



**Кулинарные
шедевры мира**

Еврейская кухня шаг за шагом

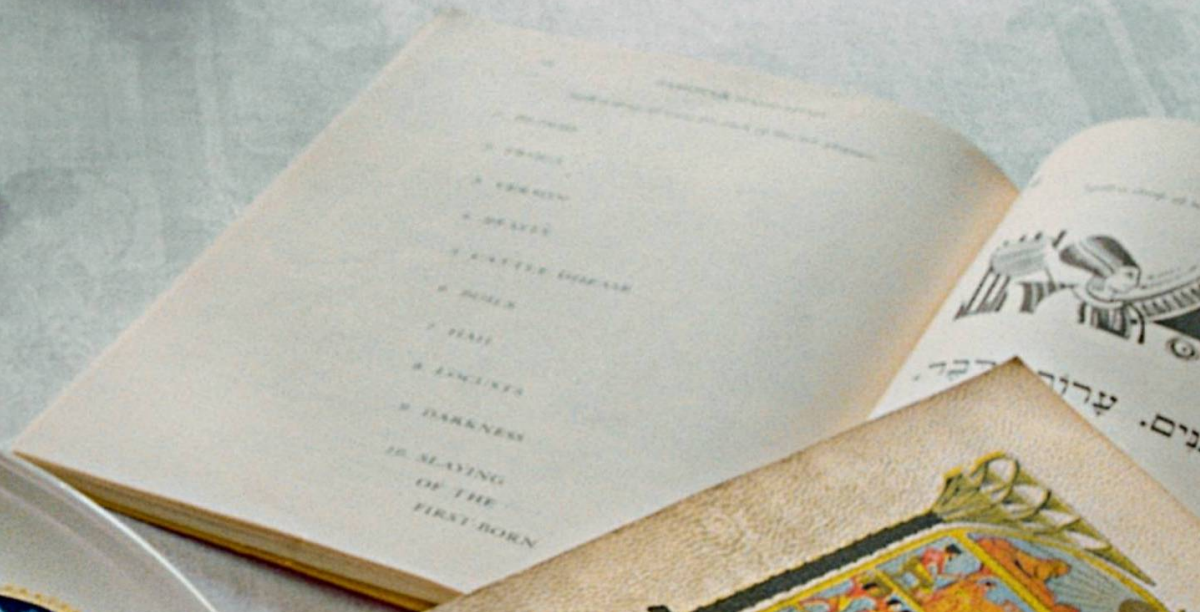


Еврейская кухня шаг за шагом



Находясь в туристической поездке по Израилю, можно предположить, что основу еврейской кухни составляют блюда разных народов мира. Но это не так. Хотя Израиль и достаточно космополитичен, чтобы предложить туристу пищу или суши, еврейская кухня имеет свои корни. Традиционные рецепты, передаваемые из поколения в поколение, переплелись с гастрономическими влияниями стран Ближнего Востока, Средиземноморья, Центральной и Восточной Европы и всех уголков мира, где разбросан народ сынов Израилевых. Еврейская кухня Ближнего Востока в чем-то схожа с арабской, но и сефарды, выходцы из средневековой Испании, и ашкеназы, находившиеся под влиянием польских, немецких и русских традиций, внесли в нее свои особые нотки.





Содержание



ВВЕДЕНИЕ

- | | | | |
|-----------|--|-----------|--|
| 6 | Многовековые традиции молодого государства | 20 | Со всего света
Листья, стручки и корешки |
| 8 | Традиционные блюда со всех
четырех сторон света
Культурное многообразие
Израиля | 22 | Овощи на каждый день |
| 10 | Основные ингредиенты | 24 | Традиции и законы кашрута
Разрешенное и запрещенное |
| 12 | Возвращение к древним
традициям
Все – в Израиль! | 26 | Гармония и многообразие
Послы кухни |
| 14 | Дни для Бога и дни для человека
Праздники с традицией | 28 | Мука и крупы
Кондитерские изделия |
| 16 | Символизм и кухонная утварь
Кошерная кухня | | |
| 18 | Живая пустыня
Помощь барона Ротшильда | | |





РЕЦЕПТЫ

- 32** Куриный бульон
с кнедниками из мацы
Говяжий бульон
- 38** Картофельная запеканка
Картофельный латкес
- 44** Голубцы по-еврейски
Голубцы с грибами
- 50** Классический кугель
- 54** Перец, фаршированный овощами
и черносливом
Морковный цимес
- 60** Ханукальное жаркое из говядины
Ароматная говядина с миндалем
- 66** Чолент из курицы
Чолент по-восточному
- 72** Утка с гранатами и грецкими
орехами
Утка с орехами
- 78** Рыбные кнедли
Карп по-польски
- 84** Ушки Амана
Пирожки с фруктовой начинкой
- 90** Блинчикес с творогом
и малиновым соусом
Блинчикес с клубникой



Многовековые традиции молодого государства

Израиль расположен на восточном побережье Средиземного моря. Граничит на севере с Ливаном, на северо-востоке – с Сирией, на востоке – с Иорданией, на юго-западе – с Египтом. Государство также имеет границу с землями под управлением Палестинской национальной администрации, т.е. Западным берегом реки Иордан, и сектором Газа, границы которого контролируются правительством Израиля. Небольшое по площади, государство Израиль многогранно и с географической, и с культурной точки зрения. Евреи составляют основную часть населения; крупнейшее этническое меньшинство – израильские арабы. С момента провозглашения независимости в 1948 году Израиль продолжает находиться в конфликте с некоторыми соседними государствами – в основном, Сирией и Ливаном. Благодаря массовому возвращению евреев на исторические земли в стране сохранились многие традиции, включая античные. Этот феномен влияет на развитие еврейской гастрономической культуры, известной во всем мире не только из-за традиционных блюд этого региона, но и особых способов их приготовления и потребления.



14 мая 1948 года в 16.00 на совещании Народного совета в Тель-Авиве было принято решение о провозглашении независимого израильского государства, которое открыло свои двери для евреев со всех частей света.



Иерусалим

Столицей Израиля является Иерусалим, его финансовым центром – Тель-Авив. Израильский суверенитет над восточной частью города и статус всего Иерусалима как столицы Израиля продолжает вызывать конфликты между еврейским и палестинским населением.

Южный округ

Административный центр этого округа – город Беэр-Шева, расположенный к северу от пустыи и Негев. Территория Южного округа занимает более 14000 кв. км, что составляет примерно 40% от всей территории Израиля.



Иерусалим – город трех религий: христианства, иудаизма и ислама.

Израилю как государству – немногим больше 60 лет, а еврейскому народу, по крайней мере, четыре тысячи лет. После Второй мировой войны потомки Моисея наконец-то смогли вернуться на родину предков и построить молодое государство, которое глубоко чтит свои традиции.



Хайфа

В Израиле говорят, что Иерусалим предназначен для молитвы, Тель-Авив – для танцев, а Хайфа – для работы. Город Хайфа является центром современного промышленного производства и главным портом страны.



Северный округ

Северный округ вместе с Голанскими высотами занимает 4478 кв. км. Здесь проживает более миллиона человек. Столица округа – город Назарет, основное население составляют израильские арабы.



Тель-Авивский округ

Занимает 172 кв. км, в настоящее время имеет самую большую плотность населения по стране – 7134 человека на кв. км. Город Тель-Авив, основанный в 1909 году как пригород древнего города Яффа, является административным центром округа.



Центральный округ

Согласно древним записям, столица округа, город Рамла, была основана халифом Сулейманом ибн Абд аль-Маликом в 716 году. Название образовано от арабского слова «песок».



Округ Иудея и Самария

Округ, известный за пределами Израиля как Западный берег реки Иордан, находится в ведении Палестинской администрации, однако еврейские города остаются в подчинении Израиля.



Традиционные блюда со всех четырех сторон света

Забываемое возвращается



В городах многих стран, где до Второй мировой войны жили большие еврейские общины, все чаще начинают появляться рестораны удивительной еврейской кухни. В знаменитом еврейском квартале Кракова Казимеж даже самые ортодоксальные иудеи смогут безбоязненно отведать блюда

с кошерным сертификатом. Этот феномен наблюдается и в Праге: в квартале Йозефов, среди старинных синагог, расположены лучшие еврейские рестораны чешской столицы, где также можно насладиться искусством клезмеров – еврейских народных музыкантов-инструменталистов.

«Alla giudia»

Еврейское население всегда оказывало большое влияние на кухни тех стран, где оно проживало. В Италии до сих пор известны блюда под общим названием *alla giudia* – то есть, «на еврейский манер». Рестораны еврейского квартала Рима предлагают изумительные по вкусу жареные артишоки по-еврейски – *carciofi alla giudia*, которые еще называют «бирюзовые розы». На Сицилии и в других регионах Италии очень популярна



капоната – кисло-сладкие тушеные овощи. Говорят, что это блюдо – также еврейское.

Культурное многообразие Израиля

Современная израильская кухня получила свой статус благодаря влиянию соседних стран Ближнего Востока, а также очень сильным кулинарным традициям сефардов и ашкеназов. Продукты, типичные для еврейской кухни, тесно связаны с историческими фактами, которые ни в коем случае не помешали благополучному развитию кулинарной культуры. Географическое положение Израиля на стыке Азии и Африки позволило обогатить кухню специфическими ароматами. Также сильны культурные связи Израиля с США и европейскими странами.

В Израиле наблюдается разительный контраст между традиционной одеждой ортодоксальных евреев и молодежи, одетой по-спортивному, с мобильным телефоном у уха. Такие же контрасты можно подметить и в ресторанах, причем не стоит удивляться, услышав одновременно иврит, русский и амхарский языки. Смешением разных народностей в Израиле объясняется удивительная смесь гастрономических культур, которая, однако, всегда подчиняется некоторым местным религиозным законам.



Блюдо на Седер, или пасхальное блюдо, является выражением богатых еврейских религиозных традиций. Ингредиенты размещаются на блюде в строго определенном порядке.



Кошерная пища не подразумевает кулинарный «застой». Рестораны, предлагающие блюда современной кошерной кухни, разрабатывают интересное и разнообразное меню. Супермаркеты все чаще включают кошерные продукты различных марок в свой ассортимент.



Современная еврейская кухня – результат многовекового развития кулинарной культуры. Она впитала традиции всех, кто прибыл в Израиль из Центральной и Восточной Европы, из стран Средиземноморья – от Испании до Турции, из Северной Африки и многих других регионов.



Еврейская кухня получила признание во всем мире.

И свое, и заимствованное

Благодаря своему постоянному развитию, израильская кухня в настоящее время входит в число самых разнообразных в мире. Вы можете не только продегустировать блюда с многовековой историей, но и открыть для себя смешение вкусов и

ароматов гастрономического искусства ни много ни мало 60 этнических групп, а также средиземноморской кухни, основанной на использовании местных продуктов. Это поистине международная кухня, и ее вкус нравится всем.

В Париже и в Нью-Йорке

Одним из самых известных еврейских ресторанов в мире был создан в Париже в 1920 году братьями Гольденберг. Ресторан просуществовал почти 90 лет. Семья евреев-ашкеназов Гольденбергов придерживалась кулинарных традиций русских евреев. Этой семье принадлежит заслуга популяризации

таких блюд, как тарам, баклажанная икра, фуа-гра с рублеными яйцами или творог с зеленью. Многочисленная еврейская диаспора проживает практически в каждой точке земного шара, поэтому хороший ресторан еврейской кухни нетрудно найти где угодно – например, в нижнем ист-сайте Нью-Йорка.

Еврейская кухня в мире

Рестораны еврейской кухни разбросаны практически по всему миру. Стоит лишь зайти в сеть Интернет и просмотреть результаты поиска «рестораны с кошерным сертификатом». Найдется около 2 миллионов ресторанов в 50 странах.



Арабские закуски

Тем, кто незнаком с еврейской кухней, эксперты советуют прежде всего попробовать закуски. В любом израильском ресторане существует их богатейший выбор, многие из которых имеют арабские корни.



Основные продукты

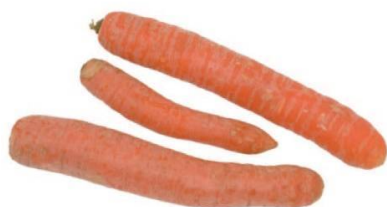
↓ Виноград

Виноградное вино – частый гость на еврейских праздниках. Даже в одном из псалмов написано, что Бог создал вино для увеселения сердца человека, и за это в шаббат благодарят Всевышнего.



↓ Морковь

Морковь ассоциируется с традициями ашкеназской кухни, где ее часто подают в составе праздничных блюд. В переводе с идиша морковь означает «изобилие», ее можно приготовить несметным количеством способов.



↓ Рыба

Возможно потребление рыбы, мяса и молочных продуктов так, чтобы не нарушать принципов кошерности. Приготовление ужина даже для большого количества человек, следующих законам кашрута, не представляется слишком трудным.



Нут →

Нут – основа для фалафелей, а также жареных крокетов, которые так популярны в Израиле. Своим появлением в еврейской кухне нут обязан восточным евреям, мизрахам – выходцам из Северной Африки, Ближнего Востока и Кавказа.



← Потроха

Со времен средневековья гусиная печень была популярна среди еврейского населения Центральной Европы. В наши дни печень и другие субпродукты входят в состав многих ашкеназских блюд.

