



Кулинарные
шедевры
народов мира

9

Африканская кухня




Африканская Кухня

9



ПАНОРАМА КОЛЛЕКЦИЯ
TV ЖУРНАЛА

A vibrant still life photograph featuring a variety of peppers. In the center is a large, bright yellow bell pepper with a dark stem. To its left is a smaller, light green bell pepper. In the foreground, a large, glossy red bell pepper is prominent. To the left of the red pepper is a large, orange, ribbed pepper. In the bottom right corner, a small white bowl contains a pile of bright orange powder, likely turmeric. The background is softly blurred, showing more yellow and green peppers and a patterned surface. The entire scene is lit with warm, natural light, creating a rich and appetizing atmosphere.

Кухня Африки стала удивительным синтезом собственной, восточной — малайской и индийской и западной — голландской, немецкой и французской кухонь. Из каждой страны приходили не только ингредиенты, но и целые блюда, да так и оставались с первоначальными названиями. Получившаяся радуга традиций, вкусов и запахов создала самую удивительную и экзотическую кухню во всём мире.



[Содержание



ВВЕДЕНИЕ

- | | | | |
|-----------|---|-----------|---|
| 6 | К югу от Сахары — Чёрная Африка | 18 | Экзотика на столе |
| 8 | Кулинарная мозаика
Африканские соблазны
Экзотика плодородного Запада
Эфиопия – особый случай
Космополитичная ЮАР | 20 | Продукты земли и моря
Сельское хозяйство
и животноводство
Бананы
Маниока
Рыбная ловля... и рыба |
| 10 | Основные продукты | 22 | Приправы
в африканской кухне |
| 12 | В африканском стиле
Главное блюдо
Особенности этикета
Еда как связь
Табу и ограничения | 24 | Популярные напитки
Победить жажду
Из пальмы
Самые натуральные
Вино... и пиво |
| 14 | Традиционная посуда
Африканская ступка | 26 | Тропические фрукты |
| 16 | Вкусы древности
Пигмеи: разделение
обязанностей
Традиции малагасийцев
Йоруба и ямс
Гураго и культура
абиссинского банана
Саны: адаптация к пустыне
Итезы: единение через трапезу | | |





РЕЦЕПТЫ

- 30 Соус с мясом**
Арахисовый соус с рыбой
- 36 Цыплёнок
в кокосовом молоке**
Шпинат с арахисовым соусом
- 42 Рыбная ясса**
Куриная ясса
- 48 Рис с приправами**
Рис с овощами и рыбой
- 54 Овощи с кокосовым
молоком и мясом**
Салат из экзотических фруктов
- 60 Жгучие пирожки**
Бхаджия из батата
- 66 Татале и жёлтый рис
с изюмом**
Рис под кокосовым молоком
- 72 Цыплёнок
с арахисовой пастой**
Тушёный цыплёнок
- 78 Бараний шашлык**
Баранина под лимоном

- 84 Баранина с чатни
из абрикосов и изюма**
Чатни из моркови
- 90 Кокосовая паста
и банановые пончики**
Пончики из белой фасоли



К югу от Сахары — Чёрная Африка

На Африканском континенте соседствуют два абсолютно разных мира. На берегах Средиземного моря, к северу от пустыни Сахара, проживают народы, которые по своему происхождению ближе к Европе. К югу от Сахары, на территории, именуемой Чёрной Африкой, живут преимущественно народы негроидной расы, составляющие 70% жителей континента. Чёрная Африка представляет собой обширное плоскогорье, с гористыми районами и долинами великих рек. На западе Африки выделяются река Нигер, плато Фута-Джаллон и плоскогорье Адамава; в центральном регионе — река Конго; на юге — низменности, сформированные пустынями Намибии и Калахари; а на востоке — вулканические горы Килиманджаро и Кения, а также большие озёра — Малава и Виктория, где берёт своё начало самая длинная река в мире — Нил.

Несмотря на зарождающийся процесс урбанизации и наличие определённой экономической активности, тысячи этнических общностей Чёрной Африки занимаются в основном сельским хозяйством и животноводством.

Большая мечеть в городе Дженне (Мали) — образец искусства Африки, воплотивший в себе всё величие её архитектуры.



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 Соединённых Штатов несколько сотен освобождённых рабов.



Нигерия

Одна из крупнейших стран Западной Африки, по численности населения занимает первое место на континенте. Имеет древнюю историю: археологические раскопки обнаружили следы населения с высоким уровнем развития, датируемые I-II вв. до н. э. До 1960 года Нигерия была колонией Великобритании, сейчас является президентской федеративной республикой.



Демократическая Республика Конго

Эта страна носила разные названия: Бельгийское Конго — в годы колониальной зависимости, Заир — во времена правления диктатора Мобуту Сесе Секо (1971-1997). Конго обладает богатейшим растительным и животным миром Африки, её тропические леса простираются вдоль необъятного бассейна реки Конго. Браззавиль — столица страны, экономический, политический и культурный центр.



Обширный регион под названием Чёрная Африка кардинально отличается от стран, расположенных к северу от пустыни Сахара. Он выделяется своими природными богатствами и самобытной культурной мозаикой, сформированной более чем 3000 этническими группами, населяющими эту часть континента.



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



Эфиопия

Относится к странам, которые считаются колыбелью человечества. Сегодня Эфиопия — одно из беднейших государств мира, несмотря на плодородие её земель, омываемых водами Нила. В северных провинциях преобладающая часть населения исповедует христианство, в то время как юг страны населяют мусульмане.



Мадагаскар

Это четвёртый по величине остров мира, находится в Индийском океане, к югу от экватора, в 400 км от восточного побережья Африки. Мадагаскар — это вечнозелёные дождевые леса с лемурами, горные массивы с уникальными космическими пейзажами, удивительные по красоте каньоны с водопадами и горными озёрами и, конечно, колоритные местные поселения.



ЮАР

Эта республика считается самой богатой в Африке. Но печальную мировую славу она снискала из-за апартеида — политики расизма, которую исповедовали белые колонизаторы и которую удалось преодолеть только в 1994 году. Йоханнесбург, главный финансовый центр страны, находится рядом с богатейшими в мире золотыми месторождениями.



[Кулинарная мозаика

Экзотика плодородного Запада



Начиная с Зелёного мыса Африки, в Сенегале, и до мыса Лопес в Габоне, включая весь Гвинейский залив, — эта территория запада Африки имеет самую разнообразную и экзотическую кухню на континенте. Её породили плодородные земли, омы-

ваемые водами рек Нигер и Сенегал.

В ней выделяются 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 отличается преимущественно мясным рационом. Такие традиционные блюда, как сырое филе телятины и тушёный цыплёнок, обычно подаются на хлебе из проса, который служит тарелкой (на фото).

Африканские соблазны

Кухни Южной, Центральной и Северной Африки во многом схожи благодаря мусульманским традициям: здесь не употребляют свинину и спиртное. Влияют на рацион и природные условия — чем дальше от пустыни, тем однообразнее стол. Но всё же африканцы не питаются, как кочевники, одной мукой с приправами.

Мир южноафриканской кухни полон сокровищ. Палитра кушаний отражает разнообразие культур этой страны. На африканском столе теснятся кемея — 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, имбирём, мускатом, свежими и солёными лимонами. Рыбу чаще всего маринуют, а затем готовят что-то особенное — тушат с солёными лимонами, запекают, фаршируют тёртым 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), 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 готовятся медленно и основательно, спешка здесь не считается достоинством.

Кухня Южной Африки родилась из смеси разных кухонь. Европейская колонизация, адаптация традиционной кухни местных народов и огромное количество иммигрантов – всё повлияло на её развитие. Дичь, баранина, южноафриканский лобстер и широкий выбор рыбы создают действительно космополитичную кухню.



Рынки Африки представляют собой ряды импровизированных лотков с различными товарами.

Рыночная кухня

И в больших городах, и в самых отдалённых деревушках Южной Африки можно найти рынок со свежими продуктами питания. Эти своеобразные коммерческие центры могут быть любого размера, и, по сути, являются местом встреч, представляю-

щим 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



Самая южная страна Африки может похвастаться 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 пряной солянки), воловь сардельки, буреборс и шашлык из маринованной баранины осатис (на фото).



Традиции питания бамаров, пёлей и туарегов (на фото), жителей Сахеля – невозделанных саванн между Сахарой и тропическими районами – сложились под влиянием кочевого скотоводства и культивации арахиса и проса.

