

СПЕЦИИ

Салли Моррис и Лесли Мэкли



- Традиционные и экзотические специи •
- Оригинальные приправы с пряностями •
- 100 классических и современных кулинарных рецептов с приправами и специями •

РОСМЭН



СПЕЦИИ



Салли Моррис и Лесли Мэкли

Перевод с английского У. В. Сапциной



Москва
«РОСМЭН»
1998

СПЕЦИИ

- Традиционные и экзотические специи •
- Оригинальные приправы с пряностями •
- 100 классических и современных кулинарных рецептов с приправами и специями •

Экзотические, ароматные и возбуждающие специи славятся пестрой и богатой событиями историей. Долгое время они были своеобразной и зачастую бесценной добычей, завладеть которой люди стремились тысячелетиями. Пристрастие к острой пище — широко распространенное во всем мире явление, и сегодня пряности занимают важное место в кухне почти каждого народа, поскольку доступными стали еще более любопытные и необычные их виды.

Эта великолепная книга — подробное практическое руководство и кулинарный справочник, содержащий сведения из авторитетных источников по всем распространенным и малоизвестным специям. В вводном разделе представлены подробные инструкции по подготовке специй к приготовлению, их использованию, а также важная информация о необходимом оборудовании и хранении.

Далее следует богато иллюстрированный алфавитный указатель 50 специй и ароматических ингредиентов, причем

каждый показан во всех возможных видах — целым,

тертым, сухим или свежим; приведены

факты из истории данного вида,

сообщается о его происхождении,

применении в медицине и кулинарии.

Помимо этого, в книгу включены

иллюстрированные рецепты более чем

35 приправ из специй, используемых

в самых разнообразных блюдах —

от яблочного пирога до кашмирской

масалы. Во второй части книги

содержится свыше 100 классических и

современных рецептов со всего мира, в

которых применяются специи и их смеси — от ближневосточного

таджина из баранины до карибского рождественского пирога.

Каждый рецепт снабжен исчерпывающими рекомендациями.

В разделе по домашнему применению пряностей приведены

иллюстрированные советы по изготовлению ароматизированных

подарков и украшений, рецепты ароматических масел и уксусов

для приготовления пищи, а также различных напитков.

Поваренная книга «Специи» — увлекательное путешествие

в мир пряностей, знакомящее с их историческим значением,

развитием торговли и разнообразным применением.

Содержательный текст и великолепные фотографии делают книгу

интригующим и авторитетным справочником по специям. Являясь

в то же время сборником вдохновляющих рецептов, это

единственная книга по распознаванию специй, их приготовлению

и применению, которая вам понадобится.







**THE SPICE INGREDIENTS
COOKBOOK**

Sallie Morris and Lesley Mackley

© 1997 Anness Publishing Limited

Lorenz Books is an imprint of
Anness Publishing Limited

Publisher: Joanna Lorenz

Senior Cookery Editor: Linda Fraser

Copy Editors: Bridget Jones and Jenni Fleetwood

Indexer: Hilary Bird

Designer: Annie Moss

Mac Artist: John Fowler

Photographer: William Adams-Lingwood assisted by Louise Dare

Home Economist: Lucy McKelvie assisted by Alison Austin

All rights reserved. No part of this book may be reproduced, stored in a retrieval system, or transmitted in any way or by any means, electronic, mechanical, photocopying, recording or otherwise, without the prior permission of the copyright holder.

Содержание



ВВЕДЕНИЕ 7

Специи на кухне 12

Выбор и приготовление специй 14

Оборудование для приготовления
специй 16

Как хранить пряности 17

УКАЗАТЕЛЬ СПЕЦИЙ 19

Ажгон 38	Молотые плоды
Анис 65	манго 59
Анис звездчатый 54	Махлеби 72
Аннато 25	Можжевельник 55
Асафетида 51	Мускатный орех и
Ваниль 76	мускатный «цвет» 60
Гвоздика 50	Нигелла 62
Горчица 26	Паприка 37
Зедоарий 47	Перец 66
Зерна граната 71	Розовый перец 69
Имбирь 78	Сельдерей 23
Калган 56	Семена папайи 37
Каперсы 30	Соль 70
Кардамон 49	Сумах 72
Кассия 40	Сычуаньский перец 68
Кориандр (кинза) 42	Тамаринд 74
Корица 40	Тмин (обыкновенный) 39
Кумин 45	Укроп 22
Кунжут 73	Фенхель 52
Куркума 46	Хрен 24
Лавровый лист 57	Чеснок 20
Лакрица 53	Чили 31
Лимонное сорго 48	Шамбала (пажитник
Листья кафрского	греческий) 75
сорго 42	Шафран 44
Листья карри 59	Ямайский перец 64
Мак 63	

ПРИПРАВЫ ИЗ ПРЯНОСТЕЙ 81

Порошки карри 82	Приправы для мяса, жаренного
Масала 88	на углях 102
Острые пасты 92	Сладкие смеси из пряностей 106
Самбалы 96	Ароматизированное масло 108
Африканские острые	Уксусы с пряностями 111
приправы 98	Напитки с пряностями 114

СПЕЦИИ В ДОМЕ 121

Украшения и ароматные подарки из специй 122
Попурри 124

ПРИМЕНЕНИЕ СПЕЦИЙ В КУЛИНАРИИ 127

Супы и закуски 129	Овощи и салаты 183
Рыба и морепродукты	Пицца, макароны и крупы 195
143	Хлеб, булочки и изделия из теста
Домашняя птица и	быстрого приготовления 207
дичь 155	Кексы и печенье 219
Говядина, баранина и	Десерты 231
свинина 167	Консервы и чатни 243

УКАЗАТЕЛЬ 252

Указатель специй составлен в
соответствии с их
ботаническим названием.





Введение

Специи оказали огромное влияние на нашу жизнь и в течение столетий играли важную роль в развитии экономики множества стран. Экзотические и ароматные пряности позволяют нам наслаждаться вкусной едой, являются неизменными составляющими средств народной медицины и современных медицинских препаратов, наполняют приятным запахом наши дома, оживляют нашу речь такими выражениями, как «вот в чем вся соль» или «задать перцу». Торговля пряностями привнесла в историю романтику и драматизм вместе с приключениями капитанов кораблей и путешественников, которые отправлялись на поиски этой желанной и дорогой добычи.



Торговля пряностями

Уже за 3500 лет до нашей эры древние египтяне употребляли пряности в пищу, применяли их для изготовления косметических средств и при бальзамировании умерших. Египтяне верили, что душа возвращается в тело усопшего, и потому тела фараонов, их жен и знати мумифицировали и погребали вместе со всем их богатством. В Библии есть упоминание о том, как царица Савская прибыла из своей родной страны, Эфиопии, к царю Соломону в Иерусалим. Своими несметными богатствами Соломон был обязан «торговле купцов», в число его сокровищ входили пряности: «И все цари на земле искали видеть Соломона... и они подносили ему... и оружие, и благовония» (3 Цар. 10:24–25).

История Иосифа, обладателя «разноцветной одежды», тоже связана с торговлей пряностями. Завистливые братья решили убить его, но увидели, что «идет из Галаада караван Измаильян, верблюды их несут стираксу, бальзам и ладан: идут они отвезти это в Египет». Братья продали Иосифа за двадцать серебряников и вернулись к своему отцу, Иакову, с окровавленной одеждой Иосифа. Иаков был убит горем. А Иосифа купил «царедворец фараонов», и тот в конце концов стал придворным высокого ранга. Благодаря

его умению истолковывать сны фараона страна была спасена от голода. Позднее Иосиф расквитался с не узнавшими его братьями, продавая им хлеб. Братья привезли ему в дар «бальзама, несколько меду, стираксы и ладану, фисташков и миндальных орехов».

Торговля пряностями, которую по меньшей мере пять тысячелетий вели только арабы, распространилась с Ближнего Востока по всей территории Восточного Средиземноморья и Европе. Караваны ослов и верблюдов, везущих дорогостоящий груз — корицу, кассию, кардамон, имбирь, куркуму, благовония и драгоценности, следовали чрезвычайно опасными путями. Их путь мог начаться в Китае, Индонезии,

Индии или на Цейлоне (ныне — Шри-Ланка). Зачастую предприимчивые китайские купцы отплывали к островам Пряностей (ныне Малуку, группа островов в Индонезии), а затем везли свой груз специй и благовоний к побережью Индии или Шри-Ланки, где перепродавали арабским торговцам. Арабы старались держать в тайне и источник их поставок, и сухопутные маршруты к местам, изобилующим пряностями. Классический маршрут пересекал реку Инд, шел через Пешавар, перевал Хибер, по территории Афганистана и Ирана, а затем поворачивал на юг, к городу Вавилону на реке Евфрат. Оттуда специи везли в один из городов, достигших наибольшего расцвета в то время. Финикийцы, великие мореплаватели и торговцы, наживались на прибыльной торговле пряностями. Финикийский город Тир был крупным центром распространения пряностей, откуда их в 1200–1800 гг. до н. э. развозили по всему Средиземноморью.

Когда средоточие власти переместилось из Египта в Вавилон и Ассирию, арабы удерживали в своих руках контроль над поставками специй с Востока, и так продолжалось весь период развития греческой и римской культур. Понятно, что легенды арабов о том, откуда берутся пряности, звучали внушительно и правдоподобно: они рассказывали о том, что корицу привозят из долин, кишящих змеями, а кассию — с берегов неглубоких озер, которые охраняют свирепые и громадные птицы, гнездящиеся на высоких известняковых утесах.

Яркие, ароматные пряности искушают покупателей на египетском базаре (внизу).



Некогда специи привозили в страны Ближнего Востока караваны верблюдов; сегодня свежие специи можно без труда приобрести на рынке (слева).



По словам арабов, они собирали кассию, когда эти гнезда падали со скал.

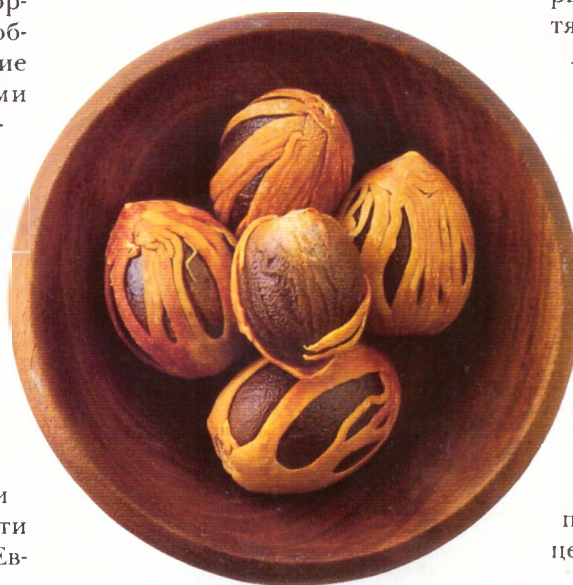
Римляне широко пользовались специями, и спрос вызвал необходимость поиска пути в Индию, что положило бы конец арабской монополии на торговлю пряностями. Знания о погодных явлениях, морских течениях и муссонах способствовали тому, что вскоре римские суда, груженные драгоценными пряностями, уже совершали плавание в Александрию, главный римский порт в Египте. Римляне были признанными гурманами и поклонниками роскоши: они употребляли специи в пищу, развешивали пучки трав в жилищах, использовали масла из пряностей для купания и для поддержания огня в светильниках. Повсюду, где появлялись римские легионы, вводились в употребление пряности и травы — таким образом пряности впервые появились в Северной Ев-

ропе. Падение Римской империи в V в. и начало средневековья ознаменовало длительный период застоя культуры, в том числе и знаний о специях.

Пророк Мухаммед, основатель

Торговец на рынке в Индии, окруженный многоцветьем ароматных пряностей.

ислама, женился на богатой вдове торговца специями. Рвение миссионеров в распространении его веры по территории Востока было неразрывно связано с торговлей пряностями. Пока Западная Европа дремала, на Востоке быстро разворачивалось это прибыльное дело. Рыцари-крестоносцы начиная с 1000 г. нашей эры и в течение трех последующих веков приносили с Востока умение ценить специи. В борьбе христиан с мусульманами за главенство в торговле Венеция и Генуя становятся торговыми центрами; корабли, отплывающие в Святую землю с крестоносцами, возвращаются с грузом пряностей, шелков и драгоценных камней. Из-за того что пряности были редким товаром, их ценили на вес серебра и золота, и





Даже скромный перец-горошек на этом рынке имеет экзотический вид (слева).

вскоре торговля вновь начала процветать.

Марко Поло родился в 1256 г., в семье торговцев драгоценностями, замороженных чудесами Востока. Они путешествовали до самого Китая, в то время называвшегося Катаем, останавливались при дворе императора-монгола, великого хана, и во время этого путешествия, продолжавшегося двадцать четыре года, Марко объездил весь Китай, Азию и Индию. Об этом он рассказал в книге «Приключения Марко Поло», записанной на кусках пергамента во время заключения после морской битвы Венеции с Генуей. В книге Марко Поло упоминает о том, что во время странствий видел, как растут пряности; он развеял страшные легенды и слухи, которые распускали прежде арабские торговцы. Путешественник привел поэтическое описание Явы: «...Остров изобилует богатствами. Перец, мускатный орех... гвоздика и все прочие ценные пряности и лекарственные растения — вот плоды этого острова, благодаря которым его посещает столько кораблей, груженных товаром, приносящим владельцам огромную прибыль». Его книга вдохновляла последующие поколения мореплавателей и путешественников, стремившихся сколотить состояние и прославить свое имя.

На заре эпохи великих открытий (с 1400 г. н.э.) эпическая история специй продолжалась. Европейские



Кора кассии на уличном базаре в Каире (вверху).

Полные мешки сушеного красного чили (внизу).



мореплаватели были одержимы мечтой найти наилучший морской путь в Индию и страны Востока. Васко да Гама, португальский путешественник, первым обнаружил путь в Индию по морю, обогнув мыс Доброй Надежды, самую южную точку Африки. Ему был оказан отнюдь не дружеский прием, но он сумел загрузить корабли мускатным орехом, гвоздикой, корицей, имбирем и перцем. В 1499 г. его встретили на родине как героя, и, что самое важное, он привез от правителей Калькутты письмо, в котором они соглашались стать торговыми партнерами португальцев.

Роль столицы специй, которой так дорожила в прошлом Венеция, перешла к Лисабону. Но прежде Христофор Колумб избрал новый маршрут для путешествия на Восток: он поплыл на запад. В 1492 г., по его представлениям, он достиг берегов Японии, но на самом деле открыл Сан-Сальвадор (ныне — остров Уотлинг), один из островов вблизи Багам, Гаити и Кубы. Колумб открыл Новый Свет и стал первым жителем Запада, узнавшим огненный вкус чили. Собравшись во второе плавание, Колумб покинул Испанию в сопровождении полутора тысяч человек, чтобы утвердить испанское владычество в Новом Свете, где он надеялся найти золото и восточные пряности. Но вместо этого обнаружил душистый ямайский перец и ва-



ниль, а из Южной Америки вывез в Европу картофель, плоды какао, кукурузу, арахис и индеек.

Португальцы совершили досадную ошибку, наняв голландских купцов для торговли в Европе и поручив им плавание к островам Пряностей для сбора гвоздики, мускатно-

го ореха и кардамона. После столетия безраздельного владычества португальцев голландцы потеснили их. Голландская Ост-Индская компания была создана в 1602 г. в ответ на образование Британской Ост-Индской компании, получившей в 1600 г. грамоту от королевы Елизаветы I. Тем временем сэр Фрэнсис Дрейк совершил кругосветное плавание, проведя свое судно «Золотая лань» через Магелланов пролив и Тихий океан к островам Пряностей. Эти острова приковывали взгляды всей Европы, каждый народ стремился к монополии на торговлю пряностями, которая, как известно, была источником неизмеримых богатств. Голландцы решили эту проблему по-своему: ввели ограничения на выращивание мускатного ореха и гвоздики на островах Амбон и Банда (Молуккские острова). Но их усилия свел на нет французский миссионер Пьер Пуавр, обнаруживший эти виды растений на ближайшем острове, куда семена были занесены птицами, и перевез их на Маврикий. Гвоздику начали выращивать в Занзибаре, который до сих пор остается

Жительницы Индонезии предлагают богатый выбор специй на ежедневных рынках.

ся крупнейшим производителем этой пряности, а мускатный орех — на Гренаду, остров в Вест-Индии — его еще называют островом Мускатного Ореха. Примерно в то же время британцы проводили эксперименты по выращиванию мускатного ореха и гвоздики в Пинанге; позднее стали культивировать пряности в Сингапуре по приказу сэра Стэмфорда Раффлза, знаменитого представителя Ост-Индской компании и основателя Сингапура.

Между британцами и голландцами разгорелась ожесточенная и кровопролитная борьба, продолжавшаяся почти двести лет. Конфликт разрешился, когда Британия присвоила себе Индию и Цейлон, а Голландии отдала Яву и Суматру, которые оставались под ее юрисдикцией до второй мировой войны. К тому времени пряности стали гораздо более распространенным и дешевым товаром, чем прежде.



Конец XVIII в. вывел на арену борьбы за специи еще одну страну — Соединенные Штаты Америки. Клиперы из Новой Англии успешно отыскивали острова, с которых привозили перец. Прибегая к торговле и обмену, капитаны клиперов возвращались в Сейлем, штат Массачусетс, с трюмами, набитыми лучшим суматранским перцем. Сейлем стал центром торговли перцем. Потенциальная прибыль здесь достигала 700 %, владельцы клиперов превращались в первых миллионеров. Но такие путешествия бывали не простыми: плавание могло затянуться на два-три года, риск нападения пиратов или местных жителей был чрезвычайно велик, не меньшую угрозу представляли штормы и бури в южных морях.

Сегодня мы принимаем распространенность и доступность экзотических пряностей, как должное. Нам трудно представить что стоимость пригоршни кардамона равнялась го-



довому заработку бедняка, что рабов продавали за несколько пригоршней перца-горошка, а за фунт сушеного мускатного «цвета» можно было купить три овцы и корову, что фунт имбиря стоил столько же, сколько овца. Портовых грузчиков в Лондоне заставляли запивать карманы, не

позволяя им украсть ни единой горшинки перца.

Современная международная торговля создала рынок продуктов со всего мира. Основными рынками пряностей сейчас считаются Лондон, Гамбург, Роттердам, Сингапур и Нью-Йорк. Прежде чем поместить на хранение в огромные склады, специи осматривают, а потом продают или отправляют на обработку и упаковку. Торговля специями приносит миллионы долларов в год: первое место в списке пользующихся наибольшим спросом пряностей занимает черный перец, за ним следуют чили и кардамон. Крупнейший производитель пряностей — Индия, а также Индонезия, Бразилия, Мадагаскар и Малайзия. Это одна из важнейших статей дохода в экономике этих стран. Теперь мы уже не можем обойтись без пряностей: они придают особый вкус повседневной еде, приносят в нашу жизнь свой аромат. Империи побеждали и проигрывали в исторических битвах ради того, чтобы на полках в наших кухнях красовались разнообразные пряности.

Пряностями занят каждый дюйм в сингапурской лавке.



Специи на кухне

Кухня каждой страны мира отличается особым способом применения специй, придающим ей уникальность.

Когда мы думаем о специях, чаще всего нам вспоминается их применение в индийской кухне. В искусно приготовленном индийском блюде может сочетаться до пятнадцати видов специй, которые используют по-разному, добиваясь желаемого результата. Пряности могут быть добавлены целыми или молотыми, их могут подсушивать или обжаривать, чтобы усилить вкус, из них готовят пасту.

Индия — большая страна, для каждого ее региона характерны свои кулинарные пристрастия, но наиболее частое применение находят такие специи, как тмин, куркума, черный перец, семена горчицы и фенхеля, кардамон, гвоздика, чеснок и имбирь. В приправах ценятся и острота, и привкус; среди блюд индийской кухни встречаются особенно жгу-

чие, а при приготовлении других специями пользуются с осторожностью.

В китайской кухне обильно применяется свежий имбирь и чеснок. Жители Китая предпочитают такие пряности, как семена кунжута и анис звездчатый, вкус которых преобладает в знаменитой китайской приправе из пяти специй. Эту приправу составляют специи мелкого помола — чтобы вкус их сразу ощущался в блюдах быстрого приготовления.

Тайские блюда отличаются особой остротой, во многих из них присутствует небольшое количество жгучего тайского чили. Однако эту остроту приглушает свежий, легкий привкус лимонного сорго и листьев кафрского сорго; смягчающее воздействие оказывает и кокосовое молоко. Среди рецептов этого сборника есть несколько настоящих тайских

блюд — таких, как острый и кислый суп с креветками, лишь слегка измененный, чтобы соответствовать вкусам жителей Запада. Если вы хотите ощутить подлинный вкус этого супа, просто добавьте в него побольше чили.

Для мексиканской кухни также характерно обильное использование чили. Зачастую несколько различных видов сочетаются в одном блюде. Каждый чили привносит в него собственный привкус, а также редкостную остроту, которой славятся мексиканские блюда.

Все больше специй и ароматических приправ, ранее считавшихся экзотическими, становятся неотъемлемой принадлежностью западной кухни.



К тому времени, как Колумб открыл Карибские острова, здесь уже знали вкус мексиканского чили и его применение стало характерным для кухни всех островов. Ямайский и кайенский перец также широко распространены в карибской кухне. В традиционных блюдах, таких, как вяленая свинина или жареная рыба по-карибски, эти виды перца обычно сочетаются со свежими пряными травами, например тимьяном.

В Средиземноморье с помощью кардамона, кориандра, шафрана и тмина блюдам придают типичный привкус, который сразу всплывает в памяти при воспоминании о поездках в Турцию, Грецию или Марокко. Эти специи часто используют вместе с фруктами и орехами в таких блюдах, как жареная курица по-мароккански с соусом хариссой или таджин из баранины. В Северной Африке хариссу (обжигающий соус из красного перца) добавляют ко множеству блюд или подают отдельно, чтобы усилить остроту ароматных приправ. Типичное блюдо французского Средиземноморья — прованский рыбный суп, который приправляют шафраном и подают со жгучим красным перцем.

Многие европейские блюда сдобрены такими специями, как тмин, укроп, кардамон и фенхель. Эти пряности приходятся кстати и в сладких, и в острых блюдах.

Несмотря на то что в Европе существуют давние традиции применения специй, особенно при консервировании, в маринадах и соусах, еще сравнительно недавно их использование в повседневном приготовлении пищи было умеренным.

Каких-нибудь двадцать лет назад, несмотря на то что разнообразные специи имелись почти в каждой кухне, многие баночки, в которых их хранили, открывали крайне редко, если вообще открывали, и в конце концов пряности теряли вкус, становясь непригодными для использования. Хозяйки только посыпали щепоткой молотого мускатного ореха молочный пудинг или добавляли одну-две гвоздички в яблочный пирог. Совсем иначе обстояло дело в XVII в., когда баснословно дорогие пряности считались в Европе признаком богатства, а пищу обильно приправляли и ароматизировали



Полные стаканы чили в Бразилии.

имбирем, перцем, кардамоном, гвоздикой и мускатным орехом.

Однако в последние годы мы заново открыли все многообразие способов применения специй и ароматических веществ, улучшающих вкус всех видов блюд — от супов до сладостей. По мере того как мы все больше путешествовали, посещали экзотические уголки планеты, а в каждом городе появлялись рестораны, предлагающие блюда разных стран мира, мы постепенно привыкали к широкому спектру национальных кухонь. Изменялись и привычные нам блюда — мы становились все смелее в попытках заново создать собственную кухню.

К счастью, нам больше незначит разыскивать магазины национальных товаров, чтобы приобрести редкостные ингредиенты. В супермаркетах и продуктовых магазинах теперь большой выбор различных специй — от куркумы до тамариндового сока. При длительном хранении пряности теряют вкус и приобретают затхлый запах, поэтому покупать их следует понемногу, но почаще и использовать вскоре после покупки — особенно это касается молотых специй.

Подобно другим искусствам, кулинария постоянно развивается, и одна из самых поразительных перемен, произошедших в ней после второго открытия специй, — то, что классические блюда стало возможно преобразовать, по-новому используя знакомые

(и незнакомые) приправы. Многие рецепты в этой книге являются оригинальными, однако не меньшее их число представляют лишь свежий взгляд на старые излюбленные блюда, дополненные новыми изысканными приправами. К примеру, попробуйте лосося, маринованного с тайскими специями, — блюдо на основе традиционного скандинавского гравдлакса, — или грушевый десерт, который обязан своим ароматом необычному применению кардамона.

Не бойтесь пользоваться специями. Эта книга расскажет вам все, что необходимо знать об этих восхитительных веществах — начиная с советов по выбору и хранению до рекомендаций по изготовлению разнообразных паст и сухих приправ. Смешивая специи, добываясь определенного вкуса, вы испытаете ни с чем не сравнимое удовольствие. В рецептах указано только приблизительное, рекомендованное количество тех или иных специй, так что экспериментируйте, открывая наиболее подходящие для вас сочетания. Таким образом вы сумеете придать приготовленным вами блюдам неповторимый вкус и доказать, что специи способны полностью преобразить их.



Воплощение изобилия — пряности повсюду, насколько хватает глаз.

Выбор и приготовление специй

Что такое специи? Специи – это сухие семена (тмин, кориандр, кардамон, горчица), почки (гвоздика), плоды или части цветка (перец-горошек, ямайский перец), кора и корни (кассия, корица и имбирь) или листья (листья кафрского сорго, листья карри) растений. Обычно они произрастают в тропиках, почти все специи родом из стран Востока. Но есть и исключения: ямайский перец, ваниль и чили растут в тропиках Центральной Америки и Вост-Индии.

ВЫБОР СПЕЦИЙ

При покупке пряностей выбирайте по возможности целые семена, плоды, почки и кору таких видов, как тмин, кардамон, перец-горошек, ямайский перец, гвоздика, кассия и палочки корицы, поскольку они дольше сохраняют аромат и вкус, чем порошкообразные пряности, а при необходимости их можно легко измельчить. Свежие корни, например имбирь и калган, и свежее лимонное сорго играют важную роль в приготовлении некоторых блюд, тогда как в сухом виде у них совершенно меняется вкус.

Методы приготовления

Существует множество методов приготовления специй, выбор которых зависит от вида специй и блюда, в котором их предполагается использовать. Но главный принцип всегда остается одним и тем же: необходимо сохранить оптимальную интенсивность вкуса и аромата.

Подсушивание

При этом процессе, иногда называемом сухим обжариванием и часто применяемом в индийской кухне, усиливается вкус таких специй, как тмин, кориандр, фенхель, горчица и мак.



Разогрейте небольшую сковороду с толстым дном на среднем огне в течение минуты, высыпьте на нее

специи и подержите их на огне 2–3 минуты, часто помешивая или встряхивая сковороду, чтобы семена не подгорели, или же дождитесь, когда специи начнут издавать теплый, насыщенный запах.

Снимите сковороду с огня, пересыпьте специи в приготовленную посуду или растолките в ступке.

Обжаривание в масле

Целые специи иногда обжаривают в масле – либо перед добавлением других ингредиентов, либо для того, чтобы придать маслу вкус и аромат.

Измельчение

Специи часто измельчают или толкут, чтобы усилить их вкус и аромат. Лишь немногие виды, а именно шелуху мускатного ореха, сушеный имбирь, куркуму, корицу и кассию, трудно измельчить в домашних условиях, и потому их обычно продают в виде порошка. Лучше всего измельчать специи по мере необходимости. Если измельчать приходится заранее, то лучше делать это не раньше чем за день-два до использования.



Для измельчения нетвердых сухих пряностей – тмина, фенхеля, ажгона, укропа и гвоздики пользуются фарфоровым пестиком и ступкой. Измельчать специи следует понемногу: не кладите в ступку больше одной-двух столовых ложек, передвигайте пестик круговыми движениями.

Некоторые более твердые пряности, например шамбалу, семена кориандра и ямайский перец, можно успешно перемалывать в мельничке для перца. Существуют также специальные мельницы для мускатного ореха – наподобие тех, в которых измельчают перец.



Еще легче и быстрее можно измельчить твердые специи в электрокофемолке. Не перегружайте чашу и перемалывайте специи непродолжительное время.



Свежие ингредиенты, такие, как имбирь и чеснок, и более крупные специи, например чили, можно измельчить в ступке. В индийских и восточных ступках имеются желобки; они хорошо подходят для приготовления влажных приправ и паст.

Влажные приправы можно также приготовить с помощью кухонного комбайна. Пользуйтесь металлическим ножом, понемногу добавляйте ингредиенты и измельчайте их – крупно или мелко, как требуется. Если перед обработкой в комбайне ингредиенты нарезать мелкими кусочками, паста получится более однородной. Если ингредиенты совершенно сухие, добавьте немного масла из количества, указанного в рецепте, чтобы облегчить измельчение.

ПРЕДВАРИТЕЛЬНАЯ ОБРАБОТКА ЧИЛИ

Перец чили надо обрабатывать осторожно. Если у вас чувствительная кожа или требуется приготовить много чили, следует надеть резиновые перчатки. Во время работы не прикасайтесь к глазам или рту, после приготовления чили тщательно вымойте руки и кухонную утварь. Легче удалить семена перед измельчением: разрежьте стручок пополам и выскребите семена кончиком ножа.

Измельчение на терке

Свежие корни, такие, как хрен и имбирь, а также свежие мускатные орехи перед использованием измельчают на терке.



Чтобы измельчить имбирь или хрен, очистите корень, а затем натрите на мелкой терке из нержавеющей стали.



Для измельчения мускатного ореха существует специальная терка, однако можно воспользоваться и обычной, с самыми мелкими отверстиями.

Дробление и давление

Некоторые пряности, такие, как кардамон, можжевельник, имбирь и лимонное сорго, часто толкут, чтобы усилить их аромат, или, как в случае с кардамоном, для извлечения семян. Чеснок чаще толкут, чем режут.



Плоды можжевельника и кардамон слегка толкут в ступке. Или можно положить их в прочный полиэтиленовый пакет и раздавить скалкой.

Свежий имбирь, калган или лимонное сорго, которые добавляют в блюдо целиком во время приготовления, чтобы придать ему тонкий аромат, а перед тем как подать на стол, вынимают, можно раздавить несколькими сильными движениями на разделочной доске — с помощью лопатки, широкого ножа или большого пестика.

Простой и эффективный способ раздавить зубчики чеснока — срезать их концы у корня и поместить срезом вниз в пресс для чеснока. После того как чеснок будет раздавлен, кожицу просто убирают, без труда очищая пресс.

Нарезка

Некоторые свежие специи, такие, как имбирь, чеснок и кафрское сорго, перед использованием нарезают соломкой или мелкими кусочками, чтобы усилить вкус и аромат.

Листья кафрского сорго режут соломкой маленьким острым ножом,



удерживая один-два листика на разделочной доске.

Очищенный корень имбиря нарезают вдоль на тонкие ломтики, а за-

тем соломкой, которую, в свою очередь, мелко режут поперек.

Заваривание

Специи одного-двух видов перед использованием всегда заваривают в теплой воде.

При заваривании шафран приобретает не только чудесный аромат, но и ярко-желтый оттенок.

Тамаринд при заваривании выделяет острый сок, который используют как лимонный сок или уксус, чтобы придать блюду кислый привкус.

Чтобы заварить шафран, подогрейте немного молока, воды или другой жидкости по рецепту. Положите в нее шафран и оставьте настаиваться примерно 5 минут. Не сливайте жидкость — ее используют вместе с шафраном.

Чтобы заварить мякоть тамаринда, положите небольшой кусочек мякоти в чашку, добавьте 4 ст. ложки воды и оставьте на 10 минут.

Перемешайте пальцами, чтобы отделить мякоть от семян, затем процедите через нейлоновое сито.

Выбросив мякоть и семена, используйте сок, как указано в рецепте.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ БЛАЧАНА

Блачан, который также называют трасси или терази, — не специя, а густая паста с резким запахом, приготовленная из забродивших креветок и используемая в кухне Юго-Восточной Азии. Его можно приобрести в магазинах восточных товаров. Если по рецепту блачан не требуется обжарить, его необходимо немного проварить перед использованием. Если у вас газовая плита, просто намажьте блачаном конец металлического вертела и поворачивайте его невысоко над несильным пламенем. Можно разогреть блачан в духовке электрической плиты, пока сверху не появится корочка, но следите, чтобы она не подгорела. Чтобы избежать сильного запаха в кухне, заверните блачан в фольгу и подогревайте на сухой сковороде на медленном огне в течение 4–5 минут, время от времени переворачивая.

Оборудование для приготовления специй

Специи часто измельчают, толкут и перемалывают, превращая в порошок или пасту. Несмотря на то что этот процесс довольно прост, существует несколько полезных приспособлений, способных облегчить работу.



Гладкие фарфоровые пестики и ступки бывают разных размеров, они превосходно подходят для измельчения небольших количеств сухих специй.



Традиционные индийские и восточные гранитные или каменные пестики и ступки обычно довольно большие, глубокие чаши имеют неровную внутреннюю поверхность. Они идеально подходят для измельчения свежих пряностей, таких, как имбирь, калган и лимонное сорго, поскольку шероховатая поверхность удерживает кусочки пряностей и не дает им вылетать из чаши.



Электрокофемолка превосходно подходит для измельчения сухих специй. Если вы часто пользуетесь специями, стоит приобрести отдельную кофемолку для их измельчения.



Электрические кухонные комбайны заслуживают высокой оценки за быстрое изготовление больших количеств паст и пюре из специй.



Тёрки для мускатного ореха выпускаются различных форм и размеров. У всех имеются очень мелкие отверстия с острыми краями, с помощью которых получают мелкий порошок. Тёрка слева складывается, превращаясь в сосуд для хранения.



Плоские чаши большого размера и пестики особенно хорошо подходят для изготовления паст, включающих много свежих специй, трав, лука и чеснока.



Простой пресс помогает быстро растолочь зубчики чеснока.



Мельничка для мускатных орехов измельчает их при помощи ножа. Различные модели работают с разной степенью успеха.



Эту маленькую прозрачную плексигласовую мельницу можно использовать для измельчения корицы и коры кассии.



Традиционные деревянные японские терки для имбиря облегчают работу, их легко мыть. Не уступают им терки из нержавеющей стали: следует использовать поверхность с самыми мелкими отверстиями и держать терку во время работы над плоской тарелкой, куда стекает сок.

Как хранить пряности

Мало кто умеет правильно хранить пряности. Сухие пряности обычно выставляют в стеклянных банках на кухонном столе или на полках, а свежие, такие, как имбирь или лимонное сорго, зачастую хранят в ящике для овощей на солнце или в ярко освещенном месте. Вот несколько советов, как сохранить вкус и аромат ваших пряностей.

ХРАНЕНИЕ СВЕЖИХ ПРЯНОСТЕЙ

Если вы не собираетесь использовать свежие пряности в день покупки, их следует хранить в прохладном месте, а не при комнатной температуре. Лимонное сорго, кафрское сорго и листья карри лучше всего завернуть в бумажную салфетку и хранить в холодильнике, в отделении для овощей, не больше 2 недель. Свежий калган, имбирь и чили могут сохраняться до 3 недель в холодильнике, в плотно закрытом сосуде, дно которого застелено бумажными салфетками. Если вам необходимо хранить их более длительный срок, свежие пряности можно растереть в пасту, разложить по маленьким сосудам с крышечкой и держать в холодильнике не более 6 месяцев.

ХРАНЕНИЕ СУХИХ ПРЯНОСТЕЙ

И молотые, и целые сухие пряности следует хранить в герметичных сосудах в прохладном, темном шкафу или ящике стола, поскольку пребывание на свету, тепло и влажность ухудшают их качество. При правильном хранении целые специи не теряют своих свойств в течение 6 месяцев и дольше. Однако большинство молотых пряностей утрачивают цвет, вкус и запах через 5–6 месяцев. Если вы не знаете, сколько времени хранились пряности, понюхайте их: если появился прогорклый запах или специи почти не пахнут, скорее всего, их вкус тоже успел пострадать. Полезно приклеивать к новым банкам со специями этикетки с датой покупки.



Непрозрачные флаконы из фарфора или металла не обязательно хранить в темном месте, но все-таки лучше поставить их в прохладный шкаф, подальше от кухонного жара.

ХРАНЕНИЕ ПРОЧИХ СПЕЦИЙ

Банки или бутылки с пастами и пюре из специй, такими, как имбирная или чесночная паста, можно хранить до окончания срока годности, если они не вскрыты. Но после вскрытия их следует держать в холодильнике и использовать в течение 6 недель. И сухая, и готовая к употреблению горчица сохраняет свои свойства в течение года после вскрытия банки. Сухой тамаринд и ваниль следует хранить в прохладном, темном месте не более 2 лет.

Этот сосуд из нержавеющей стали идеально подходит для хранения сухих пряностей.

Отдельные емкости герметично закрыты, когда закрыта внутренняя крышка. Вторая крышка препятствует попаданию света и влаги внутрь сосуда.



Маленькие стеклянные банки с герметичными или закручивающимися крышками – отличные емкости для хранения сухих пряностей при условии, что они стоят в прохладном, темном шкафу, а не на полке или кухонном столе.



Указатель специй



Чеснок

БОТАНИЧЕСКОЕ НАЗВАНИЕ: *Allium sativum* • НАЗВАНИЕ СЕМЕЙСТВА: *Alliaceae*

Garlic (англ.); ail (фр.); Knoblauch (нем.); ajo (исп.); aglio (ит.)



Чеснок занимает известное место в мифологии, религии и культуре многих народов. К примеру, арабская легенда гласит: когда дьявола изгнали из садов Эдема, из отпечатка одной его ноги вырос чеснок, а из отпечатка другой – лук. В Библии не раз упоминается об этом полезном растении. Чесноком кормили строителей пирамид, обнаружили его и в гробнице молодого фараона Тутанхамона. Римские ремесленники и воины жевали чеснок, в особенности перед битвами, когда им предстояла рукопашная схватка, – не удивительно, что они добились таких успехов в воинском искусстве. Согласно китайской мифологии, чеснок способен отпугнуть дурной глаз – символ неудач и невзгод. Известный ботаник Кулпепер предлагал жевать тмин или зеленые бобы, чтобы устранить чесночный запах; согласно современным рекомендациям, для той же цели следует выпить красного вина или – в качестве менее радикального средства – съесть немного свежей петрушки, мяты, тимьяна или сельдерея.

ВЫРАЩИВАНИЕ

Чеснок – многолетнее растение семейства лилейных, растет как лук-порей, достигая в высоту 60 см. Английское название чеснока garlic происходит от англосаксонского слова garleac, где gar – копьё, а leac – растение. Луковица, или клубнелуковица, состоит из зубчиков, которых может насчитываться до двадцати штук, но чаще всего бывает около двенадцати. Луковицы готовы к уборке через 4–6 месяцев, их подсушивают на солнце и собирают в связки.

Много чеснока выращивают в Испании, Франции, Египте, Болга-



Лиловый чеснок

рии, Венгрии, США, Мексике и Бразилии.

Существует много различных видов чеснока, самый распространенный из них – белый, с очень тонкой, шелковистой кожицей. У розового и лилового чеснока кожица потолще и мясистые, толстые зубчики. Гигантский чеснок родом из Калифорнии, а в Юго-Восточной Азии выращивают миниатюрную разновидность, в каждой луковице которой содержится всего четыре-шесть зубчиков.

Некоторые садовники считают, что, если посадить чеснок рядом с розами, цветы сильнее пахнут, а чеснок препятствует появлению на них черной гнили и тли.

АРОМАТ И ВКУС

Чеснок – неотъемлемый ингредиент множества национальных блюд. Перед приготовлением целый зубчик обладает слабым букетом, который лишь слегка усиливается, если чеснок нарезать; а если чеснок крошить или растолочь, он приобретает очень сильный, долго сохраняющийся вкус и запах, на редкость острый и насыщенный для такого маленького ингредиента. При поджаривании не допускайте, чтобы чеснок пригорал, иначе он станет горьковатым.

СОВЕТЫ ПО ПРИГОТОВЛЕНИЮ

Измельчать чеснок можно по-разному, здесь приводятся три способа.

Обрежьте корневую часть у зубчика чеснока, поместите его в ступку и надавите один раз пестиком, чтобы освободить от кожицы. Уберите кожицу и растолките мякоть с маленькой щепоткой соли – соль впитает сок, который иначе пропадет. Кроме того, соль не даст чесноку вылететь из ступки.

Положите неочищенный зубчик на разделочную доску, накройте плоской стороной лезвия ножа и сильно прижмите. При этом зубчик освободится от кожицы, которую следует выбросить. Затем снова прижмите зубчик, прежде чем мелко нарезать мякоть с очень маленьким количеством соли. Промойте разделочную доску и нож горячей мыльной водой, чтобы устранить запах.



Если у вас есть пресс для чеснока, оставьте зубчик неочищенным, только обрежьте его со стороны корня. Поместите зубчик в пресс обрезанным концом вниз.



Растолките зубчик чеснока над небольшой чашкой или прямо над кастрюлей. Кожица удаляется из прессы целиком, благодаря чему пресс легко чистить.



Чесночная паста

Чесночные
гранулы

Копченый чеснок

Чесночная
сольКрупные
чесночные
гранулыЧесночные
хлопья

Чесночное пюре

Белый чеснок

**ПРИМЕНЕНИЕ В КУЛИНАРИИ**

Чеснок — обязательный ингредиент тысяч блюд народов всего мира. Наряду с имбирем и луком он образует троицу привкусов, распространенную в восточной и азиатской кухне.

Широко используется чеснок и в западной кухне: его поджаривают целыми зубчиками (до 40 штук), мелко режут и фаршируют им мясо, используют в соусах и запеканках. Он придает особый вкус густым маслам, соусам и приправам для макарон, рыбы, птицы, мяса, дичи и овощей.