← Домашняя птица

Потребление мяса кур, гусей, индюков и уток очень популярно среди евреев – и не только потому, что птица дешевле других видов мяса. Блюда из птицы проще комбинировать с другими ингредиентами так, чтобы следовать принципам кошерности.



↑ Апельсины

Этот цитрус очень любим и популярен. Из апельсинов готовят много замечательных десертов. Самые лучшие и знаменитые на весь мир апельсины – из Яффы. Апельсины занимают ведущее место среди экспортируемых фруктов из Израиля.

Истоки еврейской кухни следует искать на очень обширной территории, а ее влияние распространилось еще дальше. Несмотря на это, приготовление как культовых, так и повседневных блюд невозможно без простых ингредиентов, составляющих их основу.



↑ Говядина

Это главный ингредиент в кухне евреев-ашкеназов в течение многих веков. Без нее не обходятся такие блюда, как эскалопы, гуляши, филе, холент, гедемте флейш или гуляш из говяжьей вырезки.



↑ Баклажаны

Когда-то в некоторых странах Европы баклажаны называли «израильским мясом». В наше время блюда из баклажанов составляют гордость многих ресторанов. Стоит попробовать восхитительное по своим вкусовым качествам блюдо из тушеных баклажанов с соусом из йогурта, грецких орехов и рубленой зелени петрушки.



↓ Яйца

Без яиц еврейская кухня потеряла бы свою удивительную сладкую выпечку, а фаршированная шея гуся и гефилте фиш, или фаршированная рыба, утратили бы свой отличительный вкус.



↓ Артишоки

Артишокам, известным еще со времен Древнего Рима, отводилась немаловажная роль в кухне средиземноморских евреев. Именно благодаря евреям европейцы узнали об артишоках и о баклажанах. Сегодня *carciofi alla giudia* – артишоки по-еврейски – являются популярным итальянским блюдом.



← Картофель

Обычный картофель до сих пор остается главным ингредиентом для многих блюд – таких как латкес или плотный гратен из картофеля с луком.

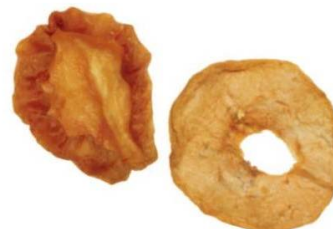
Маца



Традиционные плоские лепешки изготавливают в соответствии с кошерными правилами без каких-либо продуктов брожения – как, например, дрожжи. Этот хлеб готовят из муки, замоченной в воде и оставленной на ночь в «чистой» (предписанной традициями) посуде, покрытой белой тканью. Многие считают, что наиболее значительным блюдом еврейской кухни является свекольник, однако на самом деле эта честь принадлежит куриному супу с клецками из мацы.

↓ Сухофрукты

Сухофрукты напоминают о тепле и солнце стран, где обитали сефарды. С сухофруктами готовят праздничные блюда и компоты.



Возвращение к древним традициям

Колыбель культуры

Выходцы из Центральной и Восточной Европы, ашкеназы, в большинстве своем проживали в христианских странах, в то время как сефарды, совершающие алию на израильские земли из стран Южной Европы, Северной Африки и Балкан, долгое время находились в мусульманском окружении. Несмотря на то, что старые традиции сохранились, еврейское население впитало многое из среды, где проживало. Оно до сих пор делится на ашкеназов и сефардов; существуют

два раввина, так как считается, что каноны иудаизма сефардов и ашкеназов различны. Хотя общины остались запреты – например, запрет на приготовление пищи на огне на шаббат, даже если нужно сделать горячее блюдо. И сефарды, и ашкеназы вышли из ситуации, делая накануне тушеную пищу. Способ ее приготовления похож, но рецепт все же различается: ашкеназский чолент готовится из говядины с картофелем, а сефардский чамине – из курицы и риса.



■ Святая Земля сегодня – главный центр иудаизма, христианства и ислама.

Библейское вино

В древние времена сладкое вино было очень популярно. Считается, что оно имело вкус меда и разнотравья, а также привкус сосновой смолы. Евреи пили вино с едой и без нее, и неудивительно, что некоторые пропускали лишний стаканчик. Первым пьяницей, опи-

санным Библией, был Ной, который, согласно Книге Бытия, после Потопа так охмелел от вина, что это привело к жалким последствиям. В Библии можно найти множество предупреждений и нравоучений об опасностях злоупотребления алкоголем.

Все – в Израиль!

В 1948 году началось массовое переселение евреев в Израиль. После объявления о создании Государства Израиль на его территорию хлынули в том числе и переселенцы-ашкеназы из стран Центральной и Восточной Европы. Интересный факт: почти половину первого правительства Израиля, включая самого премьер-министра Давида Бен-Гуриона, составляли выходцы из России.

Чуть позже популярной во всем мире стал термин «кухня Голды» – по имени премьер-министра Голды Мейер, которая любила проводить важные совещания кабинета на своей кухне. Выражение «кухня Голды» означает, что важные политические дела решаются в узком кругу лиц. За 60 лет существования Израиля состав населения менялся, на сегодняшний день считается, что в Израиле проживают евреи из более чем 80 стран мира. Поэтому неудивительно, что вне зависимости от заповедей Торы и кошерных принципов выходцы из различных частей мира для своих блюд используют те ингредиенты, которые напоминают об их корнях.



Любопытно, что в Израиле сегодня легче найти славянские блины с марокканскими соусами, чем форель по-еврейски или традиционный цимес. Иммигранты со всего мира добавили еврейской кухне свои рецепты и свое понимание приготовления пищи.

После провозглашения независимости в 1948 году Израиль испытал настоящий демографический взрыв. Пришлось задуматься о рационе, чтобы удовлетворить потребности иммигрантов, прибывающих со всех уголков земного шара. В наши дни Израиль снова обрел посеы пшеницы и ячменя, виноградники, а также фиговые и гранатовые рощи и пасеки.



Традиции сефардов

Сефарды (в переводе с иврита – испанцы) в древности проживали на Иберийском полуострове, откуда были изгнаны в XV веке. Осевшие во многих странах мира, сефарды начали создавать свое сообщество и защищать свои традиции. Они разговаривали на ладино – испано-еврейском языке, и при письме использовали еврейский шрифт. Кухня сефардов не такая тяжелая, как ашкеназская, и известна во всем мире разнообразием салатов и фаршированных овощей, использованием

виноградных листьев, оливкового масла, чечевицы, бобов, свежих фруктов и сухофруктов.



Традиционный кугель – круглый. Его название на иврите означает «мяч». Кугель делают из тертого картофеля, лука и яиц. В сладкую версию кугеля кладут черствый хлеб и нарезанные яблоки или груши, либо пряности – имбирь и мускатный орех.

Чолент – традиционное блюдо ашкеназов

Ашкеназами (от древнееврейского – немцы), как правило, именовали бедных крестьян еврейского происхождения, выезжавших из России, Германии и Восточной Польши. Они разговаривали на идише – смеси иврита, немецкого и славянских языков. Состав и ингредиенты таких блюд, как, например, вареная форель по-еврейски – с луком, морковью

и репой, куриный суп с мацой и чолент, напоминают о европейских корнях ашкеназов.



В еврейских домах приветствуется хорошая трапеза, и многие уделяют большое внимание красивой сервировке стола и созданию хорошего настроения перед приемом пищи.



Дни для Бога и дни для человека

Субботний праздник шаббат

Еврейская суббота, или шаббат, начинается с вечера в пятницу и продолжается весь следующий день – читится как седьмой день еврейской недели. Для христиан седьмым днем является воскресенье, а для мусульман – пятница. Четвертая из Десяти Заповедей гласит чтить субботу в память о создании мира Богом и об исходе евреев из Египта.



Без траура

Лаг ба-Омер – день смерти одного раввина, но также день окончания эпидемии, убившей многих молодых людей, – как повествует Талмуд. Сегодня это – студенческий праздник.

Праздники с традицией

Многие религиозные праздники в иудаизме имеют библейское начало. За весенним праздником в память об исходе из Египта, Песахом, следует Шавуот – второй из праздников паломников, означающий дарование евреям Торы на горе Синай и начало жатвы пшеницы. В синагогах молятся и читают Десять Заповедей. Во время праздника довольствуются простой молочной и мучной пищей. Праздники Рош ха-Шана в сентябре или октябре (начало еврейского года) и Йом-Кипур в сентябре (день Искупления) символизируют самоочищение и искупление грехов. Звуки шофара – бараньего рога – призывают население совершить специальный обряд. Символизм заключается в утоплении грехов в чаше с водой. В Йом-Кипур приказано строго поститься и забыть обо всем



На праздник Ту би-Шват пьют белое и красное вино. Белое символизирует уходящую зиму, а красное – просыпающуюся весну. Традиция гласит: нужно начинать именно с рюмки белого вина, а в последующие рюмки постепенно добавлять красное.



Посуда для Седера

Праздник еврейской Пасхи – Песах – напоминает евреям об изгнании из Египта и их становлении как народа. На Песах важным ритуалом является праздничный ужин Седер. Вся семья собирается за красиво украшенным праздничным столом, на котором обязательно присутствует особая посуда.

Церемонию открывает самый пожилой член семьи, а выбор блюд символичен: кроме мацы, едят вареное яйцо, баранину (пасхальная жертва), карпас и соленые овощи, марор (горькие травы) харосет (пюре из яблок, вина и толченых орехов). Все блюда напоминают о скитаниях еврейского народа.

Согласно еврейской традиции, половина любого праздника предназначена для человека, а вторая половина – для Бога. Для всех праздников – как религиозного, так и светского характера – готовятся особые блюда, для которых тщательно выбираются ингредиенты и способ приготовления.



Ту би-Шват

Между Ханукой и Пуримом отмечают праздник Ту би-Шват, или Новый год деревьев, учрежденный каббалистами еще в XVI веке. Сегодня в этот день сажают деревья и едят фрукты.



Еда на Шавуот

Легенда гласит: когда-то женщины воспротивились подготовке к Шавуоту. Затем они все же послушались раввина, но им хватило времени лишь на приготовление блюд из муки, молока и сыра.



материальном, однако накануне разрешается устроить праздничную трапезу. Семь дней Суккота, или праздника шалашей, знаменуют конец осеннего сбора урожая. По традиции иудеи должны провести эти дни в сукке – простой палатке, или куще, в память о лишениях своих предков в пустыне после изгнания евреев из Египта. В декабре отмечают праздник свечей Ханука в честь чуда, свершившегося после освящения Храма – после победы войска Маккавея в 165 г. до н.э. над войсками сирийцев. Праздник длится восемь дней, и по традиции каждый день зажигают по одной свече. Веселый праздник Пурим отмечают в память о спасении евреев от истребления на территории Персидской империи. Ближе к вечеру устраивают трапезу, а затем – карнавал.



В пятницу вечером дети с удовольствием навещают своих бабушек и дедушек, которые им дарят всевозможные подарки.



Песах отмечается в канун 15 числа еврейского месяца нисан, очень близко к христианской Пасхе, и длится семь дней.

Ритуальное вино

Во время пасхального ужина Седер предписывается выпить четыре бокала сладкого красного вина. Согласно Пятикнижию, кровью ягненка (которую и символизирует красный цвет вина) иудеи помечали двери своих домов в Египте для спасения своих первенцев. Затем наливают пятый бокал вина – для пророка Элиягу (Илии). Когда иудеев начали обвинять в ритуальных убийствах христиан, те начали пить белое вино.



Символизм и кухонная утварь

Кошерная кухня



Согласно верованиям, Галаха была дана Богом Моисею как составная часть истолкования Торы и представляет собой свод законов для жизни евреев. Одним из таких законов является кашрут (его название на идише — кошер), который устанавливает список дозволенных в пищу ингредиентов, их смешение и способ приготовления. В общих чертах закон предписывает использование «чистых», то есть разрешенных иудаизмом продуктов, кухонной утвари и предметов мебели. Ортодоксальные иудеи пользуются различной посудой и столовыми приборами. В частности, посуда красного цвета предназначена для мясных, а синего — для молочных продуктов. Эту посуду предписывается мыть и хранить



раздельно; протирать ее также лучше различными полотенцами. Мясная и молочная пища должна готовиться на различных конфорках и храниться в холодильнике раздельно. Также существуют так называемые продукты «парве», или нейтральные, которые разрешены к употреблению и с мясом, и с молоком. Закон кошерности для мяса гласит, что в пищу должно употребляться только здоровое животное, забитое правильным способом без боли. Евреям разрешается есть мясо жвачных и только парнокопытных животных, например, коров, телят и овец.



← Поднос для Седера

На особый поднос для пасхального ужина Седер продукты следует разложить в строго установленном порядке — яйцо, зроа (кусочек мяса на косточке — баранье ребро или куриное крылышко), марор (горькие травы, например, редька или хрен), карпас (сельдерей, картофель или другие негорькие овощи) и харосет (сладкое пюре с сухофруктами).



Кофемолка →

Кофемолка незаменима, когда нужно приготовить кофе по-еврейски, то есть черный кофе с молотым кардамоном. Также в кофемолке можно размолоть различные специи, входящие в состав многих еврейских блюд. Специи размалывают непосредственно перед тем, как положить их в пищу, чтобы они не потеряли свой аромат и улучшили вкус блюд.