[Основные продукты



Мука и манка ↑

Наряду с зерновыми и корнеплодами мука и манка являются основой африканских блюд, которые подают 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 фуфу, одно из самых распространённых блюд на всём континенте. Также из маниоки производят манку — гари (3), с помощью которой спущают соусы или готовят тесто для блюд с овощами, рыбой, мясом и всевозможной зеленью.



Банан ↑

Самой популярной разновидностью, используемой в африканской кухне, является банан кухонный (*Musa paradisiaca*), он толще и длиннее обычного банана. Обладает сладковатым вкусом и мясистой консистенцией, поэтому используется для приготовления рагу, жаркого, солений или пюре и котлет.

↙ Ямс

Колючее растение, съедобный корень которого может достигать 45 кг. По вкусу похож на картофель. Ямс используется в качестве гарнира для соусов и супов.



Папайя →

Папайя — это один из многочисленных фруктов, в изобилии растущих на африканском континенте. У него съедобны и мякоть, и семена, хорошо сочетается с мясом. Также свежая папайя полезна для профилактики болезней желудка.



Батат ↑

Этот корнеплод был завезён из Южной Америки португальцами. Имеет сладкий вкус 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 — эти корнеплоды очень ядовиты, её клубни употребляют в пищу лишь варёными или печёными.

← Маниока

Юка, или маниока, как её называют в Африке, является волокнистым корнеплодом и базовым элементом питания жителей африканских стран. Из сырой маниоки производят муку — тапиоку, также её варят, жарят и тушат.

Среди огромного кулинарного разнообразия, которое предлагает африканский континент, встречаются общие продукты, позволяющие говорить об африканской гастрономии как таковой. В местной кухне используются в основном натуральные ингредиенты, что делает её полезной и здоровой.



← Рыба

Употребляется в свежем, копчёном видах, солёную рыбу обычно долго хранят. Некоторые виды сушат на солнце несколько месяцев (на фото — сушёный сом) и потом используют для приготовления соусов.



Африканский баклажан ↑

Африканский баклажан относится к семейству паслёновых. По вкусу он очень похож на привычный для нас баклажан, но меньше по размеру и имеет форму тыквы.



← Листья маниоки

В африканской кухне в пищу употребляют также 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 →

Более известное название — бамия, или окра, её стручки широко используют для приготовления супов, рагу и соусов, которые подаются с рисом и овощами. Имеет сладковатый вкус, перед приготовлением у стручков отрезают оба кончика.



← Пальмовое масло

Пальмовое масло — 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.



Чёрная фасоль ↓

Самое популярное бобовое растение в африканской кулинарии — это чёрная фасоль, по размеру она чуть меньше той, которую обычно употребляют на Западе.



← Пальмовое вино

Очень популярный напиток во всей Африке, в каждой стране у него есть своё название: атан — в Бенине, банги — в Кот-д'Ивуаре и либондо — в Конго. Этот алкогольный напиток небольшой крепости изготавливают из сока гвинейской пальмы.

[В африканском стиле]

Особенности этикета



В повседневной жизни африканцев все продукты подаются на одном блюде в количестве, достаточном, чтобы накормить всех едоков. Только на особо праздничных обедах соусы и гарниры подаются в фарфоровой посуде. Столовые приборы не используются, а вода подаётся в тыкве, из которой пьют все. Од-

нако во время еды пить не принято, только в начале или конце трапезы. Женщины едят вместе с детьми, чтобы следить за ними и учить хорошим манерам. Другой распространённой практикой является разделение детей по разновозрастным группам, которые едят из одного блюда.



Большинство африканцев не пользуются привычными на Западе способами гигиены. Во всех сферах жизни: от гастрономии до медицины - в ходу натуральные средства из растений и животных, например крыльев летучей мыши.

Еда как связь

В африканском доме обычно всегда найдётся еда для угощения неожиданных гостей. В первую очередь предлагают воду, затем небольшое блюдо, которое гость должен при-

нять и выразить свою признательность. Если в доме нет еды, на уличных лотках покупают какие-нибудь лёгкие закуски, например алоко (ямс или жареный банан).

Главное блюдо

Множество разных национальных кухонь Африки связывает система главного кушанья. Его обычно готовят из муки или зерна, приправленного 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. Ещё 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, а в западной части континента употребляют большое количество жиров.

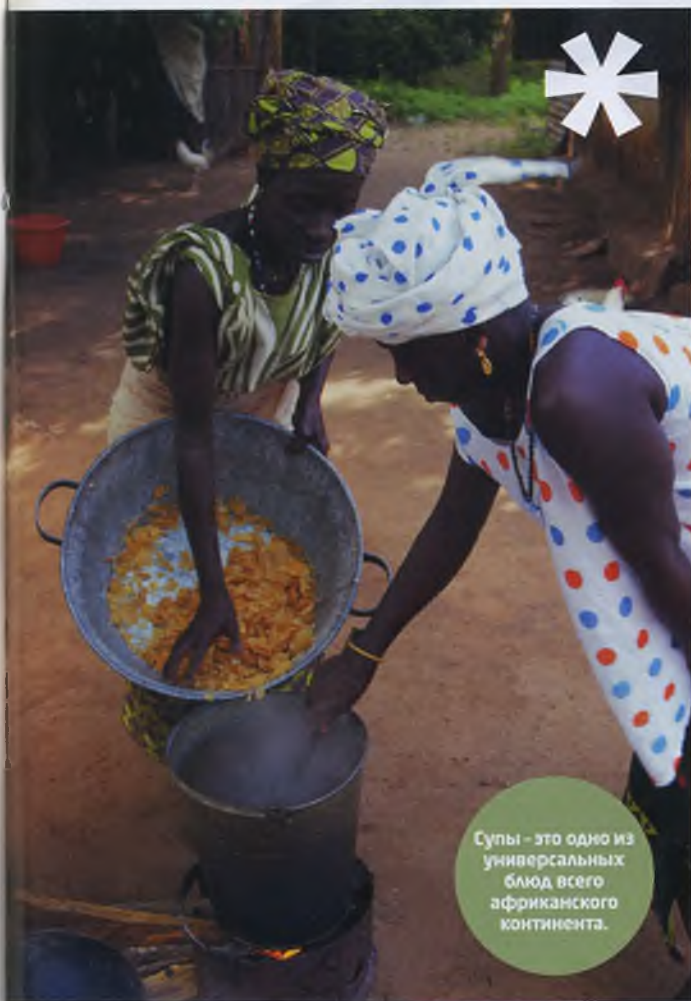


■ Жареные шарики маниоки являются традиционной закуской.

Разные варианты

Если гость — африканец, обычно еду сервируют на ковре на полу и едят руками. Если же в гости пришёл иностранец, готовят стол со столовыми приборами.

Для африканских народов приём пищи – это средство общения. Ежедневно вокруг вкусных и питательных блюд собираются родственники и соседи, чтобы обсудить последние новости.



Супы – это одно из универсальных блюд всего африканского континента.



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

Табу и ограничения



В Руанде беременные женщины не едят яблоки, опасаясь, что пропадёт грудное молоко.

На привычки питания очень сильно влияют религиозные африканские верования. Некоторые самые распространённые табу касаются беременности: так, на севере Камеруна существует поверье, что, если беременная женщина будет кушать мясо гиены, её дети на следующем этапе реинкарнации обретут тело этого животного. На западе этой же страны беременные жен-

щины не едят змей, чтобы их ребёнок не стал воровом. А вот в Того верят, что, если женщина съест сырой помидор, она родит осквернённого ребёнка. Зачастую мужчины пользуются запретами, чтобы получить определённые привилегии. Например, в некоторых этнических общностях центра Африки право есть куриное мясо имеют только женатые мужчины и старшие сыновья в семье.



■ Цыплёнок с моамбе.



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

Традиционная посуда



Женщина, орудующая с большой ступкой, — обильная 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 футу (банановое пюре) и агун (из ямса). Широко применяется на всей территории Чёрной Африки и изготавливается из дерева. Причём в каждой стране она отличается по форме, неизменным остаётся 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 ↑

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

В африканской кулинарии большинство продуктов питания готовят в домашних условиях, а кухонная утварь отличается простотой и многофункциональностью. Инструменты, которые применялись ещё в древности, широко используются и сейчас, и каждый народ вручную изготавливает необходимую утварь.