Чесночное масло — классический гарнир к улиткам, оно также подается к моллюскам и жареной рыбе. Его можно намазать на ломтики французского хлеба и запечь их в фольге.

Сырой чеснок используется в приправах для салатов и некоторых соусах, особенно в айоли и красном. Для того чтобы в салате ощущался лишь слабый чесночный привкус, натрите внутреннюю поверхность тарелки разрезанным зубчиком чеснока.

Продукты из чеснока включают пасту, сушеные хлопья и чесночную соль, но лучше всего по мере возможности использовать свежий чеснок.

МЕДИЦИНСКОЕ И ПРОЧЕЕ ПРИМЕНЕНИЕ

Чеснок является превосходным тонизирующим средством, его употребление включают во все рекомендации по оздоровлению. Считается, что он очищает кровь и понижает кровяное давление, — этого достаточно, чтобы побудить множество людей ежедневно принимать по чесночной капсуле. Кроме того, известно, что он способствует пищеварению и предотвращает метеоризм. Чеснок полезен при лечении диабета и для понижения содержания холестерина. Чесночный сок входит в состав лекарств от кашля, помогает смягчить приступы астмы. Старое народное средство от коклюша — положить зубчик чеснока в обувь больного.

ХРАНЕНИЕ

Очищенные зубчики должны быть чисто-белыми, без пятен. Убедитесь, что головки чеснока плотные и твердые, храните их в прохладном, сухом месте, вдали от яркого света.

Укроп

БОТАНИЧЕСКОЕ НАЗВАНИЕ: *Anethum graveolens*

НАЗВАНИЕ СЕМЕЙСТВА: *Umbelliferae*

Dill (англ.); *aneth* (фр.); *Dill* (нем.); *eneldo* (исп.); *aneto* (ит.)

Считается, что английское название укропа произошло от древнескандинавского слова *dilla* – «убаюкивать», что свидетельствует об успокаивающем воздействии настойки укропа на капризных детей. Укроп широко применялся во времена римлян и греков; в средние века ему приписывались

магические свойства, укроп использовали в колдовстве, при изготовлении приворотных зелий и возбуждающих снадобий.



Свежий укроп

ВЫРАЩИВАНИЕ

Уроженец Южной Европы и Западной Азии, дикий укроп растет в Испании, Португалии и Италии. Распространен в более теплых регионах Северного полушария и особенно широко применяется в скандинавской кухне. В настоящее время укроп выращивают в Индии, Северной и Южной Америке в качестве торговой культуры – в основном для получения укропного масла. Это однолетнее растение из того же семейства, в которое входит петрушка, в высоту достигает 120 см. Укроп имеет перистые, как у папоротника, листья, и желтые соцветия. Овальные семена с одной стороны выпуклые, с тремя рубчиками, с другой – плоские, с двумя рубчиками.

ЗАПАХ И ВКУС

Укроп славится сладковатым и ароматным букетом, едва уловимым тминным привкусом и легкой, но приятной горечью. Покупайте целые семена, которые дольше хранятся, если держать их вдали от яркого света. Индийский, или японский, укроп тоньше и светлее своего западного родственника.

ПРИМЕНЕНИЕ В КУЛИНАРИИ

Семена укропа неизменно присут-

ствуют в банках с солеными огурцами. Толченые семена укропа хорошо сочетаются почти со всеми рыбными блюдами: добавьте щепотку этих семян к густому соусу для рыбного пирога или в йогурт вместе с чайной ложкой мелко нарезанного лука или чеснока и подайте полученную смесь в качестве соуса к жареному свежему лососю или филе трески. Укроп также используется в блюдах из яиц, таких, как яичный майонез. Из укропного уксуса или толченых семян получается приправа к салату из смешанных морепродуктов, рубленой капусте или картофельному салату, несколько веточек укропа служат украшением блюда.

Добавьте чуть-чуть укропа в домашний хлеб и подайте его к овощным супам, например к морковному или томатному.

МЕДИЦИНСКОЕ И ПРОЧЕЕ ПРИМЕНЕНИЕ

С помощью укропа не только успокаивают детей – его широко применяют для лечения желудочно-кишечных заболеваний, бессонницы и икоты. Древние греки считали, что, нося веточку укропа в левой руке, можно предотвратить эпилептические припадки.

СОВЕТ ПОВАРУ

Гравадлак (маринованного лосося по-скандинавски) в отсутствие свежего укропа можно с успехом приготовить с толчеными семенами укропа.

СОВЕТ ПО ПРИГОТОВЛЕНИЮ

Укропный уксус легко приготовить в домашних условиях.



Положите две столовые ложки семян укропа в небольшую, плотно закрывающуюся миску или банку для консервирования. Залейте семена белым виноградным уксусом и закройте крышкой. Поставьте уксус в прохладное, темное место на 2–3 недели, затем процедите и используйте как приправу для салатов и соусов.



Семена индийского, или японского, укропа



Семена укропа



Сушеный укроп

Сельдерей

БОТАНИЧЕСКОЕ НАЗВАНИЕ: *Apium graveolens* • НАЗВАНИЕ СЕМЕЙСТВА: *Umbelliferae*

Celery (англ.); *céleri* (фр.); *Stangensellerie* (нем.); *apio* (исп.); *sedano* (ит.)

Сельдерей был выведен итальянскими садовниками в XVII в. из дикого сельдерея соленых болот Европы – растения, известного под названием смоллаж. Семена сельдерея – мелкие, серовато-бурого цвета, с тонкими рубчиками.

ВЫРАЩИВАНИЕ

Сельдерей – травянистое двухлетнее растение семейства, в которое входят также морковь, петрушка и тмин. На второй год сельдерей выбрасывает соцветие, производя множество семян. Подобно тмину, плод сельдерея состоит из двух долек, которые при поспевании разделяются на отдельные семена.

ЗАПАХ И ВКУС

Семена сельдерея следует использовать понемногу, поскольку они обладают довольно сильным, а иногда даже горьковатым привкусом. Своеобразный аромат сельдерея невозможно спутать ни с чем.

ПРИМЕНЕНИЕ В КУЛИНАРИИ

Целые семена сельдерея можно добавлять в тесто для хлеба или бисквитов с сыром. И то и другое подают к супам и острым блюдам. Несколько семян можно положить в отварную морковь, запеченные помидоры или салаты; особенно хорошо они дополняют блюда из яиц и рыбы. Соль и перец с сельдереем приготавливают, смешивая молотые семена либо с солью, либо с перцем в соответствующей пропорции. Пользуйтесь этими приправами осторожно, поскольку они отличаются острым вкусом. Соль и перец с сельдереем лучше готовить по мере необходимости.

МЕДИЦИНСКОЕ И ПРОЧЕЕ ПРИМЕНЕНИЕ

Масло из семян сельдерея используют в медицине для лечения астмы, метеоризма и заболеваний бронхов.

СОВЕТ ПОВАРУ

Старайтесь покупать целые, а не заранее размолотые семена сельдерея и измельчайте их непосредственно перед употреблением. Чтобы приготовить тонизирующий напиток, добавьте щепотку семян сельдерея в стакан томатного сока с большим количеством колотого льда.



Стебли сельдерея

Молотые семена сельдерея

Семена сельдерея



Листья сельдерея

Хрен

БОТАНИЧЕСКОЕ НАЗВАНИЕ: *Armoracia rusticana*, syn *Cochlearia armoracia*

НАЗВАНИЕ СЕМЕЙСТВА: *Cruciferae*

Horseradish (англ.); *cranson de Bretagne, raifort* (фр.); *Meerrettich* (нем.); *kápano picante* (исп.); *rafano* (ит.)

В Европе хрен употребляли в пищу со времен средневековья. Считается, что он был одной из горьких трав, которые иудеи ели в день Пасхи.

ВЫРАЩИВАНИЕ

Хрен — многолетнее растение из семейства, в которое входит горчица и, как ни странно, желтофиоль. У этого растения крупные, длинные листья с выпуклыми бледными прожилками. Лучшее место для хрена — прохладный и умеренный климат, распространен на севере и юго-востоке Европы, а также на Скандинавском полуострове. Хрен — растение-агрессор, и, если не ограничить его рост, он будет плодиться, как сорняк. Разрезанные корни высаживают весной и собирают осенью. Корни можно хранить зимой так же, как картофель, в песке.

ЗАПАХ И ВКУС

Хрен — длинный, жесткий, конусообразный корень, похожий на корень пастернака, с кольцами и крохотными корешками, отрастающими от основного корня. Своим острым запахом и жгучим вкусом он затмевает даже горчицу. У него стойкий, очень резкий и острый привкус.

ПРИМЕНЕНИЕ В КУЛИНАРИИ

В том, насколько полезен хрен, двух мнений быть не может: это мощный стимулятор деятельности желудка и идеальное дополнение к жирным блюдам. В хрене содержится больше



Сушеный хрен



Приправа из хрена



Свежий хрен



Соус из хрена



Порошкообразный васаби



Паста из васаби

ВАСАБИ

Это японская разновидность хрена. Его ботаническое название — *Wasabi japonica*, он также известен как горный алтей. Его выращивают возле стремительных горных ручьев. Если очистить корень, обнажается нежная, яблочно-зеленая мякоть, которую либо измельчают на терке, либо высушивают и перемалывают в порошок. Из порошка делают пюре, добавляя немного соевого соуса или воды.



витамина С, чем в лимонах или апельсинах. Соус из хрена имеет консистенцию сливок, а его острота варьируется в зависимости от сорта. Пюре из хрена обладает менее острым вкусом и может быть использовано для тех же целей — как гарнир к бифштексам и оленине или к рыбе с насыщенным вкусом — например, к скумбрии, тунцу или копченой форели.

ХРАНЕНИЕ

Стряхните землю или пыль с высушенного корня хрена, затем положите его в бумажный пакет (не полиэтиленовый) и поместите в холодильник, в поддон для овощей. В магазинах хрен предлагают в разных видах, которые дольше хранятся, в том числе сушеный корень — его можно использовать так же, как свежий, но ничто не сравнится со вкусом свежего хрена.

Аннато

БОТАНИЧЕСКОЕ НАЗВАНИЕ: *Bixa orellana* • НАЗВАНИЕ СЕМЕЙСТВА: *Bixaceae*

Annatto, achiote, anatta, annotto (англ.); *roucou, rocou* (фр.); *Annatto* (нем.); *achiote achote* (исп.); *anotto* (ит.); *roucou* (голл.); *achuite* (фил.)

Семена аннато

Этот кустарник, произрастающий на Карибских островах и в тропиках Америки, имеет глянцевитые листья в форме сердца и ярко-розовые цветы, похожие на розы, благодаря которым он стал фаворитом колониальных садов, где его выращивали в качестве живой изгороди. Плод аннато – коробочка в форме сердца, напоминающая буковый орешек, со множеством колких волосков, отпугивающих травоядных животных. Когда коробочка созревает, она раскрывается точно пополам, внутри содержится до пятидесяти семян в мякоти. Индейцы майя изготавливали из этих семян краску, часто называемую огненной, которой раскрашивали тело перед походами.

Запах и вкус

Выбирать следует кирпично-красные, треугольные семена аннато, чтобы получить насыщенный цвет, вкус, слегка напоминающий вкус перца, и аромат с оттенком мускатного ореха.

Применение в кулинарии

Семена промывают и высушивают отдельно от мякоти для использования в кулинарии. Оранжевый пищевой краситель, изготавливаемый из шелухи, используется в молочной промышленности для подкрашивания таких сортов сыра, как эдамский, мюнстерский, красный лестерский и красный чеширский. Знаменитое ямайское блюдо из солевой трески подается с ярким соусом, окрашенным аннато. Испанцы привезли эту пряность на Филиппины, где она нашла широкое применение в кулинарии.

Совет повару
Семена можно настаивать в горячей воде, пока цвет не приобретет необходимую насыщенность. Эту воду можно добавлять в блюда из риса или использовать как замену шафрана, однако ей недостает чудесного шафранового аромата.

Советы по приготовлению

Семена аннато придают чудесный цвет маслу, если обжаривать их в течение нескольких минут. Когда семена начнут лопаться от жара, надо сразу же закрыть сковородку.



Подогрейте немного масла в сковороде с толстым дном, добавьте семена и встряхивайте сковороду над огнем несколько минут.



Охладите и процедите масло, которое в дальнейшем может храниться очень долгое время.

Медицинское и прочее применение

Некогда аннато широко применялся в медицине, в Африке им до сих пор пользуются для лечения лихорадки и дизентерии, но в настоящее время из этих семян получают в основном краситель. Мякоть, окружающая семена, — важнейший коммерческий источник темно-красного красителя для текстильной промышленности. Созревшие семена вымачивают в воде, краска оседает, а затем высушивается в формах. Как натуральный краситель аннато также безопасен при использовании в косметической и пищевой промышленности. В Индии мякоть используют в качестве репеллента от насекомых.

Красный лестерский сыр



Горчица

БОТАНИЧЕСКОЕ НАЗВАНИЕ: *Brassica alba*, *B. juncea*, *B. nigra* syn *Sinapsis alba*
НАЗВАНИЕ СЕМЕЙСТВА: *Cruciferae*

БЕЛАЯ ИЛИ ЖЕЛТАЯ ГОРЧИЦА (США)

White or yellow mustard (англ.); *moutarde blanche* (фр.); *Senf, weißer Senf* (нем.); *mostaza silvestre* (исп.); *senape bianca, mostarda* (ит.)

ЧЕРНАЯ ИЛИ КОРИЧНЕВАЯ ГОРЧИЦА (ВЕЛИКОБРИТАНИЯ)

Black or brown mustard (англ.); *moutarde noire* (фр.); *schwarzer Senf* (нем.); *mostaza negra* (исп.); *senape nera* (ит.)

ИНДИЙСКАЯ ГОРЧИЦА

Indian mustard (англ.); *moutarde de Chine* (фр.); *indischer Senf* (нем.); *mostaza india* (исп.); *senape indiana* (ит.)

Горчица упоминается в исторических и литературных источниках с давних времен. Пифагор предлагал горчицу в качестве средства от укусов скорпионов, а Гиппократ, отец медицины, рекомендовал ее для внутреннего и наружного применения. Говорят, что персидский царь Дарий III прислал Александру Македонскому мешок кунжутного семени, чтобы показать, какова численность его воинов, а Александр в ответ прислал ему семена горчицы, символизирующей не только численность, но и силу войска.

Много упоминаний о горчице встречается в Библии. Например, в Новом завете сказано: «Иную притчу предложил Он им, говоря: Царство Небесное подобно зерну горчичному, которое человек взял и посеял на поле своем, которое, хотя меньше всех семян, но, когда вырастет, бывает больше всех злаков и становится деревом, так что прилетают птицы небесные и укрываются в ветвях его» (Матф. 13:31–32).

В средние века горчицу привезли в Испанию арабские торговцы, и вскоре она распространилась по всей территории Европы. Особенно бурно развивалось производство горчицы во Франции. Центрами производства стали Дижон, Ме и Бордо, а Дижон вскоре приобрел репутацию горчицной столицы мира.

Считается, что английское название горчицы — *mustard* — происходит от латинского *mustum* или *must*, обозначающего виноградный сок, с которым смешивали молотые семена, превращая их в пасту, известную под названием *mustum*

ardens, то есть обжигающая паста. Существуют три различных вида горчичных семян: белые (*alba*), коричневые (*juncea*) и черные (*nigra*). Все они входят в семейство крестоцветных, то есть растений с цветами в виде креста.



Американская горчица



Порошок из желтой горчицы

ВЫРАЩИВАНИЕ

Семена белой горчицы, в сущности, имеют оттенок песка или меда, они несколько крупнее двух других разновидностей. Перед использованием с семян удаляют светлую наружную оболочку. Горчицу этого вида выращивают вместе с кресс-салатом, хотя горчицу иногда заменяют рапсом. *Brassica alba* — уроженка Средиземноморья, но сейчас она распространена по всей Европе и Северной Америке. Это покрытое волосками однолетнее растение, в высоту достигающее примерно 60 см. Ярко-желтые цветы образуют семенные коробочки, растущие в горизонтальном положении. В каждой коробочке содержится около 6 семян.

Семена черной горчицы (*Brassica nigra*) уступают в популярности коричневым семенам по вполне веской причине: у черной горчицы длинный стебель, коробочки раскрываются сразу после созревания. Это затрудняет сбор семян комбайном, а потому черную горчицу выращивают теперь лишь в тех местах, где сбор семян вручную считается обычным явлением. Растение в высоту достигает 90 см, его ярко-желтые цветы меньше цветов белой горчицы, прямые стручки отходят от центрального стебля, в каждом содержится 12 семян.

Семена коричневой горчицы (*Brassica juncea*) вытеснили черные семена, превосходящие их остротой вкуса. Цвет этих семян варьируется от светло- до темно-коричневого. В Индии это растение с бледно-желтыми цветами произрастает повсеместно, дает коробочки с семенами, размерами больше коробочек других видов горчицы.



Семена коричневой горчицы



Семена белой горчицы



Дробленая желтая горчица



Семена желтой горчицы



Горчичное масло

ЗАПАХ И ВКУС

Семена горчицы обладают слабым запахом или почти не пахнут. Острый вкус горчица приобретает, только когда семена измельчены и смешаны с водой. Дробление и увлажнение горчицы или смешивание горчичного порошка с водой активизирует фермент, присутствующий в семенах, и он вступает в реакцию с другими естественными составляющими, образуя эфирное масло, которое и придает горчице характерный вкус. Семена белой горчицы отличаются более слабым, сладковатым привкусом. Коричневые семена сначала слегка горчат от наружной шелухи, а потом появляется сильный жгучий вкус; черные семена соединяют в себе эти особенности: на вкус они острые, жгучие и пряные.

СОВЕТЫ ПО ПРИГОТОВЛЕНИЮ

Рекомендуется перемешивать порошок желтой горчицы в течение 10 минут перед употреблением, чтобы он приобрел чистый острый привкус. Через несколько часов горчица слегка теряет остроту, так что свежую горчицу следует готовить ежедневно или по мере необходимости. Чтобы добиться более сильного вкуса, смешайте горчичный порошок с молоком или пивом, но только не с кипятком или уксусом, поскольку они уничтожат фермент, который придает горчице остроту, и в результате смесь получается более пресная. По этой же причине, если горчичный порошок добавляют в горячие блюда, такие, как соусы и рагу, следует помешивать блюдо во время приготовления и доводить до готовности на слабом огне – тогда горчица не утратит остроты.



Чтобы приготовить горчицу, смешайте горчичный порошок с теплой водой, молоком или пивом.



Французская горчица

Применение в кулинарии

Горчица — неперенный ингредиент множества блюд, в которых используются как целые, так и молотые семена, готовые горчичные пасты и горчичное масло. Белые семена используются при заквашивании, коричневые — на всей территории Индии применяют при изготовлении порошка карри или топленого масла с пряностями (багхар или тадка). Семена варят в горячем масле, пока они не полопаются и не станут серыми, а потом добавляют в различные овощные блюда и дхал. Поджаривая семена горчицы, всегда держите крышку наготове, чтобы, когда семена начнут лопаться, не дать им вылететь из сковороды. Горчичное масло, которое можно купить в азиатских и восточных магазинах, является ингредиентом многих индийских блюд. Горчицу кладут в приправы для салатов и в майонезы, где она способствует образованию эмульсии из яичного желтка и масла. Ее также добавляют в сырные соусы и соусы для белокочанной и цветной капусты, топинамбура или лука-порея.



Горчица с эстрагоном



Дижонская серая горчица

Медицинское и прочее применение

Несколько полных ложек горчичного порошка в ванночке для ног или ванне достаточно, чтобы облегчить мышечные боли. Горчица — стимулирующее средство, ее используют для лечения респираторных заболеваний и ревматизма. Кроме того, она стимулирует деятельность почек. Горчицу принимают в качестве слабительного и рвотного средства. Настой семян горчицы в горячей воде полезен при болях в горле и бронхитах.

Классические виды горчицы со всего мира

Американская горчица — обязательное дополнение к хотдогам и бургерам, изготавливается из семян белой горчицы, уксуса, сахара, специй и куркумы. Имеет сладковатый привкус.

Английская горчица — Эта острая приправа делается из порошка желтой горчицы, иногда смешанного с пшеничной мукой в качестве наполнителя и куркумой, придающей характерный цвет.

Немецкая горчица — однородная, тем-



Провансальская горчица

Совет повару



Чтобы усилить вкус семян горчицы, разогрейте немного топленого или обычного масла, добавьте семена и встряхивайте сковороду над огнем, время от времени помешивая, пока семена не начнут менять цвет.



Закройте сковороду крышкой, чтобы семена горчицы не выпрыгивали, когда начнут лопаться.

ная горчица из черных семян и уксуса со сладковато-кислым привкусом, в котором чувствуется только намек на остроту, дополняет вкус немецких колбас. Кроме того, существуют очень острые виды немецкой горчицы.

Дижонская горчица. Традиционно изготавливается только из черных семян, дижонская горчица сейчас делается в основном из коричневых. Шелуху с семян удаляют, вследствие чего горчица приобретает бледно-желтый оттенок. Горчицу смешивают с вином, кислым соком незрелого винограда или диких яблок, солью и специями. Это классическая французская горчица, которую едят с бифштексами и тушеным мясом. Она имеет соленый и жгучий, настоящий горчичный привкус.

Бордоская горчица — иногда ее называют французской — по цвету темнее дижонской. Эту горчицу также готовят из смеси черных и коричневых семян, но шелуху не удаляют — отсюда ее более темный оттенок. Бордос-



Горчица с красным виноградом

кую горчицу смешивают с уксусом и сахаром, большим количеством эстрагона и других трав, а также специй, придающих слабый кисловато-сладкий привкус, который отлично сочетается с холодным мясом и колбасами.

Горчица из Ме. Для приготовления этой горчицы часть черных семян толкут, а другую — измельчают, чтобы придать приправе характерную шероховатую текстуру. Смешанная с уксусом и специями, по остроте эта горчица отличается от умеренной до очень острой и обладает своеобразным привкусом; она хорошо подходит к холодному мясу, мясным пирогам и колбасам. Горчицу из Ме часто продают в глиняных горшочках, наглухо запечатанных пробками.

Прочие виды горчицы. Существуют десятки различных видов горчицы, таких, как французская майльская — по названию компании, созданной в 1747 г., или провансальская горчица, приправленная чесноком и красным стручковым перцем. Эстрагон, поми-



Горчица с нектарником

доры, базилик и мед — вот только некоторые ингредиенты, придающие особый вкус горчице. Примером изыска может послужить однородная, умеренно острая горчица с шампанским.



Целые семена среднеострой горчицы

Проросшие семена горчицы



Серая горчица, приготовленная по старинному рецепту

СОВЕТ ПОВАРУ

Чтобы прорастить семена горчицы, положите 2 ч. ложки семян в стеклянную посуду, накрытую марлей или тонкой тканью. Промывайте семена и сливайте воду один-два раза в день, пока они не прорастут.



Американская горчица



Немецкая горчица



Домашний нери-караши

Каперсы

БОТАНИЧЕСКОЕ НАЗВАНИЕ: *Capparis rupestris*, бывает двух видов – *C. spinos* (колючий) и *C. inermis* (без колючек) • НАЗВАНИЕ СЕМЕЙСТВА: *Capparidaceae*

Capers (англ.); *câpre, câpre caprine, fabagelle* (фр.); *Kaper* (нем.); *alscapra, tapana, tapara* (исп.); *cappero* (ит.)

Каперсы – это цветочные бутоны низкорослого кустарника с округлыми, довольно плотными листьями, которые легко отличить по красивым розовым цветам типа львиного зева, с длинными пучками лиловых тычинок. Цветы раскрываются по утрам и закрываются к полудню. Бутоны этих цветов люди использовали еще с библейских времен.

ВЫРАЩИВАНИЕ

Каперсы в изобилии растут по всей территории Средиземноморья, в теплом, сухом климате. Их собирают только вручную, и из-за этого утомительного труда стоят они недешево. Каждое утро кусты растений осматривают в поисках маленьких, твердых бутонов, находящихся в стадии развития, пригодной для сбора. Каперсы промывают, в течение дня подсушивают на солнце, а потом складывают в банки и заливают подсоленным виноградным уксусом, рассолон или оливковым маслом. Кроме того, их можно хранить, пересыпав солью.

ЗАПАХ И ВКУС

Некоторые сравнивают вкус соленых каперсов с вкусом творога из козьего молока – если раскусить каперс, внутри он оказывается кислото-соленным.

ПРИМЕНЕНИЕ В КУЛИНАРИИ

Размельченные каперсы входят в состав большого числа классических соусов, например соусов тартар, ремулад и равигот, а также итальянского соуса тоннато, который подают к знаменитому блюду из холодной тушеной телятины – вителло тоннато. В Британии горячий соус с каперса-

ми традиционно подают к отварной баранине, но можно попробовать его также с лососем или жареной на сковороде или рашпере рыбой с добавлением небольшого количества тертой лимонной цедры, чтобы подчеркнуть своеобразный привкус.

В итальянской кухне каперсы широко применяют также и как приправу к салатам или в качестве начинки для пиццы. Кроме того, они входят в состав рыбных и овощных блюд Северной и Восточной Европы.



Плоды каперсника



Семена настурции



Сушеные соленые каперсы



Маринованные каперсы



Цветы и листья настурции

СОВЕТ ПОВАРУ

Вместо каперсов можно использовать семена настурции, которые обладают более острым, напоминающим горчицу привкусом, а также крупные плоды или семена каперсового куста.



Чили

БОТАНИЧЕСКОЕ НАЗВАНИЕ: *Capsicum annuum* или *C. frutescens*
 НАЗВАНИЕ СЕМЕЙСТВА: *Solanaceae*

Chilies, chili pepper, chili (англ.); *piment, piment fort, piment rouge* (фр.); *roter Pfeffer, spanischer Pfeffer* (нем.); *chile* (исп.); *peperoncino* (ит.)



Чили «птичий глаз»

Красный перец чили – самая популярная из пряностей. На протяжении всей истории своего существования чили преображал прежде пресные блюда. В латиноамериканской, азиатской, африканской, карибской и некоторых восточных кухнях широко употребляется этот вид перца. Полагают, что название «чили» восходит к древнему индейскому слову *txile*. Родина чили – Мексика. Свидетельства тому, что перец чили известен с давних времен, найдены в местах погребений в Перу, относящихся к доколумбовой эпохе. Христофор Колумб, который разыскивал Новый Свет ради черного перца (*pepper nigrum*), наткнулся на эти плоды, оказавшиеся еще более острыми, чем перец-горошек. Колумб вывез свою добычу в Европу, откуда она попала в Африку, Индию и на Восток, где чили стал неотъемлемой частью кухни почти всех народов. Длительный срок хранения семян (он может достигать 2–3 лет) стал дополнительным преимуществом во времена морских путешествий.



Маленький
зеленый чили

Чили оказывает на наш организм воздействие, которое не всем одинаково нравится. Однажды преодолев стадию, на которой легчайшего привкуса чили хватает, чтобы вызвать у вас слезы и заставить отплевываться, вы можете обнаружить, что его вкус стал для вас приятным и даже притягательным. Чили богат витамином С, он стимулирует аппетит и охлаждает тело, особенно в жарком климате, вызывая обильный пот. Эффект прохлады создает ощущение спокойствия и добродушия. Чтобы приглушить жжение во рту, выпейте йогурта или молока, но только не воды и не пива.

ВЫРАЩИВАНИЕ

Чили относится к тому же семейству растений, в которое входят картофель, помидоры, баклажаны и паслен. Семейство чили – настоящее минное поле: существует по меньшей мере 150 различных видов, поэтому разумным будет предполагать, что любой незнакомый чили окажется чрезвычайно острым. Это кустарниковое растение достигает в высоту 60 см, его белые цветы развиваются в плоды различных форм и размеров. Некоторые чили имеют вид коротких толстых пальцев (такие, как кайенский перец), другие

бывают крохотными (как чили «птичий глаз», который чрезвычайно мал, жгуч и часто используется в тайской кухне), а третьи обманчиво напоминают стручки сладкого перца в миниатюре (например, хабанеро, самый обжигающий из видов). Чили растет в тропиках на высоте до 1800 м над уровнем моря. На его остроту влияют несколько факторов: высокая температура воздуха по ночам, засуха или обильные поливы. Зеленый чили считается незрелым, красному дают дозреть еще 4 недели. Спелые стручки чили могут быть оранжево-желтыми, пурпурными, темно-коричневыми или черными.

Индия – крупнейший производитель и экспортер чили, значительную часть общего урожая этой культуры оставляют для удовлетворения спроса на родине. Путешественники в Раджастане и на юге Индии восхищаются акрами чили, разложенными для просушки наподобие громадного красного ковра, простирающегося во все стороны, насколько хватает глаз.

Таиланд, Мексика, Япония, Турция, Нигерия, Эфиопия, Уганда, Кения и Танзания – крупные производители этой специи, откуда чили вывозят во все страны.

Наиболее распространенными видами мексиканского чили, которые применяются в национальной кухне при приготовлении жгучего соуса *сальса*, бобов, блюд из рыбы и птицы, являются свежий зеленый серрано, халапеньо и поблано.



Карибский чили

ЗАПАХ И ВКУС

Характерная острота чили вызвана присутствием капсаицина. Исследования показали, что компоненты капсаицина (капсаициноиды) обуславливают различные вкусовые ощущения при еде, придавая либо краткий жгучий, либо длительный острый привкус. Остроту перцу придают не семена, а, скорее, семяносец. Это белая сердцевина плода, к которой прикреплены семена, в ней обнаружено максимальное содержание капсаицина, поэтому, удалив и семена, и семяносец, можно ослабить остроту чили.

Острота чили измеряется в единицах Сковилля: от 0 (для сладкого стручкового перца) до 300 тыс. единиц (для сорта хабанеро). Для простоты введена шкала с величинами от нуля до десяти, по которой хабанеро имеет высшую остроту.

ПРИМЕНЕНИЕ В КУЛИНАРИИ

Вкус чили преобразил кухню тропических стран, основу которой составляют такие пресные продукты, как кассава в Южной Америке, Западной и Восточной Африке, рис в Индии и Юго-Восточной Азии, бобы в Мексике и южных штатах США.

В знаменитых мексиканских блюдах моле, чили кон-карне и текс-мекс обильно используется чили. Карри из Таиланда и Малайзии, индонезийские самбал и сатай обязаны чили характерным вкусом. Многие блюда сычуаньской кухни приправлены чили. В странах, где чили почти не употребляют для повседневных блюд, также призывают на помощь его остроту в отдельных традиционных кушаньях. К примеру, в состав пикантных итальянских блюд из макарон входит свежий и сушеный чили; чили кладут в маринады, консервы и приправы во многих североевропейских странах.

СВЕЖИЙ ЧИЛИ

Свежий чили можно купить почти повсюду — от небольших овощных магазинов и лавок восточных товаров до супермаркетов. Определить его остроту на глаз трудно: даже плоды с одного и того же растения могут различаться по вкусу.

Анахеймский чили. Стручки длиной около 4 см, красные или зеленые, вкус — от слабого до умеренного.

Кайенский чили. Иногда называемый чили-пальчиком, он тоньше анахеймского, стручки всегда красные и жгучие.

Серрано. Эти толстоватые красные или зеленые стручки могут немного различаться по остроте.

СОВЕТЫ ПО ПРИГОТОВЛЕНИЮ СВЕЖЕГО ЧИЛИ

Отрежьте и выбросьте плодоножку. Держа чили под струей холодной воды, чтобы масла не раздражали глаза и горло, разрежьте его от места прикрепления к стеблю до кончика плода. Выньте семяносец и семена. Затем тщательно вымойте руки, нож и разделочную доску, чтобы удалить с них масла. Не трите глаза и губы даже после того, как вымоете руки. Если у вас чувствительная кожа, при приготовлении чили следует надевать резиновые перчатки.



Кайенский чили



Анахеймский чили



Серрано



Маленький красный чили

«Птичий глаз». Этот чили отличается такой жгучестью, что без привычки его вкус подобен взрыву. Стручки бывают зелеными, красными или оранжевыми.

Сушеный мексиканский чили
Красный Нью-Мексико. Острота 2–4 балла. Это крупный красный чили с жгучим, резким, сочным вкусом. Великолепно подходит для красных соусов.

Анчо, или сушеный поблано. Острота 3 балла. Этот сладкий, сочный перец можно фаршировать, резать полосками или добавлять в соусы моле (соусы, приправленные горьким шоколадом или какао).

Гуахильо. Острота 3 балла. Слабый привкус зеленого чая. Используется в классических рецептах сальсы.

Мулато. Острота 3 балла. Напоминает анчо, но вкус не так ярко выражен, в нем чувствуется оттенок лакрицы. Его можно фаршировать, резать на полоски или использовать для мексиканских соусов моле.

Пасадо. Острота 3 балла. Этот хрустящий поджаренный очищенный чили обладает вкусом, сочетающимся со вкусом яблок, сельдерея и цитрусовых. Используется для супов и тушеного мяса.

Каскабель («погремушка»). Острота 4 балла. С ореховым привкусом, средне жгучий, этот мясистый чили годится для соусов, супов, тушеного мяса и сальсы.

Пасилья («изюм»). Острота 4 балла. Среднежгучий, с привкусом ягод и лакрицы. Хорошо сочетается с морепродуктами, годится в соусы моле.

Чипотль, или копченый халапеньо. Острота 6 баллов. Привкус копченостей и орехов, довольно острый.



Красный
Нью-Мексико



Анчо (сушеный
поблано)



Гуахильо



Мулато



Пасилья
(«изюм»)



Каскабель
(«погремушка»)



Очищенный и
высушенный пасадо



Чипотль
(копченый халапеньо)



Ньюра



Арболь



Гуиндилья



Хабанеро



Пекин



**Вишневый
чили**



**Чили «птичий
глаз»**



Толченый карибский чили



**Мадрасский
чили**

Тепин, или бурый чили. Острота 8 баллов. Эти маленькие стручки, которые собирают вручную, отличаются обжигающим вкусом с оттенком кукурузы и орехов. Толченым тепином посыпают готовые блюда или используют его, чтобы придать аромат уксусу или маслу.

Хабанеро. Острота 10 баллов. Этот чили с сильным запахом и обжигающим вкусом годится для приправ, жареной рыбы, карри и сальса.

Сушеный и копченый испанский чили

Сушеный чили и чили слабого копчения широко применяется в испанской кухне.

Чорикеро. Острота 1 балл. Очень сладкий испанский чили, достаточно большой для фарширования, придает приятный вкус соусам, супам и тушеному мясу.

Ньюра. Острота 1–2 балла. Сушеный испанский чили со сладким, фруктовым привкусом; хорошо сочетается с умеренно острыми сальса, супами и тушеным мясом.

Гуиндилья. Острота 3 балла. Среднежгучий испанский чили со сладким привкусом, особенно удачно сочетающимся с рыбой.



Кашмирский чили

Советы по приготовлению сушеного чили

Сушеный чили можно вымочить, затем разрезать тонкими полосками и добавлять в жаркое, супы и другие блюда. Полоски можно также хранить в банке, залитыми оливковым маслом; для придания своеобразного аромата можно добавить к полоскам различные травы. Чтобы приготовить пасту из чили, удалите хвостики и семена. Замочите чили в кипятке на 20 минут, затем растолките его в пюре вместе с жидкостью, пропитавшей стручки. Протрите пюре через сито, чтобы получилась однородная масса. Добавляйте в блюда во время приготовления. Пасту можно хранить в закрытой посуде в холодильнике не больше недели или заморозить на срок не больше года.

Совет повару



Чтобы приготовить уксус с чили, наполните бутылку чили, залейте доверху уксусом и дайте постоять две недели перед употреблением.

При поджаривании вкус чили усиливается. Разогрейте сковороду с толстым дном, не добавляя масла. Прижмите чили к дну сковородки, чтобы они обжарились. Не давайте перцу подгорать, иначе появится горьковатый привкус. Когда чили поджарится, переложите его в другую посуду и измельчите.

Более крупный, мясистый и тонкокожий сушеный чили (такой, как анчо или мулато) можно фаршировать мясом, рисом или овощами. Сделайте в стручке небольшой разрез по длине и удалите семена. Плодоножку не обрезайте. Вымочите чили и обсушите в бумажных салфетках. Осторожно нафаршируйте стручки и запекайте, пока они не прогреются целиком.

Продукты из чили

Кайенский перец

Это очень мелкий порошок из разновидности чили, называемой *Capsicum frutescens*. Семяносец и семена тоже перемалываются, поэтому порошок обладает чрезвычайно жгучим вкусом и пользоваться им следует осторожно. Он назван в честь его родины, района Кайенна во Французской Гвиане, но теперь чаще всего в кулинарии применяется кайенский чили, выращенный в Индии, Японии или Восточной Африке. Кайенский перец — широко распространенная добавка (в крохотных количествах), например, для острых крекеров, сыра, блюд из яиц. Его также добавляют в некоторые виды карри.

Кайенский
перецМаринованный
сладкий вишневый
перецМаринованный
острый
чили

Маринованный халапеньо

Маринованный острый
перец «восковой банан»



Молотый чили

Молотый анчо



Молотый зеленый чили



Молотый чимайо



Молотый пасилья



Молотый мулато



Паста чили

Молотый чили

Этот порошок, менее острый, чем кайенский перец, и более крупного помола, готовят из различных видов чили — от умеренно острых до жгучих. Следует проверять список ингредиентов, поскольку некоторые порошки из чили (особенно американского типа) содержат целый ряд других специй, таких, как чеснок, лук, тмин или ореган. Их добавляют для удобства приготовления блюда чили кон-карне. Если порошок темного цвета, он может содержать насыщенный ржаво-красный чили анчо.

Надежнее всего самостоятельно приготовить порошок чили. Вынув из чили семена, подсушите стручки на сковороде и измельчите до нужного состояния.

Соус чили

Соус табаско — североамериканская приправа из чили сортов табаско и коне, которые смешивают с солью и уксусом, а затем выдерживают в емкостях из белого дуба в течение нескольких лет. На многих островах Карибского моря существуют свои рецепты приготовления соуса чили. Чаще всего, как для соуса табаско, основу составляют уксус и чили, и соус получается очень острым. Соусы чили используются в небольших количествах как универсальная приправа. Табаско подают с томатным соком и используют для приготовления коктейля «Кровавая Мэри».

Паста чили

Готовую пасту чили продают в небольших банках. Однако ее легко приготовить и в домашних условиях. Выньте семена из свежего чили и разотрите его в кухонном комбайне до получения однородной пасты. Для увеличения объема пасты можно добавить лук. Храните пасту в холодильнике не дольше недели или разложите по маленьким сосудам, плотно закройте и держите в морозильнике не больше 6 месяцев.

Толченый чили

Хлопья сушеного чили содержат и мякоть, и семена красного чили. Их можно использовать в различных блюдах вместо порошка из чили.

Толченый чили



Соус чили



Вест-индский острый соус с перцем



Соус табаско



Соус из зеленого халапеньо



Масло из чили

Паприка

БОТАНИЧЕСКОЕ НАЗВАНИЕ: *Capsicum annuum*
НАЗВАНИЕ СЕМЕЙСТВА: *Solanaceae*

Paprika, Hungarian pepper, sweet paprika, rose paprika, pimento pepper (англ.); *piment* (фр.); *Paprika* (нем.); *pimenton, pimienta colorado* (исп.); *paprica* (ит.)

Это мелкий порошок, изготавливаемый из особой разновидности перца с нежным вкусом — плода растения *Capsicum annuum*, которое первоначально завезли в Венгрию турки. Сердцевину и семена удаляют, мякоть высушивают и растирают в порошок, имеющий характерный ярко-красный цвет. Паприка обладает слабым сладковатым вкусом с оттенком горечи. Всегда проверяйте этикетку, на которой указана степень остроты порошка.

Этот перец венгры считают национальным, обильно используя его в знаменитых гуляшах, жарком и блюдах из курицы. Кроме того, паприка неразрывно связана с испанской и португальской кухнями. Ее выращивают в Андалузии и Эстремаду-

ре в Испании, а также в Португалии. Около половины урожая испанской паприки, которая часто бывает довольно острой, экспортируется в США.

Если вы купили свежую паприку, по виду очень напоминающую обыч-

ный или сладкий красный стручковый перец, но имеющую более заостренную форму, попробуйте нафаршировать ее бараниной, приправленной орегано или тимьяном и сваренной в томатном соусе, — это блюдо отличается бесподобным вкусом.



Семена папайи

БОТАНИЧЕСКОЕ НАЗВАНИЕ: *Carica papaya, syn Papaya carica*
НАЗВАНИЕ СЕМЕЙСТВА: *Caricaceae*

Papaya, папайя, папаш (англ.); *papaye* (фр.); *Melonbaum Papaia* (нем.); *рапауа* (исп.); *papaia* (ит.)

Угльно-черные или сероватые семена папайи похожи на гигантскую черную икру внутри только что разрезанного плода. Оттенок семян зависит от вида дерева; белые семена указывают на то, что плод незрелый. В настоящее время это дерево растет в большинстве тропических и субтропических стран всего мира.

ВЫРАЩИВАНИЕ

Это плодовое дерево встречается в тропиках, но не выше 1500 м над уровнем моря. Стебель или ствол прямой, с пучком крупных, похожих на кленовые листьев на макушке. Плоды, которые также называют ягодами, могут весить до 9 кг каждый. Они имеют яйцевидную форму и прикрепляются к стволу прямо под листьями. Семена заключены в середине плода и расположены пятью рядами.