← Блюдо для рыбы

Блюда из рыбы — частые гости на еврейской кухне, особенно на праздники. Рыбу подают в пятницу перед шаббатом, а также в конце дня. Часто используются соленая сельдь и копченая рыба, так как еврейская кухня предполагает прием в пищу холодной рыбы. Для ее подачи на стол используют специальные блюда.



На еврейской кухне пользуются символичной кухонной утварью, и это неудивительно – ведь многие евреи следуют предписаниям кашрута, то есть «пригодного и дозволенного» в выборе ингредиентов и способа приготовления пищи.

Емкости для специй →

Кубок для кидуша, специальная свеча и емкости для специй – это неотделимые атрибуты обряда хавдала. Легенда гласит, что во время шаббата каждому человеку дается еще одна душа, которая улетучивается вместе с ароматом специй, хранящихся в баночках. С хавдалой заканчивается шаббат и религиозные празднества.



↓ Банки

Такой популярный в еврейской кухне продукт, как консервы, закатывают в банки – обычно с резиновой прокладкой. Нужно следить, чтобы банки были хорошо простерилизованы, а резиновая прокладка – без повреждений. Быстропортящиеся соленья делают в небольших банках.



← Кубок для кидуша

В переводе с иврита кидуш означает «освящение». Кидуш – молитва освящения субботы и праздников, например свадьбы. Считается, что первым человеком, произнесшим молитву над бокалом вина, был Адам. В наши дни бокалы для кидуша являются самым популярным подарком к любому торжеству.



↓ Соусник

Является неотъемлемой частью обихода, так как еврейская кухня славится своими соусами. Классический соусник – на ножке, вытянут в форме лодки. Он может быть изготовлен из фарфора, фаянса или керамики. Иногда соусники бывают с двумя ручками и двумя носиками, а иногда по своей форме напоминают кувшин.



↓ Раскаточная доска и скалка

Для того чтобы сделать традиционную выпечку, необходимы доска и скалка. Традиционно эти предметы делались из дерева, однако в последнее время возрастает популярность бамбуковых и силиконовых изделий.

↑ Электрическая кастрюля

Давным-давно в польских и русских селениях чолент на шаббат оставляли в ближайшей булочной, чтобы он мог медленно свариться, а в субботу дети несли его домой. В наши дни в Израиле и во многих еврейских семьях по всему миру для приготовления чолента пользуются электрической кастрюлей.



Живая пустыня

Кибуцы и мошавы

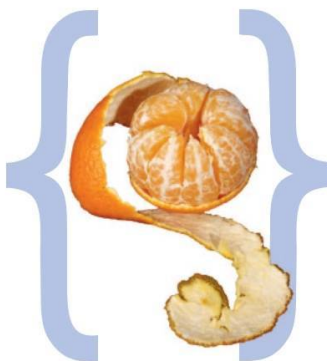
Идеи кибуца, или сельскохозяйственной коммуны, зародилась в XIX веке в Европе. Кибуц основан на принципах коллективного владения имуществом, равенства в работе при обработке угодий и выращивании скота. После основания Дгании — первого еврейского кибуца в 1909 году — по всей стране появились сотни подобных коммун. В кибуцы приезжали евреи-иммигранты со всего мира. Заботы по воспитанию детей, охране и обеспечению провизией брали на себя сами



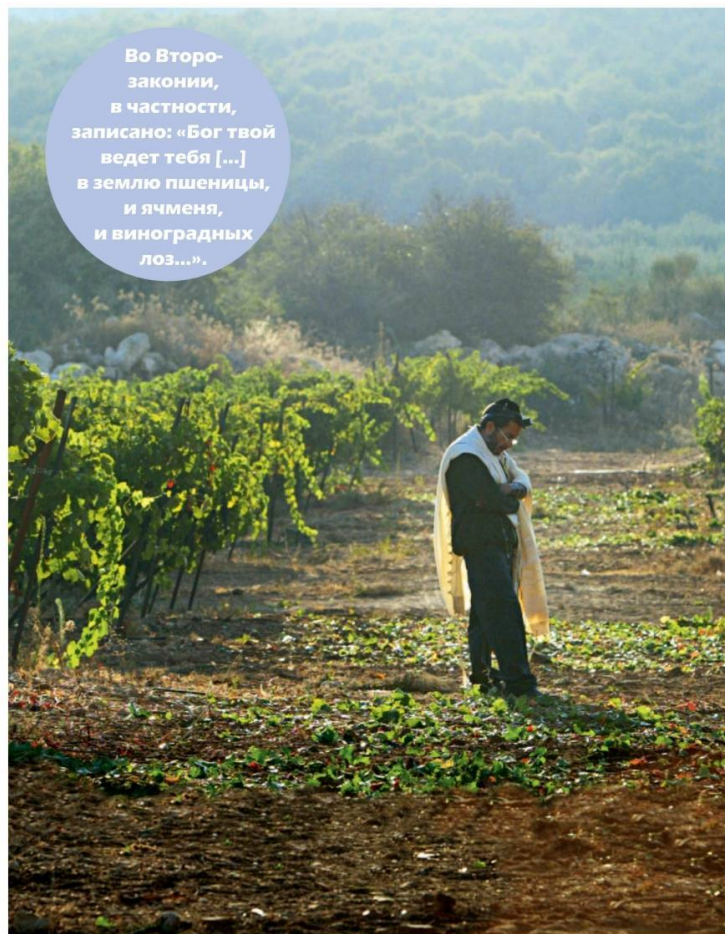
члены кибуца. На сегодняшний день новые члены кибуцев — бездетная молодежь в возрасте от 18 до 35 лет — работают 6 дней в неделю по 8 часов в день. Кроме кибуцев, с 1920 года в Израиле существуют мошавы — самодостаточные аграрные кооперативы, окупающие себя благодаря работе его членов и сдаче земель в аренду. В обеих коммунах готовы принимать помощь от иностранных добровольцев в обмен на небольшую плату за труд, крышу над головой и питание.



Сельскохозяйственные угодья занимают пятую часть территории Израиля. На них, среди других культур, выращивают цитрусовые, из которых на экспорт отправляют более 180 тыс. тонн, а 260 тыс. тонн используются пищевой перерабатывающей промышленностью.



Во Второзаконии, в частности, записано: «Бог твой ведет тебя [...] в землю пшеницы, и ячменя, и виноградных лоз...».



Рай в пустыне

Благодаря системе автоматического полива, контролируемого компьютером, возможен полив не только сельскохозяйственных земель и городских зеленых насаждений, но и оазисов в пустыне Негев. В этих небольших уголках выращивают финиковые пальмы, овощи и фрукты.



Израиль – небольшое пустынное государство, а озеро Киннерет – главное хранилище пресной воды. Благодаря эффективному использованию водных ресурсов пустынный ландшафт удалось превратить в плодородные сельскохозяйственные угодья.



Помощь барона Ротшильда

Многовековая традиция виноделия на землях Израиля чуть было не была утеряна в конце XIX века, если бы не инвестиции французского банкира Эдмунда Ротшильда в винные угодья Ришон ле-Циона (недалеко от Тель-Авива) и Зихрон Якова на севере страны. Сегодня израильские винодельные угодья занимают более 3200 га и производят 80 тыс. тонн винограда различных сортов. Среди них наиболее высоко ценятся те, что выращены на Голанских высотах недалеко от города Кацрин. В виноделии применяются самые современные технологии, на лозу прививают новые сорта, для получения уникального вкуса вино купажируют. Регулярно орошаемая и подходящая для виноградников земля и обилие солнца дают отличные вина – такие как каберне совиньон, шардоне, эмеральд рислинг, сладкие мускаты, ароматный зинфандель и сухие игристые вина. Производством вина вблизи Иерусалима занимаются монахи-трапписты в монастыре Латрун, основанном в 1890 году. Монахи – выходцы из Франции, Германии и Бельгии – приобрели по совету барона Ротшильда земли, где и поныне выращивают виноград и делают ценные белые вина по формулам, когда-то привезенным из Франции.

Молочные реки



Как говорится в Четвертой книге Торы (Числа), сыновья колена Гада и Рувима держали огромное количество отменного скота на землях палестинских. Интересно, что в наши дни подтверждение этим словам нашлось на земле израильской. В 2007 году одна из дойных коров из более чем сотысячного стада дала 10 тысяч литров молока и отелилась более 10 раз. Этот рекорд поставил Израиль на первое место по надоям с коровы.

Когда не хватает влаги

Сельскохозяйственная деятельность ведется как на богатом осадками севере, так и в засушливых зонах. С севера вода из натуральных источников идет по трубам на юг. Государство борется с засухой с помощью рационального использования

водных ресурсов. Орошение производится капельным способом, 70% влаги для подкормки растений – это повторно используемые или полученные из соленой воды ресурсы. Опресненная морская вода используется и для орошения, и в быту.



Со всего света

Пряные травы для любого блюда

Сефарды – выходцы из ближневосточных и средиземноморских стран – внесли в еврейскую кухню традицию использования большого количества разнообразных пряных трав. Особенно популярны свежая кинза и петрушка, которыми посыпают блюда в конце приготовления. Мятой ароматизируют как листья салата, так и чай. Корицу, красный и черный перец кладут в маринады для мяса и в острый соус для рыбы. Особый вкус супам придают куркума, черный перец



В кофе и выпечку в Израиле часто добавляют корицу.

горошек, лук, зира, кардамон и гвоздика. В кофе и в выпечку добавляют имбирь, корицу, гвоздику и кардамон.



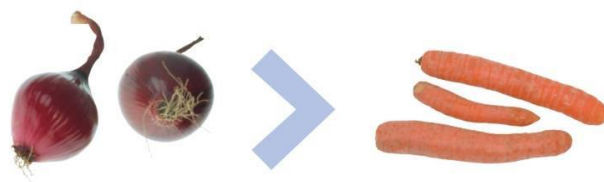
Родом из Африки

Несмотря на кажущееся непонимание между арабами и израильянами, вне сомнения тот факт, что их кулинарные традиции во многом схожи. Например, многие арабские и израильские закуски имеют много общего. В то же время сефарды за долгий период скитаний по

Северной Африке переняли некоторые приправы, типичные для стран Магриба. В то время было важным научиться хранить продукты. Сефарды переняли метод засаливания рыбы и мяса, а с помощью приправ сумели значительно улучшить их вкус.

Листья, стручки и корешки

Клубневые культуры, такие как картофель, лук, морковь и свекла, всегда присутствовали на столе ашкеназов. Для приготовления тушеного мяса с овощами клубни сначала обжаривают на гусином или курином жире, затем к ним добавляют петрушку, укроп или зеленый лук. Тертая редька и маринованные огурцы часто заменяли зелень. Подобные блюда готовили семьи с низкими доходами, отрезанные от цивилизации и живущие в отдаленных деревнях или в еврейских поселениях Центральной и Восточной Европы. В холодное время года медицинские свойства лука и чеснока помогали от болезней и недугов – по традиции многие блюда готовятся с большим количеством этих ингредиентов. Кухня сефардов также была основана на широком использовании овощей и зелени – от листьев салата до тушеных баклажанов, а также помидоров, фар-



Благодаря союзу сефардских кулинарных традиций с использованием пряных трав, приправ и корешков и ашкеназскому пристрастию к овощам в Израиле сегодня нет недостатка в свежих продуктах.

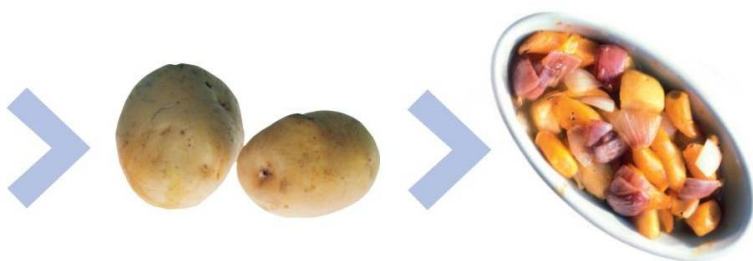


шированных мясом и рисом. При этом сефарды использовали огромное количество пряных трав. Именно сефардская кухня способствовала популяризации в еврейской кухне лимонного сока, чеснока, зиры, красного перца, имбиря, куркумы и шафрана. Сефарды, изгнанные с Иберийского полуострова, долго скитались по северу Африки, где и позаимствовали многие ингредиенты. Некоторые блюда нужно было держать свежими для шаббата, поэтому пригодились знания об использовании уксуса как естественного консерванта. Листья салата с уксусом и сахаром до сих пор являются типичным блюдом еврейской кухни.



Фруктовая корзина

На улицах израильских городов для утоления жажды вам продадут кусочек арбуза или свежевыжатый сок из знаменитых апельсинов Яффы, грейпфрутов, черного винограда, киви, авокадо и даже из малоизвестной чиримойи. Рекомендуется покупать свежие продукты на специальных рынках, например, на знаменитом Махане Иегуда в Иерусалиме или Кармеле в Тель-Авиве. Кстати, ночью, перед закрытием рынка, особенно перед шаббатом, цены на продукты сильно снижаются.



Оливковые рощи упоминаются в священных книгах всех трех религий региона – христианства, иудаизма и ислама. В Израиле производят хорошее оливковое масло, в том числе первого отжима, поставляемое, главным образом, небольшими кооперативами.



Афродизиаки Моисея Малмонида

Средневековый иудейский философ и врач Моисей Малмонид считал, что порошковая смесь красного перца, аниса, калган-травы, корицы и мускатного ореха является сильным афродизиаком, и предписывал посыпать ею любое блюдо.