Кора →

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



← Малая кора

Такую кору, 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).



Тыква ↓

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



Камень для перетирания →

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



Вкусы древности

Южноафриканская кухня — это настоящий рай для гурманов, хотя многие ошибочно полагают, что она экстремальна. В некоторых ресторанах готовят блюда из насекомых и их личинок, но это, скорее, для любителей вкусовых экспериментов. Основные ингредиенты традиционных африканских блюд — это вполне знакомые нам всем продукты: говядина, овощи, фрукты, рыба и морепродукты, кукуруза, рис, различные специи. Большое количество блюд было завезено европейскими колонизаторами. Однако многие народы сохранили в основе своей культуры стиль предков, который выражается, в том числе, в способах приготовления и употребления пищи.

Пигмеи: разделение обязанностей



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

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

Традиции малагасийцев

Малагасийцы — это коренное население Мадагаскара, островного государства, расположенного напротив юго-восточного побережья Африки. Эта этническая группа является результатом смешения потомков переселенцев из Индонезии, Малайзии и жителей Африки. Их традиционным блюдом является рис в сочетании с мясом или варёными овощами и ласари (соус, который обычно готовят из измельчённых помидоров, лука и сладкого перца).



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



Большая часть культурного богатства Африки является результатом её этнографического разнообразия. Тысячам культур удаётся сосуществовать на континенте, сохраняя 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 почёте ямс. Его применение в кухне йоруба впечатляет: ямс варят, мелют, тушат в самых разных видах, также



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



Ямс популярен во всех странах Африки. В пищу его обычно употребляют в варёном или жарёном виде.

Гураго и культура абиссинского банана

Народ гураго проживает на юге Эфиопии, его представители ведут осёдлый образ жизни и занимаются сельским хозяйством, выращивая в основном абиссинский, или фальшивый, банан. Это африканское растение похоже на банан, но его съедобная часть является не плодом, а кор-

нями и внутренними слоями стебля. Их мякоть служит для приготовления теста, из которого пекут плоский круглый хлеб – вусу. Внешние волокна стебля этого растения используют в качестве строительного материала для жилищ.



Количество культивируемых ростков абиссинского банана, а также его размеры и высота определяют социальный статус каждого члена народа гураго.

Саны: адаптация к пустыне



Более известные как бушмены, саны являются народом, населяющим пустыню Калахари, расположенную на юге Африки. В настоящем этот малочисленный народ сохранил традиционный образ жизни. Большая часть мужчин и женщин работают в фер-

мерских хозяйствах. Питаются дикими растениями и дичью. Дичь небольших размеров целиком принадлежит охотнику, а если в охоте участвовало много человек, то добыча распределяется среди всего племени, в зависимости от степени их участия в охоте.

Итезы: единение через трапезу



Народы запада Кении и востока Уганды — итезы — занимаются в основном сельским хозяйством, а также скотоводством. Их социальный строй базируется на клановой системе, связи в которой ежедневно укрепляются во время совместной трапезы. Дети

едят в том доме, где их застал час приёма пищи, даже если это не родительский дом и не дом других родственников. По вечерам мужчины у дверей своих жилищ устраивают неформальное угощение, на которое зазывают всех прохожих.

[Экзотика на столе

1. Бегемот

Нежное и жирное мясо бегемота, ценили ещё 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 своё 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 неё 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

Под этим названием представлены 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 ценятся такие виды, как черепаха лучистая. Её мясо обычно тушат или кладут в суп.

8. Обезьяна

Африканцы испытывают особое пристрастие к мясу обезьяны, особенно красной, или патас, из которого в Казамансе (Сенегал) готовят шашлык.

9. Зебу

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

10. Коза

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

11. Баран

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



Чёрная Африка – это один из наиболее разнообразных и экзотических животных миров на Земле. Поэтому в местных рецептах используется мясо животных, абсолютно непривычных для западного мира.

1



Продукты земли и моря

Бананы



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

го больше обычного банана (1), его мякоть, очень плотная, обычно подвергается обработке (её жарят, готовят поре, котлеты). Банан обыкновенный 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 распространённых 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 теряет это качество.



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



Население Африки занимается сельским хозяйством и животноводством только 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, это наиболее распространённое мелкое частное земле-



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

Сельское хозяйство, животноводство и рыбная ловля составляют основу жизни континента, где огромное число народностей живёт именно за счёт этих видов деятельности. Экономика некоторых африканских стран тесно связана с экспортом местных сельскохозяйственных культур, но вся деятельность имеет низкий уровень механизации труда.



пашество, 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. Африка – это и земля пастухов, однако животноводство здесь практически полностью предназначено для удовлетворения местных потребностей.



■ Просо.



■ Ямс.



■ Сорго.

Рыбная ловля...



В Африке ещё можно встретить традиционные методы рыбной ловли и в море, и во внутренних водах.

Одним из главных богатств Африки является рыба, благодаря омывающим её водам, как прибрежным, так и внутренним. Значительная часть выловленной рыбы употребляется внутри континента. И только Марокко, Сенегал, Кот-д'Ивуар, ЮАР и Намибия

располагают производственными мощностями для переработки и продажи рыбы. Самая популярная внутренняя рыбалка — в районе Больших Озёр, а самые крупные уловы получают в пресной воде Танзании, Уганды, Кении и Нигерии.



Богатые рыбные ресурсы побережья придают местному рациону разнообразие благодаря таким продуктам, как рагу из рака (Бенин), морской судак под имбирём (Гвинея и Того), а также гигантским устрицам и жареным креветкам.

...и рыба

В морях добывают дораду, барабульку и морскую форель, из пресноводных рыб распространены теляпия, 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

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 чёрного соуса.

Африканский перец чили

Горький и очень ароматный, занимает привилегированное место в африканской кухне. Продаётся в свежем и засушенном виде, используется в качестве приправы к рагу, соусам и супам, также отдельно его едят на 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 предпочтительно в сочетании с другими специями. Имеет сухой и обжигающий вкус, обычно добавляют в чатни и используют при консервировании.



Эгуси

Традиционный продукт Западной Африки, похож на тыкву, часто используют в виде гранул. Применяется в соусах и для приправы супов. Также сочетается с мясом, особенно куриным.



Огбон

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

Невозможно представить африканскую кулинарию без приправ и специй, 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 солёным вкусом используется для приготовления характерного местного блюда – мбонго тшоби, или рыбы в чёрном соусе. Его сначала вымачивают, а затем мелко нарезают, чтобы смешать с софрито.



Эхуру

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



Концентрированный бульон

Кубики концентрированного бульона используют в основном измельчёнными для придания вкуса софрито и соусам. Обычно применяются вместе с другими приправами, такими, как чеснок и чёрный перец; самые популярные — 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.



Сушёные креветки

В прибрежных странах их едят сырыми. На большинстве рынков континента их также можно найти в сушёном и копчёном 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 подвергаются брожению, после чего они приобретают ярко выраженный вкус и аромат.

Популярные напитки

Из пальмы

Из молодой масличной пальмы, широко распространённой в Африке, добывают пальмовый сок, из которого затем делают вино, очень популярное в этом регионе. Из перебродившего пальмового вина готовят пальмовую водку — содаби в Бенине, или ликёр кутуку в Кот-д'Ивуаре. Этот напиток продают на рынках и в барах, содержание в нём алкоголя превышает 70%. Сок финиковой пальмы используют для приготовления сахара. Этот фрукт незаменим в кондитерском производстве и в виноделии. Из сока фиников изготавливают сахар и прекрасную закуску для теста.



В Африке тыква считается волшебным плодом. Ведь её не только едят, она незаменима как вид посуды. Лёгкая и герметичная высушенная корка позволяет хранить в тыкве как жидкие, так и твёрдые продукты.

Самые натуральные

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

острыми и 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. Назовём несколько видов таких напитков.

Победить жажду

Палёное солнце и дефицит питьевой воды послужили 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 их готовят вручную, и они не содержат алкоголь. Также эти напитки разливают в большие тыквы для местного потребления и продажи в торговые дни. Можно выделить фруктовые освежающие напитки, настои и отвары из трав и растений, сочетающих освежающие свойства с лекарственным эффектом.