ЗАПАХ И ВКУС

Свежие семена папайи имеют лег-

кий запах, который с высыханием семян слабеет. У свежих семян острый вкус, весьма напоминающий вкус горчицы и кресс-салата. Их можно употреблять в пищу свежими или высушить на солнце. При высушивании семена частично теряют запах и вкус.

ПРИМЕНЕНИЕ В КУЛИНАРИИ

Сок папайи, который собирают из стволов, как каучук, богат ферментом папаином, придающим нежный вкус мясу и имеющим коммерческую ценность. Папаин содержится также в плодах и семенах растения. На-



Свежая папайя



Толченые
семена папайи

Свежие семена
папайи

трите жесткое мясо семенами или кожей плода или заверните его в листья папайи и оставьте на несколько часов. Снимите листья перед приготовлением мяса. Толчеными семена-

ми папайи можно приправить мясной фарш для кюфты (острых мясных тефтелей) или маринада для мяса. Можно также добавить немного мякоти плода. При приготовлении мясо быстрее станет мягким и приобретет необычный перечный привкус.

Толченые семена папайи кладут в приправы для салатов или в соусы, подаваемые к рыбе.

Они придадут текстуру и привкус фруктовому салату.

Свежие плоды папайи можно подавать на стол нарезанными тонкими ломтиками с оставленными на них семенами.

В следующий раз, разрезая папайю, прежде чем выбросить семена, вспомните, сколько интересных применений можно найти для них.

МЕДИЦИНСКОЕ И ПРОЧЕЕ ПРИМЕНЕНИЕ

В Индии семена папайи жуют, чтобы освежить дыхание; их широко применяют в качестве пессариев, а также для лечения метеоризма и геморроя. Австралийские аборигены нашли семенам более романтичное применение: их ценят как афродизиак.

Ажгон

БОТАНИЧЕСКОЕ НАЗВАНИЕ: *Carum ajowan*, *Ptychotis ajowan*, *Carum copticum* • НАЗВАНИЕ СЕМЕЙСТВА: *Umbelliferae*

Ajowan, *carom*, *bishop's weed*, *ajwain*, *omim*, *ajwan* (англ.); *ajowan* (фр.); *Ajowan* (нем.); *ajowan* (исп.); *ajowan* (ит.); *cutim* (эфиоп.)

Эти семена, похожие на семена сельдерея и полосатые, как у тмина, используют в качестве пряности. Их продают целыми — при измельчении они приобретают довольно сильный и своеобразный букет, как у тимьяна. Их действительно можно использовать как замену тимьяна, но добавлять осторожно, поскольку ажгон обладает более резким вкусом. В некоторых индийских рецептах ажгон называют целебной травой.

ВЫРАЩИВАНИЕ

Ажгон — растение, принадлежащее к семейству зонтичных, выглядит как дикая петрушка. Уроженец Индии, ажгон способен расти в прохладном климате; его выращивают в Пакистане, Афганистане, Иране и Египте — главным образом на экспорт, для выжимания масла, которое содержит большой процент тимола.

СОВЕТЫ ПО ПРИГОТОВЛЕНИЮ



Прежде чем использовать семена ажгона, разотрите их между пальцами, чтобы усилить запах.



Бомбейская смесь

ПРИМЕНЕНИЕ В КУЛИНАРИИ

Ажгон особенно популярен в рецептах острых индийских блюд: пирогов, закусок (в том числе бомбейской смеси), лепешек (например, паратхе), блюд из фасоли и бобов — все эти примеры демонстрируют удачное сочетание ажгона с продуктами, богатыми крахмалом. Ажгон можно размять руками, при этом он приобретает сильный запах и вкус тимьяна.

МЕДИЦИНСКОЕ И ПРОЧЕЕ ПРИМЕНЕНИЕ

Целебные свойства ажгона многочисленны. В Индии его семенами лечат астму и несварение. Настой ажгона широко применяется для лечения поноса и метеоризма — именно поэтому его семена добавляют в блюда из бобов и чечевицы. Благодаря содержанию тимола ажгон является мощным фунгицидом.

Семена ажгона

Молотый ажгон

Тмин (обыкновенный)

БОТАНИЧЕСКОЕ НАЗВАНИЕ: *Carum carvi*

НАЗВАНИЕ СЕМЕЙСТВА: *Umbelliferae*

Семена
тмина



Caraway, caraway fruit (seed), carvies (Scottish), wild cumin, Roman cumin, Persian caraway (англ.); carvi, graines de carvi (фр.); Cumich, Kümmel (нем.); alcaravea (исп.); caro, carvi (ит.); karawya (ар.)

Тмин — одна из древнейших кулинарных пряностей; его семена обнаружены в пищевых остатках эпохи мезолита пятитысячелетней давности. Тмин придавал аромат хлебу, который ели римские воины, и его популярность увеличивалась по мере роста империи. Древние египтяне всегда ставили сосуд с тмином в гробницы, чтобы отпугнуть злых духов. Позднее тмин стали считать важным ингредиентом любовных зелий, предотвращающим измены. В Британии XVI века тмин клали в хлеб, пироги и пирожные.



Молотый
тмин

ВЫРАЩИВАНИЕ

Член того же семейства растений, к которому относится петрушка, тмин имеет перистые листья. В высоту он достигает 60 см, каждые два года на нем расцветают крупные кремовые цветы. Тмин широко распространен в Европе, особенно в Голландии с ее влажным климатом, где это двухлетнее растение с полым стеблем пышно разрастается на тяжелой глинистой почве. Масло голландского тмина считается превосходным, поскольку эту культуру выращивают вблизи моря. Кроме того, тмин растет в России и Индии.

У тмина двудольные семена, то есть при созревании они разделяются на две половинки. Каждое семечко, или доля, слегка выпуклое, светло- или темно-коричневое, с пятью рубчиками. Лучше всего срезать растение рано утром, пока семена не осыпались с соцветий. Срезанные стебли тмина оставляют сохнуть и дозревать в течение недели, а затем собирают выпавшие семена.

Запах и вкус

Семена тмина обладают теплым, сладковатым и слегка перечным ароматом. По вкусу они немного напоминают фенхель или анис. Во вкусе семян тмина чувствуется легчайший

оттенок эвкалиптового масла, их жуют, чтобы освежить дыхание.

Применение в кулинарии

Тмин широко используется в кухне Восточной Европы, Германии и Австрии. Он входит в состав как острых, так и сладких блюд, таких, как квашеная капуста, капустные супы, рубленая капуста, гуляш, блюда из картофеля и сыра. Тмином ароматизируют хлеб, особенно ржаной, и пироги, в том числе приготовленные по старинным английским рецептам, а также печенье. Кекс с тмином по традиции пекли жены фермеров, чтобы отметить конец сева, — ломти кекса раздавали работникам фермы. Издавна тмин клали в сыры: средневековые рецепты тминного голландского сыра используются и по сей день. В Эльзасе мюнстерский сыр всегда подавали с блюдцем семян тмина: ими посыпали куски сыра перед едой, добиваясь восхитительного сочетания вкусов.

Тмин служит приправой для колбас и других мясных блюд. Его листья можно добавлять в салаты или использовать в качестве гарнира. Корень, по виду напоминающий мор-

ковь, обладает тем же вкусом, что и семена; его можно готовить, как пастернак, — запекать или отваривать.

Кроме того, тмин — важнейший из ингредиентов кюммея, аквавиты, излюбленного напитка жителей Скандинавских стран, он входит в состав джина и шнапса. Семена можно настоять в кипятке и подать в качестве питательного напитка в завершение трапезы.

Медицинское и прочее

ПРИМЕНЕНИЕ

Греческий целитель I века Диоскорид рекомендовал масло из тмина как тонизирующее средство для бледных девушек: его следовало втирать в кожу, чтобы улучшить цвет лица. В дальнейшем настоем тмина лечили детей от метеоризма. Тмин использовали, чтобы придать аромат лекарствам для детей. Тмин — полезное средство при метеоризме и несварении. Благодаря своему аромату и вкусу он находит многочисленные применения — например, входит в состав полосканий для рта и используется в парфюмерной промышленности.



Сыр с
тмином

Кассия

БОТАНИЧЕСКОЕ НАЗВАНИЕ: *Cinnamomum cassia* • НАЗВАНИЕ СЕМЕЙСТВА: *Lauraceae*

Cassia, bastard cinnamon, canel, canton cassia, casia bark, Chinese cinnamon (англ.); casse, canéfige (фр.); Kassia, Kaneel (нем.); casia (исп.); cassia (ит.)

Эта древняя пряность была известна в Китае еще за 3000 лет до н.э. и упоминалась в ранних книгах Библии. О кассии говорится в Псалтири, ее использовали во времена фараонов. В Европу кассию доставили теми же торговыми путями, по которым привозили пряности с Востока.

ВЫРАЩИВАНИЕ

Родина кассии — Бирма, ее не следует путать с корицей, которая родом со Шри-Ланки. Большая часть мирового урожая кассии поступает из Китая, Индокитая, Индонезии, Вост- и Ост-Индии и Центральной Америки. И кассию, и корицу получают от небольших вечнозеленых деревьев, напоминающих лавр и относящихся к тому же семейству. В теплом тропическом климате эти деревья достигают в высоту 6 м, у кассии желтые цветы. Дерево срубают, когда можно собирать кору, и снимают ее с большей части ствола. Изнутри длинные сероватые кусочки коры имеют насыщенный красно-коричневый цвет. При высыхании кора слегка сворачивается, но не в аккуратные трубочки, как корица.

ЗАПАХ И ВКУС

Эти пряности похожи по запаху и вкусу. Кассия грубее, острее и ароматнее корицы; в Америке кассией заменяют корицу, отличающуюся более тонким вкусом.

ПРИМЕНЕНИЕ В КУЛИНАРИИ

Кассия обычно входит в состав острых блюд, в то время как корицу предпочитают использовать для сладких кушаний с деликатным вкусом. Кассия — ингредиент различных приправ, в том числе для консервирования, а также китайской приправы из пяти пряностей. В Германии с помощью кассии придают аромат шоколаду. Кассия хорошо сочетается с тушеным ревенем и яблоками. Почки кассии напоминают гвоздику: на Востоке их кладут в консервы, карри и острые мясные блюда — именно кассии они обязаны теплым ароматом и привкусом.

МЕДИЦИНСКОЕ И ПРОЧЕЕ ПРИМЕНЕНИЕ

Эфирные масла из этих пряностей применяют для ингаляций, для приготовления тонизирующих средств и для лечения метеоризма, тошноты и поноса.



Кора кассии

Корица

БОТАНИЧЕСКОЕ НАЗВАНИЕ: *Cinnamomum zeylanicum*
НАЗВАНИЕ СЕМЕЙСТВА: *Lauraceae*

Cinnamon (англ.); cannelle (фр.); Ceylonzimt, Kaneel, Zimt (нем.); canela (исп.); cannella (ит.); cinnamon (синг.)

Корица и кассия, пряности-родственники, издавна были связаны с древними обрядами жертвоприношения или с наслаждением. Древние египтяне применяли эти пряности для бальзамирования. На храме, выстроенном приблизительно в 1489 г. до н.э. грозной египетской царицей Хатшепсут, были обнаружены иероглифы, гласившие, что она отправляла корабли в страну Пунт (ныне Сомали) с приказом привезти в числе прочих товаров корицу, ладан и миррис. Упоминания, встречающиеся почти в каждой книге Ветхого завета, свидетельствуют, что корицу ценили выше, чем золото. Римский император Нерон, который в приступе ярости убил свою жену, в знак раскаяния приказал сжечь на ее похоронах годовой запас корицы.



Молотая кассия



Молотая корица

О торговле корицей впервые упомянул арабский писатель XIII в. Казвини. Немало купцов сколотили состояние на продаже этой особой ароматной пряности: сначала португальцы в 1500 г., затем — голландцы и, наконец, Британская Ост-Индская компания. Когда торговцы везли европейских путешественников к острову Цейлон (Шри-Ланка), они насыпали корицу на палубе корабля незадолго до того, как вдали показывался остров, и развлекали пассажиров, говоря: «Сейчас можете понюхать ее, а вскоре вы ее увидите». И они были правы, поскольку на острове на небольшой высоте над уровнем моря, на белых песчаных почвах растет лучшая корица. На языке цветов Викторианской эпохи корица означала: «Моя судьба в ваших руках». В Австрии влюбленные обменивались букетами, в которые входила корица, символизирующая нежность и любовь.

ВЫРАЩИВАНИЕ

Родина корицы — Шри-Ланка, Бирма и южное побережье Индии. Шри-Ланка до сих пор производит корицу высшего качества. В настоящее время корица растет также в Южной Америке и Восточной Индии. Эту культуру выращивают на Сейшельских островах и на острове Реюньон, куда она была привезена со Шри-Ланки предприимчивым миссионером Пьером Пуавром.

Корица — вечнозеленое кустарниковое растение семейства лавровых, его выращивают в виде невысоких кустов, чтобы облегчить сбор урожая. Этот кустарник любит тень и умеренные дожди, не выносит резких перепадов температуры. На каждом кусте вырастает 8–10 боковых веток, через три года их собирают в сезон дождей, когда влажность облегчает процесс снятия коры. Тонкие ветки очищают от листьев, затем по коре бьют медным прутом, чтобы легче было содрать ее. На ветке делают длинные надрезы, кору снимают и начинают сушить. Ежедневно кору вручную сворачивают в трубочки, пока они не станут аккуратными и плотными, а обрезками заполняют длинные трубочки.



Палочки корицы

ЗАПАХ И ВКУС

Корица обладает восхитительным экзотическим букетом, сладким и ароматным, и вкус у нее такой же нежный и сладкий.

ПРИМЕНЕНИЕ В КУЛИНАРИИ

Корица входит в состав множества блюд всех стран мира. Трубочки или палочки корицы добавляют целиком в запеканки, блюда из риса, в вино с пряностями и пунши, а также в сиропы, в которых варят фрукты. В Мексике палочками корицы помещивают в кружках горячий шоколад. Молотую корицу кладут в кексы, пироги и печенье.

МЕДИЦИНСКОЕ И ПРОЧЕЕ ПРИМЕНЕНИЕ

Корица — стимулирующее, вяжущее, а также вызывающее отхождение газов средство, которое применяется для лечения поноса и желудочно-кишечных расстройств. В качестве седативного препарата ее дают роженицам. Масло выжимают из листьев корицы, длинных, темных, глянцевитых и ароматных. Это масло с успехом заменяет гвоздичное масло; масло из дробленой коры применяют в парфюмерной промышленности. В Мексике корицей ароматизируют шоколад.

ХРАНЕНИЕ

Храните корицу в герметично закрывающейся посуде, в прохладном, темном шкафу. Лучше всего покупать корицу часто и понемногу.

СОВЕТ ПОВАРУ

Палочки корицы и молотую корицу широко используют во всевозможных сладких и острых блюдах.



Чтобы приготовить вино с пряностями, добавьте в него одну-две палочки корицы и другие ароматизирующие ингредиенты и подогрейте на слабом огне.

Посыпьте сваренные в сиропе фрукты, такие, как персики, нектарины, груши и яблоки, сахаром, ароматизированным корицей, и запекайте их, пока сахар не станет золотистым. Подавайте на стол горячими, с холодной сметаной.

Поджарьте хлеб с одной стороны, затем намажьте маслом неподжаренную сторону, посыпьте сахаром, ароматизированным корицей, и поджаривайте, пока хлеб не подрумянится.

Добавьте корицу в тесто для булочек и подайте их к томатному или тыквенному супу.

Помешайте горячий, свежий кофе палочкой корицы или посыпьте молотой корицей, густой капучино.



Мексиканский шоколад

Листья кафрского сорго

БОТАНИЧЕСКОЕ НАЗВАНИЕ: *Citrus hystrix* • НАЗВАНИЕ СЕМЕЙСТВА: *Makrut, Magrut*

Kaffir lime leaves (англ.); *daun jeruk purut* (хинд.); *bai makrut* (тайск.)

Листья этого члена семейства цитрусовых придают тот самый своеобразный лимонно-лаймовый аромат и привкус, который является неотъемлемой частью тайской и – в меньшей степени – индонезийской кухни. Эти темно-зеленые глянцевитые листья растут попарно и формой напоминают восьмерку. Плод этого кустарника выглядит как сморщенный лайм или лимон.



Плоды
кафрского
сорго

ЗАПАХ И ВКУС

В стойком запахе этой пряности можно безошибочно различить специфический цитрусовый оттенок. Полностью цитрусовый вкус проявляется, если листья измельчить или растолочь.

ПРИМЕНЕНИЕ В КУЛИНАРИИ

Кроме листьев этого кустарника, в тайской кухне используется только мелко натертая цедра плодов. На родине этой специи, в Таиланде, сок кафрского сорго используется вместо сока лайма. Листья измельчают и добавляют в супы и карри.

МЕДИЦИНСКОЕ И ПРОЧЕЕ ПРИМЕНЕНИЕ

Сок плодов входит в состав тайских притираний и шампуней, а также малайских тонизирующих средств.

ХРАНЕНИЕ

Покупайте свежие листья в магазинах восточных товаров и замораживайте их для последующего использования. В настоящее время стали доступными сушеные листья кафрского сорго.



Свежие листья
кафрского сорго



Сушеные
листья
кафрского
сорго



Тертая цедра
кафрского сорго

Кориандр (кинза)

БОТАНИЧЕСКОЕ НАЗВАНИЕ: *Coriandrum sativum* • НАЗВАНИЕ СЕМЕЙСТВА: *Umbelliferae*

Coriander, Chinese parsley, cilantro (англ.); *coriandre* (фр.); *Koriander* (нем.); *coriandro, culantro* (исп.); *coriandolo* (ит.)

Кориандр использовали в качестве пряности и лекарственного средства с древнейших времен. Семена кориандра были обнаружены в гробницах фараонов, римские легионы несли с собой кориандр, продвигаясь в глубь Европы. Эта пряность придавала аромат и привкус хлебу. Название «кориандр» имеет неожиданное и отталкивающее происхождение – оно идет от греческого слова *koris* – «постельный клоп». Такое название кориандр получил благодаря сходству запаха листьев с запахом зловредного насекомого.

ВЫРАЩИВАНИЕ

Кориандр – стройное растение с плотным стеблем, достигающее в высоту 60 см, с множеством боковых веток, сложными листьями и

мелкими белыми цветами с розоватым оттенком. Он принадлежит к тому же семейству, что и петрушка и морковь. Родина кориандра – Средиземноморье и Ближний Восток.

Семена кориандра – крохотные шарики светло-коричневого цвета размером с горошинку перца. Кориандр растет повсюду, где тепло, любит солнце, сухую почву и легко приживается в ящиках для рассады и в горшках. Это растение выращивают в Индии, России, Бразилии, Южной Америке, Северной Африке и Голландии.

Зелень этого растения носит название «кинза».

ЗАПАХ И ВКУС

Сушеные семена обладают стойким, очень приятным запахом жженого апельсина. Молотые семена приобретают нежный, сладковатый привкус. Семена можно подолгу хранить, их легко перемалывать в порошок.

Предпочтительнее использовать свежемолотые семена, поскольку они отличаются более насыщенным ароматом, чем готовый молотый кориандр. Последний довольно быстро утрачивает вкус и запах.

Применение в кулинарии

В каждом индийском доме в избытке хранится молотый кориандр — для карри, гарам-масалы и других приправ. Семена кориандра часто смешивают с семенами тмина: две специи подсушивают вместе, прежде чем измельчить. Такое сочетание характерно и для кухни стран Ближнего Востока. Целый кориандр можно добавить к запеченной курице или к свинине, он входит в состав специй для консервирования. Целый или молотый кориандр — ингредиент кисло-сладкой приправы чатни, особенно с зелеными помидорами. Грубомолотый или целый кориандр кладут в блюда греческой кухни.

Медицинское и прочее применение

Масло из семян кориандра находит великое множество применений в медицине. Оно обладает антибактериальными свойствами, входит в лекарства от колик, невралгии и ревматизма. Это масло устраняет неприятный запах фармакологических препаратов и табака, используется в парфюмерной промышленности, для изготовления ликеров и джина. Молотые семена — одна из составных частей мази от язв на коже и слизистой оболочке рта. До появления зубной пасты семена кориандра жевали, чтобы освежить дыхание.

Совет повару

Добавьте свежемолотый кориандр в домашний томатный соус или соус бешамель или используйте его как приправу для морковного, пастернакового или тыквенного супа. Попробуйте положить молотый кориандр в тесто для хлеба вместе с высушенными на солнце помидорами или оливками.



Семена кориандра



Поджаренные хлопья кориандра



Корни кориандра



Молотый кориандр



Свежий кориандр (кинза)

Советы по приготовлению

Запах семян заметно усиливается при поджаривании. Нагрейте сковороду без масла, добавьте семена и встряхивайте их над слабым огнем, пока они не начнут испускать насыщенный аромат. Прежде чем перемалывать семена, дайте им немного остыть.

Шафран

БОТАНИЧЕСКОЕ НАЗВАНИЕ: *Crocus sativus*
 НАЗВАНИЕ СЕМЕЙСТВА: *Iridaceae*

Saffron (англ.); *safran* (фр.); *Safran* (нем.); *azafrán* (исп.); *zafferano* (ит.); *kesar, khesa, kesrat* (хинд.)



Рыльца шафрана

Название «шафран» произошло от арабского *za'faran*, что означает «желтый» — священный цвет, выбранный буддийскими монахами для своих одежд. Шафран — очень дорогая специя: считается, что надо собрать вручную 200 тыс. цветов, чтобы получить 450 г шафрана. Дальнейших объяснений по поводу высокой стоимости не требуется.

Шафран высоко ценился как краситель, лекарственное средство и пряность еще со времен древних греков и римлян. Известно, что один из самых экстравагантных римских императоров — Гелиогабал купался в воде, ароматизированной шафраном. Арабские торговцы привезли шафран в Испанию, жители которой по достоинству оценили его насыщенный цвет и вкус, а затем шафран стал неотъемлемой принадлежностью блюд всех стран Средиземноморья. Далее шафран начал распространяться по территории Британии, где его интенсивно выращивали в Эссексе. Центром культивирования шафрана стал город Сафрон-Уолден. В старину людей, выращивавших шафран, называли крокерами — от латинского названия этого растения *Crocus sativus*.

Покупайте настоящий шафран в виде тонких, ярко-оранжевых неровных стебельков-рылец — в таком случае меньше вероятность покупки поддельной пряности. Проверьте, есть ли на стебельках светлые пятнышки. Готовый молотый шафран часто оказывается ненастоящим, поэтому покупайте его только в магазинах с надежной репутацией.

ВЫРАЩИВАНИЕ

Crocus sativus — луковичное цветущее многолетнее растение семейства ирисовых. Цветки имеют три ярких оранжево-красных рыльца пестика — характерный признак настоящего шафрана. Рыльца подсушивают в решете над очень слабым огнем. В настоящее время лучший шафран экспортируют из Валенсии или Ламанчи (Испания), однако он растет так-

же в Греции, Турции, Иране, Марокко и Кашмире.

ЗАПАХ И ВКУС

У шафрана своеобразный стойкий аромат с теплым оттенком. Пользуйтесь шафраном осторожно, чтобы избежать появления запаха лекарств. Эта специя стоит так дорого, что под видом ее часто сбывают подделки.

ПРИМЕНЕНИЕ В КУЛИНАРИИ

Шафран, который ценят за его тонкий, но стойкий вкус и удивительный цвет, добавляют в особые блюда различных кухонь. Шафраном ароматизируют праздничный индийский плов и рисовые блюда стран Средиземноморья, особенно испанскую паэлью и итальянский рис по-милански. Добавляют шафран в знаменитый суп из морепродуктов булабас (*bouillabaisse*).

Эта специя также широко применяется для сладких блюд: сладкого риса, вермишелевого пудинга и индийских десертов. Выпечка, ароматизированная шафраном, включает как хлеб из дрожжевого теста, так и кексы. Шафран — один из ингредиентов ликера шартрез.

МЕДИЦИНСКОЕ И ПРОЧЕЕ ПРИМЕНЕНИЕ

Шафран входит в состав седативных и спазмолитических средств, а также средств для лечения метеоризма. Его используют при изготовлении духов и красителей; в некоторых странах шафран считается афродизиак.

СОВЕТЫ ПО ПРИГОТОВЛЕНИЮ

Рыльца шафрана настаивают в небольшом количестве теплой воды или молока, пока жидкость не приобретет насыщенный цвет. Добавьте жидкость и рыльца в блюдо — лучше ближе к концу процесса приготовления. Молотый шафран можно сразу добавлять в блюдо, не вымачивая.



ХРАНЕНИЕ

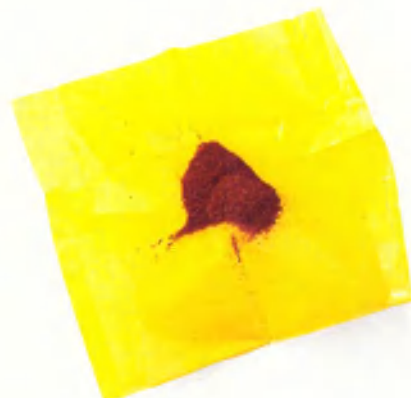
Храните шафран в целлофановом или бумажном пакете или в герметично закрывающейся посуде вдали от яркого света.

ЗАМЕНЫ ШАФРАНА

Для шафрана найден целый ряд замен: в Индии куркуму часто называют шафраном. Куркума не обладает тонким запахом или ярким цветом настоящего шафрана. Сафлор, известный под названием «мексиканский, или ложный, шафран», — еще одна замена этой пряности. Сафлор можно использовать в тех же целях, однако он несравним с настоящим шафраном.



Шартрез



Молотый шафран

Кумин

БОТАНИЧЕСКОЕ НАЗВАНИЕ: *Cuminum cyminum*
 НАЗВАНИЕ СЕМЕЙСТВА: *Umbelliferae*

Cumin (англ.); *cumin* (фр.); *römischer Kreuzkümmel* (нем.); *comino* (исп.); *cumino* (ит.); *jeera, jira, zeera, jeera safed* (белый), *jeera kala* (черный) (хинд.)

История кумина продолжительна и загадочна. Есть свидетельства, что он был известен египтянам 5000 лет назад, его обнаружили в пирамидах. В Библии упоминается об обмолаоте кумина прутьями, как делают и по сей день в отдаленных районах Восточного Средиземноморья. Теофраст, греческий философ и знаменитый ботаник, придерживался мнения, что кумин следует проклинать и топтать во время сева, чтобы урожай был обильным. В древности кумин считался символом алчности и злости. Любопытно, но к наступлению средневековья его репутация резко изменилась: кумин стал символом преданности и честности. К примеру, в Германии, где кумин до сих пор считается популярной специей, жених и невеста носили по щепотке семян кумина, символизирующего их верность друг другу.

ВЫРАЩИВАНИЕ

Кумин — маленькое однолетнее травянистое растение семейства зонтичных, в высоту вырастающее до 25 см. Его родина — страны Восточного Средиземноморья и Верхний Египет, но теперь его выращивают также в Марокко, Иране, Турции, Индии, Китае и обеих Америках. Кумин лучше всего произрастает в солнечном климате, в странах, где выпадает достаточно осадков. Его мелкие белые или розоватые цветочки растут плотными соцветиями-зонтиками, как у многих растений того же семейства.

Урожай убирают через 4 месяца после посева. На мелких коричневато-желтых семенах в форме лодочки есть девять рубчиков. Семена кумина часто принимают за тмин, но первые имеют более светлый оттенок. Черный кумин растет в Иране. Его семена помельче и отличаются



Молотый кумин



Семена черного кумина



Семена белого кумина

более сладким запахом. Черный кумин иногда путают с нигеллой, которую в индийских рецептах называют черным тмином.

ЗАПАХ И ВКУС

Кумин обладает сильным пряным, сладким ароматом и слегка горьковатым, острым привкусом. Эта острота и горечь особенно заметна у молотой специи; но поскольку кумин часто используют вместе с кориандром, горечь нейтрализуется. Подсушивание перед измельчением позволяет получить ореховый, более мягкий привкус. Покупайте семена и измельчайте их по мере необходимости, чтобы добиться лучшего вкуса. Семена черного кумина обладают более сладким и деликатным ароматом, нежели семена белого кумина.

ПРИМЕНЕНИЕ В КУЛИНАРИИ

Благодаря своему острому вкусу молотый кумин завоевал популярность у народов, которые предпочитают острые специи, к примеру в индийской, ближневосточной, североафриканской и мексиканской кухнях. Кумин — неотъемлемый ингредиент большинства видов индийского карри и гарам-масалы. Его добавляют в супы и тушеное мясо, особенно в марокканские блюда из баранины и мексиканские мясные блюда, такие, как чили кон-карне. Семена кумина приносят в них более легкий привкус, без явной горечи, и потому их упоминают в рецептах индийских блюд из риса, овощей и дхала. Черный кумин в особенности ассоциируется с индийскими блюдами из риса.

Кумин широко распространен в немецкой кухне, в таких классических рецептах, как квашеная капуста, маринады, колбасы и мюнстерский сыр. Его также кладут в голландский сыр, который изготавливают по средневековому рецепту.

МЕДИЦИНСКОЕ И ПРОЧЕЕ ПРИМЕНЕНИЕ

Кумин считают средством, стимулирующим аппетит, его широко применяют для лечения желудочных заболеваний, метеоризма, колик и поноса. Кроме того, он используется в ветеринарии. Куминовое масло находит применение в парфюмерной промышленности.

СОВЕТ ПОВАРУ



Для усиления аромата целых или молотых семян кумина подсушите их в течение нескольких минут в сковороде с толстым дном.

Куркума

БОТАНИЧЕСКОЕ НАЗВАНИЕ: *Curcuma domestica*, syn *C. longa*
 НАЗВАНИЕ СЕМЕЙСТВА: *Zingiberaceae*

Turmeric (англ.); *curcuma* (фр.); *Gelbwurz* (нем.);
curcuma (исп.); *curcuma* (ит.); *haldi* (хинд.)

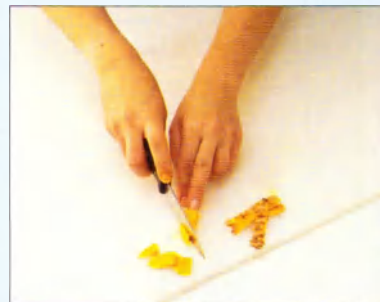
Считается, что английское название куркумы (*turmeric*) произошло от латинского *terra merita* — «достоинство земли». Марко Поло был заинтригован куркумой, обнаруженной им в Южном Китае: «Здесь также растет овощ, обладающий всеми свойствами настоящего шафрана, как то: запахом и цветом, и все-таки это не настоящий шафран». Куркуму почитают индусы, ассоциируя ее с плодородием. Во время индийской свадебной церемонии священную нить, смазанную пастой из куркумы, жених обвязывает вокруг шеи невесты. В Малайзии пастой из куркумы смазывают живот роженицы и пуповину после родов — не только чтобы отпугнуть злых духов, но и из-за целебных свойств, поскольку куркума — известный антисептик.

ВЫРАЩИВАНИЕ

Куркума — крепкое, ярко-желтое корневище, по форме и размеру напоминающее имбирь и принадлежащее к тому же семейству растений, произрастающих в жарких, влажных тропических условиях. В огромных количествах куркуму выращивают, потребляют, а также экспортируют в Индии, одном из крупнейших производителей этой культуры. В настоящее время куркуму также выращивают в Китае, Тайване, Индонезии, Шри-Ланке, Австралии, Африке, Перу и Вест-Индии.

Куркуму размножают кусочками прошлогоднего корневища, которые дают растения высотой около 90 см с длинными кристалло- или лилиевидными листьями и бледно-желтыми цветами. Куркуму собирают через 9 месяцев после посадки, бережно извлекая из земли всю корневищную систему. Корневища отваривают, очищают и неделю сушат на солнце, после чего сортируют по качеству. Самые высококачественные называются «пальчики», затем идут «пульки» и «щепки». Во время высушивания корневище теряет три четверти своего первоначального веса. Почти весь урожай куркумы измельчается и продается в виде порошка.

СОВЕТЫ ПО ПРИГОТОВЛЕНИЮ



Свежую куркуму можно купить в магазинах восточных товаров. Очистите ее острым ножом, как имбирь. Сок куркумы сильно пачкает руки, поэтому полезно надеть резиновые перчатки. Очищенную свежую куркуму можно нарезать, растолочь, пропустить через мясорубку или растереть вместе с другими ингредиентами и приготовить так же, как свежий корень имбиря. Свежая куркума превосходно сочетается с рыбным карри.



Свежие ломтики
корня куркумы



Свежий корень куркумы



Молотая куркума



Порошок карри



Сушеный корень
куркумы

Запах и вкус

У куркумы перечный запах и вкус с легким оттенком дерева и мускуса, после нее во рту остается горьковатый привкус.

Применение в кулинарии

В рецептах, где среди ингредиентов значится шафран, его можно с успехом заменять куркумой. Однако неправильно было бы полагать, что куркума считается только второсортной заменой самой дорогой из специй. В индийской кухне куркуму часто используют как повседневную альтернативу шафрану, приправляя ею блюда, в которых шафран необходим лишь для придания цвета, но не вкуса. Применять куркуму вместо шафрана можно из соображений экономии: в Индии шафран приберегают для праздни-

ных пиршеств, к примеру для свадебного плова.

Возможно, больше всего куркуму ценят как ингредиент карри (особенно рыбных карри) и порошков карри, поскольку она придает им не только привкус, но и характерный желтый цвет. Кроме того, ее кладут в чатни и маринады, а именно в пиккалилли, кеджери и разнообразные блюда из риса, овощей и дхала. Куркума популярна у народов многих североафриканских стран, где ею приправляют баранину и овощи.

Медицинское и прочее применение

Ароматная куркума оказывает благотворное влияние на пищеварение, в странах Азии с ее помощью лечат заболевания печени и язву желудка. Сваренная в молоке с сахаром, кур-

кума является лекарством от простуды. Об использовании куркумы в качестве красителя говорится в древнем ассирийском рецепте, составленном за 600 лет до начала нашей эры; ее до сих пор применяют для окраски хлопчатобумажной и шелковой ткани. Куркума находит широкое применение в пищевой промышленности, ею подкрашивают горчицу, масло, сыр и ликеры.

Хранение

Молотую куркуму следует покупать понемногу и хранить в герметично закрывающейся посуде вдали от яркого света, чтобы сохранить цвет и вкус. Целые кусочки сушеной куркумы иногда кладут в консервы. Сушеную куркуму трудно измельчить, поэтому лучше покупать уже готовую, молотую специю.

Зедоарий

БОТАНИЧЕСКОЕ НАЗВАНИЕ: *Curcuma zedoaria*, *C. zerumbet*

НАЗВАНИЕ СЕМЕЙСТВА: *Zingiberaceae*

Zedoary, *wild turmeric* (англ.); *zedoaire* (фр.); *Zitwer* (нем.); *cedoaria* (исп.); *zedoaria* (ит.); *kentjur* (инд.); *amb halad*, *garndhmul* (хинд.)

Зедоарий родом из Индии и Китая, привезен в Европу в средние века арабскими торговцами, но со временем его популярность угасла, и теперь эту пряность используют преимущественно в тех странах, где она произрастает.

Выращивание

Зедоарий принадлежит к тому же семейству растений, что имбирь и куркума; как куркума, он имеет ярко-желтую окраску. Выращивают его точно так же, как куркуму, сажая кусочки корневища. Обычно зедоарию требуется два года, прежде чем он созреет и его можно будет убирать, — возможно, именно по этой причине он перестал быть популярным. Зедоарий хорошо растет в сырых тропических лесах. Его корневища по размеру напоминают корни куркумы и имбиря, листья как у куркумы, но крупнее; в высоту зедоарий достигает 90 см. Цветы желтые, с красными и зелеными прицветьями. Измель-



Рубленый сушеный корень зедоария

ченный или высушенный зедоарий иногда можно приобрести в магазинах восточных товаров под его индонезийским названием кентджур.

Запах и вкус

У зедоария мускусный запах с примесью камфары, а вкус как у имбиря, но с более горьким послевкусием.

Применение в кулинарии

Несмотря на то что зедоарий используется преимущественно в медицине, очищенный и нарезанный корень можно смешивать с куркумой и имбирем, чтобы приготовить пасту для карри из козлятины, баранины или курицы.

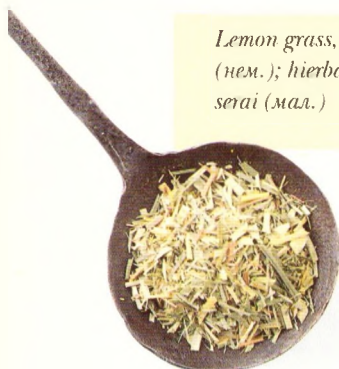
Медицинское и прочее применение

Зедоарий способствует пищеварению, облегчает метеоризм и колики. Крахмал шоти, получаемый из этого корня, содержит питательные вещества и легко усваивается, поэтому его используют на Востоке в качестве пищи для больных и детей. Кроме того, зедоарий применяют и как краситель.

Лимонное сорго

БОТАНИЧЕСКОЕ НАЗВАНИЕ: *Cymbopogon citratus*, syn *Andropogon schoenanthus* • НАЗВАНИЕ СЕМЕЙСТВА: *Gramineae*

Lemon grass, citronella (англ.); *herbe de citron* (фр.); *Zitronengras* (нем.); *hierba de limon* (исп.); *erba di limone* (ит.); *sereh* (инд.); *serai* (мал.)



Это тропическое и субтропическое ароматное растение произрастает по всей Юго-Восточной Азии. Оно было описано Теннаном на Цейлоне в 1860 г.: «Эти залитые солнцем просторы... покрыты высокими зарослями лимонного сорго».

Рубленое сушеное лимонное сорго

ВЫРАЩИВАНИЕ

Лимонное сорго — многолетнее, растущее пучками-растение с длинными заостренными листьями. Оно растет плотными купами в условиях солнечного климата и нормальной влажности. Размножается отрезками корней. Материнское растение живет 3–4 года, стебли срезают трижды в год. Лимонное сорго выращивают для коммерческих целей в Юго-Восточной Азии, Южной Индии, Африке, Бразилии, Гватемале, США и Вест-Индии. Срезанные стебли имеют длину около 24 см, по виду напоминают толстые перья лука.

В странах с более прохладным климатом лимонное сорго можно выращивать в качестве декоративного комнатного растения. На свежих стеблях лимонного сорго из восточных супермаркетов иногда попадаются маленькие почки у корня; поместите их в воду, пока почки не пустят корни. Посадите растение в горшок с компостом и поставьте на хорошо освещенное солнцем место.

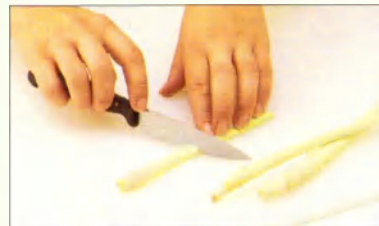
ЗАПАХ И ВКУС

Стебли лимонного сорго не имеют определенного запаха, пока их не нарежут, после чего появляется заметный цитрусовый букет. Лимонному



Паста из лимонного сорго

СОВЕТЫ ПО ПРИГОТОВЛЕНИЮ



Отрежьте и выбросьте корень, затем отрежьте нижний толстый конец стебля длиной около 7,5 см и мелко нарежьте его.



Растолките твердый верхний конец стебля в ступке и добавляйте в подливы и супы, чтобы придать им особый привкус, но перед подачей блюда на стол выньте кусочки стебля.



Расщепив конец стебля с одной стороны, можно с помощью образовавшейся кисточки смазывать мясо жиром, уксусом или кокосовым молоком.

сорго обязаны ярко выраженным лимонным привкусом многие блюда. Иногда в качестве замены рекомендуется цедра лимона, но ее не сравнить с острым привкусом лимонного сорго.

ПРИМЕНЕНИЕ В КУЛИНАРИИ

Лимонное сорго добавляют во многие блюда, в том числе супы, маринады, жаркое, карри, салаты и консервы. Эта специя идеально сочетается с кокосовым молоком, особенно в блюдах из рыбы, морепродуктов и курицы. Серех (молотое сушеное лимонное сорго) можно использовать вместо свежего растения — 1 чайная ложка равноценна одному стеблю. В Южной Америке листья лимонного сорго настаивают в воде, получая освежающий напиток.

МЕДИЦИНСКОЕ И ПРОЧЕЕ ПРИМЕНЕНИЕ

Лечебные и косметические свойства лимонного сорго уже много столетий назад заслужили признание у египтян, древних греков и римлян. Эфирное масло из лимонного сорго добавляют в мыло и духи, а также применяют для ароматерапии. Мазь, в состав которой вхо-

дит это масло, помогает при ревматизме, люмбаго и растяжениях.

ХРАНЕНИЕ

Завернутые в бумажный пакет стебли лимонного сорго могут храниться в холодильнике, в отделении для овощей, 2–3 недели. Нижнюю часть стебля можно нарезать, растолочь и заморозить вместе с верхней половиной стеблей, в отдельном свертке. Заморозьте два толченых стебля по отдельности и пометьте их ярлыками для будущего употребления.

Свежее лимонное сорго



Молотое лимонное сорго (серех)



Кардамон

БОТАНИЧЕСКОЕ НАЗВАНИЕ: *Elettaria cardamomum* • НАЗВАНИЕ СЕМЕЙСТВА: *Zingiberaceae*

Cardamom (англ.); *cardamome* (фр.); *Kardamome* (нем.); *cardamomo* (исп.); *cardamomo, cardamone* (ит.); *elachi* (хинд.)

Известно, что кардамон рос в садах вавилонского царя еще в 720 г. до н.э. Древние египтяне жевали кардамон, чтобы отбелить зубы и одновременно освежить дыхание. В IV в. до н.э. в традиционной индийской аюрведической медицине эту специю применяли для удаления жира и как средство при болезнях кожи и мочевых путей. Древние греки и римляне добавляли кардамон в благовония, знаменитый римский эпикурец Апиций рекомендовал употреблять его после чрезмерного чревоугодия.