Овощи на каждый день



1. Брокколи

Это растение семейства капустных используется в таких блюдах еврейской кухни, как чолент и картофельные котлеты. Брокколи также входит в состав некоторых сладких блюд.

2. Тыква

Тыква отличается наличием витаминов и минеральных веществ. Особенно ценятся суп, подаваемый в половинках тыквы, и чимес.

3. Огурцы

Мелафетон – так на иврите звучит название этого овоща – является заимствованием из греческого *melon* (яблоко) и *rerone* (арбуз). Ашкеназы употребляли только маринованные в уксусе огурцы. На сегодняшний день огурец – самый популярный овощ для салатов, супов из йогурта и маринадов. А маринованные огурцы – идеальная закуска на шаббат, когда работать запрещено.

4. Свекла

Во многих еврейских домах современного Израиля подают блюда из свеклы, перенятые из польской и русской кухонь. Свекла придает уникальный темно-розовый цвет и характерный кисло-сладкий вкус борщу, который готовят как праздничное блюдо. Рецепт сельди под шубой с соленой сельдью и свеклой уходит корнями в традиции ашкеназов.

5. Капуста

Этот овощ культивируется человечеством с незапамятных времен, однако он поздно нашел свое место на еврейском столе. Считается, что капусту выращивали уже в III в. до н.э., однако в Талмуде записано, что прием в пищу капусты является одним из шести условий сохранения здоровья. До сих пор капустный суп подается как праздничное блюдо, также очень популярны голубцы.

Благодаря союзу сефардских кулинарных традиций с использованием пряных трав, приправ и корешков и гастрономических пристрастий ашкеназов к овощам в Израиле сегодня нет недостатка в свежих продуктах.



6. Цветная капуста

Является одним из самых распространенных ингредиентов в еврейской кухне. Для того чтобы цветная капуста стала легкопереваримой и не вызвала газов, в Израиле ее варят, не накрывая кастрюлю крышкой или накрывая наполовину. Затем обычно обжаривают до хрустящей корочки. Стоит попробовать оригинальный суп из цветной капусты с мясом утки и яблоками.

7. Помидоры

Помидоры не использовались в старинных еврейских рецептах, и евреи Восточной Европы раньше не употребляли их в пищу, потому что не считали их кошерными из-за их красного сока, похожего на кровь.

8. Лук-порей

Упоминается в священных писаниях. Очень популярен в современной еврейской кухне.

9. Бобы

Когда-то были любимым ингредиентом для евреев, живущих в арабских странах. Сейчас бобовые можно найти в любом виде: свежие, сушеные, консервированные и замороженные. Бобовые – важный ингредиент рациона, так как содержат большое количество клетчатки, способствующей правильной работе пищеварительной системы. Зачастую супы из бобов готовят к праздникам.

10. Лук

Лук является одним из основных ингредиентов кухни как ашкеназов, так и сефардов. Многие супы, соусы и тушеные блюда не обходятся без его особого вкуса и аромата. Один из интересных способов сделать лук мягким и сладким – его карамелизация. Приготовленный таким образом лук может быть предложен как гарнир для блюд из печени, а также для каш, кугелей и хлеба, намазанного козьим сыром.

Традиции и законы кашрута

Как велит раввин

Так как многие законы кашрута толковались каждым раввином по-своему, даже иудеи не всегда их понимают. Существует запрет на посев двух различных видов зерна, что подразумевает запрет на ношение одежды, сотканной, на-

пример, из смеси льна и хлопка. Разделение ингредиентов распространяется на выпечку и кондитерские изделия. Особое внимание этому уделяется в случае, если пекарь – гой, то есть лицо, не исповедующее иудаизм.

Шаббат и телефон



Ортодоксальные иудеи применяют законы кашрута во всех сферах жизни. Недавно появился первый «кошерный» телефон. С такого телефона невозможно, например, набрать номер организации, имеющей

плохую репутацию. А разговор по «кошерному» телефону во время шаббата, когда всем иудеям запрещено пользоваться любым аппаратом, обойдется намного дороже, чем в любой другой день.

Либо мясо, либо молоко

Запрещено одновременно употреблять в пищу мясные и молочные продукты (должно пройти от одного до шести часов между их приемами), а также хранить их вместе в одном холодильнике. Не удивляйтесь, если в баре вместо кофе с молоком на десерт вам могут предложить обойтись просто черным кофе.



Разрешенное и запрещенное

Пищевые продукты, разрешенные для употребления в традиционной еврейской кухне, называются кошер, запрещенные иудейскими законами – трефа (трефовые продукты). Особые требования предъявляются к мясу. «Чистым» считается мясо жвачных парнокопытных животных (коровы, овцы, козы или газели). Свиное мясо запрещено. Также в пищу не допускается мясо животных, служащих человеку, – лошади или верблюда. Умерщвлять животных предписывается ритуалом шхита, во главе которого стоит квалифицированный резник – шохет, обязательно богобоязненный еврей, который выпускает кровь из животного. Запрещается прием в пищу падали, растерзанных хищниками или человеком животных, нельзя забивать стельных коров или суягных овец. Забитые животные тщательно осматриваются на предмет выявления



возможных признаков болезней. Кошерная рыба должна иметь чешую и плавники, поэтому морепродукты, кальмары, акулы, пресмыкающиеся, земноводные и червяки не считаются кошерными.



Что делать с жирафом?

Мясо жирафа считается кошерным, однако евреи жирафов не разводят. Объясняется это тем, что вопрос об умерщвлении этого животного остается открытым. Как пишет израильская газета Едиот Ахронот, никто не знает, «с какой стороны шей следует вонзить нож».



Еще в библейские времена были установлены нормы, определяющие допустимые в пищу продукты и возможность их смешения. Об этом можно узнать из Ветхого Завета, записаны они и в Талмуде. И по сегодняшний день ортодоксальные иудеи строго соблюдают законы кашрута.



Предписывается хранить отдельно мясо и молочные продукты.

Законы кашрута



В Торе записаны около 30 требований, относящихся к пище. Раньше считалось, что у иудея, не следующего этим законам, может остановиться сердце. А соблюдение всех норм приближало человека к Богу и делало его лучше. Многие указанные требования применимы к кочевому образу жизни, который вели иудеи в жарких странах, когда пища быстро портилась. Многие эксперты считают, что требования к пище – это скрытый

свод санитарно-гигиенических правил.

Со временем соблюдение всего, что касается норм поведения иудеев – законов кашрута, обособилось как способ выражения причастности к еврейскому народу. В наши дни лишь ортодоксальные иудеи живут по всем правилам кашрута. Менее религиозно настроенное население им следует лишь в некоторой степени, стараясь покупать кошерные продукты к определенному празднику.

Кошерный гамбургер

В современном Израиле все чаще наблюдается тенденция уменьшать значение традиций и религиозных законов. Большое количество ресторанов не следует предписаниям кошерности. Некоторые из них не могут получить сертификат от раввина, потому что работают

на шаббат. В то же время в Израиле все чаще можно увидеть сетевые рестораны быстрого питания типа McDonald's, которые пытаются адаптировать свое меню к местным обычаям. В них даже гамбургеры – кошерные, и их делают местные повара.



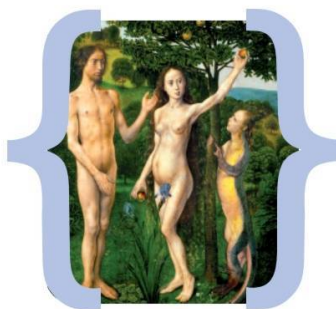
В наши дни можно купить как кошерные (и с сертификатом от раввина) такие продукты, как чай и кофе, иногда известных производителей. Или замороженную пиццу и рисовые рулетики. Часто кошерный сертификат имеют даже алкогольные напитки.

Гармония и многообразие

Потерпеть до ужина

Завтрак в Израиле, как правило, неплотный: большинство довольствуется блюдом хумуса, салатом из помидоров или огурцов с горсткой маслин или просто чашкой кофе. На обед израильтяне предпочитают небольшие блюда – фалафель, шаурму или бурекас. Почти все подобные блюда можно унести с собой. Звание основной трапезы закреплено за ужином. Обычно

начинают с закусок (салатим или арабский мезе), затем – супы (например киббе). На второе часто подают мясо на углях.



Существует мнение, что в райском саду запретным плодом был виноград и что история человечества началась с него и закончится с ним после прихода Мессии: тогда будут подавать вино, произведенное еще во времена основания мира.

Семейные приготовления

Известная израильская писательница Эфрат Гал-Эд вспоминает, как готовились к праздникам у нее дома: мать давала

наставления дочерям. Пищу готовили все вместе, а пока она варилась – пели. Затем все вместе мыли, чистили, украшали дом и накрывали стол белой скатертью. Подбор подходящих платьев и блузок тоже был праздничным событием. После хлопот вся женская часть семьи спокойно и торжественно ждала шаббат.

В наши дни, как замечает писательница, в большинстве семей дети все еще помогают родителям подготовить праздничные блюда.



Послы кухни

Гастрономические традиции разных стран и народов смешивались на протяжении многих сотен лет и, в конечном итоге, составили основу еврейской кухни. Не всегда возможно определить с абсолютной уверенностью принадлежность того или иного блюда к еврейской кухне в ее строгом понимании. Иногда оно могло быть позаимствовано у других народов.

В 60-х годах прошлого века знаменитый шеф-виртуоз еврейской кухни Ури Гутман мечтал о создании современной еврейской кухни. В поисках оригинальных и кошерных рецептов он, в качестве посла израильской кухни, объездил весь мир. Особое внимание было уделено странам с многочисленным еврейским населением. И каков был результат? Множество нестандартных решений. Например, знаменитую рыбу Святого Петра (или тилапию) из озера Киннерет начали подавать с манго и зернышками граната. Современные шеф-повара предпочитают исключать молочные продукты из рациона. Это способствует не только появлению новых кошерных рецептов, но и также облегчает жизнь тем, кто страдает от непереносимости лактозы.



Латкес едят на Хануку, знаменующую победу войска Иегуда Маккавея. Масло для жарки символизирует масло лампад, огонь которых продержался восемь дней, освещая Храм.

До недавнего времени профессия повара в Израиле считалась одной из наименее престижных. Сейчас гастрономия считается искусством, а шеф-повара ресторанов получили статус звезд. Многие из них прибыли из стран Ближнего Востока, Северной Африки, Европы и Америки, лелея идею придать современное лицо традиционной кухне своих предков.



В Израиле сосуществуют традиционные рестораны и рестораны быстрого обслуживания.



После ужина принято подавать крепкий черный кофе по-турецки с примесью кардамона.



Блюда в литературе



Ностальгия по родине и личные переживания автора заметны в произведениях еврейского писателя, лауреа-

та Нобелевской премии Исаака Башевис-Зингера, эмигрировавшего перед Второй мировой войной из Польши в США. В одном из романов героиня отмечает, что в богатом и развитом Нью-Йорке тоже, как в родной Польше, едят картофель, запеченный с луком и подаваемый с хлебом. Обычный картофель с хлебом? Такому заявлению удивится любой. Да, именно так!

По-американски

На сегодняшний день в израильской кухне преобладают традиции сефардов, однако в многочисленных еврейских ресторанах США и Канады за основу берут кухню ашкеназов.



Мужская работа

В еврейской общине раньше мацу готовили только мужчины, причем один замешивал тесто, другой его раскатывал, а третий выпекал мацу. Еще до сбора урожая отбирали те колосья, мука от которых отправлялась для выпечки мацы.

Карп по-польски

Типичное израильское блюдо — карп по-польски. В одной из поваренных книг более чем столетней давности описывается его рецепт: в частности, в него добавляли сладкое ячменное пиво, черный перец и хлебный мякиш».



Мука и крупы

Пшеничная мука



Одним из основных ингредиентов, несомненно, является пшеничная мука, которая обязательно входит в состав различной выпечки – блинчиков, пирогов, булочек и пирожных. Без пшеничной муки не обходятся ни соусы, ни супы-кремы. Традиционно плетенки (хлеб на шabbат), популярную мацу и багели делают именно из пшеничной муки.

Ржаная мука



Хлеб из ржаной муки – один из самых любимых; он может быть как светлым, так и темным – в зависимости от типа помола. В пумперникель (характерный центроевропейский тип ржаного хлеба) добавляют мед, патоку, дрожжи или квасцы.

Манная крупа



Манную крупу получают из пшеничной крупы очень мелкого помола. Она характеризуется высокой усвояемостью. С ней готовят каши, пудинги, десерты; ее кладут в качестве загустителя в пирожные и мясную продукцию. Иногда манной крупой обсыпают формы для запекания.

Гречневая крупа



Гречневая крупа – превосходный гарнир как для мясных, так и для вегетарианских блюд. В еврейской кухне гречкой и творогом фаршируют пирожки и пироги. Кроме того, ее добавляют в тесто для хлеба и пиццы, в салаты и голубцы, и даже в торты. Без нее не приготовить традиционное блюдо каша варнишкес, где сочетаются вермишель и крупа. Этот рецепт стал популярен в США благодаря живущим там евреям-ашкеназам. Крупу обычно смешивают со сливочным маслом – таким образом ее вкус становится похожим на поджаренные семечки подсолнечника. Гречка очень полезна для здоровья, она содержит железо, калий, фолиевую кислоту и витамин В.