Алкольные напитки можно приобрести на рынке или непосредственно у производителя. Наиболее популярны в Африке пальмовая водка и вино, которое добывают из ствола масличной пальмы. В Габоне пьют менгрокон (водка из маиса и маниоки), и практически на всей территории континента производят местное пиво из проса, сорго и бананов. Вино также занимает не последнее место — на юге находится большое винодельческое производство.

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

Биссан ↓

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

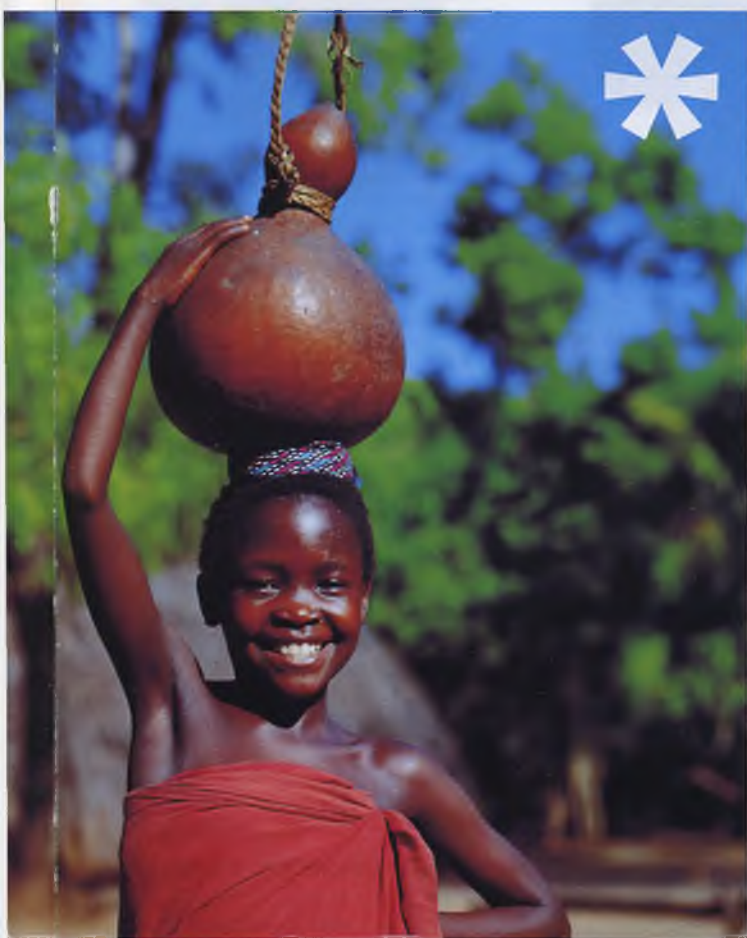


Ти ↑

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

Тропический климат африканских стран, без сомнения, повлиял на количество производимых здесь напитков. Сладкие и горькие, горячие и холодные, алкогольные и безалкогольные — огромное число местных разновидностей существует наряду с импортируемыми напитками.

1



Вино...



Южная Африка — одна из ведущих винодельческих держав, занимает 8-е место по объёмам производства вина. Природные условия района Кейптауна как нельзя лучше располагают к культивированию винограда. Здесь умеренно жаркий климат с прохладными морскими ветрами и тёплыми влажными зимами.

Первыми это поняли голландские колонизаторы, которые начали заниматься здесь виноделием со второй половины XVII века. В южноафриканских винах есть всё лучшее, чем славятся вина Старого Света (французские, итальянские), но также много новых экзотических оттенков аромата и вкуса.

...и пиво

В Африке варят местное пиво из сорго, проса, в некоторых районах самое популярное пиво — из бананов. Например, в Уганде и Бурунди более

половины урожая бананов идёт 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 натёртой цедрой одного лимона.



Ньямакуджи ↑

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

Ахан гбедутотон ↓

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



Апкан ↑

В Бенине этот кашеобразный напиток готовят из смеси 1-2 шариков акассы (заквашенное пюре кукурузы) и 0,5 литра воды. Полученную кашу подслащивают.

[Тропические фрукты]



← Ананас

Привезён из Бразилии в XVI веке на Мадагаскар, где его 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, жёсткую кожуру зелёного 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 гвинеи́йской пальмы, из которого добывают пальмовое масло. Это масло вместе с самим плодом являются ингредиентами традиционного африканского соуса — моамб. За пределами тропиков в свежем виде не встречается.



← Авокадо

Мясистый плод тропического дерева с одноимённым названием. Его маслянистая мякоть 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 группе 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 жёлтый или красный окрас, обладает стимулирующими свойствами, поэтому используется для приготовления освежающих напитков. Также эти орехи часто жуют, предварительно вымочив для смягчения интенсивного горького вкуса.



Имеющие экзотический внешний вид и необычный вкус для жителей Запада, тропические фрукты в Африке употребляют в любое время. Обычно их едят свежими, также из них готовят напитки, гарниры или соусы.



← Тамаринд

Это бесцветный стручок, внутри которого находится розоватая мякоть с кисло-сладким вкусом. Его освежающие свойства раскрываются в соке, при приготовлении джема и в чатни – в качестве приправы для соуса и рагу. Кислота этого бобового стручка подчёркивает его вкус.



Манго ↑

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

Кокос →

Зелёная толстая кожура скрывает семя или орех кокоса, который состоит из деревянистой, очень жёсткой скорлупы, под которой находится мякоть и кокосовое молоко. Эта жидкость и мякоть являются базовыми ингредиентами многочисленных африканских блюд и напитков.

Зелёные кокосы, используемые в африканской кухне, содержат много воды. По мере созревания плода вода преобразуется в мякоть.



Баобаб («хлеб обезьян») ↓

Плоды баобаба овальной формы размером с небольшую дыню. Их жёсткая 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 жёсткой кожурой серого или коричневого цвета, внутри сочный, со сладкой мякотью. Его вкус напоминает абрикос или мёд. Едят свежим, но также из него можно приготовить джем. Богат клетчаткой.



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 зелёную папайю готовят как овощ, и она становится похожа на зимние сорта тыквы.

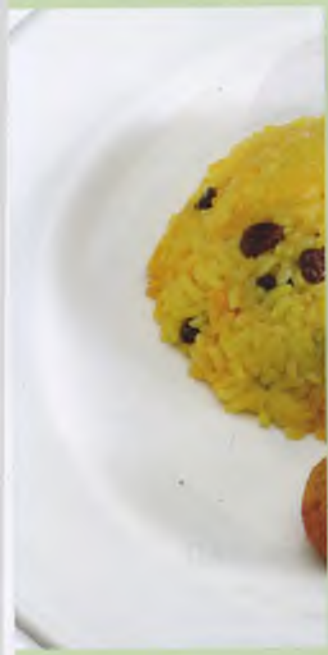


1

Третье блюдо: жареный картофель с овощами и соусом



Четвертое блюдо: жареный картофель с овощами и соусом





РЕЦЕПТЫ ШАГ ЗА ШАГОМ



[Соус с мясом

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 размером 5 см

Соль и чёрный перец по вкусу

1 л воды

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

ПОСУДА ДЛЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Ковш

Блендер

Тёрка

Нож

Разделочная доска

Ступка

Кастрюля с крышкой

Дуршлаг

Чашка

МАСЛО РОЗОВОГО ЦВЕТА

Для приготовления блюда по этому рецепту можно использовать любое растительное масло, но лучше всего пальмовое. Это масло красноватого цвета получают из плодов гвинейской пальмы. Африканский перец чили, который можно заменить гаванским, очень острый, и, если вам не нравится слишком интенсивный вкус, можно обойтись без него. Эти продукты можно купить в специализированных магазинах.



Соус в африканской кухне часто является центральным элементом блюда, который дополняют остальные продукты, выступающие в качестве гарнира, в этом рецепте – мясо. Соус из сока жареных помидоров с приправами передаёт свой пикантный вкус говядине.



Соус с мясом Шаг за шагом

» 1 ПОДГОТОВКА



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

» 2



Очистите их 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 тёрке.



» 9



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

» 10



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

» 3



Очистите луковицу и натрите её. Также можно растереть её в блендере, но не смешивая с помидорами.

» 4

Очистите 2 зубчика чеснока и мелко нарежьте.



» 7

МЯСО



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

» 8



Посолите мясо, приправьте чёрным 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).



» Соус с мясом Шаг за шагом

» 13



Сцедите жидкость, в которой готовилось мясо, в чашку. Отставьте и бульон, и кусочки мяса.