Хотя существуют различные виды пряностей, напоминающих кардамон, настоящим кардамоном считается растение *Elettaria cardamomum*. Покупайте целые коробочки и только в надежном магазине, если хотите иметь лучшее качество приправ из этой специи. Зеленый кардамон наиболее распространен и полезен; белый кардамон — те же коробочки, но только обесцвеченные (они применяются в индийских десертах), а черный кардамон заметно отличается от них. Черным кардамоном приправляют ароматные острые индийские блюда, требующие длительного приготовления. Коробочки крупные, покрыты волосками, коричневато-черные, с резким, острым вкусом. Черный кардамон — слишком острая пряность для легких блюд или сладковатых приправ; лучше всего применять в кулинарии зеленые коробочки.

ВЫРАЩИВАНИЕ

Кардамон — травянистое многолетнее растение семейства имбирных. Он произрастает в районах, где постоянно тепло, идут умеренные дожди, и особенно бурно разрастается в лесах Южной Индии. Основной объем кардамона, идущего на продажу, выращивают в Индии. В конце прошлого века были предприняты неудачные попытки вырастить эту культуру в Сингапуре и Пинанге. На долю Индии приходится 80 % мирового урожая кардамона, половина продукции идет на экспорт, а вторая пред-

назначена для удовлетворения спроса в Индии.

Кусты кардамона начинают плодоносить через три года и продолжают давать урожай 10–15 лет. У этого растения длинные, изящные овальные листья длиной 2,5–3 м. Стебли с коробочками располагаются вблизи основания растения. Коробочки созревают в разное время. Они имеют треугольное поперечное сечение и овальную форму. Внутри тонкой коробочки находятся три отсека, в каждом помещается ряд крохотных коричневато-черных семян. Коробочки осторожно срезают ножницами до того, как они созреют. Как только ко-



Зеленый кардамон



Семена кардамона



Черный кардамон



Белый кардамон

СОВЕТЫ ПО ПРИГОТОВЛЕНИЮ



Разомните коробочки в ступке, чтобы они открылись, а затем подсушите их на слабом огне — запах и вкус усилятся.

робочки созревают и лопаются, вкус и запах семян слабеет. Следовательно, чтобы не повредить растения и сами коробочки, собирать их необходимо вручную. Это очень утомительное занятие, делающее кардамон одной из самых дорогих пряностей наряду с шафраном и ванилью. Коробочки осторожно, не давая им лопаться, высушивают на солнце, в промышленных печах или сушильнях.

ЗАПАХ И ВКУС

Пряный и теплый букет и своеобразный аромат семян кардамона невозможно забыть. У кардамона приятный, слегка напоминающий лимонный привкус с явным оттенком эвкалипта и камфары, который освежает дыхание, если пожевать семена. Это идеальное средство против запаха чеснока или спиртного.

ПРИМЕНЕНИЕ В КУЛИНАРИИ

Кардамон играет существенную роль в приготовлении как сладких, так и острых блюд во всем мире. Он входит в состав широкого спектра индийских кушаний: карри, плова, гарам-масалы и других приправ. Кроме того, он придает особый вкус многим индийским сладостям и десертам, таким, как популярное мороженое кульфи и молочный пудинг.

Кардамон широко применяется в кухне Скандинавских стран, его используют при приготовлении консервов, сельди, кексов и пирогов. Кардамоном также ароматизирована аквавита.

Арабские торговцы питали пристрастие к кофе, ароматизиро-

ванному кардамоном, известному под названием «гахва». Его подают и по сей день со сложными церемониями как символ арабского гостеприимства. В изогнутый носик кофейника кладут несколько открытых коробочек кардамона, которые придают аромат крепкому кофе, когда его разливают. Правила этикета требуют, чтобы гость выпил не менее трех чашек.

МЕДИЦИНСКОЕ И ПРОЧЕЕ ПРИМЕНЕНИЕ

Семена и стручки содержат эфирное масло, которое используется в парфюмерной промышленности. Кардамон часто упоминается в сказках «Тысячи и одной ночи», где восхваляется его свойства афродизиака, — это

го мнения и сегодня придерживаются жители стран Ближнего Востока. Вдобавок считается, что кардамон — стимулирующее средство, охлаждающее организм в жарком климате и способствующее пищеварению.

ХРАНЕНИЕ

Старайтесь покупать целые, не лопнувшие коробочки в небольших количествах, поскольку при длительном хранении они теряют аромат и вкус. Готовый молотый кардамон встречается редко, стоит очень дорого, и использовать его не рекомендуется: семена быстро теряют свои

Молотый кардамон

свойства после того, как их вынимают из коробочек. Кроме того, в порошок могут быть добавлены посторонние примеси. Храните коробочки в маленькой, герметично закрывающейся банке в прохладном темном месте. Коробочки можно замораживать.

Гвоздика

БОТАНИЧЕСКОЕ НАЗВАНИЕ: *Eugenia caryophyllus* • НАЗВАНИЕ СЕМЕЙСТВА: *Myrtaceae*

Cloves (англ.); *clou de girofle* (фр.); *Gewürznelke* (нем.); *clavo de especia* (исп.); *chiodo di garofano* (ит.)

Название «гвоздика» произошло от французского слова *clou*, означающего гвоздь — именно его напоминает по виду эта пряность. Есть немало истины в изречении: «Мускатный орех должен впитать запах моря, а гвоздика — видеть его», поскольку гвоздика лучше всего растет на островах. У жителей Молуккских островов, или островов Пряностей (ныне Малуку, группа островов Индонезии), есть обычай сажать гвоздичное дерево в честь рождения ребенка. Если дерево приживается, это хороший знак для ребенка, который будет носить ожерелье из почек гвоздики, оберегающее его от злых духов и болезней. Китайские целители знали о лечебных свойствах гвоздики еще в III в. до н.э. Сановникам, приближенным к императору, полагалось жевать гвоздику, чтобы освежить дыхание; в настоящее время эвгенол — экстракт гвоздичного масла добавляют в зубную пасту и эликсиры для полоскания.



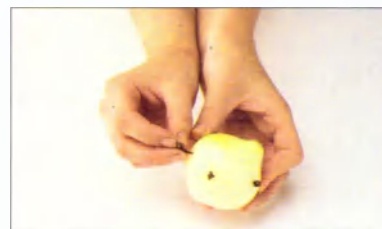
Целая гвоздика

ВЫРАЩИВАНИЕ

Родина этого дерева из семейства миртовых с ароматными, ярко-зелеными листьями — Молуккские острова, входящие в Индонезийский архипелаг. До начала XVIII в. гвоздику выращивали исключительно на Мо-

лукских островах, пока французы не решили положить конец монополии, попросив Пьера Пуавра, разводившего корицу на Сейшельских островах, привезти саженцы гвоздики на Маврикий. На Маврикии гвоздика прижилась, впоследствии саженцы были завезены на острова Занзибар и Пемба у побережья Восточной Африки, которые ныне стали крупнейшими в мире производителями этой специи. Саму пряность, не раскрывшиеся цветочные почки этого две-

СОВЕТ ПОВАРУ



Положите насаженную гвоздикой луковицу в утку, прежде чем поджарить ее. Попробуйте насаживать гвоздикой апельсин и немного подержать его в духовке: апельсин придаст аромат глинтвейну.

надцатиметрового дерева, собирают с растений не моложе 6–8 лет. Урожай бывает в один год обильным, в другой — скудным.

Гвоздику собирают вручную, чтобы не повредить ветки и не подвергнуть опасности будущий урожай. Если розовые бутоны не собрать, они превращаются в маленькие лиловые или малиновые цветы. Цвет почек изменяется от бледно- до темно-коричневого, по мере того как они медленно подсыхают на солнце. Этот процесс нельзя ускорить, иначе гвоздика станет сухой и ломкой, а не упругой.

ЗАПАХ И ВКУС

Подходя к гвоздичному дереву, человек испытывает незабываемое ощу-

Молотая гвоздика

щение: сильный и теплый аромат буквально окутывает его. Гвоздика обладает слегка вяжущим, сладковатым вкусом и насыщенным запахом.

ПРИМЕНЕНИЕ В КУЛИНАРИИ

Гвоздика входит в состав множества классических приправ, в том числе в китайскую приправу из пяти специй, индийские и восточные порошки карри, европейские приправы для консервов, пряности для горячего вина и смесь молотых специй для выпечки.

Целую гвоздику часто используют, чтобы придать особый вкус подливам для рыбы, домашней птицы, дичи или мяса. Она является обязательным ингредиентом традицион-

ных соусов, придает характерный вкус и украшает запеченную ветчину.

Особенно хорошо гвоздика сочетается с яблоками: ее добавляют в яблочный соус, пирожки, пироги или другую выпечку с яблоками. Молотую гвоздику кладут в кексы, печенье, пряники и прочие сладости во всех странах мира.

МЕДИЦИНСКОЕ И ПРОЧЕЕ ПРИМЕНЕНИЕ

Гвоздичное масло, которое вырабатывают из бутонов, листьев и стеблей, обладает ценными свойствами: это сильнодействующий антисептик и консервант, его добавляют в зубную пасту, средства для полоскания рта и горла. Применяют его и для лечения

метеоризма, колик, несварения и тошноты. С помощью ватного тампона, пропитанного гвоздичным маслом и приложенного к больному зубу, можно облегчить боль.

ХРАНЕНИЕ

Покупайте целую гвоздику, которая хранится дольше, если держать ее в прохладном месте, вдали от яркого света. Когда вам потребуется небольшое количество гвоздичного порошка, потрите бутон о шляпку гвоздя (если гвоздика относительно свежая, бутон должен быть целым). Молотую гвоздику можно приобрести в магазине, но лучше покупать ее понемногу, поскольку ее вкус и цвет вскоре пропадают.

Асафетида

БОТАНИЧЕСКОЕ НАЗВАНИЕ: *Ferula asafoetida* • НАЗВАНИЕ СЕМЕЙСТВА: *Umbelliferae*

Asafoetida, asafetida, assafoetida, devil's dung, food of gods (англ.); *assa-foetida, férule périsque* (фр.); *Asafotida, stinkender Asant* (нем.); *asafētida* (уел.); *assafoetida* (ум.)

В древних источниках содержится упоминание о том, что Александр Македонский привез этот «вонючий палец» на Запад в IV в. до н.э. Применяемая как приправа в кухне Древнего Рима, эта острая, вязкая смола стала распространенным компонентом индийских вегетарианских блюд.

ВЫРАЩИВАНИЕ

Ferula asafoetida — многолетнее растение того же семейства, к которому относится морковь; в природе оно достигает в высоту около 4 м и растет в девственных джунглях. Родина этого растения — Иран, Афганистан и северная часть Индии. Существует и более мелкий вид этого растения — *Ferula narthax*. Все растение источает характерный сильный запах, который некоторые считают вонью. Млечная смола выделяется из толстых стеблей и корня; чтобы получить специю, смолу высушивают.

ЗАПАХ И ВКУС

Сырая смола или порошок из этой смолы имеют неприятный запах. Однако он полностью исчезает, когда специю добавляют в овощи, рыбу, бобы и консервы.

ПРИМЕНЕНИЕ В КУЛИНАРИИ

Эту специю используют главным образом в индийской вегетарианской кухне, в которой сильный луково-чесночный запах придает особую пикантность многим блюдам. Особенно распространена она у браминов и джайнов, которым запрещено употребление лука и чеснока. Асафетиду также кладут в карри и консервы в Западной и Южной Индии. Индийские повара пользуются только комочками смолы, понемногу добавляя ее в пищу. Большинству из нас легче приобрести молотую асафетиду.

Покупайте эту пряность в небольших количествах. Молотую смолу для большего объема обычно смешивают с мукой и часто продают в яркой желтой упаковке.



Молотая асафетида



Смола асафетиды



Молотая асафетида

МЕДИЦИНСКОЕ И ПРОЧЕЕ ПРИМЕНЕНИЕ

Асафетида — полезное средство при метеоризме, поэтому она так популярна в индийской вегетарианской кухне, где широко применяются бобовые растения. Кроме того, с помощью этой пряности лечат бронхиты и даже истерию.

Фенхель

БОТАНИЧЕСКОЕ НАЗВАНИЕ: *Foeniculum vulgare*
НАЗВАНИЕ СЕМЕЙСТВА: *Umbelliferae*

Fennel, common fennel, sweet fennel, Florence fennel
(англ.); *fenouil, aneth doux* (фр.); *Fenchel* (нем.); *hinojo*
(исп.); *finocchio* (ит.)

Название «фенхель» происходит от латинского *foenum*, обозначающего разновидность ароматного сена. Фенхель был известен ботаникам и врачам с незапамятных времен: он считался панацеей, лекарством от всех болезней, способным сделать людей молодыми, сильными и здоровыми. Американский поэт Лонгфелло воспел свойства фенхеля в своем стихотворении «Кубок жизни»:

*Средь солнечных полей рожден,
Желтоголов и строен он
И с незапамятных времен
Чудесной силой наделен
Дарить ослепшим свет.*

*С ним гладиаторы в боях
Не ведали, что значит страх,
А побежденные, в мечтах
Лелея мечь, несли в венках
В честь будущих побед.*

ВЫРАЩИВАНИЕ

Фенхель — высокое многолетнее растение на тонком стебле, принадлежащее к тому же семейству, что и петрушка. Его родина — Южная Европа и Средиземноморье, где особенно хорошо он растет возле моря. Фенхель в изобилии выращивают в Индии и в Аргентине, он растет по всей Европе, Северной Африке, в Румынии, Болгарии, России, Японии и США. У фенхеля тонкие перистые листья и желтые цветы. Урожай собирают, когда созревшие плоды приобретают серовато-зеленый

оттенок. Каждый крохотный плод разделяется на два семечка овальной формы с пятью рубчиками. Не следует сажать укроп и фенхель поблизости, чтобы избежать перекрестного опыления.

ЗАПАХ И ВКУС

Фенхель обладает сладковатым ароматом с легким оттенком аниса. Лучше всего покупать фенхель в виде семян и измельчать его или подсушивать по мере необходимости.

ПРИМЕНЕНИЕ В КУЛИНАРИИ

Фенхель хорошо сочетается с рыбой, особенно жирной, такой, как скумбрия, сельдь и лосось. Сухие стебли фенхеля можно жечь в мангале при поджаривании рыбы, чтобы благодаря дыму она приобрела своеобразный вкус. Кроме того, фенхель дополняет блюда из свинины и баранины. Толченые семена кладут в приправы для салатов и в майонез, который подают к рыбе. Молотый фенхель — ингредиент множества порошков карри, он входит в состав китайской приправы из пяти специй.



Соцветия
фенхеля

СОВЕТЫ ПО ПРИГОТОВЛЕНИЮ

Если перед использованием подсушить и растолочь семена фенхеля, их запах и вкус усилятся.



Сначала подсушите семена в сковороде с толстым дном в течение 1–2 минут, пока они не начнут источать запах, а затем растолките их в ступке.

Толченые семена кладут в пресную и сладкую выпечку: в хлеб, булки, кексы и печенье. Попробуйте с помощью настоя фенхеля смягчить небо — заварите чайную ложку семян 1 1/4 чашки кипятка. Затем процедите настой в высокий стакан.

МЕДИЦИНСКОЕ И ПРОЧЕЕ ПРИМЕНЕНИЕ

Фенхель применяется как средство для лечения заболеваний ушей, зубной боли, астмы и ревматизма. Считается, что он помогает остановить икоту и кашель, улучшить зрение, даже способствует похудению. Масло фенхеля добавляют в препараты от кашля, лакричные конфеты, духи и мыло.



Семена фенхеля

Лакрица

БОТАНИЧЕСКОЕ НАЗВАНИЕ: *Glycyrrhiza glabra*
 НАЗВАНИЕ СЕМЕЙСТВА: *Leguminosae*

Licorice, liquorice (Великобритания) (англ.);
régisse (фр.); *Lakritze, Süßholz* (нем.); *regaliz*
 (исп.); *liquirizia* (ит.)

Название происходит от греческих слов *glyks* или *glukus*, то есть «сладкий», и *rhiza* – «корень». Лакрица приобрела широкую известность благодаря своему применению в кондитерских изделиях, особенно в знаменитых английских сладостях – лакричных ассорти. Лакрицу выращивают в Великобритании с XVI в., с тех пор как ее начали разводить монахи-доминиканцы в Понтефракте, Йоркшир, где возникла кондитерская промышленность. Лакрицу добавляли в знаменитые понтефрактские кексы, а впоследствии из нее стали делать сладости для детей.



Лакричные
ассорти

Нарезанный
корень
лакрицы



Ликер
самбука

ВЫРАЩИВАНИЕ

Родина лакрицы, многолетнего растения из того же семейства, к которому относится горох, – Ближний Восток и Юго-Восточная Европа. Лакрица достигает в высоту 90 см. У этого растения длинные стебли с перистыми листьями, разделенными на 9–17 частей, и синие цветы, из которых образуются стручки с тремя-четырьмя семенами. Особенно важная часть этого растения – корень образует глубокую и разветвленную подземную сеть; собирать его можно через три–пять лет после посадки.



Понтефрактские кексы

Корни лакрицы чистят, толкут, а затем варят, собирая выделяющийся при этом лакричный экстракт. В настоящее время лакрицу выращивают также в России и Южной Европе.



Молотая лакрица

Палочки
лакрицы

ЗАПАХ И ВКУС

На срезе корень имеет ярко-желтый цвет и приятно пахнет. Он обладает сильным анисовым и вместе с тем горьковато-сладким привкусом.

ПРИМЕНЕНИЕ В КУЛИНАРИИ

Лучше всего лакрица известна как ингредиент кондитерских изделий. Кроме того, ее добавляют в известное ирландское пиво «Гиннесс», итальянский ликер самбука, а также в другие виды пива и безалкогольных напитков.

МЕДИЦИНСКОЕ И ПРОЧЕЕ ПРИМЕНЕНИЕ

Сильный запах и своеобразный вкус лакрицы часто используют при изготовлении лекарств, чтобы перебить другие неприятные запахи и привкусы, – например, лакрицу добавляют в средства от кашля и пастилки от боли в горле.

ХРАНЕНИЕ

Иногда можно купить сушеные палочки лакрицы; хранить их следует в герметично закрывающейся посуде в прохладном, сухом месте.

Анис звездчатый

БОТАНИЧЕСКОЕ НАЗВАНИЕ: *Illicium verum*, syn *I. anisatum*
НАЗВАНИЕ СЕМЕЙСТВА: *Magnoliaceae*

Star anise (англ.); *anis de la Chine* (фр.); *Sternanis* (нем.); *badiana, badián* (исп.); *anice stellato* (ит.)

ВЫРАЩИВАНИЕ

По традиции японцы жгут ароматную кору этого дерева в качестве благовония. Звездчатый анис — плод небольшого или средних размеров вечнозеленого дерева, родина которого — Юго-Западный Китай. В настоящее время оно растет в Индокитае и Японии. Желтые, похожие на нарцисс цветы дают плоды причудливой формы, которые, раскрываясь, образуют восьмиконечные звезды. Дерево начинает плодоносить через шесть лет, но затем может расти и давать плоды до ста лет. Плоды убирать незадолго до созревания. Спелые плоды имеют красновато-коричневый оттенок, в каждой коробочке помещается семя янтарного цвета. В качестве специи используется и молотая коробочка, и семена.

ЗАПАХ И ВКУС

Хотя звездчатый анис внешне заметно отличается от обычного аниса, обе специи обладают очень похожим запахом и вкусом, напоминающим своеобразный запах и вкус лакрицы.

ПРИМЕНЕНИЕ В КУЛИНАРИИ

Звездчатый анис — одна из наиболее важных пряностей в китайской кухне, ее вкус преобладает в китайской приправе из пяти специй. Чаще всего целые звездочки аниса или их части используются в рецепте китайских «чайных яиц», приведенном справа. Звездчатый анис также придает аромат алкогольным напиткам, таким, как пастис или анисовая настойка, и кондитерским изделиям.

МЕДИЦИНСКОЕ И ПРОЧЕЕ ПРИМЕНЕНИЕ

Звездчатый анис добавляют в лекарства от кашля и корм для домашних животных. Лучи коробочки аниса китайцы часто жуют, чтобы освежить дыхание.



Звездчатый анис



Семена звездчатого аниса



Молотый звездчатый анис

ХРАНЕНИЕ

Целиком эта специя может храниться довольно долго. Молотый звездчатый анис покупайте в небольших количествах и храните в герметично закрывающейся посуде, вдали от яркого света.

СОВЕТ ПОВАРУ

Звездчатый анис хорошо сочетается с уткой и свиной. Целые звездочки или их части можно добавлять в блюда, требующие длительного приготовления. Попробуйте положить целую звездочку вместе с луком в выпотрошенную утку или курицу и зажарьте птицу — специя придаст мясу восточный привкус.

КИТАЙСКИЕ «ЧАЙНЫЕ ЯЙЦА» (ЧЖА-Е-ТАНЬ)

На 6 порций

6 яиц

2 ст. ложки густого соевого соуса

1 ч. ложка соли

1 звездочка аниса

2 ст. ложки или 2 пакетика
китайского чая

1. Отварите яйца в кипящей воде в течение 20 минут, затем дайте им остыть в той же воде, в которой они варились.

2. Осторожно разбейте скорлупу, чтобы на ней образовались трещины, но не очищайте яйца. Положите яйца в кастрюлю с холодной водой. Добавьте соевый соус, соль, звездчатый анис и чай. Доведите до кипения, накройте кастрюлю и варите на слабом огне полтора-два часа. Время от времени проверяйте, не выкипела ли вода, и при необходимости подливайте ее, чтобы вода закрывала яйца. Оставьте яйца на ночь в той же воде.



3. Очистите яйца. Их поверхность будет покрыта тонкими извилистыми линиями. Разрежьте каждое яйцо на четыре части и подайте их к китайским блюдам.

Можжевельник

БОТАНИЧЕСКОЕ НАЗВАНИЕ: *Juniperus communis* • НАЗВАНИЕ СЕМЕЙСТВА: *Cupressaceae*

Juniper (англ.); *genièvre* (фр.); *Wacholder* (нем.); *enebro, junipero, nebrini* (исп.); *ginopro* (ит.)

Можжевельник давно приобрел репутацию защитника и друга тех, кто попал в беду. В Ветхом завете можжевельник упоминается как место укрытия; другое предание гласит, что младенца Иисуса положили среди ветвей можжевельного куста, когда святое семейство бежало от Ирода. Воины, которым было приказано найти супружескую пару с младенцем, прошли мимо Марии и Иосифа. Впоследствии можжевельник стали считать растением девы Марии; в Италии ветви этого растения и венки из них вешают в конюшнях и коровниках. В средние века ветви можжевельника вешали над дверями в качестве защиты от колдунов, а сжигая можжевельник, люди считали, что отпугивают змей.

ВЫРАЩИВАНИЕ

Можжевельник — вечнозеленое хвойное растение семейства кипарисовых с острыми, вытянутыми, шиловидными листьями. Это двудомное растение; мужские и женские кусты следует сажать поблизости, чтобы растение давало плоды. Мужские цветы желтые, имеют конусовидную форму, женские — зеленые и округлые. Плоды можжевельника — маленькие шарики, которые созревают раз в два года, но в разное время. При сборе надевайте перчатки, чтобы не уколаться о хвою, и собирайте только синие ягоды, которые приобретают чернильный иссиня-черный цвет и слегка сморщиваются при высыхании. Ягоды собирают в сентябре или октябре. Основные производители можжевельника — Венгрия и Южная Европа, особенно Италия; по некоторым наблюдениям, чем южнее выращен можжевельник, тем лучше его вкус.

ЗАПАХ И ВКУС

Толченые ягоды можжевельника сначала имеют привкус джина, а затем к нему примешивается легкий оттенок скипидара. Если пожевать ягоды, прежде всего чувствуется вкус джина с едва заметной приятной горчин-



Плоды можжевельника



Джин



Толченые плоды можжевельника

СОВЕТ ПОВАРУ



Немного измельченного можжевельника можно добавить во фруктовые десерты, такие, как рождественский кекс и рождественский пудинг. Можжевельник хорошо сочетается с яблоками — попробуйте добавить щепотку в яблочное печенье или фруктовое пирожное.

кой. Запах имеет те же характеристики: ягоды пахнут джином и скипидаром.

ПРИМЕНЕНИЕ В КУЛИНАРИИ

Можжевельник используется в производстве джина, ликеров, горького и шведского пива. Он считается превосходной приправой к дичи, оленине, утке, кролику, свинине, ветчине и баранине. Кроме того, его ценят как отличную добавку в мясные паштеты и террины.

МЕДИЦИНСКОЕ И ПРОЧЕЕ ПРИМЕНЕНИЕ

Принято считать, что можжевельник улучшает кровообращение и придает пожилым людям бодрость. Его используют для лечения колик, метеоризма и ревматизма, а также в качестве противоядия от укусов змей. Это мощный антисептик, его применяют при изготовлении инсектицидов и в парфюмерной промышленности.

СОВЕТЫ ПО ПРИГОТОВЛЕНИЮ

Чтобы использовать плоды можжевельника в маринадах и как приправу для жаркого, нужно измельчить их в мельничке для перца. Или просто растолочь ягоды пестиком в ступке или чайной ложкой — в неглубокой чашке.

Калган

БОЛЬШОЙ КАЛГАН

БОТАНИЧЕСКОЕ НАЗВАНИЕ: *Languas galanga, syn Alpinia galanga*

НАЗВАНИЕ СЕМЕЙСТВА: *Zingiberaceae*

Greater galangal, galanga, Siamese ginger (англ.); *grand galanga* (фр.); *Galanga* (нем.); *galanga* (исп.); *galanga* (ит.); *laos* (унд.); *lengkua* (мал.); *khaa* (тайск.)

МАЛЫЙ КАЛГАН

БОТАНИЧЕСКОЕ НАЗВАНИЕ: *Languas officinarum, syn Alpinia officinarum*

НАЗВАНИЕ СЕМЕЙСТВА: *Zingiberaceae*

Lesser galangal, aromatic ginger, Siamese ginger (англ.); *galanga de la Chine, galanga vrai* (фр.); *Galangawurzel* (нем.); *galanga* (исп.); *galanga* (ит.); *krachai* (тайск.)

Применяемый во времена средневековья в качестве целебного средства, пряности и афродизиака, калган, член семейства имбирных (*Zingiberaceae*), только в последние годы стал широко доступен за пределами стран, где его выращивают.

ВЫРАЩИВАНИЕ

Калган растет в Индии и Юго-Восточной Азии, где является обязательным ингредиентом множества блюд. Помимо большого и малого калгана, существует еще одна разновидность, известная под названием «кемпферия», которая существенно отличается по внешнему виду от первых двух и напоминает собранные в пучок пальцы. Кемпферию можно приобрести только в специализированных магазинах.

Большой калган достигает 1,8 м в высоту, имеет длинные, элегантные, похожие на сабли листья. Цветы зеленые и белые с красными кончиками лепестков. Корень или корневище — сливочно-белое с коричневыми кольцами, расположенными с определенными интервалами по всей длине корня; иногда на нем образуются свежие розовые побеги или наросты.

Родина малого калгана — Южный Китай, и, как видно из названия, он меньшего размера, не достигает и половины высоты большого калгана. Хотя малый калган выращивают в Индии и Юго-Восточной Азии, он не так хорошо известен и распростра-

нен, как более крупная разновидность.

ЗАПАХ И ВКУС

Большой калган обладает хвойным ароматом и острым вкусом. В запахе малого калгана присутствует перечный оттенок, поэтому разновиднос-



Сушеные
ломтики калгана

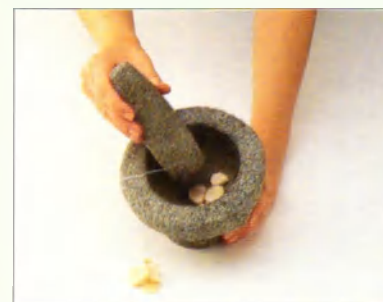


Молотый калган (порошок лаос)

СОВЕТЫ ПО ПРИГОТОВЛЕНИЮ



Со свежего большого калгана следует снять тонкий слой кожуры и нарезать его ломтиками.



Эту пряность можно растолочь и использовать для приправы. Малый калган, более волокнистый корень, готовят таким же способом.

ти рекомендуется использовать по отдельности. Хорошо промытый и нарезанный тонкими ломтиками калган добавляют в сытные карри, в которых его сильный запах и вкус приходятся кстати.

ПРИМЕНЕНИЕ В КУЛИНАРИИ

Калган применяют в кухнях всех стран Юго-Восточной Азии, особенно в блюдах из морепродуктов и курицы. Его часто измельчают вместе с луком, чесноком, чили и имбирем, чтобы получить острую пасту. Ломтики калгана добавляют в тайские супы вместе с лимонным и кафрским сорго.



Свежий корень
калгана

МЕДИЦИНСКОЕ И ПРОЧЕЕ ПРИМЕНЕНИЕ

Калган используется в медицине для лечения тошноты, метеоризма, желудочно-кишечных заболеваний; в Индии его также рекомендуют для устранения неприятного запаха изо рта. Он обладает антибактериальными свойствами и входит в состав гомеопатических препаратов.



Калган кемпферия

СОВЕТ ПОВАРУ

Можно использовать 1 чайную ложку порошка лаоса вместо 3 см свежего корня калгана.

ХРАНЕНИЕ

Заверните свежий корень в бумагу и храните его в холодильнике, в отделении для овощей, не более двух недель. Высушенные ломтики и молотый калган можно купить в магазинах, специализирующихся на пряностях. Ломтики калгана добавляют в карри и тушеное мясо, вынимая их перед подачей блюда на стол. Порошок покупайте понемногу и храните в герметично закрывающейся посуде вдали от яркого света.

Лавровый лист

БОТАНИЧЕСКОЕ НАЗВАНИЕ: *Laurus nobilis* • НАЗВАНИЕ СЕМЕЙСТВА: *Lauraceae*

Bay leaf, bay laurel, Apollo's bay leaf, Indian bay, wreath laurel (англ.); feuille de laurier, laurier franc (фр.); Lorbeerblatt (нем.); hoja de laurel (исп.); foglia d'alloro (ит.)

Лавр – растение, посвященное небесному знаку Льва. Ботаник Кулпепер считал лавр источником защиты от всего зла, что способен причинить сатана телу человека, а такого зла немало. Паркинсон, ботаник XVII в., так описывает достоинства лавра: «Лавровое дерево должно расти в каждом саду, ибо приносит и радость, и пользу, служит украшением, находит практическое применение и в быту, и в медицине – для больных и здоровых, живых и мертвых... потому от колыбели до могилы мы пользуемся им, он нам необходим».



Свежий лавровый
лист

Венками из лавровых листьев в знак великой чести увенчивали императоров и героев в Древнем Риме. Согласно народным поверьям, лавр защищал от молний. В наши дни победителя, завоевавшего «Гран-при», венчают лавровым венком, а придворным поэтам в Великобритании до сих пор присуждают титул лауреатов – в память о лавровых венках, которыми награждали греческих и римских поэтов.

ВЫРАЩИВАНИЕ

Родина лавра – Малая Азия, однако еще в древние времена он распространился по всему Средиземноморью. Его цветы, желтые или зеленовато-белые, не особенно заметны, на их месте образуется темно-лиловый плод с единственным семенем. Настоящий лавр не следует путать с лавровишней, растением *Prunus laurocerasus* с ядовитыми листьями, или с карибским лавром *Pimenta acris*, листья которого используются для приготовления лавровишневой воды.

Лавровое дерево может достигать в высоту 15 м, но чаще всего его подстригают, превращая в аккуратные кусты. Зачастую лавровым деревьям придают декоративную форму или выращивают в виде изгородей.

ЗАПАХ И ВКУС

Измельченные и добавленные в блюдо лавровые листья придают ему пряный запах и вкус. Особенно сильно пахнут слегка увядшие листья, поэтому пользоваться ими следует осторожно. Лавровый лист можно купить свежим или сушеным, целым или молотым, но в измельченном виде он быстро теряет аромат.

ПРИМЕНЕНИЕ В КУЛИНАРИИ

Лавровый лист — неперенный ингредиент гарниров и бульонов. Кроме того, он придает своеобразный вкус множеству классических соусов, таких, как бешамель, хлебный и томатный соус. Лавровый лист используют во всех странах мира, в традицион-

ной и современной кухне, приправляя им блюда из морепродуктов, птицы, мяса, риса и овощей. Его кладут в супы, запеканки, маринады и соте, нанизывают на шампуры вместе с остальными ингредиентами, раскладывают в сковороде при приготовлении запеченных или жареных блюд. Лавровый лист также добавляют в консервы. Его даже кладут в некоторые сладкие блюда, особенно заварные кремы. Вынимайте лавровый лист перед подачей блюда, поскольку он остается жестким и имеет острый запах. Возможно, вы замечали, что лавровый лист раскладывают вокруг инжира, оставленного на просушку, — он отпугивает долгоносиков.

МЕДИЦИНСКОЕ И ПРОЧЕЕ ПРИМЕНЕНИЕ

Целебные свойства лаврового листа и плодов лавра стали легендарными: они обладают кровеостанавливаю-

СОВЕТ ПО ПРИГОТОВЛЕНИЮ



Лавровый лист придает острый привкус жареным на открытом огне или на гриле кебабам. Нанизывайте один-два листочка на каждый шампур между ломтиками мяса.

щими и мочегонными свойствами, улучшают пищеварение и стимулируют аппетит. Кислота из лавровых листьев отпугивает моль. Масло из листьев вест-индского лавра применяется в парфюмерной промышленности и при изготовлении лавровишневой воды.

ХРАНЕНИЕ

Листья следует собирать и высушивать не спеша, вдали от прямых солнечных лучей, чтобы в них сохранились эфирные масла. Если оставить их на ветке, листья красиво изогнутся, но если их предстоит хранить в сосуде, сушить их следует между двумя листами бумаги, чтобы они остались плоскими. Храните лавровый лист вдали от яркого света. Блестящие темно-зеленые листья можно использовать свежими и сушеными, но лучше всего дать им немного увянуть — горечь улетучится, а листья сохранят аромат.



Высушенные замораживанием лавровые листья



Измельченные сушеные лавровые листья



Молотые сушеные лавровые листья



Сушеные лавровые листья

Молотые плоды манго

БОТАНИЧЕСКОЕ НАЗВАНИЕ: *Mangifera indica* • НАЗВАНИЕ СЕМЕЙСТВА: *Anacardiaceae*

Mango powder (англ.); *mangue* (фр.); *Mango* (нем.); *mango, manguey* (исп.); *mango* (ит.); *amchur, amchoor* (хинд.)

ВЫРАЩИВАНИЕ

Манго принадлежит к тому же семейству, что и дерево анакардия и фисташковое дерево. Его родина — Индия, где манго называют царем фруктов.

Индийское название этой специи — *amchur* — происходит от слова *am*, обозначающего манго, и *choor* или *chur*, что означает порошок. Неспелые плоды манго режут ломтиками, сушат на солнце и измельчают в порошок, а затем подмешивают к нему немного молотой куркумы.

Молотые плоды манго

ЗАПАХ И ВКУС

Молотые плоды манго имеют кислосладкий вкус с легким смолистым ароматом.

ПРИМЕНЕНИЕ В КУЛИНАРИИ

В жарком климате Индии молотые плоды манго хранятся гораздо лучше, чем свежий тамаринд или лимон,

Сушеные ломтики манго

также придающие кислоту национальным блюдам. Молотые плоды манго преимущественно добавляют в вегетарианские блюда ближе к концу приготовления, чтобы их вяжущий, сладковато-кислый привкус был ощутим, когда блюдо подадут на стол. Молотые плоды манго кладут в супы, маринады, карри и чатни.

Листья карри

БОТАНИЧЕСКОЕ НАЗВАНИЕ: *Murraya koenigii*, syn *Chalcas k.*, *Bergara k.*
НАЗВАНИЕ СЕМЕЙСТВА: *Rutaceae*

Curry leaves, nim leaf (англ.); *feuille de cari* (фр.); *Curryblatt* (нем.); *hoja* (исп.); *foglia de cari* (ит.); *karipatta, kitha neem* (хинд.)

ВЫРАЩИВАНИЕ

Эти довольно мелкие листья растут на тропическом дереве семейства цитрусовых, родина которого — Южная Индия и Шри-Ланка. Удлиненные тонкие листочки темно-зеленые сверху и более светлые снизу.

ЗАПАХ И ВКУС

Листья имеют сильный, острый запах, если их растолочь или растереть; они придают блюдам характерный привкус карри, который невозможно заменить никаким другим ингредиентом.

ПРИМЕНЕНИЕ В КУЛИНАРИИ

Классический способ использования листьев карри таков: необходимо поджарить семена горчицы на топленом жидком масле, добавить

немного асафетиды и несколько листьев карри за несколько секунд до того, как положить смесь в блюдо из чечевицы или в индийский чечевичный суп. Для маринадов и омлетов листья можно мелко крошить или растереть. Их широко применяют в порошке карри по-мадрасски и пастах, а также в блюдах из моллюсков. Если листья кладут целыми, их следует удалять перед подачей блюда на стол.

ХРАНЕНИЕ

Листья карри можно купить свежими в магазинах восточных товаров.

Их можно хранить в холодильнике, в отделении для овощей, не больше двух недель или заморозить. Кроме того, продаются листья, обработанные по методу вакуумной сушки, при котором они полностью сохраняют цвет и вкус. Если листья сушат на открытом воздухе, они теряют острый привкус.



Свежие
листья
карри

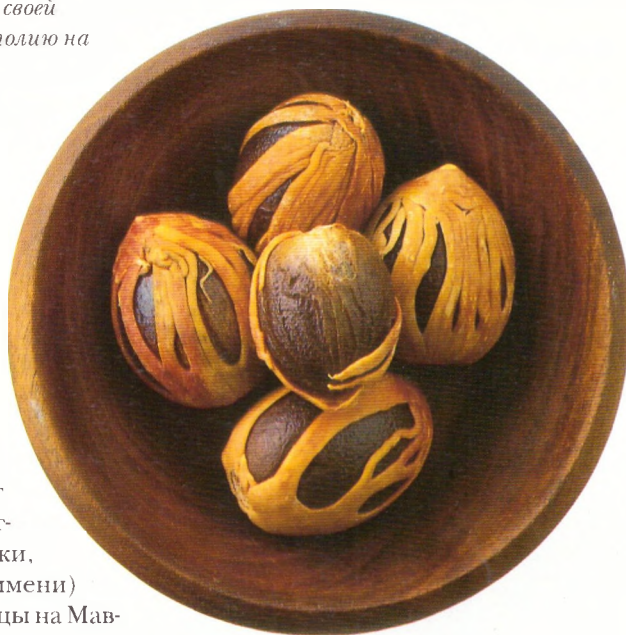
Сушеные
листья карри

Мускатный орех и мускатный «цвет»

БОТАНИЧЕСКОЕ НАЗВАНИЕ: *Myristica fragrans* • НАЗВАНИЕ СЕМЕЙСТВА: *Myristicaceae*

Nutmeg and mace (англ.); *noix de muscade* (фр.); *Muskatnuss* (нем.); *nuez moscada* (исп.); *noce moscata* (ит.)

Мускатный орех и мускатный «цвет» — различные части одного и того же плода мускатного дерева. Эти пряности ценились с древних времен: император Генрих VI перед своей коронацией приказал жечь на улицах Рима мускатный орех. Португальцам удавалось в течение целого века держать в тайне источник мускатного ореха — до тех пор, пока в начале XVI в. их не прогнали с островов Пряностей голландцы, которые впоследствии столь же ревностно охраняли тайны своей сокровищницы специй. К 1760 г. склады в Амстердаме ломились от мускатного ореха, который сжигали, чтобы искусственно взвинтить на него цену. Мускатный «цвет» в Лондоне стоил в то время 85–90 шиллингов за фунт. В своей решимости сохранить монополию на торговлю этой пряностью голландцы пытались ограничить выращивание мускатного ореха, оставив деревья всего на двух островах, однако они не учли вмешательства птиц, благодаря которым растение распространилось по ближайшим островам.



Мускатный орех и мускатный «цвет»

Пьер Пуавр (француз, которого считают Питером Пайпером из детского стишка-скороговорки, начинающегося с этого имени) вывез драгоценные саженцы на Маврикий, где они прижились и бурно разрослись. Таким образом был положен конец монополии голландцев и начался спад их влияния на островах Пряностей.

Британская Ост-Индская компания вывезла саженцы мускатного ореха в Пинанг, Сингапур, Индию, Шри-Ланку и Вест-Индию, а также на Гренаду. Наряду с Индонезией Гренада является главным поставщиком мускатного ореха и мускатного «цвета».

ВЫРАЩИВАНИЕ

Мускатный орех — крупное вечнозеленое растение, уроженец Молуккских островов. В высоту оно достигает около 18 м, начинает плодоносить через пятнадцать–двадцать лет после высаживания. Дерево плодоносит тридцать–сорок лет, давая в год до 1500–2000 плодов. Плод мус-

катного ореха, размером с абрикос и похожий на него по цвету, при созревании раскалывается, обнажая блестящую красную кожуру, окружающую коричневый орех. Эта красная кожура и называется мускатным «цветом», при высушивании она становится оранжевой. Шелуху отделяют от ореха и сушат. Орех также сушат, пока ядро внутри не начинает греметь. Ядро вынимают, срезая кончик скорлупы, — если раскалывать скорлупу сбоку, ядро можно повредить.