Ячменная крупа



Во всех домах, где следуют кулинарным традициям ашкеназов, любят ячменную крупу, особенно перловую. С перловкой, шампиньонами, яйцами и луком делают кугель. Ядра ячменной крупы должны быть светло-серыми с зеленоватым или желтоватым оттенком.

Хлебо-булочные и кондитерские изделия еврейской кухни напоминают австрийскую, немецкую и польскую выпечку: например, пончики суфгания или пироги с начинкой, а также всевозможные пирожные, печенье и хлеб. К тому же, различные типы муки используют для приготовления мяса и соусов.

Кукурузная мука

Эта мука является основным продуктом для тех, кому противопоказана клейковина. В ней содержится большое количество минеральных веществ и витаминов В, Е, А, а также клетчатка. Из кукурузной муки делают сладкую выпечку и хлеб. В еврейской кухне ее добавляют в рецепт легкого охлажденного пирога из кофе, идеально подходящего на десерт в жаркий день.



Гречневая мука

Как в еврейской кухне, так и повсеместно, гречневую муку часто смешивают с пшеничной для выпечки хлеба. Эта мука очень популярна в еврейской общине США, где из нее делают блины. Горьковатая, коричнево-серая гречневая мука содержит большое количество белков, крахмала, витаминов группы В и минералов. Гречневая мука не содержит клейковины.



Кондитерские изделия

Если бы сладкоежки со всего мира жаждали хотя бы приблизиться к сладкому раю, то их выбор, несомненно, пал бы именно на еврейскую кухню. Всем знаком багель – дрожжевой хлеб в виде кольца, в который можно добавить любую начинку. Родом из стран Центральной Европы, он завоевал популярность в США благодаря кино и телевидению. Помимо багеля, еврейская кухня предлагает разнообразную сладкую выпечку – например, яблочные пирожки или пирожки с орехами, которые принято готовить на праздник Пурим. Различные плетенки – продолговатые и круглые – частые гости на еврейском столе не только на праздники, но и на каждый день. Принимая во внимание то, что еврейская кухня впитала в себя влияния восточной кухни, неудивительно, что арабская баклава – тонкие ламины теста с начинкой из грецких орехов или фисташек, пропитанные медом, – является одним из любимых десертов Израиля. Другим примером может стать знаменитый кнафех – десерт из козьего сыра и теста, обжаренного на сливочном масле и посыпанного фисташками.

Маковые печенья

Помимо знаменитых «ушек Амана», на самый веселый еврейский праздник Пурим готовят восхитительное печенье с маковой начинкой.



Плетенка

В тесто для традиционных плетенок, как, например, для праздничной халы, добавляют шафран, а саму булочку посыпают кунжутом или маком.



Багель

Этот традиционный бублик подают, как правило, горячим. Разрезанные пополам и с разными начинками, багели очень популярны в США. Их также подают со сладкой подливкой или соленой начинкой.







РЕЦЕПТЫ ШАГ ЗА ШАГОМ >>

Куриный бульон с кнедликами из мацы

ИНГРЕДИЕНТЫ (8 порций)

1 курица
2 луковицы
200 г сельдерея
4 моркови
4 веточки петрушки
1 пучок пряных трав

КНЕДЛИКИ

2 белка
1 луковица
2 столовые ложки мелко нарезанной зелени петрушки
100 г муки для мацы
Соль

ПОСУДА ДЛЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

2 кастрюли
Разделочная доска
Нож
Ложка
Дуршлаг
Венчик

МОРКОВЬ

Морковь присутствует на еврейском столе с незапамятных времен. В отличие от помидоров, которые лишь недавно вошли в рецепты еврейских блюд, морковь – очень употребимый овощ. Как ашкеназы, так и сефарды используют морковь в своих блюдах: от тушеных овощей, рисового салата, цимеса, кугеля и пирожных до сладкого морковного пудинга. Этот неприхотливый овощ заслужил популярность отчасти из-за легкости его выращивания и хранения.



Этот рецепт обязан одному случаю, когда неизвестный повар очень долго варил соленое мясо. Чтобы бульон стал наваристым, курицу следует класть в холодную воду.



Куриный бульон с кнедликами из мацы Шаг за шагом

»1 БУЛЬОН



Тщательно вымойте курицу как снаружи, так и внутри.

»2



Положите курицу в кастрюлю, где она бы легко поместилась.

»5



Уменьшите огонь и варите бульон на медленном огне около 10 минут.

»6 ОВОЩИ



Мелко нашинкуйте луковицу.

»9



Положите овощи в бульон.

»10



Положите пучок пряных трав и варите бульон на медленном огне 3 часа.

>>3



Залейте курицу водой.

>>4



Доведите воду до кипения. Периодически снимайте пену.

>>7

Нарежьте морковь толстыми кубиками.



>>8

Очистите сельдерей.



>>11



Через 3 часа выложите курицу из бульона на отдельную тарелку.

» Куриный бульон с кнедниками из мацы Шаг за шагом

»12



Вытащите из бульона курицу, процедите бульон и удалите лишний жир.

»13



Посолите и поперчите по вкусу.

»16



Чистыми руками сформируйте кнедли.

»17 **ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНЫЙ ЭТАП**



Отварите кнедли в подсоленной кипящей воде: когда всплывут на поверхность, оставьте вариться еще 4-5 минут.

ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ РЕЦЕПТ

» Говяжий бульон

Вместо куриного бульона для основного рецепта можно приготовить бульон из говядины и овощей. Для этого понадобится: 500 г говядины (бедро), 2 моркови, лук-порей, 1 корень петрушки, 1/2 среднего корня сельдерея, 150 г зеленой капусты, 2 луковицы, 1 лавровый лист, 4 горошины черного перца, 1 зубчик чеснока, щепотка соли, зелень петрушки. Вы-

мойте мясо, долейте 1,5 л холодной воды и варите на медленном огне около 1,5 часа, время от времени снимая пену. Очистите луковицу, разрежьте пополам и поджарьте на сковороде без масла. Нарежьте и положите в бульон лук, зубчик чеснока, капусту, корень петрушки и специи. Бульон посолите и варите еще в течение 1 часа. После того, как бульон будет готов,

процедите, остудите и снимите лишний жир. Добавьте зелень петрушки. Вместо кнедлей в бульон можно положить лапшу. Также к бульону можно подать нарезанный кусочками омлет или блинчи-

ки, сухарики или сваренную отдельно кашу. Снять жир с поверхности бульона легче, когда он полностью охладится. Для этого готовый остывший бульон нужно поместить в холодильник.



»14 **ТЕСТО**



Взбейте белки в крепкую пену. Мелко нарежьте лук и зелень петрушки.

»15



Добавьте остальные ингредиенты к взбитым белкам. Оставьте тесто подходить на полчаса.

»18

**ПОСЛЕДНИЙ
ШТРИХ**

Разлейте бульон по тарелкам, разложив желаемое количество кнедлей. Суп можно украсить петрушкой или розмарином.



Картофельная запеканка

ИНГРЕДИЕНТЫ (2 порции)

1 кг картофеля
2 луковицы
1 чашка муки для мацы
1 яичный желток
1 чайная ложка растительного масла
Соль
Перец
Паприка
Зеленый лук
Растительное масло для смазывания посуды

ПОСУДА ДЛЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Овощечистка
Терка
Миска
Форма для выпекания
Разделочная доска
Нож

КАРТОФЕЛЬ

Этот овощ выращивали на территории Южной Америки (в Перу, Боливии, Колумбии, Чили) еще до империи инков. Картофель, завезенный в Европу в XVI веке, несколько раз спасал ее от голода. Петр Первый в России и король Фридрих II Великий в Пруссии приказали сажать его практически насильно. Картофель имеет высокую энергетическую ценность, содержит белки, углеводы и клетчатку. Сорта картофеля, как правило, классифицируют по срокам созревания.



Картофельная запеканка по этому рецепту готовится из той же массы, что и латкес – знаменитые картофельные оладьи. Интересно, что слово «латкес» происходит от украинского слова «оладки». Такие оладьи традиционно готовят на Хануку, которую празднуют в декабре.



Картофельная запеканка Шаг за шагом

»1

КАРТОФЕЛЬНАЯ СМЕСЬ



Помойте и очистите картофель.

»2



Снимите верхний слой шелухи с луковиц.

»5



Отожмите
тертый
картофель
и лук как можно
лучше, чтобы
не осталось
лишней
жидкости.

»6



К сырому
картофелю
добавьте яичный
желток.

»8



Просейте муку и добавьте
к смеси. У вас должна получиться
густая масса.

Картофельная смесь >>

>>3



Натрите картофель на крупной терке.

>>4



Также натрите лук.

>>7



Влейте масло и тщательно размешайте все ингредиенты.



>>9



Посолите и поперчите смесь по вкусу.



>>10



Энергично перемешайте все ингредиенты до получения однородной консистенции.

Картофельная запеканка Шаг за шагом

>>11 ВЫПЕКАНИЕ



Смажьте форму маслом.

>>12



Выложите получившуюся массу в форму и сбрызните маслом.

>>15



Поместите форму с запеканкой в духовку, предварительно разогретую до 220°C, и выпекайте до получения золотой корочки около 10-15 минут.

>>15 ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНЫЙ ЭТАП



Разрежьте готовую запеканку на порционные кусочки.

ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ РЕЦЕПТ

>> Картофельный латкес

В самый простой рецепт для приготовления латкес входят картофель, яйца, мука или панировочные сухари, однако часто добавляют лук и чеснок. Латкес также можно приготовить из тертой моркови, кабачка, тыквы, сладкого картофеля или болгарского перца. Часто латкес подают с яблочной подливкой (по немецкой традиции), со сметаной

или грибным соусом. Приводим рецепт ашкеназских латкес. Для него необходимо: 5 картофелин, 2 луковицы, 1 морковь, 3 яйца, 3 чайные ложки панировочных сухарей, соль, свежемолотый черный перец, щепотка тертого мускатного ореха, растительное масло для жарки. Натрите картофель на терке или измельчите его при помощи кухонного ро-

бота. Хорошо отожмите, добавьте тертые лук и морковь, яйца, посолите, поперчите и тщательно перемешайте. Обваляйте в сухарях и выкладывайте большой ложкой на сковороду с горячим растительным маслом. Обжаривайте с обеих сторон до получения золотистой корочки. Промокните латкес кухонной бумагой и подавайте со сметаной.



»13

Мелко нашинкуйте оставшийся лук и посыпьте им смесь сверху.



»14

Посыпьте картофельную массу паприкой.



»16

ПОСЛЕДНИЙ ШТРИХ

Перед подачей посыпьте запеканку мелко нарезанным зеленым луком. Можно подавать также со сметаной.



Голубцы по-еврейски

ИНГРЕДИЕНТЫ (4 порции)

1,3 чашки (350 мл) молока
4 столовые ложки растительного масла
125 г риса
2 моркови
1 кочан капусты (весом около 1 кг)
1 яйцо
Панировочные сухари
4 столовые ложки томатной пасты
1,3 чашки (410 г) овощного бульона
4 столовые ложки сиропа из сахарной свеклы
1/2 пучка зелень петрушки или укропа
Соль
Черный молотый перец

ПОСУДА ДЛЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

2 кастрюли
Разделочная доска
Нож
Ложка
Миска
Кулинарная нить
Теплоупорное блюдо
Кувшин

МОЛОКО

С начала сотворения мира молоко присутствует в рационе человека. Еще в библейские времена люди, которые могли позволить себе роскошь употреблять большое количество молочных продуктов, считались богатыми, так как для производства молока необходимо содержать большое поголовье скота. В Торе Израиль назван «землей с реками молока и меда», поэтому неудивительно, что молоко занимает особое место в еврейской кухне и широко используется для изготовления различных напитков, сыров, пирожных или как основа подлив к блюдам, не содержащим мяса.



Сладкий вкус моркови в традиционных блюдах еврейской кухни великолепно сочетается с солеными ингредиентами, что придает этим блюдам неповторимый вкус. Предлагаем вам рецепт голубцов в еврейском стиле, на который повлияли кулинарные традиции многих стран Ближнего Востока.



Голубцы по-еврейски Шаг за шагом

»1 НАЧИНКА



Вымойте, очистите и натрите морковь на терке.

»2



В кастрюле нагрейте 2 столовые ложки растительного масла. Всыпьте рис и слегка обжарьте его в масле.

»5



Добавьте тертую морковь в кастрюлю с рисом.

»6



Варите рис под крышкой в течение 20 минут на медленном огне до тех пор, пока рис не загустеет. Охладите.

»9



Достаньте листья капусты из воды и охладите их под струей холодной воды.

»10



Разрежьте оставшийся кочан капусты на четыре части.

>>3



Добавьте молоко.

>>4



Посолите, поперчите, поставьте вариться.

>>7 **ГОЛУБЦЫ**



Снимите первые листья с капусты. Для голубцов выберите восемь больших упругих листов капусты из середины кочана.

>>8



Вскипятите воду с небольшим количеством соли. Опустите листья капусты в воду и слегка проварите в течение 2 минут.

>>11



Мелко нашинкуйте капусту.

>>12



Выложите рис, нашинкованную капусту и томатную пасту в миску, хорошо перемешайте, посолите и поперчите.