» 14 соус

Влейте в кастрюлю 5-6 столовых ложек растительного масла (желательно пальмового). Добавьте измельчённые 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 ещё 10 минут.

ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ РЕЦЕПТ

» Арахисовый соус с рыбой

Другой гарнир

Понадобится 1 кг рыбы (белой или голубой с плотным мясом, как у бонито), 300 г обжаренного несолёного арахиса, 300 г свежих измельчённых 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 её большими 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 её с измельчёнными свежими помидорами. В кастрюле разогрейте арахисовое масло и потушите на нём помидоры и измельчённый лук. Готовьте на

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



Добавьте куски рыбы и измельчённый арахис. Промойте целые стручки чили и добавьте их в кастрюлю. Готовьте ещё 8 минут, часто помешивая, чтобы ингредиенты не слиплись. Соус должен иметь густую консистенцию. Подавайте горячим.

Мясо. Соус. Завершающий этап

» 15

Положите в соус 3/4 части приправ: тёртый лук, нарезанный чеснок, толчёный чили и тёртый 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 мяса с огня. Он должен быть не слишком жидким и не слишком густым. Подавайте на блюде.



Цыплёнок в кокосовом молоке

ИНГРЕДИЕНТЫ (4 порции)

1 цыплёнок (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 свежих чили

Соль и чёрный перец по вкусу

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
несолёного)

ПОСУДА ДЛЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Нож

Разделочная доска

Ковш

Блендер

Тканевая салфетка или впитывающая бумага

Кастрюля с крышкой

Деревянная ложка

Щипцы

Чашка

РАЗНЫЕ ВИДЫ МОЛОКА

Кокосовое молоко можно получить разными способами: купить готовое в банке, или крем из кокосовой стружки, или же приготовить его самим, 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.



Это одно из традиционных блюд Мадагаскара, которое обычно подают с рисом. Мясо цыплёнка готовится в большом количестве густого соуса из кокосового молока, а измельчённый арахис усиливает его сладкий вкус. Контрастный оттенок, как всегда, придаёт пикантный вкус чили.



Цыплёнок в кокосовом молоке Шаг за шагом

» 1 подготовка



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

» 2

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



» 5 цыплёнок



Разделите цыплёнка на 4 части, а потом каждую часть ещё на 2 более или менее равные части.

» 6



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

» 9



Положите в масло части цыплёнка и обжарьте на умеренном огне в течение 5-10 минут.

» 10

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



Подготовка. Цыплёнок. Приготовление »

» 3

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



» 4

Промойте 3 чили. Оставьте 1 перец целым, а остальные очистите от кожицы и измельчите. Этот шаг по желанию: если вам не нравится насыщенный вкус, используйте только половинку нарезанного перца чили или вообще его не используйте.



» 7

Обильно посыпьте куски цыплёнка со всех сторон солью и чёрным 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 измельчённые помидоры и 2 полные столовые ложки густой томатной пасты.



» Цыплёнок 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 её в блендер.

» 17 ЗАВЕРШАЮЩИЙ ЭТАП

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



» 18



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

ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ РЕЦЕПТ

Гамбийское блюдо

Для приготовления блюда по этому рецепту необходимы 500 г шпината, 1 луковица, 1 зелёный болгарский перец, 1 помидор, пол чайной ложки тёртого мускатного ореха, пальмовое масло для жарки, соль и чёрный перец. Очистите и мелко нарежьте луковицу и помидор. Также очень мелко нарежьте зелёный болгарский перец. Про-

мойте 0,5 кг шпината и нарежьте его как можно мельче. В кастрюле с небольшим количеством пальмового масла обжарьте луковицу и зелёный 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, часто помешивая, чтобы не пригорел, снимите его с огня и измельчите. Добавьте 1 столовую ложку воды и перемешайте до получения густой арахисовой пасты. Приправьте

мускатным орехом, солью и чёрным перцем. Всё хорошо перемешайте, накройте крышкой и оставьте на огне ещё примерно на 5 минут. Снимите с огня, подавайте на стол горячим.



Кокосовое молоко. Завершающий этап

» 15

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



» 16



Положите эту пасту в кастрюлю с цыплёнком. Перемешайте и готовьте ещё 15 минут. Следите за загустением жидкости в кастрюле.

» 19

ПОСЛЕДНИЙ ШТРИХ

Снимите кастрюлю с огня и подавайте кусочки цыплёнка, 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 чёрного перца горошком

2 ст. ложки растительного масла

4 луковицы

РИС

4 кофейные чашки риса

8 кофейных чашек воды

2 ст. ложки растительного масла

ПОСУДА ДЛЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Разделочная доска

Нож

Соковыжималка

Блюдо с плоским дном

Тканевая салфетка или впитывающая бумага

Дуршлаг

Чашка

Сковорода

Кастрюля с крышкой

ЕЩЁ ОДИН ВИД РАСТИТЕЛЬНОГО МАСЛА

Одним из самых распространённых в африканской кухне видов растительного масла является арахисовое. Оно выдерживает высокие температуры, и потому считается самым подходящим для жарения. Это масло можно купить в специализированных магазинах или на восточных базарах. Если вместо лимонов использовать лаймы, вкус блюда будет более кислым.



Ясса является традиционным сенегальским маринадом из лайма или лимона, в котором перед приготовлением вымачивается рыба или курица. В готовом блюде нежный аромат рыбы контрастирует с кисловатой ноткой сока цитрусовых. Ясса вместе с белым рисом – традиционное блюдо для праздничных обедов.



Рыбная ясса Шаг за шагом

» 1 МАРИНАД



Если вы используете целую рыбу, очистите её от чешуи, проведя лезвием ножа по коже. 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 чёрного перца горошком и 2 столовые ложки растительного масла.



» 7



По истечении этого времени выньте 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 филе с огня и оставьте на блюде.

» 12



Разогрейте в кастрюле ещё 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

Ещё одна ясса

Для 4 порций необходимы 1 целый цыплёнок, 1 кг лука, 5 красных и зелёных свежих чили, сок 10 больших лаймов или лимонов, 1 столовая ложка чёрного перца горошком и соль. Нарезьте лук кусочками, а цыплёнка – не очень маленькими кусочками. Затем в ступке истолките горошины чёрного перца.

Поочерёдно выложите в посуде слой лука и слой мяса цыплёнка. Полейте соком лимонов или лаймов. Приправьте солью и чёрным перцем. Оставьте на всю ночь. На другой день разогрейте в кастрюле растительное масло и обжарьте цыплёнка до золотистого цвета. Накройте кастрюлю крышкой и отставьте.



» Куриная ясса

Слегка потушите лук и затем добавьте цыплёнка и маринад. Готовьте под крышкой на умеренном огне 30 минут. Выложите куски мяса и лук на рис. В конце полейте выделившимся соком. Это блюдо можно приготовить в тот же день, сократив время маринования до 2 часов.

Рыба. Рис. Завершающий этап

» 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 чашке, а рыбу подайте с небольшим количеством жидкости, в которой она готовилась.



[Рис с приправами]

ИНГРЕДИЕНТЫ (4 порции)

600 г говядины без костей
300-350 г риса
2 луковицы
2 зубчика чеснока
1 чайная ложка чёрного перца горошком
Соль по вкусу
4 ст. ложки арахисового масла (или растительного)
3/4 л воды
3 красных помидора (или 200 г измельчённых помидоров)
2 свежих чили
2 ст. ложки тушёных помидоров
0,5 л воды

ПОСУДА ДЛЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

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

В РАВНЫХ ПРОПОРЦИЯХ

Для приготовления этого блюда лучше взять длиннозёрный 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.



Сочный рис с говядиной, приготовленной на арахисовом масле, и томатный соус с пикантной ноткой чили создают весьма колоритное кушанье Южной Африки. Это блюдо готовится в соответствии с древними африканскими традициями, и простые ингредиенты приобретают экзотический вкус.



Рис с приправами Шаг за шагом

» 1 ПОДГОТОВКА



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

» 2

Очистите 1 луковицу и разрежьте её 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, потушите 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.

Подготовка. Мясо. Софрито »

» 3

Очистите 1 зубчик чеснока и истолките в ступке вместе с 1 чайной ложкой чёрного 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 истолчённые в ступке специи.