ЗАПАХ И ВКУС

Для мускатного «цвета» и орехов характерен ни с чем не сравнимый сладкий запах. Обе специи обладают

СОВЕТЫ ПО ПРИГОТОВЛЕНИЮ

Когда-то считалось модным носить ожерелье из мускатных орехов и держать при себе маленькую терку из серебра, слоновой кости или дерева. Лучшие всего покупать целые мускатные орехи и тереть их по мере надобности.



Если у вас нет специальной терки, используйте самые мелкие отверстия на терке из нержавеющей стали.



Можно воспользоваться также мельничками для мускатного ореха, но они не всегда облегчают задачу, поэтому, выбирая их, убедитесь, что они исправно работают. Хорошая мельничка гораздо безопаснее для пальцев, чем мелкая терка!

похожим вкусом — правда, орех немного слаще.

ПРИМЕНЕНИЕ В КУЛИНАРИИ

Мускатный «цвет» продается либо в виде целых чешуек, либо в виде порошка и применяется в том и другом виде. Им приправляют острые блюда, а мускатный орех, который тоже кладут в них, хорошо подходит и для пудингов, кексов и напитков. В Малайзии сочную наружную оболочку мускатного ореха консервируют или засахаривают, а затем разделяют на половинки или режут на ломтики и продают в упаковках как деликатес.

Обе специи занимают вполне оп-

Целые мускатные орехи



Молотый мускатный орех

ределенное место в классической кухне. Мускатный «цвет» добавляют в ароматные соусы на молочной основе, такие, как бешамель, и широко применяют в мясных кушаньях, таких, как сосиски и колбасы. Кроме того, превосходных результатов добиваются, добавляя немного мускатного «цвета» в нежные супы и соусы с рыбой, морепродуктами, особенно с креветками, а также с яйцами. Он может служить приправой для консервов и чатни. Попробуйте положить немного мускатного «цвета» в молочные пудинги, творожные запеканки, ватрушки и пирожные с лимонным творогом.

Мускатный орех — отличная приправа для макарон, особенно со шпинатом и сыром; его можно добавлять в ризотто, томатный соус или соусы к пирогам с рыбой и курицей. Он превосходно сочетается с творожным соусом для цветной капусты или луковым соусом, который подают к бараньим котлетам и картофельному пюре.

Мускатный орех — традиционная пряность для кексов, имбирных пряников, печенья, фруктовых и молочных пудингов. Немного тертого или молотого мускатного ореха, добав-

ленного в начинку вишневого или яблочного пирога, придает ей ни с чем не сравнимый вкус. В качестве освежающего завершения обеда попробуйте посыпать небольшим количеством тертого мускатного ореха с сахаром дольки охлажденного апельсина. Вкус подогретых спиртных напитков улучшается благодаря щепотке мускатного ореха — например, он может послужить отличной добавкой к напитку из взбитых яиц с сахаром, ромом или вином. Кроме того, это удачное дополнение к горячим молочным напиткам.



Целые мускатные орехи



Молотый мускатный «цвет»

МЕДИЦИНСКОЕ И ПРОЧЕЕ ПРИМЕНЕНИЕ

Мускатный орех считается наркотиком, однако он не вызывает проблем при употреблении в тех количествах, которые указаны в кулинарных рецептах. Это вяжущее, стимулирующее вещество и афродизиак; масло из мускатного ореха добавляют в духи и кремы.

Нигелла

БОТАНИЧЕСКОЕ НАЗВАНИЕ: *Nigella sativa* • НАЗВАНИЕ СЕМЕЙСТВА: *Ranunculaceae*

Nigella, black caraway, black cumin, wild onion seed (англ.); *cheveux de Venus, nigelle, poivrete* (фр.); *Schwarzkümmel* (нем.); *neguilla* (исп.); *igella*; хинд. *kalonji* (ум.)



Семена нигеллы

Это растение принадлежит к тому же семейству, что и цветок чернушка, или «девица в зелени». Название «нигелла» происходит от латинского *nigellus*, уменьшительное от *niger* – черный. Семена этого растения использовались еще во времена древних римлян, в Индии их издавна применяли в кулинарии. Это растение хорошо известно ботаникам.

Нигеллу как стимулирующее средство, а также для лечения метеоризма, несварения и кишечных расстройств.

ВЫРАЩИВАНИЕ

Нигелла — травянистое однолетнее растение семейства лютиковых, в высоту достигает около 60 см. У него серовато-зеленые тонкие листья и голубовато-белые цветы. Основной производитель этой культуры — Индия. Семена содержатся в коробочках наподобие маковых; семена треугольные, матово-черные, с двумя плоскими сторонами и одной выпуклой. Их часто путают с семенами лука, на которые они очень похожи.

ЗАПАХ И ВКУС

Семена нигеллы почти не пахнут, но, если потереть их между пальцами, они начинают издавать перечный аромат; иногда ими заменяют перец. Вкус у семян травянистый, похожий на вкус орегана или моркови.

ПРИМЕНЕНИЕ В КУЛИНАРИИ

Нигелла — один из пяти ингредиентов в бенгальской приправе из пяти пряностей (панч-форон). Ее широко применяют в индийской кухне, в блюдах из чечевицы и овощей, в консервах и чатни. Семена часто подмешивают в хлеб наан, которому они придают своеобразный перечный привкус. В кухне стран Ближнего Востока семена добавляют в хлеб и лепешки, иногда для этой цели смешивая с семенами кунжута.

МЕДИЦИНСКОЕ И ПРОЧЕЕ ПРИМЕНЕНИЕ

Индийские торговцы лекарственными травами и врачи советуют приме-

СОВЕТЫ ПО ПРИГОТОВЛЕНИЮ

Перед использованием семена нигеллы желательно подсушить, чтобы они приобрели более сильный вкус.



Семена нигеллы довольно твердые, их трудно измельчить вручную, поэтому лучше молоть их понемногу в кофемолке или мельничке для специй.



Семена черного лука



Бенгальская приправа из пяти специй (панч-форон)



Хлеб наан

Мак

БОТАНИЧЕСКОЕ НАЗВАНИЕ: *Papavera somniferum*
 НАЗВАНИЕ СЕМЕЙСТВА: *Papaveraceae*

Poppy seeds, opium poppy (англ.); *pavot somnifère, oeillette* (фр.); *Mohn* (нем.); *adormidera, amapola* (исп.); *papavero* (ит.); *kus-kus, khus-khus* (хинд.)



Белые семена мака



Черные семена мака

Археологические находки времен Древней Греции свидетельствуют о том, что люди издавна знали о медицинских и наркотических свойствах мака. Благодаря арабским торговцам и распространению ислама белый мак стал известен в Иране, Юго-Восточной Азии и Индии. В умеренных количествах опиум — вещество, получаемое из белого мака, — облегчает боль, но вскоре торговцы стали наживаться на привыкании к нему, принося тем, кто попал в их ловушку, страдания и смерть.

Название *papavera somniferum* означает «мак, вызывающий сон» и относится к опиуму в млечном соке, который получают из незрелых семян мака. Семена мака, предназначенные для кулинарии, не вызывают опасных побочных эффектов.

ВЫРАЩИВАНИЕ

Мак — высокое однолетнее растение с голубовато-зеленым стеблем. Семена высевают в марте, урожай собирают в сентябре. Лучший мак выращивают в Голландии; кроме того, его производят в Польше, Иране, Румынии, России, Турции и Аргентине.

ЗАПАХ И ВКУС

Семена мака обладают сладковатым запахом и при приготовлении придают блюдам ореховый аромат. Вкус

похож на запах, но в нем острее ощущается ореховая сладость.

ПРИМЕНЕНИЕ В КУЛИНАРИИ

Маковое семя кремового цвета более распространено в Индии, где его выращивают и используют в качестве сгустителя в карри и соусах. Кроме того, мак добавляют в некоторые виды индийского хлеба. Темные семена также популярны на Западе — ими посыпают хлеб, добавляют в сладкое и соленое печенье.

Темные семена широко применяют в качестве начинки или добавки в хлеб, кексы, печенье и пирожки в Германии и Восточной Европе. Восхитительные пирожки и рогалики из дрожжевого теста с маком — типичные сладости, которые готовят к Рождеству и другим праздникам. Маком обильно посыпают лапшу, его смешивают с медом для приготовления десерта или соуса.

Подсушенные семена — оригинальная добавка к салатам, приправам для салатов, к примеру картофельного, томатного, яичного или капустного. И белый, и черный мак можно прорастить и добавлять к салатам, сэндвичам или блюдам из овощей.

МЕДИЦИНСКОЕ И ПРОЧЕЕ ПРИМЕНЕНИЕ

Масло из семян мака используют художники в качестве олифы. Синие

СОВЕТЫ ПО ПРИГОТОВЛЕНИЮ

У семян мака очень жесткая наружная оболочка. При использовании в салатах или макаронах мак сначала поджарьте. Если семена необходимо размолоть, предварительно залейте их кипятком и оставьте на 2–3 часа. Просушите в марле или тонкой ткани, а потом измельчите. Влажные семена лучше всего удается превратить в однородную пасту, дважды пропустив их через мясорубку с острыми ножами. Сухие, не вымоченные семена можно измельчить в кофемолке.

семена применяют как обезболивающее и отхаркивающее средство, их добавляют в микстуры и сиропы от кашля. Отвар семян мака смягчает зубную боль и боль в ушах.

ХРАНЕНИЕ

Если предстоит использовать семена мака в больших количествах, к примеру как начинку для пирожков и кексов, важно покупать их в магазине, где товар своевременно заменяется и где семена будут свежими. Лежалые семена мака горчат и имеют затхлый привкус. В качестве ингредиентов для восточноевропейских деликатесов обычно предлагаются свежие семена — покупайте их по мере необходимости. Храните мак в герметично закрывающейся посуде в прохладном, темном месте не более нескольких недель — его нельзя хранить долго.

СОВЕТ ПОВАРУ

Поджарьте 1–2 столовые ложки черных маковых семян в масле и добавьте их к пюре из тыквы, кабачков или брюквы. Посыпайте семенами мака домашний хлеб, печенье и пироги. Если смешать мак с медом, получится начинка для блинчиков.

Проросшие семена мака



Ямайский перец

БОТАНИЧЕСКОЕ НАЗВАНИЕ: *Pimenta dioica* • НАЗВАНИЕ СЕМЕЙСТВА: *Myrtaceae*

Allspice, English spice, Jamaican pepper, pimento (англ.); *toute-epice, piment poivre de la Jamaïque* (фр.); *Jamaikapfeffer* (нем.); *pimiento de Jamaica* (исп.); *pimento* (ит.)

Индийцы майя использовали ямайский перец при балзамировании умерших задолго до того, как испанцы прибыли в Вест-Индию. Известно, что Христофор Колумб показывал горсть черного перца жителям Карибских островов, отчего, возможно, и произошла путаница в названии: вполне возможно, что они считали плоды ямайского перца и черный перец-горошек (который по-испански называется *pimiento*) одной и той же специей.

Консервирующие свойства ямайского перца оценили мореплаватели XVII в., которым в длительных путешествиях приходилось хранить рыбу и мясо. Эту пряность до сих пор широко применяют в рыбной промышленности стран Скандинавии, когда приходится возить бочки рыбы с рынка на рынок. В конце XIX в. из древесины ямайского перца изготавливали трости и ручки зонтов, но вскоре был введен закон, запрещающий рубить молодые деревья, чтобы избежать потенциального спада урожайности ямайского перца.

ВЫРАЩИВАНИЕ

Член семейства миртовых, ямайский перец — вечнозеленый уроженец Вест-Индии, Центральной и Южной Америки. В начале XIX в. саженцы были доставлены на Цейлон и в Сингапур, но там они не прижились. Дерево достигает в высоту в среднем 9–10 м, если не считать дождевых лесов Южной Америки, где оно может быть вдвое выше. Аллеи из этих деревьев называют перечными. Все части дерева — кора, листья, белые цветы и позднее плоды вносят свой вклад в создание аромата, который наполняет воздух над плантациями ямайского перца.

Полностью созревшие, но зеленые плоды собирают с июля по сентябрь, через три-четыре месяца после цветения. Когда плоды сушат на солнце, они меняют цвет на лиловый, а потом становятся коричневыми.



Плоды ямайского перца

Молотый ямайский перец

Молодые деревья начинают плодоносить через пять-шесть лет, к пятнадцати годам достигают пика урожайности и продолжают приносить плоды до столетнего возраста, так что это выгодное вложение капитала. На Ямайке производится две трети мирового урожая этой специи, ее вывозят в основном в Германию, США и Великобританию.

Кусты ямайского перца, выращиваемые в садах, называют каролинским, японским или диким перцем или же земляничным кустом — это совершенно иная разновидность, *Calycanthus*.

ЗАПАХ И ВКУС

Эта пряность отличается богатым запахом и вкусом: она пахнет гвоздикой, мускатным орехом, корицей, в ней можно различить оттенок мускатного «цвета» и перца-горошка. Запах толченого или молотого ямайского перца усиливается. В идеале следует покупать перец целиком и измельчать его по мере необходимости, поскольку молотая пряность быстро теряет характерный аромат. Лучший перец поставляют с Ямайки. У круглых плодов этой специи шероховатая поверхность, поскольку на ней расположены крохотные масля-

СОВЕТ ПОВАРУ



Для измельчения таких пряностей, как ямайский перец, желательно обзавестись специальной мельницей. Можно молоть по несколько горошин ямайского перца в мельнице для обычного перца.

ные узелки; внутри находятся два твердых почковидных семени, но в основном своеобразный вкус перцу придает кожура.

ПРИМЕНЕНИЕ В КУЛИНАРИИ

Традиционный ямайский напиток готовят из ямайского перца и рома. Ямайский перец — один из компонентов бенедиктина и шартреза. Целые плоды — популярный ингредиент для горячего вина с пряностями.

Ямайский перец широко распространен в европейской кухне как составляющая сладких блюд и праздничной выпечки, в том числе рождественских пудингов, кексов и печеня. Целую или молотую пряность кладут в консервы и чатни, а также в рождественские мясные блюда.

Ямайский перец придает вкус многим скандинавским блюдам из сельди, его название часто встречается в рецептах немецкой кухни.

МЕДИЦИНСКОЕ И ПРОЧЕЕ ПРИМЕНЕНИЕ

Масло из плодов ямайского перца и его листья используют в антисептических средствах и употребляют при метеоризме. Оно находит применение в парфюмерной промышленности.

АЗВАННЕ: *Pimpinella anisum* • НАЗВАНИЕ СЕМЕЙСТВА: *Umbelliferae**et cumin* (англ.); *anis* (фр.); *Anis*;
); *anice* (ит.)

Семена аниса

ВЫРАЩИВАНИЕ

Это растение с перистыми листьями, принадлежащее к одному семейству с петрушкой и морковью, достигает в высоту 60 см и произрастает в таких удаленных друг от друга областях, как Южная Россия, Северная Африка, Индия и Южная и Центральная Америка. Плод состоит из двух соединенных долек, его убирают в начале созревания и хранят до тех пор, пока плоды не созреют полностью. Во время обмолота семена отделяют от цветочных головок. Семена крошечные, яйцеобразные, с тонкими полосками на зеленовато-сером фоне.

ЗАПАХ И ВКУС

Семена имеют тонкий сладкий и ароматный букет, напоминающий лакричный. По вкусу анис немного похож на фенхель. Вкус усиливается, если поджарить семена без масла. Покупайте семена понемногу, поскольку они быстро теряют вкус, и при необходимости измельчайте их так мелко, как требуется по рецепту.

Применение в кулинарии

Анис добавляют в острые и сладкие блюда, как в обжаривающие индийские, так и в блюда народов, предпочитающих более пресную еду. Эта

Анис — уроженец Восточного Средиземноморья, стран побережья, которые некогда носили общее название Левант. Это растение было хорошо известно древним египтянам. Его способность противодействовать несварению была признана римлянами, которые съедали особую лепешку с анисом после гастрономических оргий.



Анисовое драже



Анисовая настойка

Перно



Молотый анис

специя придает аромат и вкус рыбным супам, соусам, хлебу (особенно ржаному), кексам, печенью и кондитерским изделиям. Популярны напитки, в состав которых входит анис, включают французское перно и рикар, анисовую настойку, испанский охьен, турецкий раки, греческий узо и арабский арак.

МЕДИЦИНСКОЕ И ПРОЧЕЕ ПРИМЕНЕНИЕ

Анисовое масло добавляют в микстуры и пастилки от кашля, а также в антисептические средства. Кроме того, анис используют при изготовлении духов и мыла. В Индии семена аниса жуют после еды, чтобы освежить дыхание. В качестве простого средства от икоты пожуйте несколько семян и запейте их стаканом воды. Собак привлекает запах аниса, поэтому им пользуются при натаскивании гончих.



Анисовые конфеты

Перец

БОТАНИЧЕСКОЕ НАЗВАНИЕ: *Piper nigrum* • НАЗВАНИЕ СЕМЕЙСТВА: *Piperaceae*

Pepper, black pepper, white pepper, green peppercorns (англ.); *poivre* (blanc – белый, vert – зеленый) (фр.); *Pfeffer* (weiß – белый, grün – зеленый) (нем.); *pimienta negra* (blanca – белый, verde – зеленый) (исп.); *pepe* (bianco – белый, verde – зеленый) (ит.)



Смесь из пяти видов перца

нехотя выплатили выкуп, но, чтобы оскорбить противника, готы все равно разрушили город.

К началу средневековья перец считался твердой валютой: приданое, налоги и ренты часто выплачивались перцем. В те дни появилось выражение «перечная рента», означающее полную выплату, которая часто обходилась недешево ввиду нехватки этой пряности. Сегодня это выражение означает номинальную сумму. Перечная гильдия была создана в Лондоне в 1180 г.; подобно этому, во Франции были общества *poivriers*, а в Германии — *Pfeffersacke*. Необходимость в хранении продуктов и придании остроты пресному вкусу мяса, часто на первых стадиях порчи, поддерживала высокий спрос на перец. Борьба за остроту Пряностей началась с тех пор, как великие путешественники Марко Поло, Колумб, Васко да Гама, Магеллан и Дрейк пустились на поиски перца и других пряностей, надеясь с их помощью сколотить состояние.

Перец — одна из самых древних и популярных пряностей в мире. Именно поиск источников перца стал причиной морских путешествий на восток. Одно время перец ценили дороже золота. Римляне первыми определили значение преобладающих ветров и муссонов в морских плаваниях и смогли наладить поставки этой драгоценной пряности из Южной Индии. Александрия стала главным торговым портом между Европой и Азией, там выстроили громадные склады для хранения перца. Один из входов в город был назван Перечными воротами. При осаде Рима предводитель готов потребовал в качестве выкупа около 1350 кг перца, золота и серебра; римляне

ВЫРАЩИВАНИЕ

Название перца происходит от слова *pippali*, что на санскрите (древнеиндийском языке) означает ягоду. Первоначально оно относилось к индийскому длинному перцу (*Piper longum*), похожему на сережку, который был знаком грекам и римлянам. Но сейчас это растение трудно найти даже на его родине, в Индии. *Piper nigrum* — многолетнее вьющееся растение родом с Малабарского побережья Индии, где до сих пор выращивают лучший перец в мире. Очевидно, индийские колонизаторы завезли перец на Яву, один из островов Индонезии, внося вклад в постепенное распространение этого растения по Дальнему Востоку, Малайзии, Борнео, Суматре, Шри-Ланке, Пинангу и Сингапuru. Лучшее всего перец растет близ экватора: в настоящее время его выращи-



Белый перец

вают в Таиланде, на острове Ява, в Бразилии.

В малайском штате плетей растения выстраивают сооружения, напоминающие узкие конусообразные вигвамы. В других местах плети обвивают вокруг деревьев. Плетя подрезают, чтобы они не мешали при сборе урожая. Листья перца длинные, зеленые и заостренные. Белые цветы растут гроздьями, напоминающими мелкие кисточки красной смородины. Растение начинает плодоносить через три–пять лет и продолжает в течение сорока лет раз в три года давать плоды. Сборщики переставляют от плети к плети лестницы на трех ножках, вручную собира-



Свежий зеленый перец

рая грозди, на которых есть несколько красных плодов, но основная масса еще зеленая. Затем их перебирают, стебли выбрасывают.



Молотый черный перец



Черный перец-горошек



Черный перец грубого помола



Зеленый перец в рассоле



Толченный черный перец



Молотый белый перец

Виды перца

Черный перец. Эти зеленые плоды сушат на циновках на солнце, переворачивая несколько раз в день. Сушка продолжается неделю, пока плоды не сморщатся и не почернеют. Иногда перед сушкой плоды обдают кипятком.

Белый перец. Красные или оранжевые плоды собирают в мешки и неделю вымачивают в медленно текущей воде. При этом кожа плодов сгнивает и ее легко удалить, потерев плоды между ладонями. Внутренняя часть плода называется белым перцем.

Зеленый перец. Этот перец иногда можно приобрести свежим, прикрепленным к длинным стеблям. Используется преимущественно в тайской кухне. Зеленый перец дополняет блюда из дичи и утки, террины и густые соусы. Зеленый перец можно купить в рассоле или уксусе или обработанный по методу сухого замораживания. Консервированный перец перед употреблением необходимо тщательно промыть.

Длинный перец. Несмотря на то что во времена греков и римлян он был весьма популярен, сейчас его труд-

но отыскать даже на родине, в Индии. Длинный перец принадлежит к семейству *Anacardiaceae* и носит ботаническое название *Piper longum*.

Кубеб. Это высушенные незрелые плоды вьющегося растения, которое встречается в основном в диком виде. По размеру они напоминают обычный перец, имеют длинные хвостики. Кубеб иногда используют как замену перцу, поскольку они обладают похожими свойствами. Кубеб можно купить молотым в специализированных магазинах.



Длинный перец



Плоды кубеба

ЗАПАХ И ВКУС

Черный перец обладает особым земляным ароматом и очень острым вкусом, который по насыщенности не уступает запаху. Белый перец не такой острый, как черный. Вкус белого перца чище, он менее силен и не столь сложен. Вкус зеленого перца слабее, чем черного, однако он такой же острый. Его запах и вкус гораздо проще, чем у других видов перца.

ПРИМЕНЕНИЕ В КУЛИНАРИИ

Перец — одна из самых универсальных специй, которая используется буквально во всех острых блюдах. И черный, и белый перец применяют в кухнях стран всего мира, на всех этапах процесса приготовления и в качестве приправы, постоянно стоящей на столе. Перец не только вносит свой неповторимый запах и вкус

в блюдо, он способен улучшить вкус других ингредиентов.

Эта специя также подходит и для сладких блюд: черный перец добавляют во фруктовые кексы и имбирные пряники, иногда в значительных количествах; его можно подать в качестве легкой приправы к свежим фруктам. Попробуйте посыпать перцем ломтики свежего ананаса, поджарить их в несоленом масле и для большей остроты вкусовых ощущений sprysнуть их ромом. Вкус свежей клубники полностью меняется, если посыпать ее небольшим количеством черного перца, прежде чем добавить щедрую порцию сливок. Сладкий, сочный инжир в сочетании с мягким козым сыром имеет великолепный вкус, если сбобрить его перцем.

Белый перец нежнее черного, у

СОВЕТЫ ПО ПРИГОТОВЛЕНИЮ

Перец можно растолочь, положив его в пластиковый пакет и прокатав скалкой. Получающийся при этом перец грубого помола идеально подходит для бифштексов, им хорошо посыпать утиную грудку перед приготовлением. Кроме того, перец можно растолочь в ступке пестиком или измельчить в кофемолке. Для повседневного использования лучше всего хранить перец целиком в мельничке, чтобы измельчать его по мере необходимости.

него своеобразный, совершенно особый привкус. Его можно добавлять в молочные и сливочные соусы, где зернышки черного перца будут портить внешний вид; в некоторых случаях свежемолотый белый перец лучше дополняет блюдо, к примеру густое картофельное пюре.

МЕДИЦИНСКОЕ И ПРОЧЕЕ ПРИМЕНЕНИЕ

Перец издавна известен как средство, стимулирующее аппетит и избавляющее от тошноты. В Индии его использовали в качестве лекарственного растения с незапамятных времен: перцем лечили все болезни — от паралича до зубной боли. Жители Восточной Африки считали, что запах, который издает тело после употребления большого количества перца, отпугивает moskitov.

Сычуаньский перец

БОТАНИЧЕСКОЕ НАЗВАНИЕ: *Zanthoxylum piperitum*, syn *Xanthoxylum piperitum*
НАЗВАНИЕ СЕМЕЙСТВА: *Rutaceae*

Szechuan pepper, anise pepper, fagara, Chinese brown pepper, Japanese pepper (англ.); *poivre anisé* (фр.); *Anispfeffer* (нем.); *pimienta de anís* (исп.); *pepe d'anís* (ит.)

Эту пряность зачастую ошибочно причисляют к семейству перцевых, хотя на самом деле это плод колючего ясеня. Пряность, приготовленная из молотой кожуры плодов, распространена в районе Сычуаня, в Китае, а приправа из листьев этого растения используется в Японии. Зрелые коробочки раскрываются наподобие коробочек звездчатого аниса — вероятно, именно поэтому сычуаньский перец иногда называют анисовым перцем.



Сычуаньский перец

ВЫРАЩИВАНИЕ

Сычуаньский перец — плод дерева, принадлежащего к семейству ясеновых. Ржаво-красные плоды содержат горькие черные семена, которые обычно удаляют перед продажей.

ЗАПАХ И ВКУС

У этой специи острый букет с легким оттенком цитруса. Сухое поджаривание усиливает приятный перечный вкус.

ПРИМЕНЕНИЕ В КУЛИНАРИИ

Сычуаньский перец, который продают целым или молотым, широко применяется в китайской кухне, особенно хорошо сочетаясь с курицей и уткой. Это один из ингредиентов китайской приправы из пяти специй, которая входит в состав японской приправы из семи специй. Из высушенных и молотых листьев этого растения готовят сансе, японскую приправу (см. ниже).

МЕДИЦИНСКОЕ И ПРОЧЕЕ**ПРИМЕНЕНИЕ**

Молотая кора этого дерева — старинное средство от зубной боли, распространенное в США. И кора, и плоды обладают стимулирующими свойствами, они применяются в народной медицине и фитотерапии для очищения крови, улучшения пищеварения и в качестве противоревматического средства.

Розовый перец

БОТАНИЧЕСКОЕ НАЗВАНИЕ: *Schinus terebinthifolius*

НАЗВАНИЕ СЕМЕЙСТВА: *Piperaceae*

Pink peppercorns (англ.); *poivre rose* (фр.); *blassroter Pfeffer* (нем.); *pimienta rosa* (исп.); *pepe rosa* (ит.)

Это не настоящий перец, но он обладает остротой, присущей этой пряности, и по размеру напоминает перец-горошек.

ВЫРАЩИВАНИЕ

Уроженец Южной Америки, розовый перец растет на острове Реюньон в Индийском океане. Его собирают спелым и сушат или консервируют в рассоле.

ЗАПАХ И ВКУС

Розовый перец почти не пахнет, но, если его растолочь, начинает издавать слабый сладковато-перечный аромат. На вкус он сладкий, после него остается едва уловимый перечный привкус.

ПРИМЕНЕНИЕ В КУЛИНАРИИ

Сушеный розовый перец, который ценят за внешний вид и который некогда был распространенной пряностью, часто смешивают с другими видами перца и измельчают в мель-

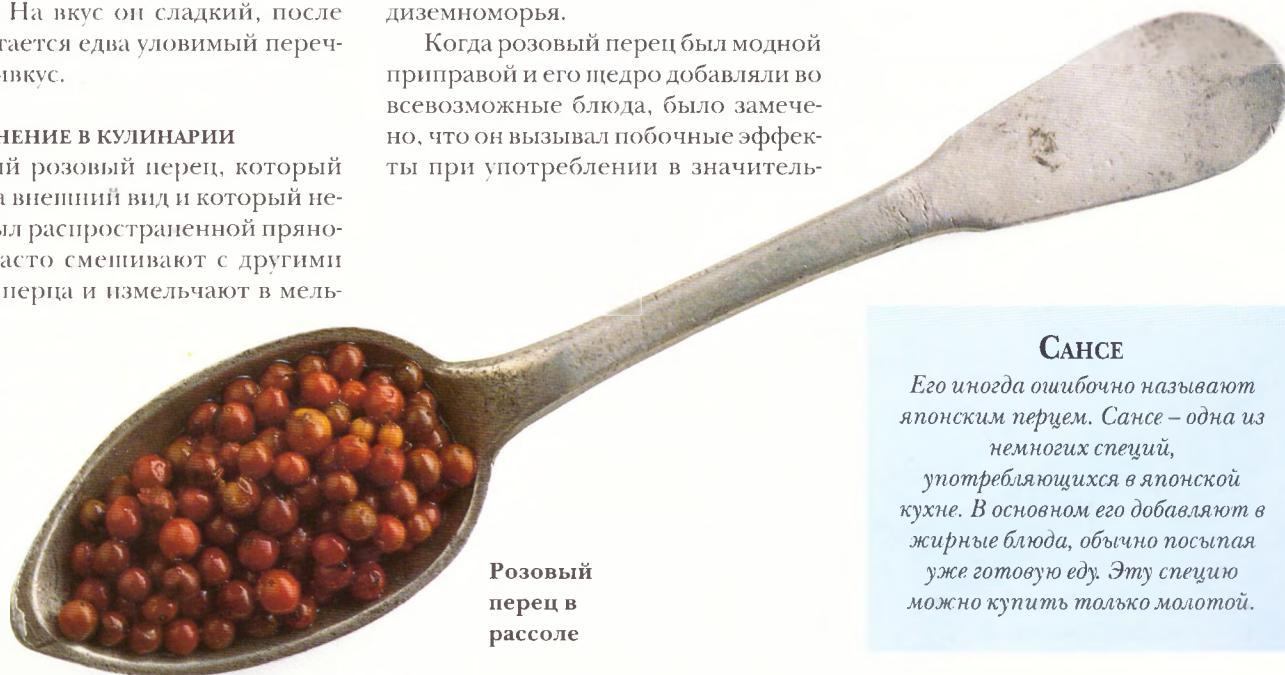
ничке, чтобы приготовить привлекательную столовую специю. Розовый перец не следует путать с настоящим (черным, белым и зеленым) ввиду разного применения в кулинарии: розовый перец — своеобразная приправа, но он не обладает жгучим, острым вкусом и не может заменить обычный перец. Розовый перец — популярная приправа для рыбы, ее часто применяют в кухне стран Средиземноморья.

Когда розовый перец был модной приправой и его щедро добавляли во всевозможные блюда, было замечено, что он вызывал побочные эффекты при употреблении в значитель-



Сушеный розовый перец

ных количествах. Следовательно, рекомендуется применять розовый перец понемногу (например, 12–15 горошинок в одно блюдо), чтобы избежать каких-либо нежелательных реакций на эту пряность.



Розовый перец в рассоле

САНСЕ

Его иногда ошибочно называют японским перцем. Сансе — одна из немногих специй, употребляющихся в японской кухне. В основном его добавляют в жирные блюда, обычно посыпая уже готовую еду. Эту специю можно купить только молотой.

Соль

ХИМИЧЕСКОЕ НАЗВАНИЕ: хлористый натрий, поваренная соль

Salt (англ.); *sel de cuisine, gros sel, sel gris* (фр.); *Kochsalz* (нем.); *sal gema, sal de cocina* (исп.); *sale de cucina* (ит.)

Мы любим соль, нуждаемся в ней и не можем жить без нее. Соль состоит из двух элементов — хлора и натрия; натрий необходим для поддержания жизни людей и животных.

Запах и вкус

Соль — универсальная специя, придающая вкус сладким и острым блюдам. Соль не имеет запаха, зато без нее вся наша еда казалась бы безвкусной и пресной.

Применение в кулинарии

Соль широко используется для консервирования мяса, рыбы и овощей. По одному китайскому рецепту курицу даже готовят в горячей соли. Через час нежная, сочная курица готова, а соль можно использовать снова.

Медицинское и прочее применение

Полоскание горла соленым раствором — традиционное средство для лечения простуды и ангины.

Хранение

Храните соль в герметично закрывающейся посуде, в прохладном сухом месте. Не держите соль в серебряных солонках, не оставляйте в ней серебряную ложку. Хлор, содержащийся в соли, взаимодействует с серебром, в результате чего оно зеленеет.

Виды соли

Каменную, или земляную, соль добывают из подземных отложений, образовавшихся за тысячелетия после пересыхания внутренних материковых озер и морей. В соляные пещеры накачивают воду, а затем выкачивают на поверхность солевой раствор. Раствор кипятят, чтобы соль кристаллизовалась.

Таким образом мы получаем поваренную соль, которую раньше продавали в виде брусков, а теперь — в виде грубо помолотой рафинированной соли с добавлением карбоната магния, чтобы она не впитывала влагу из воздуха.

Столовая соль более мелкая. В солонки часто добавляли несколько зернышек риса: рис поглощает влагу. Так до сих пор поступают в некоторых странах с влажным климатом.

Каменная соль — так обычно называют крупные кристаллы, образующиеся в ходе обра-

ботки. Некоторые находят вкус соли превосходным. Каменную соль либо измельчают в мельничке, либо толкут в ступке.

Морскую соль получают выпариванием из морской воды — либо естественным, либо искусственным способом. Подсчитано, что в морской воде достаточно соли, чтобы покрыть всю сушу слоем толщиной 30 м. Любители считают вкус морской соли наилучшим для приготовления пиццы и столового использования.

Английскую морскую соль в основном добывают в Молдоне, в Эссексе. Эти кристаллики характерного вида придают пище превосходный солоноватый привкус, ими посыпают рогалики и соленые крекеры перед выпеканием.

Черная соль имеет темно-серый цвет, а при измельчении становится розоватой. Ее используют и в качестве приправы, и в качестве специи в индийской кухне. У черной соли своеобразный привкус дыма.

Мелкая морская соль

Крупная морская соль

Черная соль

Молдонская соль

Столовая соль

Зерна граната

БОТАНИЧЕСКОЕ НАЗВАНИЕ: *Punica granatum* • НАЗВАНИЕ СЕМЕЙСТВА: *Punicaceae*

Pomegranate seeds (англ.); *grenade* (фр.); *Granatapfel* (нем.); *granada* (исп.); *melograno* (ит.); *anardana, anar* (хинд.)

Романтики утверждают, что «яблоком» в райском саду был именно гранат; его выращивали в садах Вавилона, упоминания о нем часто встречаются в Библии. В Турции есть поверье, будто невеста может предсказать, сколько детей у нее родится, по числу зерен, которые выпадут из граната, если уронить его на пол.

ВЫРАЩИВАНИЕ

Гранаты растут на небольших кустах с красными цветами, напоминающими гибискус. Иногда кусты бывают колючими. Гранат, родина которого Иран, встречается также в странах Средиземноморья, в Южной Америке, в США (особенно в Калифорнии) и некоторых странах Африки. Лучше всего это растение чувствует себя там, где зимой прохладно, а летом жарко. Золотисто-красные плоды с гладкой кожурой достигают размеров крупного яблока. Округлые красные семена заключены в несколько отсеков, отделенных друг от друга горькими перегородками кремового оттенка. Зерна освобождают от кожуры и перегородок, а затем сушат. Сухие зерна уменьшаются в размере, становятся темно-красными или черными и немного липкими.

ЗАПАХ И ВКУС

Зерна граната обладают терпким запахом и сладковато-кислым вкусом.

ПРИМЕНЕНИЕ В КУЛИНАРИИ

Толчеными семенами граната посыпают знаменитое ближневосточное кушанье хуммуз, их добавляют в сладкие блюда и фруктовые салаты тех же стран. В индийской кухне семена граната часто используют вместо лимонного сока, чтобы придать блюду кисловатый привкус. Гренадин — сироп из гранатового сока — обладает приятным, освежающим вкусом, а гранатовый сироп, который используют в ближневосточной кухне, отли-

чается более насыщенным и острым вкусом.

МЕДИЦИНСКОЕ И ПРОЧЕЕ ПРИМЕНЕНИЕ

Зерна граната добавляют в полоскания, они способствуют понижению температуры, помогают при лечении поносов. Зерна граната широко применяют в индийских лекарствах.

СОВЕТЫ ПО ПРИГОТОВЛЕНИЮ

Зерна свежих гранатов можно высушить в домашних условиях.

Отрежьте и выбросьте хвостик плода. Поставьте плод на стол и сделайте пять разрезов сверху донизу. Пальцами раскройте плод, разделив его на клинообразные секции, и выньте зерна, отделяя горькие перегородки. Разложите зерна на противне или блюде и сушите их на солнце или в чуть теплой духовке, пока они не станут твердыми.

При необходимости растолките зерна в ступке. Для измельчения липких зерен семян граната не подходит ни кухонный комбайн, ни электрокофемолка.



Сушеные зерна граната

Свежий гранат



Свежие зерна граната



Свежий гранатовый сок



Гранатовый сироп



Гренадин

Махлеби

БОТАНИЧЕСКОЕ НАЗВАНИЕ: *Prunus mahaleb*
НАЗВАНИЕ СЕМЕЙСТВА: *Rosaceae*

Mahlebi, mahlab (англ.); *mahaleb* (фр.); *Mahaleb* (нем.);
mahaleb (исп.); *mahaleb* (ит.)

Махлеби – сушеное ядрышко маленькой вишневой косточки. Это древняя пряность, распространенная преимущественно на Ближнем Востоке и в Турции.



Ядрышки махлеби

Порошок махлеби

ВЫРАЩИВАНИЕ

Это растение встречается только в странах Ближнего Востока и в Турции. Оно периодически сбрасывает листья и достигает в высоту 10 м. На длинных, развесистых ветках распускаются белые цветы; плоды маленькие, овальные, сначала зеленые, а ко времени созревания становятся черными. Ядрышки имеют кремово-желтый оттенок.

ЗАПАХ И ВКУС

В запахе чувствуется ореховый оттенок, примеси миндаля и вишни. Вкус приятно горьковатый.

ПРИМЕНЕНИЕ В КУЛИНАРИИ

Молотую специю добавляют в хлеб, печенье и пирожки в странах Ближнего Востока и Турции. Это необычное дополнение и к тесту для фруктовых пирожных.

ХРАНЕНИЕ

Лучше всего покупать махлеби целыми и измельчать их в порошок в ступке, кофемолке или в кухонном комбайне по мере необходимости. Молотый махлеби теряет свой своеобразный запах даже после недолгого хранения. Храните семена и порошок в герметично закрывающейся посуде в прохладном шкафу, вдали от яркого света.

Сумах

БОТАНИЧЕСКОЕ НАЗВАНИЕ: *Rhus coriaria* • НАЗВАНИЕ СЕМЕЙСТВА: *Anacardiaceae*

Sumac (англ.); *sumac* (фр.); *Sumach* (нем.); *sumaque* (исп.); *sommacco* (ит.)

Римляне использовали плоды сумаха в тех же целях, в каких мы используем лимонный сок или уксус, а в восточной кухне – тамаринд. Покупайте сумах только в магазинах ближневосточных товаров, поскольку плоды некоторых растений из семейства сумаха (в основном из США) ядовиты.

ВЫРАЩИВАНИЕ

Кусты сумаха достигают в высоту всего 3 м, его листья осенью становятся ярко-красными. Сумах растет в диком виде; культивируют же его в Южной Италии, на Сицилии и по всему Ближнему Востоку. Считается, что чем выше над уровнем моря растет сумах, тем лучше будет запах плодов. На месте белых цветов появляются грозди красных ягод, которые собирают незадолго до созревания, а затем сушат. Их можно хранить неопределенно долгое время.



Молотый сумах

ЗАПАХ И ВКУС

Сумах издает слабый, но своеобразный терпкий запах и обладает приятным кислым вкусом.

ПРИМЕНЕНИЕ В КУЛИНАРИИ

Сумах широко применяют в ливанской, сирийской, турецкой и иранской кухне. Иногда плоды используют целыми, не удаляя маленькое коричневое зернышко. Их можно измельчить или растолочь, а затем 15–20 минут подержать в теплой воде и выжать вяжущий сок. Сок процеживают и обычно добавляют в еду незадолго до завершения приготовления. Молотый сумах можно приобрести в магазинах ближневосточных товаров. Им хорошо приправлять рыбу, курицу, бифштексы или кебабы перед приготовлением, а также картофель, свеклу и бобовые салаты, чтобы придать им своеобразный привкус. Сок можно использовать для маринадов и приправ к салатам.

МЕДИЦИНСКОЕ И ПРОЧЕЕ ПРИМЕНЕНИЕ

На Ближнем Востоке из сумаха готовят напиток для лечения расстройств желудка, лихорадки и кишечных заболеваний.

Кунжут

БОТАНИЧЕСКОЕ НАЗВАНИЕ: *Sesamum indicum*, syn *S. orientale* • НАЗВАНИЕ СЕМЕЙСТВА: *Pedaliaceae*

Sesame (англ.); *sésame* (фр.); *Sesam* (нем.); *sésamo, ajonjoli* (исп.); *sesamo* (ит.); *goma* (яп.)



Семена черного кунжута



Халва



Семена кунжута



Высушенные на воздухе семена кунжута

ВЫРАЩИВАНИЕ

Кунжут — тропическое травянистое однолетнее растение, достигающее в высоту 2 м. У него розовые или белые цветы, по виду напоминающие цветы наперстянки, и мохнатые листья, которые в народной медицине часто используются как средство от усталости глаз. Когда семена созреют, стебли срезают и подвешивают над циночками, пока семена не высыплются из коробочек. Семена мелкие и плоские, красного, коричневого, черного или желтого цвета. В кожуре они имеют кремовый оттенок. Кое-где можно купить черные семена кунжута, но в основном продаются семена в кожуре, белые. Иногда в продаже бывает поджаренный кунжут темно-бежевого цвета. Кунжут растет во многих странах: в Индии, Китае, Бирме, Мексике, Пакистане, Турции, Уганде, Судане и Нигерии; большую часть урожая кунжута потребляют там, где его производят, особенно в Судане и Нигерии, крупных экспортерах этой специи.

