4 ст. ложки сахара (или по вкусу)

3-4 ст. ложки муки

Достаточное количество
растительного масла для
обжаривания

ПОСУДА ДЛЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Миска

Бумага для выпекания

Противень

Деревянная ложка

Дуршлаг

Разделочная доска

Терка

Хлопковая или льняная салфетка

Вилка или толкушка

Кастрюля или сковорода

Впитывающая бумага

ИГРА СПЕЦИЙ

Мускатный орех имеет ярко выраженный, немного острый аромат. Если вы хотите усилить сладкий вкус кокосовой пасты, добавьте в нее 1 столовую ложку молотой корицы, которая также очень ароматна и очень популярна в кондитерском деле. Стружку 500 г маниоки можно заменить 250-300 г муки.



Можно сказать, что в данном рецепте представлены два разных десерта. Экзотическое печенье на основе кокосовой стружки с тертым мускатным орехом и банановые пончики с маниокой, обжаренные до хрустящей золотистой корочки, – эти десерты превратят любой обед в праздничное застолье.



[Кокосовое печенье и банановые пончики Шаг за шагом

»1 ПЕЧЕНЬЕ

Положите 300 г кокосовой стружки, 150 г муки и 4 столовые ложки сахара в миску. Перемешайте.



»2



Помешивая, понемногу влейте 240 мл воды. Следите за консистенцией теста.

»4



Положите лист бумаги для выпекания на противень. Выложите рядами кокосовые шарики.

»5



С помощью ложки или руками сплющите легонько каждый шарик, чтобы он стал овальным.

»8 ПОНЧИКИ



Очистите 500 г маниоки и промойте водой. Натрите на терке. Если вы используете муку, пропустите шаги 8-9.

»9



»3



Должно получиться довольно густое тесто. Разделите его на небольшие порции и сформируйте шарики размером с грецкий орех.

»6

Заранее разогрейте духовку до 180 градусов. Поставьте туда противень с кокосовым печеньем. Выпекайте его в течение приблизительно 20 минут до золотистого цвета.



»7



Выньте из духовки и остудите. Посыпьте небольшим количеством тертого мускатного ореха в порошке (или молотой корицей).

»10

Положите стружку маниоки на чистую хлопковую или льняную салфетку. Сожмите маниоку в салфетке, чтобы отжать весь сок. Вылейте сок и оставьте стружку.

Очистите 500 г спелых бананов. Положите их в чашку и растолките вилкой или толкушкой.



» Кокосовое печенье и банановые пончики Шаг за шагом

»11

Смешайте банановое пюре со стружкой маниоки или с мукой.



»12



Добавьте в миску 3-4 столовые ложки (или по вкусу) сахара – в зависимости от того, насколько сладкий вкус вы любите.

»14 ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Разогрейте в кастрюле или сковороде достаточное количество растительного масла. Выкладывайте порции теста ложкой и обжаривайте пончики, убавив огонь, чтобы не сгорели.



»15



Когда они приобретут золотистый цвет, выньте их и положите на впитывающую бумагу, чтобы стекли излишки масла.

ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ РЕЦЕПТ

» Пончики из белой фасоли

Для приготовления 8 порций этой закуски необходимы 1 кг сушеной белой фасоли, 2 зубчика чеснока, 10 г свежего имбиря, 1 средняя луковица, 6 свежих чили, 3/4 стакана воды, пол столовой ложки соды, арахисовое масло и соль. Замочите фасоль в достаточном количестве холодной воды на 24 часа. Мелко нарежьте по отдельности чеснок, лук и имбирь.

2-3 раза тщательно промойте фасоль, разотрите ее руками, чтобы удалить тонкую кожицу. Обсушите чистой тканевой салфеткой и измельчите в блендере. Добавьте в полученную пасту немного соли, чеснок, имбирь, лук, соду и воду. Перемешайте все до получения однородной массы. Оставьте ее под крышкой на 3 часа в сухом месте. За-



тем в сковороде разогрейте большое количество арахисового масла. Сформируйте из теста шарики и сплющите их. Обжарьте партиями.

Когда пончики обжарятся, вытащите их и положите на впитывающую бумагу, чтобы стекли излишки масла. Подавайте горячими, слегка посыпав измельченным чили.

»13



Положите в миску 3-4 столовые ложки муки и перемешайте с остальными ингредиентами, чтобы тесто приобрело более плотную консистенцию и из него можно было вылепить пончики.

»16

ПОСЛЕДНИЙ ШТРИХ

Подавайте банановые пончики и кокосовое печенье теплыми или холодными, например, к зеленому чаю.



**ИЛЛЮСТРИРОВАННАЯ ЭНЦИКЛОПЕДИЯ
«КУЛИНАРНЫЕ ШЕДЕВРЫ МИРА»**

**АФРИКАНСКАЯ КУХНЯ
ТОМ 1**

**ББК 36.997
А 94**

ISBN 978-84-15481-72-0



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 978-84-15-48172-0



9 788415 481720 >



Африканская кухня шаг за шагом

ISBN 978-84-15-48172-0



9 788415 481720 >