» Голубцы по-еврейски Шаг за шагом

»13



Из овощной смеси, яйца и панировочных сухарей сделайте начинку для голубцов. Добавьте столько панировочных сухарей, сколько потребуется, чтобы смесь стала послушной в руках.

»14



Расправьте листья капусты и выложите на них начинку. Много начинки класть не следует.

»17



Добавьте овощной бульон в поддон с голубцами. Тушить около 20 минут.

»18 **ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНЫЙ ЭТАП**



Полейте голубцы сиропом из сахарной свеклы и тушите в духовом шкафу еще 40 минут.

ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ РЕЦЕПТ

» Голубцы с грибами

При варке риса для основного рецепта в воду можно добавить немного лимонного сока, щепотку зиры, куркумы и имбиря, чтобы получить особый вкус и желтый цвет. Другой рецепт голубцов – с рисом и грибами. Понадобятся: кочан капусты, 1 чашка риса, 500 г шампиньонов и других грибов, 1 луковица. Отварите капусту и отделите листья. Сварите рас-

сыпчатый рис. Порежьте и обжарьте шампиньоны, другие грибы и лук. Посолите и поперчите. Смешайте грибы и рис и поместите эту начинку на капустные листья. Заверните голубцы, сложите в большую кастрюлю, залейте овощным бульоном, смешанным с томатной пастой. Варите голубцы до готовности. Похожим образом можно приготовить голубцы с овощной на-

чинкой. Ингредиенты: кочан капусты, 1 чашка риса, корень петрушки, сельдерей, морковь, лук и лук-порей. Отварите капусту и отделите листья.



Сварите рис. Натрите на терке и обжарьте корень петрушки, сельдерей и морковь. Отдельно обжарьте лук-порей и репчатый лук. Смешайте все ингредиенты для начинки, посолите и поперчите. Положите начинку на капустные листья и сформируйте голубцы. Поместите их в кастрюлю, залейте овощным бульоном, смешанным с томатной пастой, и варите до готовности.

»15



Загните края листьев и затем заверните их в трубочку. Чтобы голубцы не распались, можно перевязать их кулинарной нитью.

»16 **ВЫПЕКАНИЕ**



Разогрейте оставшееся растительное масло в жаропрочном блюде и выпекайте голубцы несколько минут. Оставьте духовой шкаф нагретым до 180°C.

»19

ПОСЛЕДНИЙ ШТРИХ

Прежде чем разложить голубцы по тарелкам, дайте им немного остыть. При подаче на стол посыпьте зеленью петрушки или укропа.



Классический кутель

ИНГРЕДИЕНТЫ (4 порции)

250 г вермишели

3 столовые ложки растительного
масла

150 г сахара

250 г творога

3 яйца

4 ядра грецких орехов

1 апельсин

Соль

ПОСУДА ДЛЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Кастрюля

Острый нож

Ложка

Сковорода

Венчик для сбивания яиц

Жаропрочное блюдо

ТВОРОГ

Популярный кисломолочный продукт, творог имеет различные вкусовые качества в зависимости от степени сквашивания молока. Более нейтральный по вкусу творог получается из только что скисшего молока, а более кислый – из молока, постоявшего кислым несколько дней. В еврейской кухне творог используется, главным образом, для сладкой выпечки и десертов.



Кугель – типичное блюдо ашкеназов, распространенное в сельской местности. Его, хоть и не без уважения, называют «едой бедняков». Из чего делают кугель? В ответ будет проще сказать, из чего его не делают. Кугели бывают сладкими и солеными, горячими или холодными. Кугель из лапши по данному рецепту можно подавать как на десерт, так и на гарнир к мясу.



Классический кугель Шаг за шагом

»1 ВЕРМИШЕЛЬ



Доведите воду до кипения, всыпьте вермишель и сварите ее почти до готовности.

»2

Откиньте вермишель на дуршлаг.



»5

Смешайте карамелизированные дольки апельсина с вермишелью.



»6 ЯЙЦА



Взбейте яйца с оставшимся сахаром.

»9



Размельчите грецкие орехи. Смешайте с остальными ингредиентами.

»10 ВЫПЕКАНИЕ



Смажьте форму маслом. Выложите массу для кугеля в форму и разровняйте поверхность.

>>3



Вымойте апельсин и очистите его от кожицы при помощи острого ножа. Удалите пленки и нарежьте апельсин на дольки.

>>4



Разогрейте на сковороде 2 столовые ложки растительного масла. Добавьте 75 г сахара. Подождите, пока сахар не начнет слегка карамелизоваться. Добавьте дольки апельсина.

>>7



Смешайте творог с молотым перцем.

>>8



Влейте взбитые яйца в вермишель.

>>11

ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНЫЙ ЭТАП



Нагрейте духовой шкаф до 180°C. Выпекайте кутель около 50 минут. Когда на поверхности кутеля образуется золотистая корочка, посыпьте кутель корицей.

>>12

Подавайте кутель горячим, украсьте мятой. Если блюдо используете как гарнир – посыпьте мелко нарезанным зеленым луком.



Перец, фаршированный овощами и черносливом

ИНГРЕДИЕНТЫ (4 порции)

4 небольших зеленых болгарских перца

5 штук лука-шалот

4 зубчика чеснока

250 г чернослива

250 г изюма

2 луковицы

1/2 чайной ложки соли

2 столовые ложки сахара

1/2 чашки воды

Щепотка тертого мускатного ореха

ФАРШ

200 г говяжьего фарша

1 луковица

1 яйцо

2 столовые ложки муки для мацы

Соль

Молотый черный перец

ПОСУДА ДЛЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Миска

Глубокая тарелка

Разделочная доска

Нож

Дуршлаг

Неглубокая кастрюля

ЧЕСНОК

У этого овоща практически нет противопоказаний. Еще древние египтяне использовали чеснок как лекарство от многих болезней. Единственное, что следует помнить: добавлять чеснок в пищу следует маленькими порциями, но регулярно. В средневековой Европе считалось, что чеснок помогает уберечься от вампиров и черной магии. У иудеев в Талмуде записано, что принимать чеснок нужно, потому что «он насыщает голодного, проясняет лицо, увеличивает количество спермы и убивает паразитов».



Сладкий болгарский перец широко используется в различных кухнях народов мира. Начинка для фаршированного перца может быть практически любая. Результат – вкусное и полезное блюдо.



Перец, фаршированный овощами и черносливом Шаг за шагом

»1 ПОДГОТОВКА



Вымойте чернослив и изюм.

»2

Распарьте сухофрукты в горячей воде в течение 20 минут.



»5 ФАРШ



Мелко нашинкуйте лук.

»6



Смешайте с говяжим фаршем.

»9



Добавьте остальные ингредиенты, посолите и поперчите.

»10

Нафаршируйте сладкий перец.



>>3



Вымойте болгарский перец.

>>4



Отрежьте шляпку и плодоножку. Очистите от семян.

>>7



Добавьте яйцо.

>>8



Просейте муку для мацы и добавьте ее к фаршу.

>>11

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Осторожно поместите фаршированный перец в неглубокую кастрюлю.



>> 12

Добавьте распаренные чернослив и изюм.



»» Перец, фаршированный овощами и черносливом Шаг за шагом

»»13



К перцу добавьте лук-шалот целиком.

»» 14

Разрежьте репчатый лук на четыре части и мелко нарежьте зубчики чеснока.



»»17



Посыпьте блюдо сахаром и тертым мускатным орехом.

»»18 **ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНЫЙ ЭТАП**

Тушите под крышкой на медленном огне около часа. Откройте крышку за несколько минут до подачи на стол, чтобы подливка загустела.



ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ РЕЦЕПТ

»» Морковный цимес

Типичный десерт еврейской кухни – знаменитый цимес. Для рецепта понадобится: 600 г моркови, 150 г изюма, 100 г сахара (лучше – коричневого), 4 столовые ложки меда, 1/2 чайной ложки корицы. Вымойте, очистите и нарежьте морковь небольшими кубиками. Отварите ее до готовности в подслащенной воде. Когда станет мягкой, до-

бавьте к ней изюм и мед. Не забывайте постоянно помешивать смесь, чтобы она не пригорела – до тех пор, пока она не станет густой и однородной. Разлейте жидкость в креманки, посыпьте корицей. По желанию, пока десерт варится, можно добавить гвоздику, чтобы усилить аромат. Если же вам по душе придать десерту экзотический ближневосточ-

ный вкус, замените корицу на нежный белый перец. Тот же десерт можно приготовить из яблок. Для этого необходимо: 750 г моркови, 350 г яблок, 100 г маргарина, по щепотке сахара, соли и молотой корицы. Вымойте и очистите морковь и яблоки от кожицы, нарежьте кубиками. Залейте кипятком, добавьте маргарин и варите на слабом огне. Посладите, по-

солите и посыпьте корицей по вкусу. Результат – типично восточный десерт.



»15



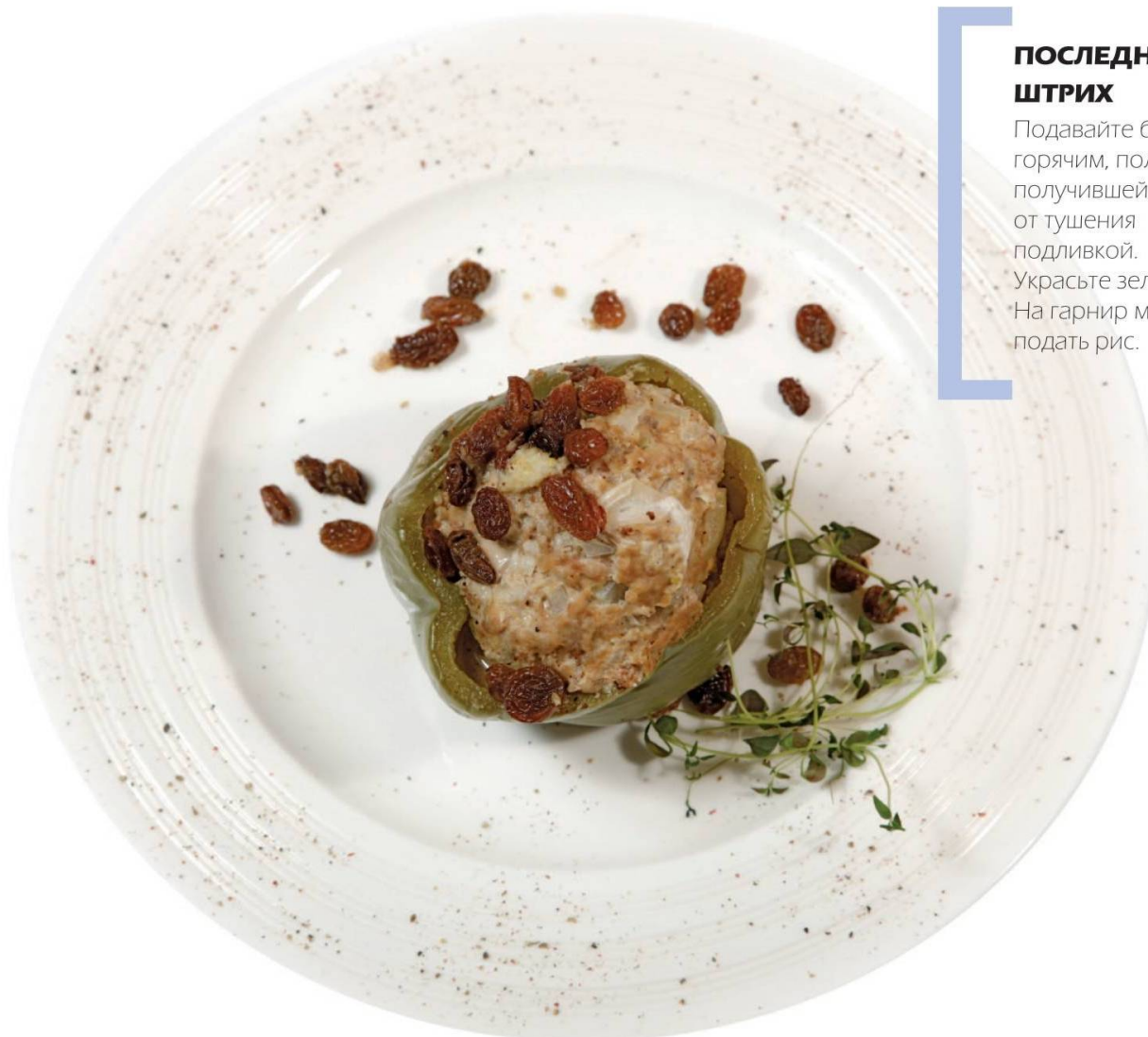
Положите
лук и чеснок
в кастрюлю
с перцем.

» 16

Влейте воду.
При необходи-
мости добавьте
еще воды
во время
тушения.



»19



ПОСЛЕДНИЙ ШТРИХ

Подавайте блюдо
горячим, полив
получившейся
от тушения
подливкой.
Украсьте зеленью.
На гарнир можно
подать рис.