ЗАПАХ И ВКУС

Несмотря на большое содержание масла, семена кунжута почти не пахнут, но, если их подсушить, ореховый аромат и вкус усиливаются.

ПРИМЕНЕНИЕ В КУЛИНАРИИ

Кунжутное масло часто добавляют в маргарин, используют в качестве кулинарного жира и ароматического ингредиента. Семена размалывают в маслянистую, бежевую пасту, известную под названием тахини, которой приправляют ближневосточное кушанье хуммуз. Иногда тахини смешивают с лимонным соком и чесноком и используют как соус к горячим лепешкам, подаваемым в виде закуски или праздничного блюда.

Китайцы высоко ценят кунжут, кунжутное масло широко применяется в китайской кулинарии в качестве ароматического ингредиента. Семена также идут в дело — например, для тостов с креветками, которые посыпают кунжутом перед приготовлением. Кроме того, кунжутом посыпают ломтики яблок, поджаренных в жидком тесте и покрытых карамелью. Масло и семена кунжута используются в кулинарии других стран Дальнего Востока — таких, как Сингапур, Малайзия и Индонезия. Гомасио — японская специя, в которой молотые семена кунжута смешивают с солью.

Семенами кунжута часто посыпают хлеб, слад-

кие и соленые крекеры, особенно в Греции и Турции.

МЕДИЦИНСКОЕ И ПРОЧЕЕ ПРИМЕНЕНИЕ

Кунжут используется как слабительное и смягчающее средство, а также для припарок. Кунжутное масло (второе название — джиджелли) не портится от длительного хранения даже при высокой температуре и влажности; его добавляют в мази, мыло, косметические средства и кремы. Жмых, который остается после выжимки масла, богат протенинами, его используют как питательный продукт.



Тахини



Кунжутное масло



Хуммуз

Тамаринд

БОТАНИЧЕСКОЕ НАЗВАНИЕ: *Tamarindus indica*, syn *T. officinalis* • НАЗВАНИЕ СЕМЕЙСТВА: *Leguminosae*

Tamarind (англ.); *tamarin* (фр.); *Tamarinde* (нем.); *tamarindo* (исп.); *tamarindo* (ит.); *imli*, *amli* (хинд.)

Слово «тамаринд» в буквальном переводе означает «индийский финик», что соответствует его описанию. Уроженец Восточной Африки, в настоящее время тамаринд растет по всей территории Индии, Юго-Восточной Азии и Вост-Индии — там, где его характерный кисловатый привкус используется в кулинарии.

ВЫРАЩИВАНИЕ

Тропическое дерево тамаринд достигает в высоту 24 м и имеет длинные, свисающие ветви. Цветы желтые, с красной полоской на лепестках. Темно-коричневые стручки достигают 15–20 см в длину. Клейкая мякоть, окружающая семена, богата винной кислотой, что способствует ее широкому применению в кулинарии для придания блюдам кислого вкуса.

Плитка
прессованного
тамаринда



Сушеные
ломтики
тамаринда



Тамариндовый
концентрат



Тамариндовая
паста



Тамариндовые
шарики



Прессованный
тамаринд



Стручки тамаринда

СОВЕТЫ ПО ПРИГОТОВЛЕНИЮ

Прессованный тамаринд: отделите примерно 1 ст. ложку тамаринда, залейте ее $\frac{2}{3}$ стакана теплой воды и оставьте на 10 минут. Разомните тамаринд пальцами, чтобы мякоть отделилась от семян.



Процедите настой через нейлоновое сито. Не пользуйтесь металлическим ситом, поскольку металл взаимодействует с кислотой. Выбросьте мякоть и семена, а жидкость используйте в соответствии с рецептом.

Ломтики тамаринда: замочите их в $\frac{2}{3}$ стакана теплой воды в течение 30 минут, чтобы усилить вкус. Разомните пальцами, затем процедите.

Тамариндовый концентрат: смешайте 1 ст. ложку концентрата с 4–6 ст. ложками теплой воды и используйте, как указано в рецепте. Концентрат следует хранить в холодильнике, в банке с плотно закрытой крышкой.

МЕДИЦИНСКОЕ И ПРОЧЕЕ ПРИМЕНЕНИЕ

Тамаринд используется как слабительное и средство от желудочно-кишечных расстройств. Он обладает антисептическими свойствами, его добавляют в примочки для глаз и препараты для заживления язв. Перезрелыми плодами чистят медь и бронзу — особенно распространен этот способ был в колониальные времена.

Шамбала (пажитник греческий)

БОТАНИЧЕСКОЕ НАЗВАНИЕ: *Trigonella foenum-graecum*

НАЗВАНИЕ СЕМЕЙСТВА: *Leguminosae*

Fenugreek (англ.); *fenugrec sénégré*, *trigonelle* (фр.); *Bockshornkraut*, *griechisches Heu* (нем.); *alholva*, *fenogreco* (исп.); *fieno greco* (ит.); *methi* (хинд.)

Ботаническое название этого растения легко объяснить: *trigonella* относится к угловатым семенам, а *foenum-graecum* переводится как «греческое сено», поскольку этим растением кормили скот. Древние египтяне использовали шамбалу при бальзамировании и как благовоние. Римляне выращивали ее на корм скоту, что до сих пор практикуется в Индии; шамбала восстанавливает азот в почве и служит естественным удобрением.

ВЫРАЩИВАНИЕ

Родина шамбалы — Индия и Южная Европа, в диком виде она растет по всей Северной Африке. Эту культуру экспортируют Индия, Пакистан, Ливан, Египет, Франция и Аргентина. Шамбала — однолетнее растение, достигающее в высоту 60 см, со светло-зелеными, как у клевера, листьями и белыми цветами. В каждом плоде-коробочке содержится 10–12 семян.

ЗАПАХ И ВКУС

Шамбала обладает ароматом, напоминающим карри, — все растение издает этот слабый, но характерный запах. У пряности острый вкус наподобие вкуса жженого сахара. Каждый, кому доводилось пробовать старый или дешевый порошок карри, знает запах шамбалы.

ПРИМЕНЕНИЕ В КУЛИНАРИИ

Экстракт шамбалы применяется для ароматизации искусственного кленового сиропа и мангового чатни. Шамбала богата белками, минеральными веществами и витаминами, поэтому она является важным ингредиентом блюд из овощей и чечевицы — пицци индийских бедняков. Листья шамбалы, так называемые *methi*, употребляются в свежем или сушеном виде в индийской кухне, часто в сочетании с овощами, такими, как шпинат, картофель или ямс (батат).

Семена шамбалы применяются в разнообразных видах домашних и покупных порошков карри. Мелкие семена, похожие на крохотные, неправильной формы бежевые камеш-

ки, очень твердые, их трудно измельчить в домашних условиях. Их добавляют в рыбные блюда и овощные карри.

МЕДИЦИНСКОЕ И ПРОЧЕЕ ПРИМЕНЕНИЕ

В средние века шамбалу считали средством против облысения, в Индонезии ее до сих пор используют для ухода за волосами.

Шамбалу издавна применяли при метаболизме, для регуляции

содержания сахара в крови при диабете. Кроме того, она полезна при желудочно-кишечных заболеваниях, понижает кровяное давление. Благодаря высокому содержанию железа шамбала является средством против анемии. Порошок из шамбалы иногда используют в качестве красителя.

Сушеные листья шамбалы



Свежие листья шамбалы

СОВЕТЫ ПО ПРИГОТОВЛЕНИЮ

Перед использованием семена следует подсушить: поджаренные, они приобретают приятный привкус, однако будьте осторожны: подгорелые семена горчат. Иногда семена замачивают на ночь — мягкими их легче растереть в порошок.



Семена шамбалы

ХРАНЕНИЕ

Целые семена долго хранятся, если держать их в герметично закрывающейся посуде в прохладном, темном месте. Молотую шамбалу следует покупать понемногу и хранить вдали от яркого света, в противном случае она вскоре утрачивает вкус.



Проросшая шамбала



Молотая шамбала



Толченая шамбала

СОВЕТ ПОВАРУ



Семена можно легко прорастить: положите 2–3 ст. ложки семян в банку, накройте ее марлей и туго завяжите. Промывайте семена раз два в день, пока не появятся проростки. Проростки придают пикантный вкус салатам, их можно использовать как начинку для сэндвичей вместе с авокадо, помидорами или сыром.

Осторожно добавляйте молотую шамбалу в пищу, поскольку она обладает резким вкусом.

Ваниль

БОТАНИЧЕСКОЕ НАЗВАНИЕ: *Vanilla fragrans*, syn *V. planifolia*

НАЗВАНИЕ СЕМЕЙСТВА: *Orchidaceae*

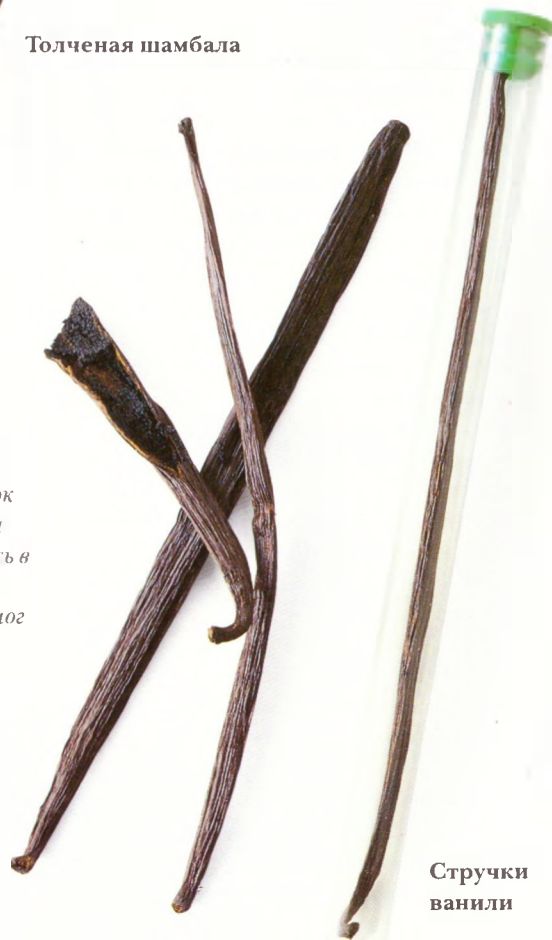
Vanilla (англ.); *vanille* (фр.); *Vanille* (нем.); *vainilla* (исп.); *vaniglia* (ит.)

Название «ваниль» происходит от испанского слова *vainilla* – «стручок». Напиток из шоколада с ванилью считается современным изобретением, но ацтеки открыли это сочетание экзотических вкусов задолго до того, как испанцы впервые появились в Мексике в 1520 г. Ваниль привезли в Испанию, а оттуда она быстро распространилась по всей Европе, где ее волшебным вкусом наслаждались все, кто мог позволить себе покупать ваниль.

ВЫРАЩИВАНИЕ

Ваниль – стручок тропической вьющейся орхидеи, встречающейся до XIX в. исключительно в Мексике. Неоднократно предпринимались попытки вывезти растение в другую

страну, но стручки на нем нигде не образовывались. Цветы ванили распускаются только на один день, их опыляют пчелы мелипона и длинноклювые колибри – оба эти вида



Стручки ванили

СОВЕТ ПОВАРУ

Чтобы в полной мере использовать вкус ванили, разомните стручок и залейте его горячим молоком или сливками, из которых будете готовить пудинги или мороженое.

На один стручок необходимо 2 1/2 стакана молока. Когда молоко остынет, стручок можно вынуть, сполоснуть и высушить, а затем использовать снова. Чтобы приготовить мороженое, подержите один стручок в молоке или сливках, выньте его и разрежьте вдоль, открыв массу мелких черных семян. Ножом вычистите семена и добавьте их в мороженое. Просушив стручок несколько дней, положите его в банку с ванильным сахаром.

обитают исключительно в Мексике, чем и объясняются неудачные попытки вырастить ваниль за пределами этой страны. Растение стали опылять искусственно, и теперь оно растет на Мадагаскаре и Сейшельских островах, а также на острове Реюньон, на Маврикии, в Индонезии, в Пуэрто-Рико, Мексике и Вест-Индии.

Это вьющееся растение растет возле стволов деревьев, обвиваясь вокруг них; листья деревьев обеспечивают необходимую ванили тень. Растение начинает плодоносить через 3 года и продолжает давать плоды 12 лет, после чего его необходимо заменить. Незрелые стручки собирают, когда они достигают в длину 12–20 см и приобретают желтый цвет. На этой стадии развития стручки не имеют характерного запаха.

Процесс высушивания длится довольно долго — именно этим объясняется дороговизна ванили. На Мадагаскаре и в Мексике стручки вначале бланшируют в кипятке, а затем ферментируют и сушат в течение нескольких недель, пока они не станут темно-коричневыми, сморщенными, но не плоскими. Лучшие стручки покрыты белым кристаллическим налетом — это и есть ванилин, придающий вкус ванили. Стручки хорошо сохраняют вкус.

Запах и вкус

Настоящая ваниль отличается насыщенным, экзотическим и запомина-

ющим ароматом. Вкус соответствует запаху, в нем ощущается цветочная сладость.

ПРИМЕНЕНИЕ В КУЛИНАРИИ

Ваниль, обладающую тонким вкусом, применяют почти исключительно для приготовления сладких блюд. Ее добавляют в кексы, печенье, пудинги и десерты. Ванилью ароматизируют конфеты, особенно удачно она сочетается с шоколадом. Ваниль — один из главных ингредиентов какао-крема и ванильного ликера гальяно, двух популярных напитков.

МЕДИЦИНСКОЕ И ПРОЧЕЕ ПРИМЕНЕНИЕ

Ваниль используется в качестве тонизирующего средства, а также применяется при лечении лихорадки. Кроме того, ей приписывают свойства афродизиака и применяют в парфюмерной промышленности.

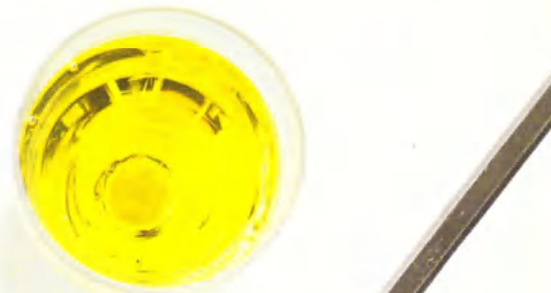
ХРАНЕНИЕ

Стручки ванили обычно продают по одному или по два, упакованными в длинные прозрачные пробирки. Можно хранить стручок ванили в банке с сахаром (особенно очень мелким), через три-четыре недели сахар приобретет привкус и запах ванили; впоследствии просто подсыпайте сахар в банку по мере необходимости. Ароматный ванильный сахар превосходно подходит для кексов, печенья, сладких пирожков, мороженого и молочных пудингов. Хороший стручок ванили с заметным кристаллическим налетом сохраняет запах и вкус не менее 4 лет.

ВАНИЛЬНЫЕ АРОМАТИЗАТОРЫ

Натуральные ванильные ароматические добавки изготавливают, настаивая измельченные стручки на спирту. При этом используются любые стручки, даже те, которые не годятся для продажи целиком, но имеют приятный запах. Мадагаскарский бурбон — один из примеров названий, которые дают ванильным ароматизаторам.

Искусственный экстракт ванили, или ароматизатор, отличается по вкусу от настоящей ванили, как небо от земли. Этот вкус синтезируют из отходов целлюлозы, каменноугольной смолы или кумарина, запрещен-

**Гальяно****Ванильный сахар****Натуральный экстракт ванили****Экстракт ванили**

ных во многих странах. Каждый год продаются существенные количества искусственных добавок. Этот тип ванильного экстракта имеет резкий вкус, после которого остается своеобразное неприятное послевкусие. Купите стручок ванили или натуральный ванилин, и вы сразу заметите разницу.

Имбирь

БОТАНИЧЕСКОЕ НАЗВАНИЕ: *Zingiber officinale*, syn *Amomum officinale*
 НАЗВАНИЕ СЕМЕЙСТВА: *Zingiberaceae*

Ginger, Jamaican ginger (англ.); *gingembre* (фр.); *Ingwer* (нем.); *jengibre* (исп.); *zenzero* (ит.)



**Свежий
корень
имбиря**

качественный имбирь. К XIV в. имбирь стал наиболее распространенной пряностью после перца.

Считается, что ботаническое название имбиря произошло от слова *singabera*, что на санскрите значит «в форме рога», преобразованного в греческое *zingiberi* и латинское *zingiber*. Эта пряность имеет давнюю и достойную историю. Имбирь родом из Индии или Китая, где он упоминался еще за 500 лет до н. э. в трудах философа Конфуция. Арабские торговцы привезли имбирь с Востока в Грецию и Рим, а оттуда вместе с римскими завоевателями он достиг Англии. Корневище имбиря не портится при перевозке, и потому арабы вывозили его в Восточную Африку, а португальцы – в Западную Африку в XIII в. Испанцы расширили торговлю, отправляя имбирь в Мексику и Вест-Индию, особенно на Ямайку, где в настоящее время производят самый

ВЫРАЩИВАНИЕ

Имбирь — тропическое растение, размножается делением корневищ. Достигает в высоту 90 см, его элегантные листья имеют форму копья, а желтые цветы — легкий лиловый оттенок. Сбор урожая начинается через 9–10 месяцев после высаживания, во многих странах он до сих пор производится вручную. Корни промывают, сушат на солнце, а затем перемалывают в порошок для домашнего и коммерческого использования. Крупнейшие рынки молотого имбиря — Великобритания, Йемен, США, Ближний Восток, Сингапур и Малайзия. Немало имбиря выращивают в Индии, Китае, Тайване, Нигерии, на Ямайке и Маврикии; недавно в число крупных производителей имбиря вошла Австралия.

ЗАПАХ И ВКУС

Если надрезать свежий корень имбиря, вы ощутите освежающе-резкий аромат лимона. Считается, что наиболее тонким ароматом обладает ямайский имбирь; качественный им-

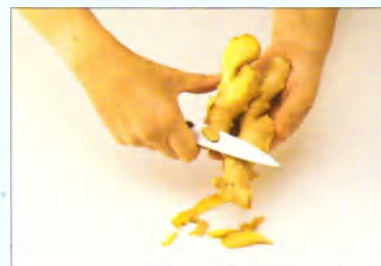
бирь выращивают и в Кении. У имбиря из других стран Африки и из Индии более темная кожура и горьковатый, менее приятный вкус.

ПРИМЕНЕНИЕ В КУЛИНАРИИ

Имбирное масло используется в качестве добавки. Свежий имбирный корень особенно популярен в разнообразных жареных блюдах и карри. Его добавляют в массу блюд индийской и восточной кухни. Употребляют имбирь в различных видах: его ломтики добавляют в маринады или острые блюда, причем в последнем случае имбирь выкладывают на край тарелки во время еды. Тертый, рубленый или толченый имбирь кладут в макаронные изделия и тушеное мясо. Мелко натертым имбирем приправляют жаркое. Можно использовать его сырым в салатах. Консервированный имбирь служит в качестве закуски или приправы к острым блюдам.

Имбирь придает особый вкус рыбе и морепродуктам, птице, мясу, овощам и лапше. Имбирь также применяется в новых кулинарных на-

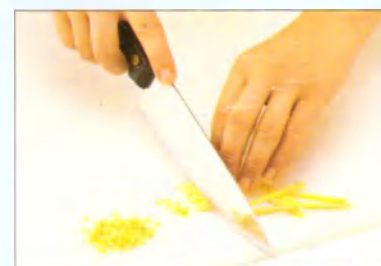
СОВЕТЫ ПО ПРИГОТОВЛЕНИЮ



Очистите или соскребите верхний слой кожуры с куса свежего имбирного корня.



Осторожно натрите корень, чтобы не поранить пальцы. Имбирь можно растереть вместе с чесноком, другими специями и небольшим количеством растительного масла, чтобы смесь получилась более однородной.



Для жареных блюд имбирь режут соломкой величиной со спичку. Соломку можно нарезать поперек, если вам необходимо измельчить имбирь в кухонном комбайне.



Разомните корень плоской стороной лезвия ножа и используйте его для блюд, из которых его следует вынимать, перед тем как подать блюдо на стол.

правлениях, например при запекании кур и дичи.

Кроме того, имбирь является неотъемлемым ингредиентом западной выпечки, — к примеру, традиционных имбирных пряников, кексов, печенья, французских *d'épice* и немецких *Pfefferkuchen*. Эта пряность играет важную роль в приготовлении чатни, маринадов, джемов и сладких консервов, а также напитков — таких, как имбирное пиво, эль и имбирное вино.

МЕДИЦИНСКОЕ И ПРОЧЕЕ ПРИМЕНЕНИЕ

Известно, что Генрих VIII употреблял имбирь в качестве лекарства. Его свойства описаны ботаником Кулпером 150 лет спустя: «Имбирь способствует пищеварению, согревает желудок, проясняет зрение, он полезен для стариков — прогревает суставы и, следовательно, спасает от подагры». С помощью имбиря лечили многие заболевания; считалось, что он улучшает кровообращение, полезен при метеоризме и несварении, отвар из него пили при кашле, тошноте и простуде. На Востоке имбирь жевали, чтобы отпугнуть злых духов. Он считался испытанным средством от морской болезни. Имбирное масло находит применение в парфюмерии.

Виды имбиря

Свежий корень, или зеленый имбирь, — пряность в свежем виде. Выбирайте толстые кусочки с серебристой кожицей, которые называются «руками». У молодого имбиря более гладкая, тонкая кожица, плотно прилегающая к твердому, довольно тяжелому корню. Более старый имбирь имеет толстую, на ощупь похожую на бумагу кожу, которая свободнее облегает корень. Сам корень несколько легче, более волокнистый и по сравнению с молодым выглядит увядшим. Не покупайте сморщенный, размятый или слишком легкий по весу имбирь. Не берите куски корневища с высохшими концами, чрезмерно волокнистые или слегка заплесневелые. Свежий, молодой имбирь обычно можно купить только в магазинах восточных товаров — покупайте его, только если найдете гладкий, сочный, нежный на ощупь корень с легким цитрусовым ароматом.

СОВЕТ ПОВАРУ

Добавьте немного толченого имбиря в маринад для жаркого из свинины или в котлеты. Попробуйте положить немного мелко натертого свежего или рубленого кристаллизованного имбиря во фруктовые пудинги с ревенем, сливами и грушами, в хрустящее печенье и пирожки.

Сушеный целый корень имбиря — традиционный вид пряности. Его помещают в марлевый мешочек для специй для придания аромата уксусу и другим составам для консервирования. Сушеный корень редко используют там, где доступен свежий.

Молотый имбирь — порошок песочного цвета, широко используемый при изготовлении выпечки как домашним, так и промышленным способом.

Маринованный имбирь — острая приправа в китайской кухне. Бывает различных типов: китайский маринованный имбирь в подслащенном уксусе кисло-сладкий и довольно острый на вкус. Его едят в качестве закуски или добавляют в различные блюда. Сладкий красный маринованный имбирь с добавле-

нием искусственного красителя имеет пряный, сладкий вкус. Японский маринованный имбирь нежнее китайского и бывает двух разных типов: красный и светлый, оба играют важную роль в национальных острых блюдах.

Консервированный имбирь, упакованный в традиционные декоративные крутобокие китайские банки, — это сочный, нежный, молодой имбирь, очищенный и законсервированный в сиропе. Он сладкий и довольно острый.

Рубленый засахаренный имбирь — сладкий ингредиент. Имбирь консервируют в густом сиропе, режут, а затем понемногу раскладывают в банки с сиропом.

Кристаллизованный имбирь — сваренная в сиропе, а затем высушенная и обсыпанная сахаром специя.

Маринованный имбирь



Молотый имбирь



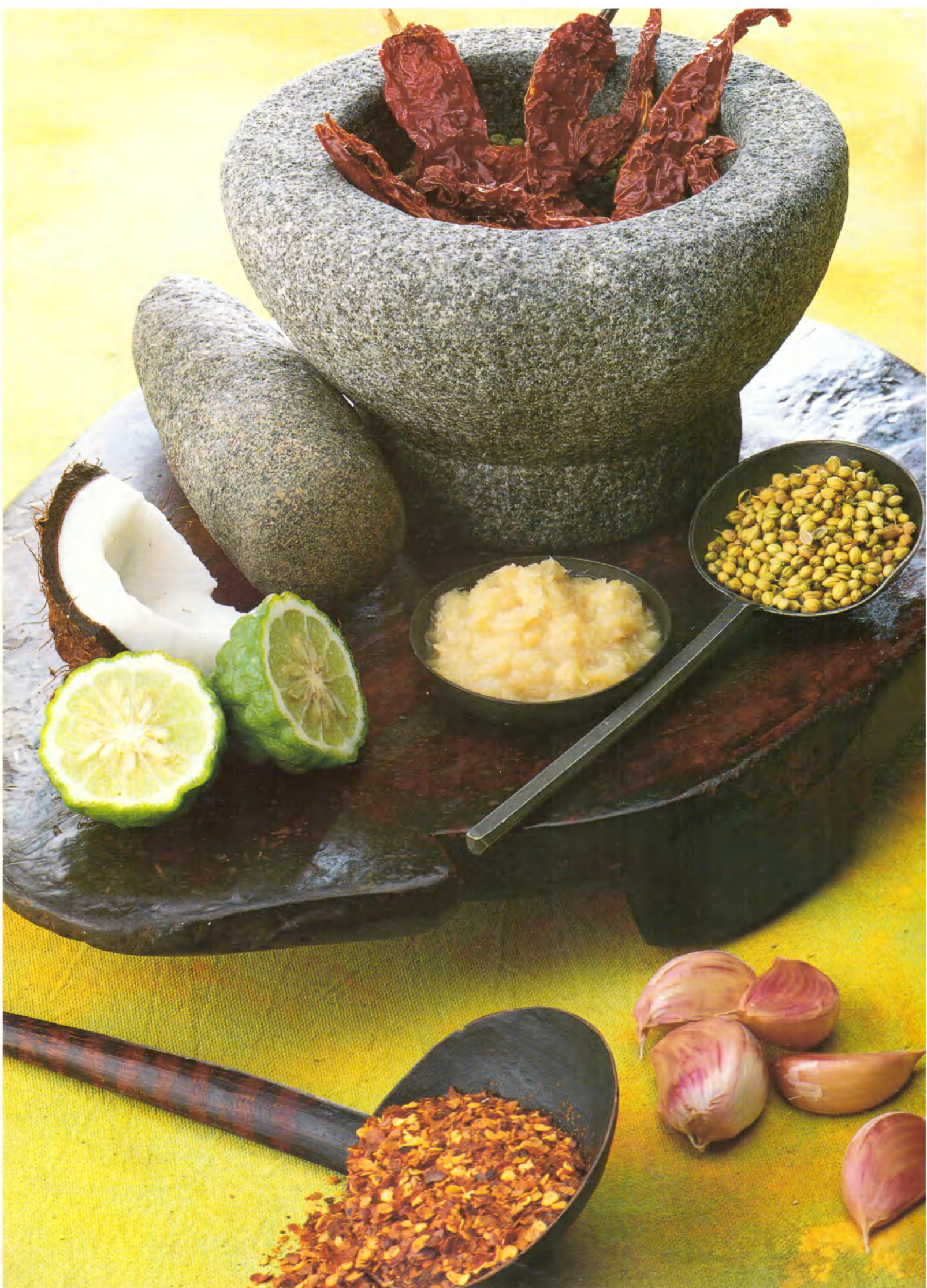
Кристаллизованный имбирь



Консервированный имбирь в сиропе



Сушеный корень имбиря



Приправы из пряностей



Порошки карри

Название «карри» – искаженное тамильское слово *karhi*. Еще во времена раджей этим словом называли любое индийское блюдо с соусом. Отведав обильно приправленные специями блюда, торговцы и воины, побывавшие в Индии, стремились по возвращении домой придать подобный вкус привычной еде. Спрос на порошок карри возрастал с каждым десятилетием, подобные специи постепенно становились более близкими к оригиналу, качественными, менее грубыми по вкусу. В настоящее время существуют готовые приправы карри для восточной, а также для индийской кухни – их можно купить в большинстве супермаркетов.

Порошок карри – смесь различных специй, сочетание пряностей, использующихся в различных регионах. Это нетрадиционный, подлинный

ингредиент индийской кухни: на огромных субконтинентах, таких, как Индия, и в странах Востока отдельные пряности смешивают множеством различных способов, придерживаясь определенных правил в кулинарии. Порошки карри отражают доступность пряностей и климат региона, в котором их использовали.

Приправы из жарких районов имеют более жгучий привкус чили. К примеру, приправы из Мадраса, Майсора и Гоа очень острые, в то время как смеси из более прохладных, северных районов обладают более теплым вкусом и нежным запахом.

Каждый повар по-своему добивается верного сочетания ингредиентов для карри. Основной рецепт с вариантами можно слегка изменить по вашему вкусу и в соответствии с ингредиентами любого блюда.

Порошок карри

На 16 ст. ложек

6–8 стручков сушеного

красного чили

8 ст. ложек семян кориандра

4 ст. ложки семян кумина

2 ч. ложки семян шамбалы

2 ч. ложки семян черной
горчицы

2 ч. ложки черного перца

1 ст. ложка молотой куркумы

1 ч. ложка молотого имбиря



ВАРИАНТЫ

Подсушите 4 листочка карри и добавьте их в молотую приправу, но, прежде чем подать блюдо на стол, выньте их – листья карри не едят.

Чтобы получить менее острую смесь, возьмите в половину меньшее количество стручков чили, добавьте одну палочку корицы, 1 ст. ложку семян фенхеля и 5 гвоздичек; специи поджарьте или подсушите.

1. Удалите черешки и семена из стручков чили. Если же вы хотите получить жгучую приправу, оставьте несколько семян в стручках.



Сушеный красный чили



Семена черной горчицы

2. Поджарьте или подсушите чили, кориандр, кумин, шамбалу, семена горчицы и черный перец на сковороде с толстым дном на среднем огне, пока они не начнут издавать сильный запах. Постоянно встряхивайте сковороду, чтобы специи обжарились равномерно.



Семена кориандра



Черный перец

3. Измельчите подсушенные пряности в ступке или кофемолке, а затем добавьте куркуму и имбирь.



Семена кумина



Молотая куркума



Семена шамбалы



Молотый имбирь

Самбаар

Эта классическая приправа, известная также под названием самбар, широко применяется в блюдах южноиндийской кухни – она придает особый вкус овощам и чечевице, тушеному мясу и острым супам, характерным для кухни браминов. Благодаря подсушенному дхалу порошок имеет приятный ореховый вкус, а соус с этой приправой обязан дхалу однородностью и бархатистой густотой. Дхал можно приобрести в магазинах восточных товаров и в крупных супермаркетах.



Сушеный красный чили



Семена кориандра



Чанна-дхал



Черный перец



Мунг-дхал



Семена шамбалы



Молотая куркума



Урад-дхал



Семена кумина

На 17 ст. ложек

8–10 стручков сушеного красного чили

6 ст. ложек семян кориандра

2 ст. ложки семян кумина

2 ч. ложки черного перца

2 ч. ложки семян шамбалы

2 ч. ложки урад-дхала (белого мелкого гороха)

2 ч. ложки чанна-дхала (желтого гороха)

2 ч. ложки мунг-дхала (желтых бобов)

1 $\frac{1}{2}$ ст. ложки молотой куркумы

1. Удалите черешки и семена из стручков чили. Разогрейте сковороду с толстым дном, положите туда чили, кориандр, кумин, черный перец и шамбалу. Постоянно помешивайте пряности на среднем огне, пока они не начнут издавать сильный запах, затем пересыпьте смесь в другую посуду.

2. Повторите то же самое с бобовыми, помешивая их на среднем огне, пока они не поджарятся. Не давайте им подгорать.

3. Измельчите специи и бобовые в мелкий порошок, а затем добавьте куркуму.



СОВЕТ ПОВАРУ

Приправы принято готовить по мере необходимости, ежедневно, но эту смесь можно приготовить заранее и хранить в герметично закрывающейся посуде 3–4 месяца, вдали от яркого света или же заморозить ее.

Бенгальская приправа из пяти пряностей

В этой приправе бенгальского происхождения, также известной под названием панч-форон, равные количества целых пряностей просто смешивают, предварительно не поджаривая их и не измельчая.

Приправу используют двумя способами: ее можно поджарить либо на растительном масле, чтобы придать маслу вкус, перед тем как добавить его к основным ингредиентам блюда, либо в жидком топленом масле и добавить в дhal или овощные блюда перед самой подачей на стол.

На 10 ст. ложек

- 2 ст. ложки семян кумина
- 2 ст. ложки семян фенхеля
- 2 ст. ложки семян горчицы
- 2 ст. ложки семян шамбалы
- 2 ст. ложки семян нигеллы

Шри-ланкийский порошок карри

Он во многом отличается от традиционного индийского карри. Специи – кориандр, кумин, фенхель и шамбалу – слегка обжаривают по отдельности, в результате чего получают насыщенный, темный порошок карри, которым хорошо приправлять рыбу, птицу, мясо или овощные карри.

На 12 ст. ложек

- 6 ст. ложек семян кориандра
- 3 ст. ложки семян кумина
- 1 ст. ложка семян фенхеля
- 1 ч. ложка семян шамбалы
- 5-сантиметровая палочка корицы
- 1 ч. ложка гвоздики
- 8 коробочек зеленого кардамона
- 6 сушеных листьев карри
- 1–2 ч. ложки молотого чили



Палочка корицы

Смешать пряности и хранить их в герметично закрывающейся посуде вдали от яркого света.



Семена кумина



Семена фенхеля



Семена горчицы



Семена шамбалы



Семена нигеллы



Сушеные листья карри

1. Подсушите или поджарьте кориандр, кумин, фенхель и шамбалу по отдельности, поскольку они темнеют на разных стадиях. Подсушите или поджарьте палочки корицы, гвоздику и кардамон – все вместе, пока они не начнут издавать сильный запах.

2. Выньте семена из коробочек кардамона и измельчите все ингредиенты с листьями карри и молотым чили, превратив их в мелкий порошок.



Семена кориандра



Зеленый кардамон



Молотый чили



Семена кумина



Семена шамбалы



Гвоздика

Порошок карри по-сингапурски

Для кухни Сингапура характерно смешение различных стилей. Повара разных народов, составляющих население Сингапура, – виртуозы в приготовлении особого типа блюд и создании особых специй из пряностей. Этот рецепт подходит для блюд из птицы и мяса.



2. Подсушите или поджарьте чили со всеми остальными пряностями, кроме куркумы, постоянно помешивая, пока они не начнут издавать сильный аромат.

3. Разломайте палочку корицы на мелкие кусочки и выньте семена из коробочек кардамона. Измельчите все специи в мелкий порошок, затем добавьте куркуму.

На 10 ст. ложек

3–4 стручка сушеного красного чили

6 ст. ложек семян кориандра

1 ст. ложка семян кумина

1 ст. ложка семян фенхеля

2 ч. ложки черного перца

2,5-сантиметровая палочка корицы

4 зеленые коробочки кардамона

6 почек гвоздики

2 ч. ложки молотой куркумы

1. Если вы не хотите, чтобы приправа получилась обжигающе-острой, удалите черешки и семена из стручков чили.



Сушеный красный чили



Черный перец



Семена кориандра



Палочка корицы



Семена кумина



Зеленый кардамон и гвоздика



Семена фенхеля



Молотая куркума

Сингапурский порошок карри для блюд из морепродуктов

На 8 ст. ложек

2–3 стручка сушеного красного чили

6 ст. ложек семян кориандра

1 ст. ложка семян кумина

2 ст. ложки семян фенхеля

1 ч. ложка семян шамбалы

1 ч. ложка черного перца

2 ч. ложки молотой куркумы

Приготовить как порошок карри по-сингапурски, в конце добавив молотую куркуму.



Сушеный красный чили



Семена кориандра



Семена кумина



Семена фенхеля



Молотая куркума



Семена шамбалы



Черный перец

Порошок карри «Семь морей»

Эту умеренно острую смесь из пряностей очень любят в Индонезии и Малайзии, она подходит для карри, самбалов, запеканок и кебабов. Такое название ей было дано потому, что семь морей, в том числе Андаманское и Южно-Китайское, сливаются у берегов Малайзии, а Индонезийский архипелаг составляют тысячи островов.

На 13 ст. ложек

6—8 коробочек белого кардамона

6 ст. ложек семян кориандра

3 ст. ложки семян кумина

1 1/2 ст. ложки семян сельдерея

5-сантиметровая палочка корицы
или кассии

6—8 почек гвоздики

1 ст. ложка молотого чили

1. Разомните коробочки кардамона и положите их в сковороду с толстым дном вместе со всеми другими пряностями, кроме молотого чили. Подсушите смесь, постоянно помешивая ее и встряхивая сковороду, пока пряности не начнут издавать насыщенный, сильный аромат.



2. Выньте семена кардамона из коробочек и измельчите их вместе со всеми поджаренными ингредиентами в мелкий порошок. Добавьте порошок чили и хорошо перемешайте.



Палочка кассии



Белый кардамон



Семена кориандра



Семена кумина



Семена сельдерея



Гвоздика



Порошок чили

Тадка



Для одного блюда

2 ст. ложки топленого масла

2 ч. ложки семян черной горчицы

1/2 ч. ложки молотой асафетиды

Около 8 свежих или сухих
листьев карри

1. Соберите все ингредиенты. Листьев карри можно добавить больше, чем указано.



Листья карри



Семена черной
горчицы



Молотая
асафетида

2. Растопите масло в сковороде или большой кастрюле и приготовьте крышку. Когда масло нагреется, положите в него семена горчицы, которые вскоре начнут лопаться и подпрыгивать, поэтому сразу закройте сковороду крышкой.

3. Снимите сковороду с огня и добавьте асафетиду и листья карри. Перемешайте и используйте смесь для дхала, супа или тушеного мяса.



Топленое
масло из
буйволиного
молока

Багхар с кориандром

Багхар или тадка – смесь пряностей и вкусовых добавок, поджаренных в горячем топленом или горчичном масле, чтобы усилить их вкус. Эту приправу готовят непосредственно перед добавлением в индийские блюда из дхала и овощей, в йогурт, салаты, бобово-овощные рагу. В каждом регионе применяются свои традиционные ингредиенты – к примеру, чеснок и красный сушеный перец кладут в багхар для блюд из чечевицы на севере Индии. Комбинацию пряностей, приведенную ниже, жарят в горчичном масле и используют в североиндийской кухне в качестве соуса к дхалу; на юге используют семена черной горчицы, асафетиду и свежие или сушеные листья карри.

Для одного блюда

4 ст. ложки горчичного масла

3–4 ч. ложки семян кумина

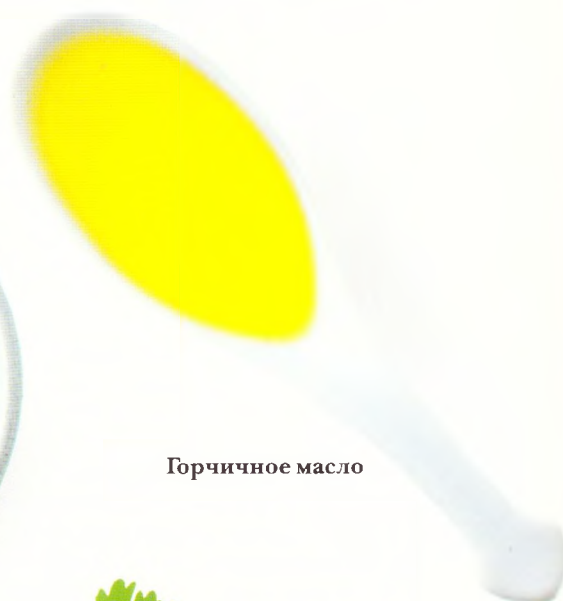
1 небольшая, мелко нарезанная
луковица

4 ст. ложки мелко нарезанного
свежего кориандра (кинзы)

1. Приготовьте все ингредиенты. Подогревайте горчичное масло, пока оно не задымится. Убавьте огонь и дайте маслу немного остыть.

2. Снова разогрейте масло и поджаривайте семена кумина, пока они не изменят цвет. Добавьте лук и поджарьте его до золотистого оттенка.

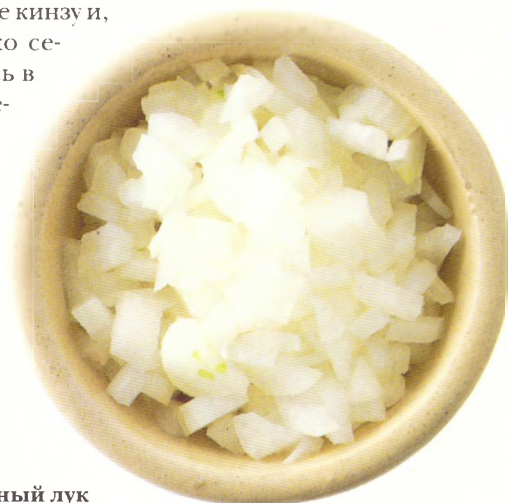
3. В конце положите кинзу и, помешав несколько секунд, вылейте смесь в дхал, суп или тушеное мясо.



Горчичное масло



Свежий кориандр
(кинза)



Нарезанный лук



Семена кумина

Масала

Масала – смесь пряностей, употребляемая в сухом виде или в виде пасты. Вкус может быть умеренно острым и ароматным или более жгучим – это в основном зависит от способа

приготовления и от блюда, которое предстоит приправить масалой. Обычно все пряности подсушивают перед измельчением, что заметно усиливает их вкус и запах.