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

» 7

Процедите мясо и дайте жидкости стечь в чашку. Вытащите кусочки лука. Это сделает мясо нежнее.



» 10 **СОФРИТО**



Вымойте 3 красных помидора. Очистите ещё одну луковицу и чеснок. Очистите и удалите хвостик у 1 чили.

» 11



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

» Рис с приправами Шаг за шагом

» 12



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

» 13

Добавьте 2 столовые ложки тушёных помидоров и готовьте ещё минут 5 на умеренном огне. Влейте 0,5 л воды и ещё 0,5 л жидкости, в которой готовилось мясо.



» 15 РИС



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

» 16

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



ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ РЕЦЕПТ

Аппетитный рис

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. Смешайте оба ингредиента и положите их в кастрюлю с небольшим количеством масла, где жарилась рыба. Готовьте софрито 4 минуты. Влейте 3 стакана воды и готовьте на маленьком огне ещё 10 минут. Положите туда нарезанные брюкву, тыкву, морковь, капусту, чили и баклажан. Влейте ещё 3 л воды. Отставьте на полчаса.

В ступке измельчите ещё 1 луковицу, 2 зубчика чеснока и 1 чайную ложку чёрного перца горошком. Добавьте в овощной бульон. Когда овощи будут готовы, выньте их из кастрюли и отставьте. 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 кастрюлю крышкой и готовьте ещё 25 минут. Подайте рыбу с овощами и полейте горячим бульоном.

» 14

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



» СОВЕТ

Менее остро

Если вам не нравится слишком острый вкус, вы можете заменить ингредиенты. Также нужно помнить, что вкус блюда будет острее, если в середине приготовления добавить измельчённый 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

2 маниоки (500 г)

1 луковица

Растительное масло для жарки

Соль по вкусу

Пол 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 чёрный перец по вкусу

ПОСУДА ДЛЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Нож

Разделочная доска

Кастрюля с крышкой

Деревянная ложка

Ступка

Большая чашка

Решётка для жарки

Щипцы

ОВОЩИ И МЯСО НА ВЫБОР

Блюдо можно приготовить из других овощей, например картофеля, батата и цуккини. Если у вас нет баранины, её можно заменить кусками говядины или свиными рёбрами, 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, в данном случае тыква и маниок, приготовленные с кокосовым молоком и приправленные специями, обычно подаются к мясу или рыбе. По нашему рецепту овощи готовятся вместе с бараниной, предварительно замаринованной в смеси чеснока, карри, сока лимона и душистого перца.



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 маниоки.

» 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 с огня и оставьте овощи в тёплом месте.

» 9

МАРИНАД



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

» 3



Очистите 2 маниоки и нарежьте кусочками такого же размера, как и тыкву. Отставьте 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 растолчённый чеснок в чашку. Выжмите сок из 2 лимонов и влейте его в чашку.

» 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 чёрным перцем по вкусу.

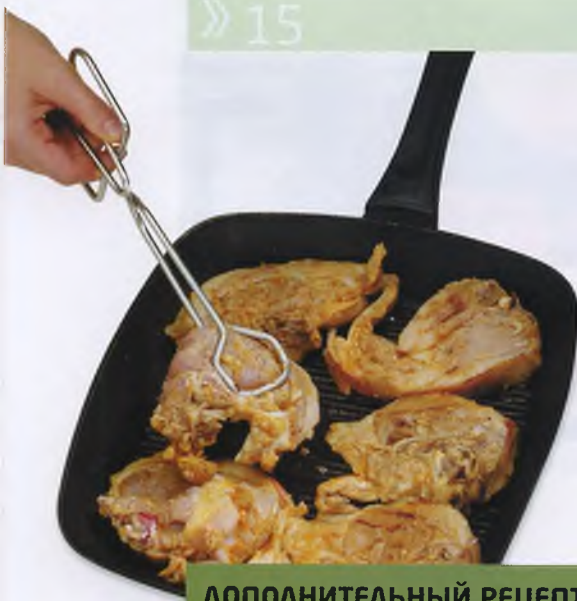


» 13



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 (ещё 7 минут).

» 16



Часто поливайте мясо небольшим количеством мариныда, чтобы оно ещё больше пропиталось его ароматом.

ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ РЕЦЕПТ

Со вкусом Африки

Для приготовления 4 порций этого блюда необходимы 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 тёртого имбиря, соль и чёрный перец по вкусу. Отварите креветки в достаточ-

ном количестве воды в течение 1 минуты и сцедите воду. Нарежьте манго, ананас, помидор и авокадо кусочками толщиной 1 см и выложите их в чашке достаточных размеров. Промойте салат-латук. Нарежьте его не слишком большими кусочками, добавьте в чашку с фруктами и перемешайте деревянной ложкой, чтобы все ин-

» Салат из экзотических фруктов



гредиенты равномерно распределены. Наконец положите туда процеженных варёных креветок и снова перемешайте. Приготовьте заправку из небольшого количества растительного масла, тёртого имбиря, соли и чёрного перца по вкусу. Влейте её в салат и тщательно перемешайте. Подавайте.

» 14 ПРИГОТОВЛЕНИЕ



По истечении этого времени поставьте решётку на огонь и разогрейте её. Выньте мясо из маринада и разложите на решётке 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.



Жгучие пирожки

ИНГРЕДИЕНТЫ (6 порций)

Половина цыплёнка
(1 грудка и 1 бедро)

300 г замороженного слоёного теста

1 морковь

1 цуккини

1 луковица

2 зубчика чеснока

3 головки зелёного чеснока

1 свежий зелёный чили

1 кусочек свежего имбиря
размером 2-3 см

Соль и чёрный перец по вкусу

6 ст. ложек растительного масла

Половинка лимона

1 чайная ложка молотого кориандра

ПОСУДА ДЛЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Нож

Разделочная доска

Ковш

Тёрка

Посуда для выпекания в духовке

Блендер

Кастрюля

Соковыжималка

Бумага для выпекания в духовке

ОБЛЕГЧЁННЫЙ 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 цыплёнка и овощей, с ароматом чеснока и жгучим вкусом чили и имбиря – самое настоящее африканское блюдо. Сок лимона слегка смягчает острые нотки. Пирожки выпекают в духовке до появления хрустящей корочки.



Жгучие пирожки Шаг за шагом

» 1 ПОДГОТОВКА

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



» 2

Наполните ковш водой и доведите до кипения. Отварите кусочки овощей в течение 5-10 минут.



» 5



Очистите и мелко нарежьте 2 зубчика чеснока и 3 головки зелёного чеснока.

» 6

Промойте чили, очистите его, снимите кожицу и мелко нарежьте. Очистите кусочек свежего имбиря и натрите его. У вас должна получиться 1 чайная ложка тёртого имбиря.



» 9

Выньте мясо из духовки и дайте полностью остыть.



» 10



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

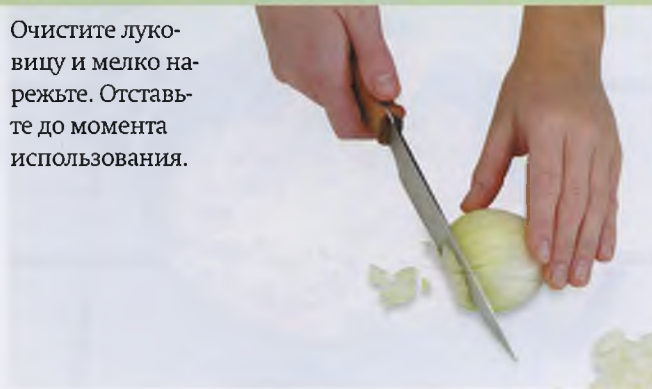
Подготовка. Цыплёнок. Начинка »

» 3



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

» 4



Очистите луковицу и мелко нарежьте. Отставьте до момента использования.

» 7 **цыплёнок**

Положите половинку тушки цыплёнка в огнеупорное блюдо. Посолите его и приправьте чёрным перцем, полейте 2 столовыми ложками растительного масла.



» 8



Разогрейте духовку до 180 градусов и поставьте в неё блюдо с цыплёнком. 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 измельчённое мясо, нарезанные морковь и цуккини. Перемешайте ложкой и готовьте 1-2 минуты на умеренном огне.



» Жгучие пирожки Шаг за шагом

» 13



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

» 14

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



» 17

Сверните каждую полоску теста, формируя треугольник.