Ханукальное жаркое из говядины

ИНГРЕДИЕНТЫ (4 порции)

1 кг говядины
2 луковицы
1 зубчик чеснока
0,5 кг моркови
200 г изюма
100 мл меда
2 столовые ложки горчицы
1 столовая ложка паприки
4 столовые ложки растительного масла
3/4 чашки (200 мл) мясного бульона
2 веточки розмарина

ПОСУДА ДЛЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Миска
Разделочная доска
Нож
Глубокая миска
Кастрюля

ГОРЧИЦА

Как приправу, горчицу готовят из молотых семян (белых или черных) одноименного растения с добавлением воды, уксуса, оливкового масла, соевого соуса и вина. Еще в античном Риме пастой из горчичных семян пользовались для излечения от различных недугов, таких как ревматизм, повышенное артериальное давление, или для стимуляции пищеварения после избыточного приема жирной пищи. Сегодня на прилавках магазинов можно найти горчицу с добавлением меда, чили, хрена, чеснока и других продуктов. Горчицей приправляют мясные блюда, колбасные изделия. Она входит в состав различных соусов и майонезов.



Среди других ханукальных блюд жаркое из говядины выделяется своим пряным ароматом. Оно имеет выраженный вкус и запах лука и чеснока, которые превосходно сочетаются со сладостью меда, моркови и изюма.



Ханукальное жаркое из говядины Шаг за шагом

»1 МАРИНАД



Размочите изюм в холодной воде.

»2



Отдельно смешайте мед, горчицу и паприку.

»5



Маринуйте мясо в холодильнике в течение 1 часа.

»6 ОВОЩИ



Очистите лук и нарежьте его кружочками.

»9 ОБЖАРИВАНИЕ



Достаньте мясо из маринада и удалите излишки жидкости. Не выбрасывайте маринад.

>>3



К смеси добавьте изюм.

>>4



Положите мясо в получившийся маринад.

>>7

Очистите
и мелко нарежьте
чеснок.



>>8

Вымойте
и очистите
морковь.
Нарежьте
морковь
кружочками.
размером 1 см.



>> 10



Разогрейте растительное масло в кастрюле.

>>11



Обжарьте мясо с обеих сторон до золотистой корочки.

» Ханукальное жаркое из говядины Шаг за шагом

»12



Обмажьте обжаренные куски говядины маринадом.

» 13

ПРИГОТОВЛЕНИЕ



Нагрейте духовой шкаф до 80°C. Выложите мясо в жаропрочную посуду.

»16



Добавьте мясной бульон.

»17

ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНЫЙ ЭТАП



Продолжайте тушение мяса с бульоном в течение еще полутора часов. Общее время – 5 часов.

ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ РЕЦЕПТ

» Ароматная говядина с миндалем

Можно приготовить более острое блюдо из говядины, для чего вам понадобятся: 1 кг говядины, 3 ст. ложки меда, 1 ст. ложка горчицы, 2 ст. ложки соевого соуса, 1 стакан сухого красного вина, 1 луковица, по ½ ч. ложки розмарина и шалфея, 3 головки гвоздики, несколько горошинок черного перца, лавровый лист, 50 г миндаля, 4 ст. ложки растительного масла, 1 ст.

ложка муки. Отбейте куски говядины. Отдельно смешайте горчицу, соевый соус, шалфей и розмарин. Обмажьте получившейся смесью куски говядины и оставьте мариноваться в холодильнике в течение 3 часов. Очистите лук, воткните в него головки гвоздики. Ошпарьте миндаль, снимите с него кожицу и разрежьте пополам. Посолите мясо и обжарьте его на горя-

чем масле до образования золотистой корочки. Вылейте вино в кастрюлю с мясом, добавьте лук с гвоздикой, горошины черного перца и лавровый лист. Тушите мясо под крышкой на медленном огне до готовности (около 1 часа). Выньте готовое мясо и поместите в теплое место. Для соуса: поджарьте муку на сковороде до получения золотистого цвета, процедите сок,

образовавшийся от тушения мяса, соедините его с мукой, миндалем и маслом и проварите. Перед подачей на стол разрежьте мясо на порционные куски. Соус подавайте отдельно.



»14



Тушите мясо около 2,5 часа. Затем добавьте к мясу оставшийся маринад.

» 15

Продолжайте тушение мяса в течение еще одного часа. По прошествии этого времени добавьте овощи.



»18

ПОСЛЕДНИЙ ШТРИХ

При подаче на стол украсьте блюдо веточкой розмарина. На гарнир подавайте картофельное пюре или запеченный картофель.



Чолент из курицы

ИНГРЕДИЕНТЫ (4 порции)

1 тушка цыпленка
1 луковица
2 моркови
2 ветки сельдерея
1 зубчик чеснока
100 г консервированного гороха нут
100 г консервированной белой фасоли
100 г консервированной красной фасоли
250 г картофеля
3 столовые ложки растительного масла
Соль
Молотый черный перец

ПОСУДА ДЛЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Разделочная доска
Нож
Овощечистка
Кастрюля

НУТ

Нут – бобовая культура, родственник зеленого гороха, фасоли и чечевицы. Нут широко применяется в пищу народами Ближнего Востока, Кавказа и средиземноморских стран, он еще малоизвестный в России. Из вареного и размельченного нута готовят хумус – крем для намазывания на хлеб и сухари. У хумуса тонкий и нежный запах и характерный вкус. Нут переваривается легче, чем фасоль, и содержит богатый запас белков, калия, фосфора, железа, витамина В и клетчатки. Нут особенно рекомендован вегетарианцам, так как содержит большое количество белков и питательных веществ.



Это типичное блюдо ашкеназов перекликается с другими похожими блюдами стран Центральной Европы, например, как венгерский гуляш. Чолент принято подавать на шаббат, а также на ужин холодными зимними вечерами.



Чолент из курицы Шаг за шагом

»1 ОВОЩИ



Очистите лук и нарежьте его кубиками.

»2



Откиньте на дуршлаг и промойте консервированные нут и фасоль.

»5



Промойте картофель, очистите и нарежьте кружочками.

»6 КУРИЦА



Промойте курицу.

»9



Добавьте курицу и обжарьте вместе с луком.

»10



>>3



Вымойте и очистите морковь. Нарежьте ее кружочками.

>>4



Помойте сельдерей и нарежьте стебли на кусочки длиной 5 см.

>>7



Разрежьте курицу на 4 части.

>> 8 **ПРИГОТОВЛЕНИЕ**



Разогрейте растительное масло на сковороде и обжарьте в нем лук.

>>11

Поместите нут и фасоль в кастрюлю.

Добавьте морковь, сельдерей и картофель. Влейте воду так, чтобы она покрывала все ингредиенты.



»» Чолент из курицы Шаг за шагом

»»12



Варите чолент под крышкой около 50 минут.

»»13



Достаньте кусочки курицы из кастрюли.

»»16 **ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНЫЙ ЭТАП**



Добавьте мелко нарезанную курицу и перемешайте все ингредиенты. Посолите и поперчите по вкусу,

»»17

Разогрейте духовой шкаф до 140°C и тушите чолент в течение 1 часа.



ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ РЕЦЕПТ

»» Чолент по-восточному

Оригинальный новый вкус основному блюду можно придать, если приготовить его в восточном стиле. Для этого возьмите: 2 куриные грудки, 1 банку консервированных помидоров, 1 банку консервированной красной фасоли, 1,5 стакана риса, 2 луковицы, 2 зубчика чеснока, 1 чайную ложку меда, по 2 чайные ложки молотой корицы, зиры и па-

прики, кайенский перец, соль по вкусу. Нарежьте куриные грудки на кусочки. Сделайте маринад из сока консервированных помидоров (плоды оставьте на потом) и специй, положите в него курицу и оставьте в холодильнике на ночь. Мелко нашинкуйте лук и пассеруйте в течение несколько минут. Добавьте маринованные кусочки курицы и слегка обжарьте. Поло-

жите цельные помидоры из банки и консервированную фасоль. Посолите, добавьте мед и хорошо перемешайте. Наконец, добавьте толченный чеснок и рис и снова тщательно перемешайте все ингредиенты. Выложите массу в жаропрочное блюдо и выпекайте до золотистой корочки около 30 минут в духовом шкафу при температуре

200°C. Блюдо можно подавать с дольками помидоров, политых кунжутным маслом, или с салатом из помидоров и перца.



»14



Переложите содержимое кастрюли в жаропрочную посуду.

»15



Отделите мясо от костей.

»18

ПОСЛЕДНИЙ ШТРИХ

Перед подачей
украсьте мелкими
помидорами черри,
разрезанными
пополам. Пода-
вайте с питой.



Утка с гранатами и грецкими орехами

ИНГРЕДИЕНТЫ (4 порции)

4 утиных грудок (по 160 г каждая)
1 луковица
4 столовые ложки дробленых ядер грецких орехов
3 столовые ложки гранатового сиропа
2 столовые ложки зерен граната
2 столовые ложки сахара
1 гранат
100 мл воды
Веточки тимьяна
Соль
Молотый черный перец

ПОСУДА ДЛЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Разделочная доска
Нож
Сковорода
Кухонные щипцы
Ложка
Кувшин

ГРАНАТ

Это небольшое дерево выращивали еще в Древней Греции и Египте, где его считали священным. Античная медицина приписывала гранатовому соку лечебные качества, назначая его как лекарство, продлевающее жизнь. Гранатовый сок прекрасно снимает жажду. По содержанию витамина С гранат сравним с лимоном. Из косточек отжимают масло, которое используется для выпечки и для салатов. В гранате содержатся сахара, белки, органические кислоты, железо, кальций и витамин С.



В этом блюде проявилась гастрономическая культура сефардов – прекрасное сочетание средиземноморских и восточных кулинарных традиций. Гранат и грецкие орехи оттеняют вкус мяса утки.



Утка с гранатами и грецкими орехами Шаг за шагом

»1 ГРАНАТ



Разрежьте гранат на четыре части. Истолките тимьян и грецкие орехи.

»2



Отделите зернышки из половины граната.

»5



Крестообразно надрежьте кожу в нескольких местах.

»6

Очистите и нарежьте лук толстыми кусками.



»9



Обжарьте утиные грудки с другой стороны до получения золотистой корочки.

»10



Выложите обжаренные утиные грудки и лук на тарелку и удалите с грудок лишний жир.

>>3 УТКА



Вымойте утиные грудки.

>>4



Обсушите мясо кухонной бумагой или полотенцем.

>>7



Обжарьте утиные грудки в течение 5 минут на медленном огне до получения золотистой корочки.

>>8

Всыпьте лук и обжарьте его вместе с уткой.



>>11 ПРИГОТОВЛЕНИЕ



Поместите грецкие орехи на сковороду.

>>12

Добавьте к ним зерна граната.



» Утка с гранатами и грецкими орехами Шаг за шагом

»13



Влейте сироп.

»14



Влейте воду.

»17



Тушите все вместе на медленном огне около 20 минут.

»18 **ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНЫЙ ЭТАП**



Посолите и поперчите по вкусу.

ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ РЕЦЕПТ

» Утка с орехами

В основном рецепте гранатовый соус с добавлением сухого красного вина или клюквенным джемом. Если вы предпочитаете более постное мясо утки, с нее следует удалить кожу или сделать на ней глубокий разрез, чтобы при жарке вышло как можно больше жира. Еще один вариант этого блюда с использованием разнообразных оре-

хов. Необходимо: целая утка (примерно 1,8 кг), разрезанная на куски, 6 ст. ложек оливкового масла, 2 большие луковицы, 1 ч. ложка молотой куркумы, 400 г тонко помолотых ядер грецких орехов или смеси фундука, грецких и миндальных орехов, соль по вкусу, 2 граната, 2 лимона, 4 ст. ложки сахара. Мелко шинкуйте лук и обжарьте на оливковом масле до мягко-

сти. Добавьте куркуму, ореховую смесь, щепотку соли перемешайте. Влейте кипящую воду, тщательно перемешайте ингредиенты и варите, помешивая, на медленном огне около 10 минут. Обжарьте чистые и сухие кусочки утки на оливковом масле до получения золотистой корочки. Переложите утку в ореховую смесь и тушите на медленном огне 40-50 минут, иногда по-

мешивая. Добавьте гранатовый и лимонный сок, сахар и продолжайте тушить утку еще 20 минут. Подавайте утку, посыпав ее тонко молотыми орехами. Получившийся соус можно подать отдельно.



»15



Добавьте сахар.

»16



Поместите утиные грудки и лук.

»19

ПОСЛЕДНИЙ ШТРИХ

Перед подачей
на стол украсьте
блюдо четвертью
граната, ядрами
грецких орехов и
веточкой тимьяна.
На гарнир подойдет
картофельное пюре.



Рыбные кнедли

ИНГРЕДИЕНТЫ (4 порции)

1 кг пресноводной рыбы (карп, щука, судак)

10 штук очищенного миндаля

3 луковицы

2 яйца

1 чайная ложка сахара

Соль

Молотый черный перец

Мука для мацы или панировочные сухари

БУЛЬОН

1 чайная ложка сахара

3 моркови

2 луковицы

2 чайные ложки ягод можжевельника

2 лавровых листа

2 листа желатина без вкусовых добавок

1 л воды

ПОСУДА ДЛЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Разделочная доска

Нож

Мясорубка

МОЖЖЕВЕЛЬНИК

Можжевельник – хвойный кустарник, распространенный повсеместно в лесах и подлесках Европы и в странах Средиземноморья. Ягоды можжевельника используют в кулинарии для блюд из дичи, жирного мяса и маринованной рыбы, как консервант для квашеной капусты или свеклы. Молотые ягоды входят в состав пряных смесей и прекрасно сочетаются с петрушкой, тимьяном, лавровым листом и чесноком. Их также используют как ароматизатор для джина, водки и других крепких спиртных напитков.