Гарам-масала



Слово «гарам» означает «теплый» или «острый». Гарам-масала – это теплые или острые пряности. Это североиндийская приправа. В отличие от других приправ, гарам-масалой часто посыпают уже готовое блюдо, чтобы улучшить его вкус, добавить тонкий аромат поджаренных пряностей перед тем, как подать кушанье на стол. Гарам-масалу можно также использовать на ранних стадиях приготовления, чтобы ароматизировать блюдо.

На 16 ст. ложек

10 коробочек зеленого кардамона

6 ст. ложек семян кориандра

4 ст. ложки семян кумина

10 почек гвоздики

5-сантиметровая палочка корицы

1 ст. ложка черного перца

3 сухих лавровых листа

1 ст. ложка молотого мускатного «цвета»

1. Немного разогрейте сковороду с толстым дном.



Семена кориандра



Черный перец



Семена кумина



Лавровый лист



Зеленый кардамон



Молотый мускатный «цвет»



Гвоздика



Палочка корицы

2. Разомните коробочки кардамона и положите их в сковороду вместе с кориандром, кумином, гвоздикой, корицей, перцем и лавровым листом. Встряхивайте сковороду над слабым огнем, пока пряности не начнут издавать насыщенный аромат.

3. Выньте семена из коробочек кардамона и разломите палочку корицы на мелкие кусочки. Измельчите все пряности в мелкий порошок, а затем смешайте его с молотым мускатным «цветом».

Кашмирская масала

Эта масала особенно хорошо сочетается с креветками и блюдами из баранины.

На 4 $\frac{1}{2}$ ст. ложки

12 коробочек зеленого кардамона

5-сантиметровая палочка корицы

1 ст. ложка гвоздики

1 ст. ложка черного перца

1 ст. ложка семян черного кумина

2 ч. ложки тмина

1 ч. ложка молотого мускатного ореха



Палочка корицы

Черный перец



Гвоздика

1. Откройте коробочки кардамона и разломайте палочку корицы.

2. Разогрейте сковороду с толстым дном и подсушите на ней все пряности, кроме мускатного ореха, постоянно встряхивая сковороду, пока они не начнут издавать аромат.

3. Выньте семена кардамона из коробочек и измельчите все пряности в мелкий порошок. Смешайте его с молотым мускатным орехом.

Зеленый кардамон



Молотый мускатный орех



Семена тмина

Семена кумина

Чат-масала

Чат – индийская закуска в виде салата, которую продают с уличных прилавков. Он может состоять из бананов, папайи, гуавы и яблок. Ниже приведен рецепт для острой и довольно кислой приправы к этому салату, который можно также подавать в качестве освежающей закуски перед первым блюдом. Целые пряности и соль измельчают, не подсушивая и не поджаривая, а затем тщательно перемешивают с остальными ингредиентами.

На 2 $\frac{1}{2}$ ст. ложки

1 ч. ложка черного перца

1 ч. ложка семян кумина

1 ч. ложка семян ажгона

1 ч. ложка зерен граната

1 ч. ложка смешанной черной соли и морской соли (или по вкусу)

$\frac{1}{4}$ ч. ложки асафетиды

1 ч. ложка молотого манго

$\frac{1}{2}$ ч. ложки кайенского перца (или по вкусу)

$\frac{1}{2}$ ч. ложки гарам-масалы (по желанию)

1. Измельчите перец в порошок вместе с кумином, ажгоном, зернами граната и солью.

2. Добавьте остальные компоненты, причем кайенский перец можно положить по вкусу, а гарам-масалу – по желанию. Хорошо перемешайте.



Черный перец



Семена кумина



Семена ажгона



Зерна граната



Морская соль



Молотые плоды манго



Асафетида



Кайенский перец



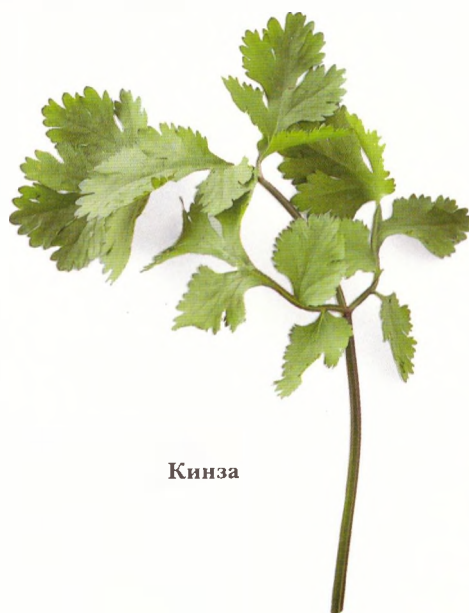
Гарам-масала

Зеленая масала

Эта умеренно острая пастообразная масала отличается ярким изумрудно-зеленым цветом и имеет пряный привкус, который придают ей свежая мята и кинза. Зеленая масала – замечательная приправа к креветкам, птице и овощным блюдам, особенно к тем, в которые входит кокосовое молоко. Ее также добавляют в обычный дхал.

На 17 ст. ложек

- 1 ч. ложка семян шамбалы
- 10 коробочек зеленого кардамона
- 6 почек гвоздики
- 2 ч. ложки молотой куркумы
- 2 ч. ложки соли
- 4 толченых зубчика чеснока
- 5-сантиметровый кусок свежего очищенного и мелко натертого имбирного корня
- 60 г листьев мяты
- 30 г кинзы
- 1 маленький, мелко нарезанный зеленый стручок перца без семян (по желанию)
- $\frac{1}{4}$ стакана яблочного уксуса
- $\frac{1}{2}$ стакана смеси подсолнечного и кунжутного масла



Кинза



Семена шамбалы



Зеленый кардамон



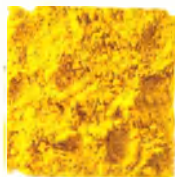
Чеснок



Листья мяты



Гвоздика



Молотая куркума



Свежий корень имбиря



Соль



Яблочный уксус



Смесь подсолнечного и кунжутного масла



Зеленый перец

1. Замочите семена шамбалы в воде на ночь.

2. На следующий день разомните кардамон и поджаривайте его вместе с гвоздикой, пока они не начнут издавать сильный запах. Измельчите эти специи в порошок и добавьте куркуму и соль.

3. Просушите семена шамбалы, положите их в миску или кухонный комбайн вместе с чесноком, имбирем, мятой, кинзой, зеленым перцем (по желанию) и уксусом. Разотрите смесь до состояния пюре, затем добавьте соль и молотые специи.

4. Подогрейте масло. Добавьте пасту и продолжайте нагревать, пока масло не начнет пузыриться, а затем снимите сковороду с огня и дайте ее содержимому остыть.

5. Переложите смесь в чистую банку. Убедитесь, что на поверхности пасты есть пленка масла, которая предохраняет смесь от воздействия воздуха, в результате чего смесь может изменить цвет. Храните смесь вдали от яркого света или в холодильнике 2–3 недели.

Мадрасская масала

Эта смесь сухих и сочных специй – типичная южноиндийская приправа. Сухие специи поджаривают и измельчают, добавляют к ним чеснок, мелко натертый имбирь и уксус для получения пасты, которую затем варят в масле. При этом усиливается вкус и запах приправы, хранить которую рекомендуется в герметично закрывающейся посуде.

ПРИМЕРНО НА 450 Г

8 ст. ложек семян кориандра

4 ст. ложки семян кумина

1 ст. ложка черного перца

1 ст. ложка семян черной горчицы

11 ст. ложек молотой куркумы

3–4 ч. ложки молотого чили

1 ст. ложка соли

8 толченых зубчиков чеснока

7,5-сантиметровый кусок свежего очищенного и мелко натертого корня имбиря

$\frac{1}{4}$ стакана яблочного уксуса

$\frac{3}{4}$ стакана подсолнечного масла

1. Нагрейте сковороду с толстым дном и немного подсушите в ней кориандр, кумин и перец; добавьте семена горчицы, постоянно встряхивая смесь, пока она не начнет издавать насыщенный аромат. Не пережаривайте специи.

2. Измельчить смесь в мелкий порошок, положите куркуму, чили и соль. Добавьте чеснок, имбирь и достаточное количество уксуса, чтобы получилась паста.

3. Нагрейте масло и поджарьте пасту, постоянно помешивая ее, пока масло не начнет отделяться от приправы.



4. Охладите пасту и храните ее в герметично закрывающейся посуде вдали от света, предпочтительно в прохладном месте. Паста может храниться 2–3 недели.



Подсолнечное
масло

Яблочный
уксус

СОВЕТ ПОВАРУ

На каждые 450 г птицы или мяса необходимо около 1–1 $\frac{1}{2}$ ст. ложки зеленой массы. Эта паста – хороший маринад для курицы.

Надрежьте кожу курицы и смажьте ее 1 ст. ложкой пасты с солью и небольшим количеством масла. Маринуйте курицу несколько часов, прежде чем зажарить ее на вертеле.



Семена кориандра



Семена кумина



Черный
перец



Семена черной
горчицы



Молотая куркума



Молотый чили



Соль



Чеснок



Свежий корень имбиря

Острые пасты

Горы свежих сырых специй – отличительная примета всех рынков Юго-Восточной Азии. Торговцы просто спрашивают, для какого блюда необходима приправа – для мяса, рыбы или овощного карри и какую приправу предпочитает покупатель – жгучую или умеренно острую. Затем продавец кладет положенное количество чили, имбиря, калгана, лимонного сорго и чеснока на банановый лист и сворачивает его кулечком,

чтобы покупатель мог унести приправу домой. В последнее время, правда, банановый лист все чаще стали заменять пластиковым пакетом.

Сегодня мы можем покупать готовые, отличающиеся превосходным качеством острые пасты в упаковке, но если позволяет время, иногда бывает интересно поэкспериментировать и приготовить собственную пасту.

Малайская паста для курицы

Эту обжигающую пасту можно сделать умеренно острой, уменьшив количество стручков чили. Красный

лук и свежая куркума придадут пасте яркий цвет. Блачан может показаться экзотическим ингредиентом, однако не стоит его игнорировать – с ним паста приобретает неожиданный привкус.

Плоды свечного дерева или орехи макадамия придадут пасте густоту, а лимонное сорго вносит собственную загадочную нотку во вкус этой классической пасты.

ПРИМЕРНО НА 340 г

- 6 стручков свежего, нарезанного тонкими полосками красного чили без семян
- 3 красные луковичы или 12 головок лука-шалота, крупно нарезанных
- 4 зубчика чеснока
- 2,5-сантиметровый кусок свежего корня куркумы, очищенный и нарезанный, или 1 ч. ложка молотой куркумы
- 10 плодов свечного дерева или орехов макадамия
- 2,5-сантиметровый кубик готового блачана
- 3 стебля лимонного сорго

1. Положите чили, лук или лук-шалот, чеснок, куркуму, орехи и блачан в кухонный комбайн.

2. Обрежьте концы стеблей лимонного сорго и нарежьте нижние 6 см утолщенной части стебля мелкими кусочками.



Свежий красный чили



Лук-шалот



Чеснок



Свежая куркума



Орехи макадамия



Блачан



Лимонное сорго

3. Добавьте лимонное сорго к остальным ингредиентам и разотрите их в пасту. Используйте пасту сразу или храните ее в герметично закрывающейся посуде в холодильнике в течение нескольких дней или же в пластиковой посуде в морозильнике.

СОВЕТ ПОВАРУ

Верхнюю часть стеблей лимонного сорго можно размять и добавить в карри во время приготовления, а перед подачей блюда на стол – вынуть.

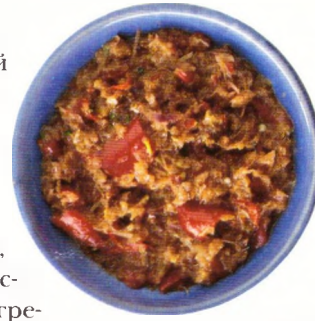
Тайская красная паста карри

По-тайски эта приправа называется *круэнг гаэнг фед*, она подходит к блюдам из мяса, птицы и овощей.

На 170 г

- 10 стручков свежего, нарезанного полосками красного чили без семян или 1 $\frac{1}{2}$ ст. ложки молотого чили
- 112 г темно-красного лука или лука-шалота, нарезанного вдоль
- 4 зубчика чеснока
- 3 стебля лимонного сорго; нижняя часть стеблей должна быть нарезана и размята
- Сантиметровый кусок большого калгана, очищенный, нарезанный и размятый
- 4 веточки кинзы, только стебли
- 1–2 ст. ложки арахисового масла
- 1 ч. ложка магрута или грейпфрутовой цедры
- Сантиметровый кубик готового блачана
- 1 ст. ложка семян кориандра
- 2 ч. ложки семян кумина
- 1 ч. ложка соли

1. Чили или молотый чили, лук или лук-шалот, чеснок, размятое лимонное сорго, калган и веточки кинзы растолките в ступке до пастообразного состояния, постепенно добавляя масло. Можно растереть ингредиенты в кухонном комбайне. Добавьте тертую цедру грейпфрута и блачан.



2. Подсушив семена кориандра и кумина, пересыпьте их в ступку и растолките в порошок. Добавьте молотые специи в пасту вместе с солью и хорошо перемешайте.

3. Используйте пасту сразу или переложите ее в стеклянную банку. Накройте пластиковой или герметичной крышкой, храните в холодильнике не больше 3–4 недель. Можно заморозить пасту в небольших пластиковых сосудах, указав дату приготовления.



Зеленая паста карри

Гаэнг хиев вэн – зеленая паста, которая готовится из тех же ингредиентов, что и красная, но с зеленым чили, белым луком вместо красного и с добавлением листьев кориандра, чтобы усилить цвет.

Соус тай-нам-прик

Это самый знаменитый из всех тайских соусов. Его можно подавать отдельно, добавлять в вареный рис, предлагать как соус к блюдам из сырых или бланшированных овощей. Несмотря на то что количество ингредиентов соуса варьируется, состав их остается постоянным.



Желтый сахар



Кинза



Лимонный сок

Рыбный соус



Свежий красный чили



Сушеные креветки



Блачан



Очищенные вареные креветки



Чеснок

На 280 г

- 1 стакан сушеных креветок, вымоченных в воде в течение 15 минут и просушенных
- Сантиметровый кубик готового блачана
- 3–4 толченых зубчика чеснока
- 3–4 стручка свежего красного чили, нарезанного и без семян
- 60 г очищенных вареных креветок (по желанию)
- Несколько веточек кинзы
- 8–10 завязей баклажанов (по желанию)
- 3–4 ст. ложки лимонного или лаймового сока
- 2 ст. ложки рыбного соуса (или по вкусу)
- 1 ст. ложка желтого сахарного песка (или по вкусу)

1. Вымоченные креветки, блачан, чеснок и чили растолките в ступке или смешайте в кухонном комбайне. Добавьте вареные креветки (по желанию) и стебли кинзы с листьями. Снова растолките ингредиенты и хорошо перемешайте.

2. Если вы используете баклажаны, то растолките их и смешайте с соусом, предварительно обрезав плодоножки.

3. Добавьте лимонный сок или сок лайма, рыбный соус и сахар по вкусу. Можно добавить немного воды, чтобы соус не был слишком густым.

Паста карри мус-са-ман

На 220 г

- 10 стручков свежего красного чили, нарезанных соломкой и без семян, или 1 $\frac{1}{2}$ ст. ложки молотого чили
- 112 г нарезанного темно-красного лука или лука-шалота
- 4 очищенных зубчика чеснока
- 3 стебля лимонного сорго с нарезанной и размятой нижней частью
- Сантиметровый кусок большого калгана, очищенного, нарезанного и размятого
- Немного арахисового масла
- 4 веточки кинзы — только стебли
- 1 ч. ложка натертой цедры грейпфрута или магрута
- Сантиметровый кубик готового блачана
- 6 коробочек зеленого кардамона
- 1 ст. ложка семян кориандра
- 2 ч. ложки семян кумина
- 1 ч. ложка соли
- $\frac{1}{2}$ ч. ложки молотой гвоздики
- $\frac{1}{2}$ ч. ложки молотой корицы

1. Свежий чили, если вы используете его, слегка поджарьте в масле вместе с луком или луком-шалотом, чесноком, толченым лимонным сорго и калганом, постоянно помешивая. Поджаривание поможет улучшить вкус специй.

2. Переложите смесь в кухонный комбайн, добавьте порошок чили, если вы его используете, и разотрите в однородную пасту. Добавьте веточки кинзы, цедру грейпфрута или магрута и блачан. Снова размешайте смесь.

3. Разомните коробочки кардамона и поджарьте их без масла вместе с кориандром, семенами кумина и солью. Выньте семена кардамона из коробочек, выбросьте шелуху и растолките специи в ступке. Добавьте гвоздику и корицу. Как следует смешайте молотые пряности с пастой. Используйте по мере необходимости, храните в холодильнике не более 2–3 недель.



Свежий красный чили



Чеснок



Большой калган



Семена кориандра



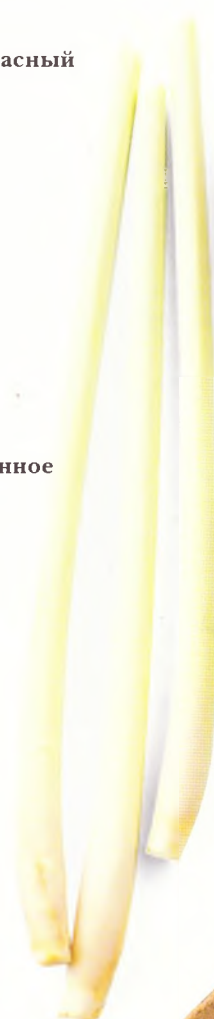
Семена кумина



Молотая гвоздика



Молотая корица



Лимонное сорго



Красный лук



Кинза



Блачан



Цедра грейпфрута



Зеленый кардамон



Соль



Арахисовое масло

Самбалы

Здесь речь идет о самбале – приправе, которую кладут сбоку на тарелку, как горчицу, просто чтобы добавить остроты основному блюду. Самбал можно использовать, когда не хватает времени или нет под рукой свежего чили, – в таком случае подходят самбал-кеап или самбал-блачан. Готовый нарезанный чили сейчас можно купить почти во всех крупных супермаркетах, что отражает наш растущий интерес к острой еде.

Самбалом может также называться острый соус чили с разнообразными добавками – такими, как мясные тефтели, кусочки рыбы, сваренные вкрутую яйца или овощи. Такой соус готовят по рецепту самбала-горенга из индонезийских поваренных книг.

Самбал из чили

Этот самбал, который по-индонезийски называется самбал-улек, может храниться 4–6 недель в герметично закрытой посуде в холодильнике, так что стоит запастись им заранее, если вы часто готовите индонезийские блюда. Раскладывайте соус пластиковой ложкой или ложкой из нержавеющей стали. Этот острый соус раздражает кожу – если он попал вам на пальцы, сразу же промойте их в воде с мылом.

На 450 г

450 г стручков свежего красного чили без семян

2 ч. ложки соли

1. Положите чили в кастрюлю с кипятком и варите 5–8 минут.
2. Просушите чили, а затем измельчите их в кухонном комбайне, не добиваясь однородности пасты.
3. Переложите пасту в стеклянную банку, добавьте соль и накройте промасленной бумагой, прежде чем закрыть крышку.
4. Храните самбал в холодильнике. Выкладывайте его в небольшой судок, если подаете в качестве приправы, или используйте как сказано в рецептах.

Свежий красный чили



Соль

Самбал-кекап

Этот индонезийский соус можно подать к блюду сатай вместо обычного арахисового соуса. Особенно хорошо он сочетается с говядиной и курицей, а также с курицей, жаренной в масле.

На 10 ст. ложек

- 1 стручок свежего красного, мелко нарезанного чили без семян
- 2 толченых зубчика чеснока
- 4 ст. ложки темного соевого соуса
- 4 ч. ложки лимонного сока или 1–1 1/2 ст. ложки тамаиндового сока
- 2 ст. ложки горячей воды
- 2 ст. ложки обжаренных в масле ломтиков лука (по желанию)

1. Смешайте чили, чеснок, соевый соус, лимонный или тамаиндовый сок с горячей водой.

2. Добавьте ломтики лука, если вы используете их, и оставьте постоять 30 минут, перед тем как подать соус на стол.

Темный соевый соус

Лимонный сок

Жареные ломтики лука

Красный чили

Чеснок

Самбал-блачан

Этот самбал готовят понемногу и подают к блюдам из риса. Изменяйте количество чили и блачана по вкусу, но тем не менее самбал останется острым и пряным.

На 2 ст. ложки

- 2–4 стручка свежего красного чили без семян
- Соль
- Сантиметровый кубик готового блачана
- Сок половины лимона или лайма

1. Разрежьте чили в длину пополам. Растолките его в ступке, добавив немного соли.

2. Добавьте блачан и лимонный или лаймовый сок по вкусу.

Свежий красный чили

Блачан

Соль

Лимонный сок

Африканские острые приправы

Обжигающе-острую пищу едят повсюду на Африканском континенте. Арабские купцы привозили сюда пряности с библейских времен. Как правило, еду готовят женщины, рецепты передаются из поколения в поколение при встречах родственников, во время совместного приготовления угощений для праздников и свадеб, поэтому познания в

кулинарии и традиционные блюда не забываются. Из четырех приправ, рецепты которых приведены ниже, самой известной считается харисса. Ее довольно просто приготовить в домашних условиях, хотя теперь ее можно приобрести во многих супермаркетах в небольших банках, которые следует хранить в холодильнике.

Харисса

Эта приправа на основе чили, имеющая своеобразный вкус, широко применяется в марокканской, тунисской и алжирской кухне. Ее кладут сбоку на тарелку, чтобы обмакивать в нее куски жареного мяса. Эту приправу добавляют в супы и тушеное мясо, а также в соусы для кускуса. Иногда хариссой приправляют пюре из очищенных помидоров или используют ее как соус для кебабов. Смесь из натурального йогурта и хариссы – превосходный маринад для свинины и кур.

На $\frac{1}{2}$ СТАКАНА

12 стручков сушеного красного чили

1 ст. ложка семян кориандра

2 ч. ложки семян кумина

2 зубчика чеснока

$\frac{1}{2}$ ч. ложки соли

4–6 ст. ложек оливкового масла

1. Удалите черешки и часть семян чили, затем замочите стручки в теплой воде на 30 минут, пока они не станут мягкими.

2. Тем временем подсушите семена кориандра и кумина, чтобы усилить аромат, и измельчите их в порошок.

3. Растолките чеснок с солью, добавьте чили и растирайте смесь, пока она не станет однородной.

4. Добавьте специи и постепенно подливайте масла, продолжая толочь приправу, пока соус не будет однородным и не приобретет консистенцию майонеза.

5. Используйте хариссу сразу или переложите ее в герметично закрывающуюся банку. Сверху залейте приправу небольшим количеством оливкового масла, чтобы предохранить от порчи. Плотно закройте крышку и храните в прохладном месте или в холодильнике не более 3 недель.

Сушеный
красный
чили



ВАРИАНТ
Чтобы приготовить менее острый соус, возьмите только 4–6 стручков сушеного красного чили. Подсушите 2 стручка красного перца, снимите кожицу и оставьте семена, а потом добавьте их в конце приготовления, чтобы придать соусу густоту. Разотрите перец в однородное пюре и добавьте ко всем остальным ингредиентам.



Оливковое масло



Семена кориандра



Чеснок



Семена кумина



Соль



Бербер

Это эфиопская приправа, которую добавляют ко многим местным блюдам – от запеченной рыбы до тушеной курицы.

На $\frac{1}{2}$ СТАКАНА

10 стручков сушеного красного чили

8 коробочек белого кардамона

1 ч. ложка семян кумина

1 ч. ложка семян кориандра

1 ч. ложка семян шамбалы

8 почек гвоздики

1 ч. ложка ямайского перца

2 ч. ложки черного перца

1 ч. ложка семян ажгона

1 ч. ложка молотого имбиря

$\frac{1}{2}$ ч. ложки молотого мускатного ореха

2 ст. ложки соли

1. Удалите черешки и часть семян чили.

2. Нагрейте сковороду с толстым дном. Разомните коробочки кардамона и положите их в сковороду вместе с кумином, кориандром, шамбалой, гвоздикой, ямайским перцем, черным перцем и семенами ажгона. Подсушите специи на среднем огне, периодически встряхивая сковороду, пока они не начнут издавать сильный запах и менять цвет.

3. Выньте семена кардамона из коробочек и измельчите их вместе со всеми поджаренными специями в мелкий порошок. Добавьте молотый имбирь, мускатный орех и соль.

4. Используйте приправу сразу или переложите ее в герметично закрывающуюся банку и храните вдали от яркого света или же поместите в герметичный полиэтиленовый сосуд и оставьте в морозильнике.



Сушеный красный чили



Белый кардамон



Ямайский перец



Черный перец



Семена кумина



Семена кориандра



Семена ажгона



Молотый имбирь



Семена шамбалы



Гвоздика



Молотый мускатный орех



Соль

Рас-эль-ханут

У каждого марокканского купца есть свой особенный рецепт рас-эль-ханута, что означает «глава лавки». Эта приправа может содержать до

двадцати различных пряностей, в том числе корицу, кардамон, чили, кумин, кориандр, гвоздику, соль, перец, имбирь, мускатный орех, куркуму и щепотку сушеных цветов плюс еще какой-нибудь ингредиент,

известный своими свойствами афродизиака. Ничто не забыто и не упущено! В состав приправы, поступающей в продажу, большинство пряностей входят в целом виде, а затем смесь измельчают по мере необходимости.



Черный перец



Семена кориандра



Семена кумина



Гвоздика



Зеленый кардамон



Молотая куркума



Палочка корицы



Молотый имбирь

Соль



Сушеный красный чили

Сушеные цветы



Мускатный орех



Ла-кама

Ла-кама – марокканская приправа, очень популярная в Танжере, несмотря на то что она проще рас-эль-ханута и состоит всего из пяти пряностей. Ее добавляют в супы и тушеное мясо, особенно хорошо она сочетается с бараниной.

На 3 ст. ложки

2,5-сантиметровая палочка корицы

2 ч. ложки черного перца

2 ч. ложки молотого имбиря

2 ч. ложки молотой куркумы

$\frac{1}{4}$ ч. ложки молотого мускатного ореха

1. Чтобы усилить запах, подсушите или поджарьте корицу и перец в сковороде с толстым дном.

2. Измельчите поджаренные специи в порошок и смешайте с имбирем, куркумой и мускатным орехом.

3. Используйте сразу или храните в герметично закрывающейся посуде, вдали от яркого света.



Черный перец



Молотый имбирь



Соль



Молотый мускатный орех



Палочка корицы



Порошок тсир

Эту простую приправу употребляют с кебабами в Западной Африке. Сначала сырое мясо обмакивают в масло и яйца, а затем в приправу. Щепоткой порошка посыпают готовое мясо, прежде чем подать его на стол.

На 4 ст. ложки

$\frac{1}{2}$ стакана соленого арахиса

1 ч. ложка смеси специй

$\frac{1}{2}$ —1 ч. ложка молотого чили

Соль

1. Измельчите арахис в ступке или кухонном комбайне до порошкообразного состояния, добавьте смесь из молотых специй, молотый чили и немного соли.

2. Используйте приправу сразу или переложите ее в герметично закрывающуюся посуду и храните в прохладном месте не более 6 недель.



Молотый чили



Смесь молотых специй



Соль



Соленый арахис

СОВЕТ ПОВАРУ

Для пудингов можно использовать смесь пряностей — готовый порошок, который включает ямайский перец, корицу, гвоздику, имбирь и мускатный орех.

Приправы для мяса, жаренного на углях

Жарение на углях – вероятно, самый примитивный, но своеобразный метод приготовления пищи, при котором куски мяса, птицы или рыбы становятся более аппетитными, приобретают аромат и привкус специй и трав. Мясо либо

натирают ими незадолго до приготовления, либо вымачивают в маринаде. Сухие приправы можно хранить несколько месяцев в прохладном, темном месте.

Приправа из специй для шашлыка

На 4 ст. ложки

- 2 ч. ложки семян сельдерея
- 1 ч. ложка паприки
- 1 ч. ложка молотого мускатного ореха
- 1 ч. ложка порошка чили
- 1 ч. ложка молотого чеснока
- 1 ч. ложка луковой соли
- 2 ч. ложки сушеного майорана
- 1 ч. ложка соли
- 1–2 ч. ложки желтого сахара
- 1 ч. ложка свежемолотого черного перца

Измельчите семена сельдерея, затем добавьте остальные ингредиенты. Используйте смесь сразу же или переложите ее в герметично закрывающуюся посуду и храните в прохладном месте.



Семена сельдерея



Паприка



Молотый мускатный орех



Молотый чили



Молотый чеснок



Луковая соль



Сушеный майоран



Соль



Желтый сахар



Молотый черный перец

СОВЕТ ПОВАРУ

Для маринада просто добавьте к этой смеси стакан красного или белого вина с несколькими ломтиками лука и 4 ст. ложки масла, ароматизированного чесноком.

Приправа с можжевельником

Эта острая смесь специй идеально подходит для жареной утиной грудки, говядины, оленины и страусового мяса. Чтобы приготовить маринад, добавьте к этой смеси небольшой стакан джина, 1–2 нарезанные луковицы и пару веточек розмарина.



На 4 ст. ложки

- 2 ст. ложки плодов можжевельника
- 1 ч. ложка черного перца
- $\frac{1}{2}$ ч. ложки соли
- 1 ч. ложка молотого ямайского перца
- 1 ст. ложка желтого сахара



Плоды можжевельника

1. Измельчите плоды можжевельника и перец вместе с солью. Добавьте ямайский перец и сахар.

2. Натрите смесью мясо перед приготовлением на углях.



Соль



Черный перец



Молотый ямайский перец



Желтый сахар

Старинная филадельфийская приправа

Используйте эту смесь как приправу для свинины или натирайте ею бифштексы и отбивные. Это необходимо делать задолго до приготовления мяса, чтобы оно впитало вкус и запах пряностей.



На 2–3 ст. ложки

- 8 почек гвоздики
- 1 ч. ложка порошка чили
- $\frac{1}{2}$ ч. ложки молотого мускатного ореха
- $\frac{1}{4}$ ч. ложки молотого мускатного «цвета»
- 1 ч. ложка сушеного базилика
- 1 ч. ложка сушеного тимьяна
- 2 сушеных лавровых листа
- Соль



Гвоздика



Молотый чили



Молотый мускатный орех



Молотый мускатный «цвет»



Лавровый лист

1. Растолките гвоздику, добавьте другие ингредиенты и продолжайте измельчать в мелкий порошок.

2. Используйте сразу или храните в герметично закрывающейся посуде вдали от яркого света.



Сушеный базилик



Сушеный тимьян



Соль

Приправа каджун

Название «каджун» пошло от искаженного «акадиан» – так называли французских поселенцев, которые покинули Канаду после вторжения англичан в 1755 г. В конце концов они осели в Луизиане, где начался обмен методами приготовления и народными блюдами между креолами и французами. Эту приправу можно добавлять в известные блюда джамбалая и гамбо, а также в жареную рыбу, курицу или говядину. Если вы собираетесь приготовить приправу заранее, лучше собрать только сухие ингредиенты и хранить их в герметично закрывающейся посуде. Когда приправа потребуется, измельчите лук и чеснок в кухонном комбайне и добавьте их к приправе.

На 10 ст. ложек

- 1 ч. ложка черного перца
- 1 ч. ложка семян кумина
- 1 ч. ложка семян белой горчицы
- 2 ч. ложки паприки
- 1 ч. ложка молотого чили или кайенского перца
- 1 ч. ложка сушеного орегана
- 2 ч. ложки сушеного тимьяна
- 1 ч. ложка соли
- 2 мелко нарезанных зубчика чеснока
- 1 нарезанная луковица

1. Подсушите или обжарьте перец, кумин и горчицу на среднем огне, чтобы усилить их запах.



Лук



2. Измельчите поджаренные специи, затем добавьте паприку, чили или кайенский перец, ореган, тимьян и соль и продолжайте толочь.

3. Если приправу необходимо использовать сразу же, добавьте в нее измельченные в кухонном комбайне чеснок и лук и как следует перемешайте.



Чеснок



Сушеный ореган



Семена белой горчицы



Соль



Черный перец



Молотый чили



Семена кумина



Паприка



Сушеный тимьян

Китайская приправа из пяти пряностей

Запах этой приправы всегда доминирует в китайских супермаркетах. Приправа состоит из равных частей сычуаньского перца, корицы или кассии, гвоздики, семян фенхеля и аниса звездчатого. Ее добавляют в блюда из курицы, свинины, непрожаренного мяса с соевым соусом и, конечно, в знаменитые китайские свиные ребрышки. Измельчите все ингредиенты в мелкий порошок и храните его в герметично закрывающейся посуде.



Анис звездчатый



Сычуаньский перец



Кассия



Гвоздика



Семена фенхеля

Китайская соль с пряностями

Это замечательное дополнение к жаренному на углях или в духовке цыпленку с хрустящей корочкой – перед тем как куски курицы положить в рот, их обмакивают в эту приправу. Тщательно смешайте 1 ст. ложку соли и $\frac{1}{2}$ ч. ложки приправы из пяти пряностей. Разложите соль на четыре неглубоких блюдца.



Соль



ВАРИАНТ

Чтобы приготовить приправу с солью и корицей, подсушите соль в сковороде с толстым дном, пока она не начнет менять цвет, снимите с огня и смешайте с 1 ч. ложкой молотой корицы и щепоткой китайской приправы из пяти пряностей. Применяйте как указано выше.

Китайская приправа из пяти пряностей

Китайская подсушенная соль с перцем

Эту приправу лучше всего готовить по мере необходимости. Она особенно хорошо сочетается с уткой по-сычуаньски, которую сначала варят на пару, а затем обжаривают до хрустящей корочки. Куски мяса макают в смесь из соли с перцем и едят с горячими рогаликами. Кроме того, эта приправа удачно сочетается с жареной курицей, креветками и другим мясом, особенно со свининой.

На 4–6 порций

2 ст. ложки соли

2 ч. ложки свежемолотого черного перца

1. Нагрейте соль и перец в сковороде с толстым дном на среднем огне, постоянно встряхивая сковороду, пока не почувствуете запах. Дайте смеси остыть.



Молотый черный перец



Соль

Сладкие смеси из пряностей

Пряности для маринования овощей

Эту типичную английскую смесь можно купить готовой, но умелые кулинары предпочитают экспериментировать.

Иногда пряности

предварительно толкут, по другим рецептам их кладут в марлевый мешочек, который после приготовления маринада вынимают. В некоторых рецептах мешочек со специями кипятят в уксусе, а затем дают жидкости настояться.

Потом их удаляют, а ароматизированный уксус используют для консервирования.

На 8 ст. ложек

- 1 ст. ложка семян кориандра
- 1 ст. ложка семян горчицы
- 1 ст. ложка белого или черного перца
- 1 ст. ложка гвоздики
- 1 ст. ложка ямайского перца
- 3–4 стручка сушеного красного чили
- 2,5-сантиметровый кусок сушеного корня имбиря
- 2,5-сантиметровая палочка корицы (по желанию)
- 3 сушеных лавровых листа (по желанию)

Смесь для яблочного пирога

Это идеальное вкусовое сочетание для неизменно популярного яблочного пирога. Некоторые

предпочитают класть гвоздику целиком. Эту смесь добавляют во фруктовые соусы и фруктовые пироги с начинкой из слив, груш или ревеня.



Ямайский перец



Белый перец



Семена кориандра



Сушеный красный чили



Гвоздика



Семена горчицы



Палочка корицы



Сушеный лавровый лист



Сушеный корень имбиря

1. Смешайте все пряности. Соберите их в марлевый мешочек и используйте как указано в рецепте.

2. Можно поступить иначе: поместите пряности в эмалированную кастрюльку или миску из нержавеющей стали, влейте уксус. Доведите до кипения, дайте остыть, а затем процедите уксус и удалите пряности.

3. Чтобы приготовить холодный уксус с пряностями, положите их в банку или бутылку с уксусом и настаивайте в течение 1–2 дней. Процедите и используйте уксус по мере необходимости; пряности можно выбросить или переложить в другую бутылку с уксусом.

На 4–5 ч. ложек

- 1 ч. ложка молотой или целой гвоздики
- 1 ст. ложка молотой корицы
- $\frac{1}{2}$ –1 ч. ложка молотого мускатного ореха

Смешайте все специи и используйте смесь сразу или храните ее в герметично закрывающейся посуде вдали от яркого света.



Молотая гвоздика



Молотая корица



Молотый мускатный орех

Смесь пряностей, или специи для пудинга

Это еще одна типично английская смесь, которую можно купить готовой. Ее добавляют в разнообразные пудинги, фруктовые кексы, имбирные пряники и рождественские десерты. Готовьте или покупайте ее понемногу, поскольку смесь быстро утрачивает вкус. Ямайский перец, корица, гвоздика, мускатный орех и имбирь – обычное сочетание пряностей, но иногда к нему добавляют немного семян кардамона и кориандра.

На 2 ст. ложки

- 1 ч. ложка ямайского перца
- 2,5-сантиметровая палочка корицы
- 1 ч. ложка гвоздики
- 1 ч. ложка молотого мускатного ореха
- 1 ч. ложка молотого имбиря

Измельчите ямайский перец, корицу и гвоздику в мелкий порошок и хорошо смешайте с мускатным орехом и имбирем. Используйте сразу или храните в герметично закрытой банке вдали от яркого света.



Ямайский перец



Гвоздика



Палочка корицы



Молотый мускатный орех



Молотый имбирь

«Четыре пряности»

Как видно из названия, в эту смесь входят четыре вида специй. Это излюбленная приправа французской и арабской кухни. Пропорции можно изменять в зависимости от вида блюд. Ямайский перец и корицу можно заменить равными количествами белого перца и имбиря.

На 5 ст. ложек

- 3 ст. ложки молотого белого перца
- 1 ст. ложка молотого мускатного ореха
- 1 ч. ложка молотой гвоздики
- 1 ст. ложка молотого имбиря

Смешайте все пряности и используйте их сразу или храните в герметично закрытой банке вдали от яркого света.



Белый перец



Молотый мускатный орех



Молотая гвоздика



Молотый имбирь

Ароматизированное масло

Не многие подарки доставляют столько удовольствия, как сделанные своими руками с учетом вкуса того, кому они предназначены. Ароматизированное масло – идеальный тому пример: создается впечатление, что на его изготовление затрачены долгие часы, хотя, в сущности, приготовить его можно быстро и просто. Подумайте об этом заранее и начните собирать оригинальные винные бутылки. Если же вы можете позволить себе покупать бутылки, вы найдете широкий выбор в каталогах рассылки товаров по почте и в лучших супермаркетах. Бутылки должны быть идеально чистыми, желательно с корковыми пробками. Тщательно промойте их, при необходимости обработайте стерилизующим раствором (поищите стерилизующие средства для винных

бутылок или бутылочек для детского питания), переверните вверх дном на сушилке и дайте полностью высохнуть.

Какое масло и какие специи следует использовать – здесь твердых правил не существует, за исключением одного: масло и специи должны сочетаться. К примеру, рафинированное оливковое масло идеально подходит для средиземноморских пряностей и трав; арахисовое масло сочетается с восточным вкусом лимонного сорго и имбиря; маслу грецких или лесных орехов придадут чудесный аромат семена кориандра и палочки корицы – таким маслом можно заправлять салаты с макаронами. И не забудьте приклеить к бутылкам ярлыки, чтобы не возникало сомнений по поводу вкуса масла.

Имбирное, чесночное и луковое масло

Эти специи, которые в восточных рецептах часто называются троицей, идеально подходят к рыбе, моллюскам и курице. Очистите, слегка разомните кусок свежего корня имбиря (около 6 см) и поместите его в чистую бутылку с 2 стаканами масла, добавьте 2 зубчика чеснока (целых) и 3 маленькие очищенные головки лука-шалота. Плотно закупорьте бутылку и оставьте в прохладном, темном месте на 2 недели. Попробуйте масло и, если привкус специй достаточно силен, процедите его в чистую бутылку. Если вкус недостаточно выражен, дайте маслу со специями постоять еще неделю. Приклейте этикетку и храните в прохладном месте.



Свежий имбирь



Чеснок



Лук-шалот

Пряное масло

Почти доверху наполните чистую бутылку лучшим рафинированным оливковым маслом. На $2\frac{1}{2}$ стакана масла очистите, разрежьте пополам крупный зубчик чеснока и положите его в бутылку вместе с 3 целыми стручками красного чили, чайной ложкой семян кориандра, 3 горошинами ямайского перца, 6 горошинами черного перца, 4 плодами можжевельника и 2 лавровыми листьями. Плотнo закупорьте бутылку и оставьте в прохладном, темном месте на 2 недели. Если привкус окажется недостаточно выражен, дайте маслу постоять еще неделю. Приклейте этикетку и храните в прохладном месте или красиво упакуйте бутылку, предназначенную для подарка.



Плоды можжевельника



Свежий лавровый лист



Сушеный красный чили



Ямайский перец



Семена кориандра



Черный перец

Масло с лимонным или кафрским сорго

Почти доверху наполните чистую бутылку арахисовым маслом. Отрежьте и выбросьте концы стеблей лимонного сорго. Слегка разомните утолщенные концы и отрежьте их так, чтобы стебли помещались в бутылку. Раскрошите 3–4 листочка кафрского сорго, чтобы усилить запах. Положите стебли лимонного сорго в бутылку вместе с листьями. Плотнo закупорьте и оставьте в прохладном, темном месте на 2 недели. Приклейте этикетку и храните в прохладном месте. Если запах будет несильным, дайте маслу постоять еще неделю перед употреблением.