» 18

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

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



ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ РЕЦЕПТ

» Бхаджия из батата

Шарики из Танзании

Для приготовления 15 порций этого блюда, пришедшего из Танзании (Восточная Африка), необходимы 110 г муки из нута (если не найдёте, можно заменить пшеничной мукой), 225 г бататов, нарезанных кусочками и отваренных, очищенная и мелко нарезанная половинка луковицы, вымытый, очищенный и очень мелко нарезанный 1 зелёный чили,

3 истолчённых в ступке зубчика чеснока, 300 мл молока, растительное масло и соль. В чашке приготовьте пюре из кусочков батата, добавьте нарезанные лук и чили, а также толчёный чеснок. Приправьте по вкусу.



Просейте туда же муку, не переставая помешивать ложкой. Понемногу влейте молоко до

получения однородного густого теста. Разделите его на порции и из каждой скатайте шарики размером с грецкий орех. Разогрейте в круглой сковороде достаточное количество масла (слой 5-7 см) и хорошо обжарьте бхаджию в течение 2-3 минут.

Выньте её и положите на впитывающую бумагу, чтобы стекла излишки масла. Подавайте горячей.

Начинка. Укладывание начинки. Приготовление

» 15 УКЛАДЫВАНИЕ НАЧИНКИ

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



» 16

Положите 1 столовую ложку с верхом начинки по центру одного из краёв. 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 жёлтый рис с изюмом

ИНГРЕДИЕНТЫ (4 порции)

ТАТАЛЕ

500 г бананов (самые спелые)

200 г кукурузной муки

100 г муки и дополнительно для обваливания шариков

1 луковица

1 зелёный чили

1 чайная ложка соды

1 чайная ложка молотого имбиря

Соль по вкусу

1 яйцо

Достаточное количество растительного масла для жарения (желательно пальмового или арахисового)

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

Чашка

Кастрюля или круглая 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 магазине африканских товаров или отделе специй супермаркета.



Татале – это банановые пончики с остро-сладким вкусом, которые подают в качестве закуски или между основными приёмами пищи, характерно для Ганы. Их подают вместе с жёлтым рисом, приправленным куркумой и смешанным с изюмом, в результате получается питательное вегетарианское блюдо.



Татале и жёлтый рис с изюмом

Шаг за шагом

» 1 ПОДГОТОВКА



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

» 2



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

» 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 в 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 муки и 1 чайную ложку соды. Перемешайте все ингредиенты.



» 7

ТАТАЛЕ



Посыпьте руки мукой и сформируйте из теста шарик размером с абрикос. Сплюсните 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

» 11



Переверните пончики, чтобы обжарить и другую сторону.

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



» Татале и жёлтый рис с изюмом Шаг за шагом

» 12 ЖЁЛТЫЙ РИС



Влейте в кастрюлю 700 мл воды и добавьте 1 палочку корицы, соль по вкусу и 1 столовую ложку куркумы. Доведите до кипения. Благодаря специям вода для варки риса приобретёт аромат.

» 15

Варите ещё 5-10 минут до готовности риса.



» 16 ЗАВЕРШАЮЩИЙ ЭТАП

Снимите жёлтый рис с огня и положите его в чашку, чтобы поставить на стол.



ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ РЕЦЕПТ

» Рис под кокосовым молоком

Тропический вкус

Этот рецепт пришёл из Сьерра-Леоне. Для 4-6 порций необходимо 225 г риса, 1 луковица, 4 помидора, 1 столовая ложка томатной пасты, пол чайной ложки молотого чили, 600 мл овощного бульона или воды, 1 столовая ложка жира, 75 г кокосовой стружки, 240 мл кокосового молока и соль. Очистите лук и помидоры, мелко нарежьте лук, удалите с по-

мидоров кожицу и нарежьте их кусочками. В кастрюле доведите до кипения овощной бульон или воду. Положите туда лук, помидоры, томатную пасту, чили и соль.



Накройте крышкой и готовьте на маленьком огне 10 минут. По истечении этого времени

добавьте рис и столовую ложку 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 перемешайте. Влейте кокосовое молоко и перемешайте рис. Готовьте приблизительно 5 минут при постоянном помешивании. Подавайте на стол горячим.

Жёлтый рис. Завершающий этап

» 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 чашку на стол, банановые пончики подайте на отдельном блюде, чтобы каждый брал себе кушанье сам.



Цыплёнок с арахисовой пастой

ИНГРЕДИЕНТЫ (4 порции)

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

ПОСУДА ДЛЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Нож
Разделочная доска
Кастрюля
Деревянная ложка
Щипцы
Соковыжималка
Чашка
Половник

ПАСТА ИЗ ОРЕХА

Арахисовую пасту готовят из измельчённых орехов, и её 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.



Приготовление этого рагу требует долгого времени, однако результат того стоит. Для него используют мясо цыпленка и овощи, а также добавляют арахисовую пасту. Её насыщенный вкус и лёгкая лимонная кислинка делают это кушанье совершенно особенным. Благодаря арахису получается густой соус, в котором готовится цыплёнок.



Цыплёнок с арахисовой пастой Шаг за шагом

» 1 ПОДГОТОВКА



Вымойте цыплёнка и разделите на 4 части. Разрежьте каждую часть на 2 более или менее равных куса.

» 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



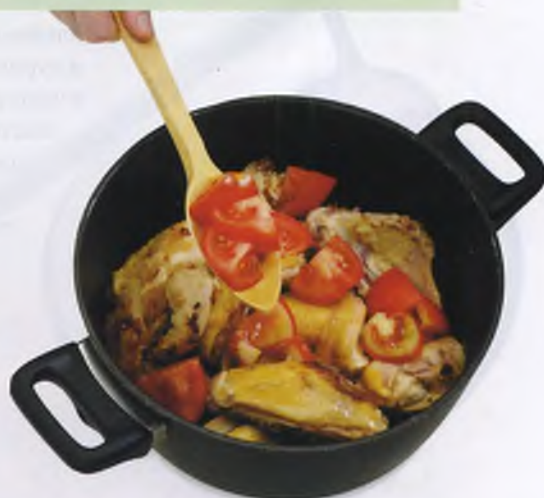
Вымойте 1 красный болгарский перец и 1 лук-порей и нарежьте их примерно одинаковыми кусками толщиной 1 см.

» 7



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

» 8



Как только цыплёнок хорошо обжарится, добавьте кусочки помидоров и помешайте деревянной ложкой.

» 11



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

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

» Цыплёнок 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 ещё бульона.

» 13

АРАХИСОВАЯ ПАСТА



Выжмите сок из 2 лимонов.

» 16



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

» 17

ЗАВЕРШАЮЩИЙ ЭТАП

Добавьте эту смесь в кастрюлю с цыплёнком. Доведите рагу до кипения и готовьте ещё 5 минут.



ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ РЕЦЕПТ

Яркий вкус

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

андра или петрушки, масло, соль и чёрный перец. Бербер — это острая паста, которую готовят на основе различных специй и очень острых сушёных перцев чили. Её 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. Положите бербер, то-

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

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



» 14

Положите 3 столовые ложки арахисовой пасты в чашку средних размеров.



» 15

Влейте 1 столовую ложку бульона в чашку 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

Соль и чёрный перец по вкусу

60 мл молока

МАРИНАД

100 мл уксуса

2 ст. ложки абрикосового джема

2 ст. ложки с верхом карри

Соль по вкусу

1 свежий чили

1 лавровый лист

2 ст. ложки растительного масла

ПОСУДА ДЛЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Нож

Разделочная доска

Тёрка

2 чашки

Пищевая плёнка

Ковш

Деревянная ложка

Дуршлаг

Металлические или бамбуковые шампуры

Решётка для жарки

ВЗРЫВ ВКУСА

Маринад из уксуса, абрикосового джема, карри и чили придаёт шашлыку весьма характерный аромат. Абрикосовый джем можно заменить таким же количеством персикового джема. Если вы не любитель слишком острого вкуса, используйте только половинку жгучего чили.



Это блюдо готовится очень просто, но требуется достаточно много времени для маринования мяса. Баранину вымачивают, чтобы стала нежной, и кладут в маринад, чтобы она впитала 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 плёнки.



» 2



Очистите и мелко нарежьте 2 зубчика чеснока и 1 луковицу.

» 5



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

» 6

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



» 9



Снимите ковш с огня и перелейте жидкость в чашку. Жидкость должна полностью остыть перед тем, как вводить в неё новые ингредиенты, чтобы они не сварились.