Увидев на столе это нежное и вкусное блюдо, сложно догадаться, что оно приготовлено из рыбы – и к тому же речной. Заливные кнедли принято подавать на праздники согласно кулинарным традициям ашкеназов.



Рыбные кнедли Шаг за шагом

»1 РЫБА



Промойте рыбу в проточной воде.

»2



Разделайте на несколько филе.

»5

Вымойте, очистите и нарежьте морковь.



»6 ФАРШ

Пропустите через мясорубку рыбное филе, миндаль и четверть лука.



»9



Просейте муку в миску.

»10



Посолите и поперчите фарш. Тщательно перемешайте.

>>3 ОВОЩИ



Очистите луковицы.

>>4



Нарежьте две луковицы толстыми колечками.

>>7

В миске
тщательно
перемешайте
ингредиенты.



>>8



Добавьте яйца в фарш.

>>11



Продолжайте перемешивать
фарш до получения мягкой
однородной массы.

»» Рыбные кнедли Шаг за шагом

»»12 ПРИГОТОВЛЕНИЕ



Из приготовленного фарша сформируйте небольшие шарики – кнедли.

»»13

В подсоленной воде отварите морковь, лук, нарезанный кружочками, ягоды можжевельника и лавровый лист.



»»16



Осторожно разложите кнедли по тарелкам. Залейте бульоном.

»»17

Оставьте остывшие заливные кнедли в холодильнике на ночь, или до тех пор, пока желе не застынет.

ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ РЕЦЕПТ

»» Карп по-польски

Это холодное блюдо – одно из самых любимых в еврейской кухне. Ингредиенты: 1, 5 кг карпа или другой пресноводной рыбы, 2 луковицы, 3 лавровых листа, несколько горошин белого или черного перца, 2 нарезанных кружочками лимона, 5 ч. ложек желатина в порошке, немного изюма для украшения, соль и перец по вкусу. Разрежьте промытого и выпо-

трошенного карпа на куски. В широкую кастрюлю налейте 2 л воды, доведите до кипения, добавьте овощи, специи, голову, хвосты и плавники карпа. Варите бульон на медленном огне около полутора часа. Удалите из бульона рыбу, но не выбрасывайте голову. Продолжайте варить бульон с овощами на медленном огне еще 15 минут, извлеките морковь. Отварите мясо

карпа в просторной кастрюле на очень медленном огне около 20-25 минут. Когда карп будет готов, слейте бульон, процедите, добавьте соль, перец, сок лимона и немного сахара. Разведите желатин и добавьте к бульону. Проварите. Вылейте бульон в форму, подождите, пока желе застынет. Сверху выложите куски карпа и голову в форме целой рыбы. Украсьте морко-

вью и пропаренным изюмом. Осторожно вылейте на карпа оставшийся бульон. Дождитесь, пока желе не застынет. Перед подачей украсьте блюдо дольками лимона и зеленью петрушки.



»14

Положите кнедли по одному в кипящий бульон, затем сбавьте огонь и варите около часа.



»15

Когда бульон остынет, разведите в нем желатин.



»18

ПОСЛЕДНИЙ ШТРИХ

Подавайте заливные кнедли с кружочками вареной моркови и лука. По желанию подавайте с соусом тартар.



Ушки Амана

ИНГРЕДИЕНТЫ (4 порции)

1 стакан (250 г) муки
150 г сливочного масла
15 г сухих дрожжей
1 яйцо
1/2 стакана (125 г) коричневого сахара
1 пакетик ванильного сахара
1 чайная ложка сахара

НАЧИНКА

300 г мака
125 г меда
45 г коричневого сахара
40 г молотого миндаля
1 лимон
1 яичный желток
Соль

ПОСУДА ДЛЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Дуршлаг
Миска
Миксер
Мясорубка
Ковшик
Доска для теста
Скалка

МАК

В кулинарии используют семена мака снотворного (*Papaver somniferum*) – однолетнего травянистого растения. Благодаря высокому содержанию алкалоидов, сок мака использовали еще в древнем мире как снотворное.

Из белых, синих, серых маковых семян производится растительное масло. Мак традиционно добавляют в выпечку, однако не стоит злоупотреблять этим ингредиентом, так как 100 граммов маковых семян покрывают 40% дневной нормы белков для человеческого организма.



Эти пирожки готовят на иудейский праздник Пурим. Их ивритское название «аманташ» означает «ушки Амана». По другой версии, пирожки напоминают форму шляпы, которую носил Аман-амаликитянин, добившийся от персидского царя разрешения на уничтожение еврейского народа, но евреи восстали и победили своих врагов. Как бы то ни было, эти пирожки очень вкусные.



»1 ТЕСТО



Просейте муку и смешайте ее с сухими дрожжами.

»2

Миксером разомните сливочное масло до получения пышной консистенции.



»5



В конце вымесите тесто руками до получения неплотного шара.

»6



Заверните получившуюся массу в пищевую пленку и оставьте в холодильнике на 30 минут.

»9



Добавьте мед, сахар и немного соли. Проварите около 5 минут на слабом огне, постоянно помешивая.

» 10



>>3



Добавьте яйцо, 3 столовые ложки воды, коричневый сахар и ванильный сахар.

>>4

Добавляя понемногу муку с дрожжами, продолжайте взбивать тесто миксером для получения однородной массы.



>>7 **НАЧИНКА**

Замочите на ночь семена мака в горячей воде. На следующий день удалите лишнюю воду и измельчите в кухонном роботе или ступке.



>>8

Влейте 1/2 стакана воды к размельченным семенам мака.



>>11

Дождитесь, пока начинка остынет, и добавьте молотые миндальные орехи.



Натрите кожуру одного лимона на терке и добавьте ее к начинке.

» Ушки Амана Шаг за шагом

»12



Полейте начинку
лимонным соком.

»13 ПИРОЖКИ



Посыпьте мукой разделочную доску и раскатайте тесто.

»16



Смочите края теста водой и придайте пирожкам треугольную форму, не накрывая их полностью тестом. Защипните края.

»17 ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНЫЙ ЭТАП



Разогрейте духовой шкаф до 180°C. Поместите пирожки на противень, застеленный бумагой для выпечки, и выпекайте около 20 минут.

ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ РЕЦЕПТ

Основной рецепт гласит, что «ушки Амана» должны приготавливаться с семенами мака, однако в такие пирожки можно положить практически любую начинку: густое варенье или шоколад, в зависимости от вкусов самого «кондитера». Для пирожков с фруктовой начинкой понадобится: 120 г сливочного масла, 1/2 стакана сахара, 3 столовые ложки

меда, 300 г муки, 1 чайная ложка сухих дрожжей, 1/2 чайной ложки соды, 2 яйца, 1/2 пакетика ванильного сахара. Взбейте миксером сливочное масло, сахар и мед. Медленно добавляйте муку, смешанную с сухими дрожжами, соду, яйца и ванильный сахар. Вымесите тесто руками, заверните его в пищевую пленку и поставьте в холодильник на 30 минут.

» Пирожки с фруктовой начинкой

Приготовьте начинку следующим способом: измельчите небольшое количество миндаля и ошпаренного кипятком изюма, смешайте все с несколькими каплями рома,

стаканом любого фруктового варенья и 1 чайной ложкой молотой корицы. Сделайте пирожки с фруктовой начинкой так же, как и пирожки с маком.



»14



Вырежьте кружочки диаметром 8 см. при помощи стакана или формочки.

»15



Положите чайную ложку начинки в центр каждого кружочка.

»18

ПОСЛЕДНИЙ ШТРИХ

Остудите пирожки. Перед подачей на стол обсыпьте их сахарной пудрой и украсьте веточкой мяты. Не забудьте заварить чай к этим восхитительным пирожкам.



Блинчикес с творогом и малиновым соусом

ИНГРЕДИЕНТЫ (4 порции)

2 крупных яйца
1/2 чайной ложки сахара
20 г маргарина
150 мл молока
100 мл воды
100 г муки
1 столовая ложка кукурузной муки
Растительное масло для жарки
Соль

НАЧИНКА

500 г крупнозернистого творога
80 г сахара
Щепотка молотой корицы

МАЛИНОВЫЙ СОУС

300 г малины (можно взять
малиновое варенье)
100 мл сока красной смородины
2 чайные ложки крахмала
Щепотка молотой корицы
1/2 пакетика ванильного сахара
Сливки
Сахарная пудра

ПОСУДА ДЛЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Миска
Ложка
Сковорода с антипригарным покрытием
Бумажное полотенце
Венчик
Ковшик или небольшая кастрюля

КРАСНАЯ И ЧЕРНАЯ СМОРОДИНА

Черную и красную смородину выращивают повсеместно с XV – XVI веков. Из этих полезных для здоровья ягод делают всевозможные желе, джемы, соки, вина и настойки. Эти ягоды в 3-4 раза превосходят лимон по содержанию витамина С.



Французы считают, что блинчики – родом из Бретани, а евреи настаивают, что это блюдо имеет славянские корни. Как бы то ни было, французские блинчики могут быть сделаны из теста с дрожжами, а в еврейской кухне блинчики – блинчикес – выпекаются всегда без дрожжей. В любом случае это блюдо может быть подано с разнообразными начинками и подливками.



Блинчикес с творогом и малиновым соусом Шаг за шагом

»1 ТЕСТО



Смешайте муку и кукурузную муку, воду и молоко. Взбейте венчиком для полного растворения комочков и получения однородной массы.

»2

Добавьте в тесто остальные ингредиенты. Тщательно перемешайте и оставьте на 30 минут. Если тесто получилось слишком густым — добавьте немного воды. А если слишком жидким — досыпьте еще муки.



»5



Обжаривайте блинчик с одной стороны до хрустящей корочки по краям. Переверните блинчик и обжарьте с обратной стороны.

»6



При необходимости промокните лишний жир бумажным полотенцем. Выпекайте блинчики, пока не останется теста.

»9



Положите малину и сахар в ковшик. Подогрейте и немного проварите.

» 10

Добавьте к малине крахмал, разведенный в соке, постоянно помешивайте, чтобы соус не пригорел. Посыпьте корицей.

>>3



В кастрюле растопите сливочное масло.

>>4

Нагрейте сковороду с антипригарным покрытием и положите немного масла. Налейте половником тесто на сковороду, поворачивая ее так, чтобы тесто покрыло всю поверхность.



>>7

НАЧИНКА

Взбейте миксером в медленном режиме творог, сахар и щепотку молотой корицы до получения густой воздушной массы.



>>8

МАЛИНОВЫЙ СОУС

Смешайте крахмал с 2 столовыми ложками сока красной смородины.



>>11

БЛИНЧИКИ



Положите небольшое количество творожной массы в центр каждого блинчика.



»» Блинчикес с творогом и малиновым соусом Шаг за шагом

»»12



Загните концы блинчиков к центру.

»»13



Заверните блинчики в трубочки.

»»16



Полейте
растопленным
сливочным
маслом.

»»17



Выпекайте в духовом шкафу около 10 минут.

ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ РЕЦЕПТ

»» Блинчикес с клубникой

Соус для блинчиков в еврейском стиле можно приготовить на основе любых фруктов или ягод. Наиболее быстрый способ – просто полить блинчики вареньем. Также можно сделать восхитительную начинку из клубничного варенья. Для этого понадобятся: 1/2 банки клубничного или малинового варенья, 1/2 стакана воды, немного ликера. В сезон

свежих фруктов: 1 стакан нарезанной клубники. В ковшике довести воду до кипения, добавить варенье. Сбавить огонь и проварить на медленном огне, постоянно помешивая, до загустения. Добавить ликер. Подождать, пока спирт не улетучится, и снять с огня. Испеките блинчики как в основном рецепте, положите начинку из варенья, нарезанную клубни-

ку. Заверните блинчики как показано в основном рецепте. Поместите блинчики на жаропрочное блюдо и выпекайте в духовом шкафу около 10 минут. Можно подать отдельно мороженое.



>>14



Разогрейте духовой шкаф до 180°C, выложите дно жаропрочного блюда бумагой для выпечки.

>>15



Расположите блинчики близко друг к другу.

>>18

ПОСЛЕДНИЙ ШТРИХ

Положите по 2 блинчика на порцию, полейте малиновым соусом, добавьте взбитые сливки.



**ИЛЛЮСТРИРОВАННАЯ ЭНЦИКЛОПЕДИЯ
«КУЛИНАРНЫЕ ШЕДЕВРЫ МИРА»**

**ЕВРЕЙСКАЯ КУХНЯ
ТОМ 20**

**ББК 36.997
Е 22**

ISBN 978-84-15481-82-9

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 978-84-15-48182-9



9 788415 481829 >



Еврейская кухня шаг за шагом

- [1] Африканская кухня
- [2] Итальянская кухня
- [3] Испанская кухня
- [4] Японская кухня
- [5] Средиземноморья кухня
- [6] Китайская кухня
- [7] Мексиканская кухня
- [8] Французская кухня
- [9] Итальянская кухня II
- [10] Арабская кухня
- [11] Центрально-Европейская кухня
- [12] Аргентинская кухня
- [13] Чилийская кухня
- [14] Индийская кухня
- [15] Греческая кухня
- [16] Сербская кухня
- [17] Турецкая кухня
- [18] Армянская кухня
- [19] Тайская кухня
- [20] Еврейская кухня

ISBN 978-84-15-48182-9



9 788415 481829 >