» 10

Очистите чили и мелко нарежьте. Если вам нравится более нежный вкус мяса, не используйте весь чили.



» 3

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



» 4

В чашке смешайте нарезанные луковицу, чеснок, по 1 чайной ложке молотых имбиря и кориандра, тёртую цедру лимона, 1 столовую ложку с верхом тростникового сахара, соль и чёрный 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 жидкость остынет, добавьте нарезанный чили и лавровый лист. Перемешайте всё деревянной ложкой.

» 12



Выньте замаринованное мясо из холодильника и сцедите жидкость через дуршлаг.

» Бараний шашлык Шаг за шагом

» 13

Положите кусочки мяса без жидкости в чашку с маринадом.



» 14

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



» 17



Смажьте шашлык 2 столовыми ложками растительного масла.

» 18

Разогрейте решётку 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

В жёлтых тонах

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

кусочки баранины и оставьте мариноваться примерно на 2 часа.

Выньте мясо из чашки. Сцедите жидкость с лука и замариновуйте в ней чеснок.

Обжарьте мясо в сковороде с 3-4 столовыми ложками раститель-

ного масла (желательно арахисового). Когда мясо приобретёт золотистый цвет, добавьте лук и чеснок. Оставьте тушиться на среднем огне, добавив



2 измельчённых кубика концентрированного бульона. Влейте 150 мл воды, сок ещё 2 лимонов и добавьте 100 г зелёных оливок. Попробуйте, приправьте солью и чёрным перцем. Накройте крышкой и оставьте на умеренном огне на 1-1,5 часа, чтобы мясо стало нежным. Снимите с огня и подавайте на стол горячим.

Маринад. Шашлык

» 15



По истечении этого времени снова сцедите жидкость с мяса. Оставьте маринад в чашке, 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

0,5 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 зёрен горчицы

МЯСО

600 г баранины

Соль и чёрный перец по вкусу

1 луковица

4-5 ст. ложек растительного масла

ПОСУДА ДЛЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Чашка

Деревянная ложка

Пищевая плёнка

Кастрюля с крышкой

Нож

Разделочная доска

Стеклянная банка

Сковорода с крышкой

Ковш

ЗЁРНА ГОРЧИЦЫ

Существует несколько видов семян горчицы. Чёрные 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 нашем случае. Также из них готовят самую распространённую жёлтую горчицу, пробуждающую аппетит.



Чатни – традиционные индийские приправы очень популярны в ЮАР. Острые чатни хорошо дополняют блюда с нейтральным вкусом и своим ярким цветом украшают трапезу. Варёные чатни делают из овощей и фруктов. Чатни сладкие и приятные на вкус, они возбуждают аппетит и стимулируют пищеварение. Подают в маленьких розетках или кладут на тарелку рядом основным блюдом.



Баранина с чатни из абрикосов и изюма **Шаг за шагом**

» 1 **ЧАТНИ**



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

» 2



Добавьте 0,5 л уксуса и накройте чашку пищевой плёнкой. 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. Помните, что вы можете положить меньшее количество чили или вовсе обойтись без него, если вам не нравится острота.



» 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 объём, 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, плёнки и жилы.

» 3



На следующий день положите содержимое чашки 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 чёрным 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 ещё 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

Оранжевого цвета

Для приготовления 2 банок морковного чатни, который подходит к большому количеству блюд, необходимы 225 г тёртой моркови, полстакана (120 мл) воды, 3 столовые ложки сахара, пол столовой ложки свежего тёртого имбиря, 2 зубчика толчёного чеснока, пол чайной ложки молотого чили, 3 растёртых зёрнышка кардамона, 1 стакан

(или 240 мл) уксуса и соль по вкусу. Влейте воду в кастрюлю и добавьте сахар. Доведите до кипения, чтобы сахар растворился. Положите морковь, тёртый имбирь, толчёный чеснок, молотый чили, растёртые зёрна кардамона и соль. Оставьте кипеть на маленьком огне примерно 20 минут. Положите в кастрюлю уксус и прибавьте огонь до максиму-

ма. 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 4-5 недель.

Чатни можно подавать как к баранине, как в основном рецепте, так и к другим видам мяса и даже к рыбе.



Мясо. Завершающий этап

» 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 чашку, чтобы каждый брал себе нужное количество еды.



Кокосовая паста и банановые пончики

ИНГРЕДИЕНТЫ (4-6 порций)

КОКОСОВАЯ ПАСТА

300 г кокосовой стружки

150 г муки

4 столовые ложки сахара

240 мл воды

1 столовая ложка тёртого мускатного ореха

ПОНЧИКИ

500 г маниоки

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

Чашка

Бумага для выпекания

Противень

Деревянная ложка

Дуршлаг

Разделочная доска

Тёрка

Хлопковая или льняная салфетка

Вилка или толкушка

Кастрюля или сковорода

Впитывающая бумага

ИГРА СПЕЦИЙ

Мускатный орех обладает ярко выраженным, немного острым ароматом. Если вы хотите усилить сладкий вкус кокосовой пасты, добавьте в неё 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.



На самом деле здесь представлены два разных десерта. Экзотическая паста на основе кокосовой стружки с тёртым мускатным орехом и банановые пончики с маниоккой, обжаренные до хрустящей золотистой корочки. Эти десерты превратят любой ваш обед в праздник.



[Кокосовая паста и банановые пончики Шаг за шагом

» 1 ПАСТА

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



» 2



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

» 4



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

» 5



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

» 8 ПОНЧИКИ



Очистите 500 г маниоки и хорошо промойте её под струёй воды. Натрите на тёрке.



» 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 кокосовыми шариками. Выпекайте их в течение приблизительно 20 минут до золотистого цвета.



» 7



Выньте из духовки и остудите. Посыпьте небольшим количеством тёртого 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.



» Кокосовая паста и банановые пончики Шаг за шагом

» 11

Смешайте банановое пюре со стружкой маниоки.



» 12



Добавьте в чашку 3-4 столовые ложки сахара или по вкусу, 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

Солёные шарики

Для приготовления 8 порций этой закуски необходимы 1 кг сушёной 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 нарежь-

те по отдельности чеснок, лук и имбирь. 2-3 раза тщательно промойте фасоль, разотрите её 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 всё до получения однородной массы.

Оставьте её под крышкой на 3 часа в сухом месте. Затем 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, посыпав измельчённым чили.



Пончики. Приготовление

» 13



Положите в чашку 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 пончики и кокосовую пасту тёплыми или холодными, например, к зелёному чаю.



ИЛЛЮСТРИРОВАННАЯ ЭНЦИКЛОПЕДИЯ «КУЛИНАРНЫЕ ШЕДЕВРЫ НАРОДОВ МИРА» в 20-ти томах

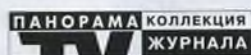
ББК 36.997
А 94

Том 9 АФРИКАНСКАЯ КУХНЯ

ЗАО «МЕДИА ПРЕСС» ИД «Панорама ТВ»

+7(812) 325-91-90

www.panorama-tv.ru



При участии медиагруппы «Вся Россия»

105066, Москва,

ул. Спартаковская, д. 11, стр. 1.

+7(495) 967-66-40

www.allrussia.ru



© Текст. Editorial SOL90 S.L.

© Дизайн. Editorial SOL90 S.L.

© Фотографии. Editorial SOL90 S.L.

© Перевод. ЗАО «Информационная группа «Медиасеть»

Все права защищены.

Издатель: ЗАО «Информационная группа «Медиасеть»

Отпечатано: Grafica Veneta S.p.A., Италия

ISBN 978-5-91826-011-1

2010 год



Африканская кухня

- [1] Испанская кухня
- [2] Китайская кухня
- [3] Итальянская кухня
- [4] Мексиканская кухня
- [5] Кухня Средиземноморья
- [6] Арабская кухня
- [7] Японская кухня
- [8] Кухня Центральной Европы
- [9] Африканская кухня
- [10] Аргентинская кухня
- [11] Французская кухня
- [12] Чилийская кухня
- [13] Индийская кухня
- [14] Еврейская кухня
- [15] Кухня Средней Азии
- [16] Кавказская кухня
- [17] Украинская кухня
- [18] Болгарская кухня
- [19] Кухня Прибалтики
- [20] Русская кухня