Палочки
корицы

Ореховое масло с корицей и кориандром

Почти доверху наполните чистую бутылку маслом из грецких или лесных орехов. Добавьте палочку корицы и 2 чайные ложки семян кориандра. Закупорьте и оставьте в прохладном, темном месте на 2 недели. Попробуйте масло и, если привкус достаточно силен, процедите его в чистую бутылку. Приклейте этикетку.

Можно обойтись без семян кориандра, добавив в масло длинную полоску лимонной или апельсиновой цедры. Это масло используют для приправ и майонеза к блюдам из птицы и рыбы.



Листья кафрского
сорго



Лимонное сорго



Семена кориандра



Уксусы с пряностями

Уксус – неотъемлемая принадлежность любой кухни, а ароматизированные уксусы придают особую прелесть приправам, майонезам, маринадам, соусам и консервам. Используйте белый или красный винный уксус, а также вишневый или яблочный уксус, которому можно придать множество разнообразных вкусовых оттенков. Солодовый уксус больше подходит как приправа к рыбе и чипсам по-

английски или для маринования и консервирования.

Ароматизированные уксусы можно изготовить двумя способами: если пряности с сильным вкусом и запахом, к примеру чеснок, то уксус нагревают, чтобы добиться максимальной концентрации запаха и вкуса. Менее острые пряности положите в холодный уксус на две недели, прежде чем проверить его вкус.

Чесночный уксус

Растолките 3–4 зубчика чеснока в ступке и положите их в миску из нержавеющей стали или стекла. Поставьте на огонь примерно стакан белого винного или яблочного уксуса, доведите до кипения и залейте им чеснок. Дайте остыть. Затем добавьте стакан холодного уксуса. Перелейте в чистую банку, плотно закройте и оставьте на 2 недели или меньше, если хотите получить более слабый привкус. Время от времени встряхивайте банку. Процедите уксус в чистую бутылку, добавьте 2–3 неочищенных зубчика чеснока. Жидкость должна полностью заполнять бутылку. Плотнo закупорьте ее, приклейте этикетку и храните в прохладном, темном месте.

Имбирный уксус

Приготовьте его так же, как чесночный уксус, только вместо винного уксуса возьмите рисовый, а вместо чеснока – имбирь. На каждые 2 1/2 стакана уксуса требуется кусочек свежего корня имбиря (5 см). Имбирный уксус распространен в восточной кухне – например, с ним готовят сычуаньские блюда.



Чеснок



Свежий имбирь

Уксус с семенами фенхеля

Выберите чистую банку с довольно широким горлышком. Положите в нее 2 ст. ложки семян фенхеля на каждые $2\frac{1}{2}$ стакана белого винного уксуса. Закройте банку и оставьте в прохладном, темном месте на 2–3 недели, время от времени встряхивая ее, чтобы добиться более насыщенного привкуса. Процедите уксус в чистую бутылку, приклейте этикетку и храните в прохладном месте, вдали от прямых солнечных лучей. Используйте этот уксус в качестве приправы для салатов и соусов.



Семена фенхеля

ВАРИАНТ

Подобный уксус можно приготовить с другими семенами, например сельдерея или укропа.



Семена укропа

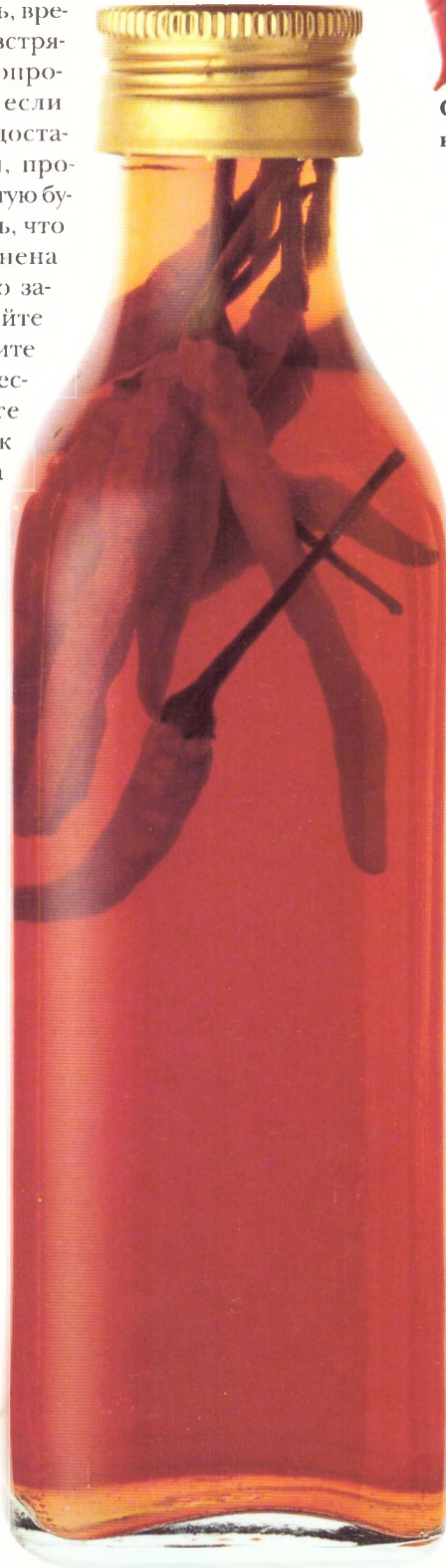


Семена сельдерея



Уксус с чили

Приготовьте чистую банку для консервирования. Положите в нее 8 стручков сушеного красного чили. Подогрейте 2 $\frac{1}{2}$ стакана красного винного или вишневого уксуса, доведите до кипения и вылейте в банку. Охладите, плотно закройте и дайте настояться в течение 2 недель, время от времени встряхивая банку. Попробуйте уксус и, если привкус будет достаточно сильным, процедите его в чистую бутылку. Убедитесь, что бутылка наполнена доверху. Плотнo закройте, приклейте этикетку и храните в прохладном месте. Используйте как приправу к супам и соусам, а также для мытья сковород после приготовления оленины или бифштексов.



Сушеный
красный чили

Чили хо-хо

Благодаря этому уксусу, изготовленному по рецепту колониальных времен, пресные супы, соусы и тушеное мясо приобретают остроту и пикантность. Наполните чистую бутылку — подойдет оригинальная бутылка из-под вина — мелким красным чили. Залейте ее доверху вишневым уксусом. Плотнo закупорьте или заткните пробкой и оставьте на 2 недели, время от времени встряхивая. Используйте по несколько капель, добавляйте вишневый уксус, чтобы содержимое бутылки могло дольше храниться. Приклейте этикетку и храните в прохладном, темном месте. Вместо вишневого уксуса можно использовать херес, джин или водку.



Мелкий красный
чили

Напитки с пряностями

Кардамон, корица, гвоздика, имбирь и мускатный орех удачно сочетаются с холодными и горячими, спиртными и безалкогольными напитками. В Индии чай иногда ароматизируют кардамоном, корицей и гвоздикой.

Кофе родом из Йемена или Эфиопии, где он упоминался

в исторических источниках начиная с VI в. По мере того как вкусы становились все более изощренными, а кофе превращался в международный напиток, были изобретены новые разнообразные способы его приготовления.

Чай с кардамоном

В Индии этот чай подают с самыми сладкими десертами или острыми закусками. Если вы хотите пить его без молока, тогда уменьшите количество заварки в половину, иначе он будет слишком крепким.

На 4 порции

8 коробочек зеленого кардамона

5 стаканов холодной воды

4 ч. ложки черного чая

или 4 пакетика чая

Небольшая полоска апельсиновой цедры

Сахар, свежевскипяченное молоко



Зеленый кардамон

ВАРИАНТ

Используйте палочку корицы вместо кардамона.

Чай с лимоном и со льдом

Идеальная посуда для этого напитка – пластиковая бутылка из-под апельсинового сока. Как следует промойте горячей водой (но не кипятком) с 1 ч. ложкой соды, чтобы устранить посторонние запахи. Хорошо сполосните бутылку перед использованием.

1. Положите все ингредиенты в чистую бутылку, залейте водой. Плотнo закройте и поставьте в холодильник на ночь, чтобы жидкость приобрела вкус.

2. Процедите настой в стаканы и подавайте, украсив их ломтиками огурца, лимона или апельсина и листьями мяты.

На 6 порций

7 1/2 стакана холодной воды

8–10 почек гвоздики

1 палочка корицы

3–4 пакетика чая «Эрл Грей» или «Лапсан Сучжон»

Процеженный сок 2 лимонов

6 ст. ложек сахара (или по вкусу)

6–8 листиков мяты

Для украшения

Ломтики огурца, лимона или апельсина, листья мяты



Палочка корицы

1. Откройте коробочки кардамона. Вскипятите воду с кардамоном в кастрюле, затем убавьте огонь и дайте воде покипеть 3–4 минуты. Снимите кастрюлю с огня и дайте воде настояться в течение 10 минут.

2. Прежде чем подать чай на стол, прогрейте чайник, положите чай и апельсиновую цедру. Доведите настой кардамона до кипения и вылейте его в чайник. Заваривайте 2–3 минуты.

3. Подавайте чай с сахаром и свежевскипяченным молоком, чтобы добиться традиционного вкуса.



Гвоздика



Чай с пряностями

Этот чай — масала-ча или масала-чай — восхитительный напиток, завершающий индийскую трапезу. По традиции его подают с молоком и большим количеством сахара, но многие предпочитают пить его без молока.

На 4 порции

5 стаканов холодной воды

1 палочка корицы

4 коробочки зеленого кардамона

3 гвоздики

2 ст. ложки или 2 пакетика черного чая

Сахар по вкусу



Гвоздика



1. Вскипятите воду с палочкой корицы, кардамоном и гвоздикой. Снимите с огня и дайте воде настояться в течение 10 минут.

2. Добавьте чай или пакетики с чаем и сахар (по желанию), снова доведите до кипения и дайте покипеть 3–4 минуты.

3. Попробуйте чай, процедите его в подогретый чайник и сразу подавайте на стол. Можно положить в каждую чашку 1–2 коробочки кардамона.



Палочка корицы

Масала для чая

В Бомбее всегда предлагают гостям освежающий напиток — масала-чай. Масала — молотая смесь, которую хранят в герметично закрывающейся посуде.

На 6 ст. ложек

12 коробочек зеленого кардамона

1 ст. ложка черного перца

6 почек гвоздики

2 ст. ложки молотого имбиря

1. Откройте коробочки кардамона и выньте мелкие черные семена. Измельчите их вместе с перцем и гвоздикой — для этого идеально подходит кофемолка. Затем перемешайте смесь с молотым имбирем.



Черный перец



Гвоздика

2. Используйте сразу или храните в герметично закрывающейся посуде, вдали от яркого света. Добавляйте по $\frac{1}{2}$ ч. ложки на чайник свежесваренного чая.



Зеленый кардамон



«Кафе-брюло»

Эта огненная смесь кофе, специй и бренди – напиток из южных штатов США. Посуда для фондю идеально подходит для приготовления кофе за столом: теплую смесь из специй и бренди поджигают, а затем осторожно добавляют крепкий черный кофе. Часто его эффектно готовят в ресторанах, где официант разливает кофе в чашки из половника по длинной полоске апельсиновой цедры.

На 4–6 порций

- Цедра 1 апельсина, снятая одной длинной полоской
- Цедра 1 лимона, снятая одной длинной полоской
- 4 кусочка сахара
- 6 почек гвоздики
- 1 палочка корицы
- $\frac{3}{4}$ стакана бренди
- 3–4 ст. ложки кюрасо или апельсинового ликера
- 2 стакана крепкого черного кофе



Гвоздика



Палочки корицы

1. Положите апельсиновую и лимонную цедру в сковороду. Добавьте сахар, гвоздику, корицу, бренди и кюрасо или апельсиновый ликер. Нагревайте, пока сахар не растворится, постоянно помешивая.

2. Сварите кофе, подожгите смесь с бренди, а затем медленно, тонкой струйкой влейте в нее кофе. Подавайте сразу с палочкой корицы и украшениями из апельсиновой цедры.

Южный кофе со льдом и пряностями

Это еще один классический вид кофе из южных штатов США. Его подают охлажденным, это освежающий летний напиток.

На 4 порции

- 4 стакана свежесваренного крепкого черного кофе
- 4 палочки корицы
- 6 почек гвоздики
- 3–4 ст. ложки сахара (или по вкусу)
- 4 ст. ложки «Тиа-Мария» или любого кофейного ликера
- Кубики льда



1. Вылейте кофе в большой сосуд. Добавьте палочки корицы, гвоздику и сахар по вкусу. Как следует перемешайте и оставьте по меньшей мере на час, чтобы кофе настоялся.

2. Процедите кофе в большой кувшин, добавьте ликер и кубики льда. Подавайте в охлажденных стаканах.



Палочка корицы



Гвоздика

Мокко в «облаке»

Ваниль придает особый вкус этому сочетанию кофе и шоколада. Положите в каждый стакан палочку корицы, которой можно размешивать сливки.

На 6 порций

5 стаканов молока

1 стручок ванили или 2–3 капли натурального экстракта ванили

2 1/2 стакана свежесваренного крепкого черного кофе

Сахар по вкусу

3 ст. ложки ванильного сахара

110 г несладкого шоколада

2/3 стакана взбитых сливок

6 палочек корицы и молотый мускатный орех

1. Вылейте 3 стакана молока в кастрюлю. Добавьте стручок ванили (если используете его) и поставьте кастрюлю на слабый огонь, не доводя до кипения. Снимите кастрюлю с огня, дайте настояться 10 минут и выньте стручок ванили.

2. Смешайте кофе с оставшимся молоком в большом огнеупорном кувшине. Добавьте сахар по вкусу, но следите, чтобы смесь получилась не слишком сладкой, поскольку понадобится класть сахар еще и в горячее молоко.

3. Снова поставьте кастрюлю с молоком на огонь и добавьте ванильный сахар вместе с экстрактом ванили, если используете его. Доведите до кипения, убавьте огонь. Положите квадратики шоколада в молоко. Осторожно нагревайте, помешивая, пока шоколад не растает.

4. Вылейте молоко с шоколадом в кувшин и взбивайте до появления пены.

5. Подавайте в высоких кружках или стаканах со взбитыми сливками, палочкой корицы и щепоткой мускатного ореха.



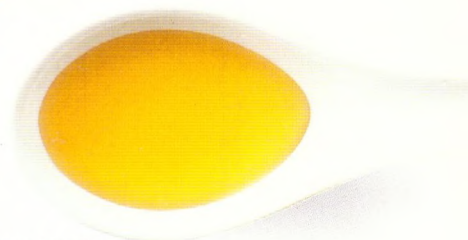
Молотая корица



Молотый мускатный орех



Ванильный сахар



Натуральный экстракт ванили



Стручки ванили

Глинтвейн

Корица, гвоздика, имбирь и мускатный орех придают своеобразный вкус этому зимнему напитку.

На 6—8 порций

1 палочка корицы

8 почек гвоздики

Несколько щепоток молотого имбиря и мускатного ореха

Дольки 1 апельсина

Дольки 1 лимона

2 ст. ложки желтого сахара

3 стакана красного вина

(1 бутылка)

4 ст. ложки бренди

$\frac{1}{2}$ стакана воды

ВАРИАНТ

Чтобы приготовить бишоп с вишневым или лимонным привкусом, замените апельсин лимоном и вместо портвейна используйте херес.

Приготовьте напиток как указано в рецепте. При необходимости добавьте процеженный сок еще одного лимона.



Гвоздика



1. Положите корицу, гвоздику, имбирь, мускатный орех, апельсин и лимон в большую кастрюлю. Добавьте сахар, вино, бренди и воду.

2. Поставьте кастрюлю на слабый огонь и помешивайте, пока сахар не растворится. Не перегревайте, не доводите до кипения, иначе спирт испарится. Осторожно нагрейте до требуемой температуры, а затем разлейте по чашкам или стаканам.



Ямайский перец

Бишоп

Апельсин, нашпигованный гвоздикой, придает теплый, острый вкус этому праздничному напитку.

На 8 порций

1 апельсин

12 почек гвоздики

12 горошин ямайского перца, молотых

3 стакана портвейна

3—4 ст. ложки сахара (или по вкусу)

1. Разогрейте духовку до 160°C. Нашпикуйте апельсин гвоздикой и свободно оберните его фольгой. Запекайте в течение 45 минут.

2. Разрежьте запеченный апельсин на четыре части и положите их в кастрюлю. Добавьте ямайский перец, портвейн и сахар по вкусу. Медленно нагрейте, не доводя до кипения. Подавайте в подогретых стаканах с ломтиками апельсина с гвоздикой в качестве украшения.

Ямайский ромовый пунш

Молотый ямайский перец, мускатный «цвет» и палочки корицы создают вкус этого пунша, приготовленного на основе сидра.

На 8–10 порций

- 10 горошин ямайского перца
- 1 щепотка мускатного «цвета»
- 2 палочки корицы
- 5 стаканов сладкого сидра
- 3 ст. ложки темного ямайского рома
- 3 ст. ложки бренди (или по вкусу)

1. Положите ямайский перец, мускатный «цвет» и корицу в кастрюлю, вылейте туда сидр. Осторожно нагревайте смесь 20–30 минут, не доводя до кипения.

2. Добавьте ром и бренди. Подавайте напиток горячим, в нагретых стаканах.



Ямайский перец



Молотый черный перец



Палочки корицы

Текила «Мария»

В Мексике этот обжигающий напиток украшают экзотическими цветами бугенвиллий или гибискуса.

На 2 порции

- $\frac{1}{2}$ ч. ложки свеженатертого хрена или 2 ст. ложки молотого хрена
- Щепотка свежемолотого черного перца
- Щепотка сельдереевой соли
- $\frac{3}{4}$ стакана томатного сока
- $\frac{1}{4}$ стакана текилы
- Немного воцестерширского соуса
- Немного соуса табаско
- Сок 1 лайма
- Щепотка сушеного орегана
- Несколько кубиков льда
- Колотый лед
- 2 ломтика лайма для украшения

1. Смешайте все ингредиенты в большом кувшине. Добавьте несколько кубиков льда и снова перемешайте. Попробуйте на вкус.

2. Наполните два стакана до половины колотым льдом. Долейте напиток и подавайте, украсив ломтиками лайма.



Свежий хрен



Соус табаско





Специи в доме





Украшения и ароматные подарки из специй

СОВЕТ ПОВАРУ

Молотый фиалковый корень можно купить в фитоаптеках и магазинах флористов. Он используется для фиксации эфирных масел цитрусовых, чтобы они подольше сохраняли аромат.

В настоящее время специи ассоциируются у нас в основном с кулинарией, но некогда пряности играли гораздо более важную роль в доме – они освежали воздух, считалось, что они обладают антисептическими свойствами, предотвращают болезни и отпугивают насекомых. Мешочки с пряностями развешивали в жилище, носили на поясе, воздух ароматизировали ароматическими смесями – попуффи,

помещая их на блюда или в коробочки. Здесь приведены традиционные способы использования специй в доме: рецепты изготовления шариков с запахом гвоздики, праздничных имбирных пряников и попуффи, а также подарков искусным кулинарам – корзинок со специями, связками палочек корицы и чили.

Ароматические шарики

Ароматические шарики – восхитительный рождественский подарок. Сделайте их за 3–4 недели до Рождества, чтобы они успели созреть. Привяжите к шарикам длинные ленты, на которых их удобно подвешивать в шкаф или на ручку двери и хранить таким образом годами.

Для 1 шарика

- 1 апельсин с тонкой кожурой
- 300–400 почек гвоздики
- 1 ч. ложка молотой корицы
- 1 ч. ложка молотого фиалкового корня
- Лента или бархатный шнурок

Молотая корица



1. Вымойте и высушите выбранный плод. Толстой иглой проткните кожуру, чтобы отверстия образовали симметричный узор. При этом будет легче вставлять в отверстия почки гвоздики, которые должны полностью покрывать поверхность плода.

2. Положите корицу и фиалковый корень в пластиковый пакет вместе с апельсином и как следует потрясите его, чтобы смесь покрыла поверхность апельсина. Положите апельсин в плоскую корзинку, застеленную фольгой, и оставьте на 3–4 недели, чтобы он высох и затвердел. Время от времени переворачивайте плод. Если вы делаете несколько ароматических шариков, важно, чтобы они не соприкасались друг с другом, поскольку в этом случае они могут заплесневеть. Обвяжите плод лентой или бархатным шнуром.



Гвоздика

ВАРИАНТЫ

Из лимонов и лаймов тоже можно делать ароматические шарики. Обвяжите плоды лентой, оставив длинный конец, за который шарики можно будет подвесить. Прокалите кожуру и воткните в отверстия гвоздику, как описано выше. Оставьте один или несколько сегментов кожуры открытыми или же воткните гвоздику по всей поверхности плода. Кумкаты или мандарины с гвоздикой, приготовленные в виде ароматических шариков и укрепленные проволокой, могут дополнять праздничные венки из еловых веток, лавровых листьев и клюквы.



Имбирные пряники — елочные украшения

Эти пряники по традиции готовят к Рождеству в Скандинавских странах. Имбирь и корица всегда входят в их состав, но, кроме того, можно добавить $\frac{1}{2}$ ч. ложки молотой гвоздики. Украсьте пряники серебряным и золотым драже. Покройте пряники глазурью, пока они мягкие.

На 30–40 штук:

2 стакана обычной муки

1 ч. ложка разрыхлителя

2 ч. ложки молотого имбиря

1 ч. ложка молотой корицы

4 ст. ложки масла или маргарина

4 ст. ложки желтого сахара

2 ст. ложки кукурузного сиропа

Для украшения

1 стакан сахарной пудры

1. Разогрейте духовку до 180°C. Смажьте маслом два противня. Просейте муку, разрыхлитель, имбирь и корицу в глубокую миску.

2. Растопите масло или маргарин вместе с сахаром и сиропом в сковороде на слабом огне. Добавьте смесь к сухим ингредиентам и замесите тесто.

3. Скатайте тесто в шар и вымесите его на слегка присыпанной мукой доске, пока оно не станет однородным. Если тесто слишком мягкое, дайте ему постоять несколько минут.

4. Раскатайте тесто и с помощью форм вырежьте рождественские фигурки — звезды, елочки, ангелов. Иглой проделайте в каждом прянике отверстие для ленты, которую вы вденете после выпечки. Разложите пряники на противнях и выпекайте в течение 10–12 минут или пока они не станут коричневыми и твердыми.

5. Пока пряники еще теплые, убедитесь, что отверстия в них достаточно велики, чтобы продернуть сквозь них ленточки. Переложите их на проволочную подставку и охладите.

6. Смешайте сахарную пудру с небольшим количеством воды, добавляя ее чайной ложкой до образования густой глазури. Переложите глазурь в небольшой бумажный кондитерский мешочек и украсьте пряники.

7. Когда глазурь высохнет, проденьте в отверстия ленточки. Повесьте пряники на елку или украсьте ими гирлянду.

СОВЕТ ПОВАРУ

Ешьте пряники в тот же день, как повесите их на елку. Для длительного хранения каждый пряник можно упаковать в пластиковый пакет и тщательно заклеить.

Попурри

Лето и специи

Смешайте 4 стакана сухих лепестков роз с 1 стаканом смеси из розмарина, тимьяна и цветов лаванды. Добавьте очень мелко натертую цедру 1 лимона и 1 апельсина. Оставьте на 24 часа, затем добавьте 2 ч. ложки толченой гвоздики и 1 ч. ложку толченого ямайского перца. Добавьте 1 ст. ложку молотого фиалкового корня, чтобы закрепить запах. Слегка встряхивайте смесь ежедневно в течение недели, а затем разложите ее на блюда или в коробки.



Сушеные лепестки роз



Сушеные листья роз



Сушеная цедра цитрусовых



Ямайский перец



Сушеная лаванда



Сушеные бутоны роз



Гвоздика



Сушеный розмарин



Сушеные бутоны роз



ВАРИАНТЫ

Сочетайте равные количества сушеного розмарина, лепестков роз и лимонной вербены с толченой гвоздикой. Наполните смесью марлевые мешочки, стяните их поверху ниткой и перевяжите лентой.

Смешайте пригоршню сушеной желтофиоли и цветов розмарина с 1 ч. ложкой тертого мускатного ореха и 3 ст. ложками молотого фиалкового корня. Наполните смесью марлевые мешочки. Привяжите мешочки сзади к спинкам кресел или оставьте один под подушкой в комнате для гостей.

Садовая смесь

Смешайте лепестки роз, флердоранж, лаванду и жимолость. Разложите лепестки на деревянном подносе и просушите в сухом, теплом месте в течение нескольких дней, время от времени переворачивая. Добавьте

1 ч. ложку молотой корицы, 6 толченых почек гвоздики и 1 ст. ложку молотого фиалкового корня на каждые 5 стаканов лепестков. Добавьте 1–2 капли розового масла, 2 ч. ложки бренди и разложите по блюдам или коробкам.

Корзины с пряностями

Это полезный и оригинальный подарок. Выберите маленькие корзинки, постелите в них ткань с красивым узором, салфетки или банановые листья. Заполните корзинку набором специй. Каждая корзина может быть посвящена какой-то одной теме – например, выберите специи для тайской кухни, приправы для индийских блюд или пряности для глинтвейна. Или просто последуйте рецепту:

палочки корицы, перевязанные лентой или рафией, целые мускатные орехи, кардамон, упакованный в целлофановый или марлевый мешочек, семена кориандра и кумина в марлевых кошелечках, стручки ванили, несколько стеблей лимонного сорго и листьев кафрского сорго, пучок свежих красных или зеленых стручков чили, сушеные гранаты.



Сушеный красный чили

Пучки палочек корицы

Свяжите 3 палочки корицы и полоску сушеной апельсиновой цедры клетчатой лентой.



Кухонный чертик

Чтобы изготовить связку сушеного чили, нанижите стручки красного чили на длинный шнурок и повесьте их в прохладном, хорошо проветриваемом месте. Чили должен сохранить яркий цвет, его можно использовать, когда он высохнет.



Мелкий зеленый чили





Применение специй в кулинарии



Супы и закуски 129

Рыба и морепродукты 143

Домашняя птица и дичь 155

Говядина, баранина
и свинина 167

Овощи и салаты 183

Пицца, макароны и крупы 195

Хлеб, булочки и изделия из теста
быстрого приготовления 207

Кексы и печенье 219

Десерты 231

Консервы и чатни 243





Супы и закуски



Острый и кислый суп с креветками



Острота этого супа зависит от вида чили, который добавлен в него. Попробуйте крохотный тайский чили, если вы хотите добиться максимальной остроты.

На 6 порций

220 г сырых креветок в панцире

2 стебля лимонного сорго

6 $\frac{1}{4}$ стакана овощного бульона

4 листочка кафрского сорго

2 ломтика очищенного свежего
корня имбиря

4 ст. ложки тайского рыбного
соуса

4 ст. ложки свежего лаймового
сока

2 измельченных зубчика чеснока

6 нарезанных перьев лука

1 стручок свежего красного чили
без семян, нарезанный тонкой
соломкой

1 $\frac{1}{2}$ стакана грибов, нарезанных
ломтиками

Кинза и ломтики лайма для
украшения



1. Очистите креветки и отложите их в сторону. Панцири положите в большую кастрюлю.

СОВЕТ ПОВАРУ

Креветки нужно только разогреть, а не переварить их, иначе они станут жесткими.



2. Слегка разомните лимонное сорго и добавьте стебли в кастрюлю вместе с бульоном, листьями кафрского сорго и имбирем. Доведите до кипения, убавьте огонь и дайте покипеть в течение 20 минут.



3. Процедите бульон в чистую кастрюлю, удалите панцири креветок и специи. Добавьте рыбный соус, сок лайма, чеснок, лук, чили и грибы. Доведите до кипения, убавьте огонь и дайте покипеть 5 минут. Добавьте очищенные креветки и варите еще 2–3 минуты. Подавайте блюдо, украсив его кинзой и ломтиками лайма.

Провансальский рыбный суп с руайлем



Несмотря на то что крохотных морских окуньков, которые традиционно входят в это блюдо, трудно купить за пределами стран Средиземноморья, данный вариант супа сохраняет особый провансальский вкус и подается вместе с настоящим руайлем, приправленным чили.

На 4–6 порций

- 2 ст. ложки оливкового масла
- 1 нарезанная головка лука-порей
- 2 нарезанных стебля салатного сельдерея
- 1 нарезанная луковица
- 2 нарезанных зубчика чеснока
- 4 нарезанных спелых помидора
- 1 ст. ложка томатной пасты
- $\frac{2}{3}$ стакана сухого белого вина
- 1 лавровый лист
- 1 ч. ложка рылец шафрана
- 1 кг смешанного рыбного филе и готовых моллюсков
- Обрезки, кости, головы, плавники и кожа рыбы
- Соль и молотый черный перец
- Гренки и тертый сыр грюер — перед подачей к столу
- Руайль
- 1 ломтик белого хлеба без корки
- 1 стручок красного сладкого перца без сердцевины и семян, разрезанный на четыре части
- 1–2 нарезанных стручка свежего красного чили, без семян
- 2 толченых зубчика чеснока
- Оливковое масло (по желанию)

1. Приготовьте руайль. Размочите хлеб в 2–3 столовых ложках холодной воды в течение 10 минут. Тем временем поджарьте четвертинки стручков красного сладкого перца кожей вверх, пока она не начнет сморщиваться и лопаться. Положите перец в полиэтиленовый пакет и дайте ему остыть до тех пор, когда за него можно будет брать руками. Снимите кожуру. Выжмите хлеб, удаляя избыток влаги.

2. Крупно нарежьте четвертинки перца и положите в кухонный комбайн вместе с хлебом, чили и чесноком. Разомните в неоднородную пасту, добавляя немного оливкового масла, если понадобится. Переложите руайль в небольшую миску и отставьте в сторону.



3. Подогрейте оливковое масло в большой кастрюле. Добавьте лук-порей, сельдерей, лук и чеснок. Варите на слабом огне 10 минут, пока смесь не станет мягкой. Добавьте помидоры, томатную пасту, вино, лавровый лист, шафран, моллюсков и обрезки рыбы. Доведите до кипения, убавьте огонь, накройте и дайте покипеть 30 минут.

4. Процедите через дуршлаг. Нарежьте рыбное филе большими кусками и положите в процеженную жидкость. Закройте и дайте покипеть 5–10 минут, пока рыба не сварится.



5. Процедите через дуршлаг в чистую кастрюлю. Положите половину сваренной рыбы в кухонный комбайн вместе с $1\frac{1}{4}$ стакана супа. Хорошо перемешайте, однако смесь при этом должна сохранить текстуру.

6. Положите всю рыбу в оставшийся суп. Добавьте соль и перец по вкусу. Подогрейте на слабом огне. Подавайте суп с руайлем, гренками и сыром.



Кабачковый суп с соусом из хрена и карри

Комбинация сливок, порошка карри и хрена образует великолепную заправку для ароматного, золотистого супа.

На 6 порций

- 1 кабачок
- 1 яблоко
- 2 ст. ложки сливочного масла
- 1 мелко нарезанная луковица
- 1–2 ч. ложки порошка карри
- 3 ³/₄ стакана куриного или овощного бульона
- 1 ч. ложка нарезанного свежего шалфея
- ²/₃ стакана яблочного сока
- Соль и молотый черный перец
- Порошок карри для украшения
- Соус из сливок, хрена и карри
- 4 ст. ложки густых сливок
- 2 ч. ложки соуса из хрена
- ¹/₂ ч. ложки порошка карри

Острый чечевичный суп



Пикантная смесь специй возносит этот согревающий суп на новые вкусовые высоты.

Подавайте его с хрустящим хлебом, чтобы получился сытный обед.

На 6 порций

- 2 мелко нарезанные луковицы
- 2 толченых зубчика чеснока
- 4 крупно нарезанных помидора
- ¹/₂ ч. ложки молотой куркумы
- 1 ч. ложка молотого кумина
- 6 коробочек кардамона
- ¹/₂ палочки корицы
- 1 стакан красной чечевицы
- 400 г консервированного кокосового молока
- 1 ст. ложка свежего сока лайма
- Соль и молотый черный перец
- Семена кумина для украшения

1. Очистите кабачок, удалите семена и мелко нарежьте мякоть. Очистите, выньте сердцевину и нарежьте яблоко.



2. Растопите масло в большой кастрюле. Положите лук и жарьте, время от времени помешивая, 5 минут, пока лук не станет мягким. Добавьте порошок карри. Прожарьте, чтобы усилить запах, постоянно помешивая, в течение 2 минут.

3. Добавьте бульон, кабачок, яблоко и шалфей. Доведите до кипения, убавьте огонь, накройте и дайте покипеть 20 минут, пока кабачок и яблоко не станут мягкими.



4. Тем временем приготовьте сливки с хреном. Взбейте сливки до появления пены, затем добавьте соус из хрена и порошок карри. Накройте и охладите.

5. Измельчите суп в пюре в миксере или кухонном комбайне. Переложите в чистую сковороду и добавьте яблочный сок с солью и перцем по вкусу. Медленно подогрейте, не давая супу закипеть.

6. Подавайте суп в тарелках, положив в каждую порцию полную ложку взбитых сливок с хреном и щепоткой порошка карри. По желанию можно украсить несколькими дольками лайма.



1. Положите лук, чеснок, помидоры, куркуму, кумин, кардамон, корицу и чечевицу в кастрюлю, добавьте 3 ³/₄ стакана воды. Доведите до кипения, убавьте огонь, накройте и дайте покипеть на слабом огне 20 минут или пока чечевица не станет мягкой.

2. Выньте кардамон и палочку корицы, а оставшиеся ингредиенты смешайте с помощью миксера или кухонного комбайна. Протрите суп сквозь сито, перелейте в чистую кастрюлю.



3. Оставьте немного кокосового молока для заправки, а остальное влейте в кастрюлю вместе с соком лайма. Как следует перемешайте. Приправьте солью и перцем. Разогрейте суп на слабом огне, не доводя до кипения. Полейте остатками кокосового молока, украсьте семенами кумина и подавайте на стол.

СОВЕТ ПОВАРУ

Если помидоры оказались безвкусными, добавьте немного томатного пюре или консервированные томаты.



Блинчики с крабами и соусом



Чили и молотый имбирь придают остроту этому великолепному блюду. Подавайте его в качестве закуски вместе с другими китайскими блюдами.

На 4–6 порций

- 1 ст. ложка арахисового масла
- 1 ч. ложка кунжутного масла
- 1 толченый зубчик чеснока
- 1 стручок свежего, мелко нарезанного красного чили без семян
- 500-граммовая упаковка свежих овощей быстрого приготовления
- 2,5-сантиметровый кусок свежего корня имбиря, натертый
- 1 ст. ложка сухого хереса или рисового вина
- 1 ст. ложка соевого соуса
- Около 340 г свежего мяса крабов (красного и белого)
- 12 готовых блинчиков
- 1 маленькое взбитое яйцо
- Масло для обжаривания
- Соль и молотый черный перец
- Ломтики лайма и свежий кориандр (кинза) для украшения
- 1 порция индонезийского самбал-кекапа для соуса



1. В разогретую сковороду налейте арахисовое и кунжутное масло. Когда масло станет горячим, положите в него на 1 минуту толченый чеснок и чили, постоянно помешивайте. Добавьте овощи и имбирь и мешайте еще 1 минуту, а затем сбрызните хересом или рисовым вином и соевым соусом. Дайте смеси покипеть 1 минуту.



2. Шумовкой переложите овощи в блюдо и поставьте их остывать. Обжарьте мясо крабов, приправив солью и перцем.



3. Приготовьте блинчики, следуя инструкции на упаковке. Выложите немного начинки на блинчик, заверните внутрь переднюю и боковые стороны и аккуратно скатайте его, заклеив взбитым яйцом. Повторите то же самое с остальными блинчиками.

4. Разогрейте масло в сковороде и обжарьте в нем блинчики, переворачивая по несколько раз, пока они не подрумянятся и не станут хрустящими. Выньте их шумовкой, просушите на бумажной салфетке и не давайте остыть, пока жарите следующую порцию. Сразу подавайте на стол, украсив ломтиками лайма и кориандром, вместе с соусом.

СОВЕТ ПОВАРУ

Тесто для таких блинчиков можно купить во многих магазинах восточных товаров и супермаркетах. Если найти его не удалось, используйте слоеное тесто. Держите тесто и готовые блинчики под пластиковым пакетом, поскольку на воздухе они быстро высыхают.

Нут и лепешки с кориандром и тахини

Эти острые маленькие лепешки одинаково хороши и в горячем, и в холодном виде. Чтобы приготовить более солидную закуску, заверните их в питу вместе с салатом.

На 4 порции

420 г консервированного нута
2 толченых зубчика чеснока
1 пучок лука-шалота (только белые части стеблей), мелко нарезанный
2 ч. ложки молотого кумина
2 ч. ложки молотого кориандра
1 стручок свежего зеленого чили без семян, мелко нарезанный
2 ст. ложки мелко нарезанной кинзы
1 маленькое взбитое яйцо
2 ст. ложки обычной муки
Мука с приправами
Масло для поджаривания
Соль и черный молотый перец
Ломтики лимона и кинза для украшения

Тахини и лимонный соус

2 ст. ложки тахини

Сок 1 лимона

2 толченых зубчика чеснока



1. Тщательно промойте нут. Высыпьте его в миксер или кухонный комбайн и измельчите, превратив в однородную пасту. Добавьте чеснок, лук, кумин и молотый кориандр. Снова как следует перемешайте.

2. Переложите смесь в другую посуду и добавьте чили, кинзу, яйцо и муку. Хорошо перемешайте и добавьте соль и перец. Если тесто получилось слишком жидким, добавьте еще немного муки. Охлаждайте около 30 минут, чтобы смесь затвердела.

3. Приготовьте соус. Смешайте тахини, лимонный сок и чеснок; если соус получился слишком густым, добавьте немного воды. Отставьте в сторону.



4. Обмакнув руки в муку, придайте форму 12 лепешкам из теста с нутом. Нагрейте масло в сковороде и жарьте лепешки порциями, примерно по 1 минуте с каждой стороны, до золотистой, хрустящей корочки. Подсушите лепешки на бумажной салфетке, подавайте с соусом и гарниром из лимона и кинзы.

ВАРИАНТ

Еще быстрее и легче соус можно приготовить, смешав йогурт без добавок с небольшим количеством нарезанного чили и свежей мяты.



Острая долма



Эта долма содержит сумак – специю с резким лимонным вкусом. Его можно приобрести в специализированных магазинах.

На 20 штук

20 виноградных листьев в рассоле и вакуумной упаковке

$\frac{1}{2}$ стакана длиннозерного риса

3 ст. ложки оливкового масла

1 маленькая луковица, мелко нарезанная

$\frac{2}{3}$ стакана кедровых орешков

3 ст. ложки изюма

2 ст. ложки нарезанной свежей мяты

$\frac{1}{2}$ ч. ложки молотой корицы

$\frac{1}{2}$ ч. ложки молотого ямайского перца

2 ч. ложки молотого сумака

2 ч. ложки лимонного сока

2 ст. ложки томатного пюре

Соль и молотый черный перец

Ломтики лимона и веточки свежей мяты для украшения

1. Тщательно промойте виноградные листья под струей холодной воды, затем просушите. Доведите до кипения слегка подсоленную воду в кастрюле. Всыпьте рис, убавьте огонь, накройте и дайте покипеть 10–12 минут, почти до полной готовности. Слейте воду.



2. Нагрейте 2 ст. ложки оливкового масла в сковороде, положите лук и обжарьте его до мягкости. Добавьте кедровые орешки и жарьте, пока они не потемнеют, а потом соедините их с изюмом, мятой, корицей, ямайским перцем и сумак, приправьте солью и перцем по вкусу. Добавьте рис и как следует перемешайте. Дайте смеси остыть.

ВАРИАНТ

Можно использовать свежие виноградные листья, окунув их в кипяток, чтобы сделать мягкими.



3. Выложите кастрюлю поврежденными виноградными листьями. У остальных листьев оторвите черенки и разложите их на столе. Положите на каждый немного начинки. Загните боковые стороны внутрь и аккуратно заверните каждый лист. Положите долму вплотную друг к другу в кастрюлю, выложенную листьями.

4. Смешайте 1 $\frac{1}{4}$ стакана воды с лимонным соком и томатным пюре. Добавьте оставшееся оливковое масло. Полейте этой смесью долму и положите поверх нее жаропрочную тарелку, чтобы долма не сдвигалась при приготовлении.

5. Накройте кастрюлю и дайте долме покипеть на слабом огне 1 час, пока вся жидкость не впитается, а листья не станут мягкими. Переложите долму на блюдо, украсьте ломтиками лимона и мятой и подавайте на стол горячей или холодной.

Маринованная брынза фета с каперсами



Маринованные с травами и специями кубики брынзы фета приобретают восхитительный вкус. Подавайте их на тостах или с салатом.

На 6 порций

2 стакана брынзы фета

2 зубчика чеснока

$\frac{1}{2}$ ч. ложки смешанного перца

8 семян кориандра

1 лавровый лист

1–2 ст. ложки сушеных каперсов

Веточки свежего орегана или тимьяна

Оливковое масло

Горячие тосты



1. Нарежьте брынзу фета кубиками. Крупно нарежьте чеснок. Смешайте перец и кориандр и слегка растолките в ступке.

2. Сложите кубики брынзы вместе с лавровым листом в большую банку для консервирования, чередуя слои брынзы с чесноком, толченым перцем и кориандром, каперсами и свежими веточками орегана и тимьяна.

ВАРИАНТ

Добавьте в маринад к брынзе черные или зеленые оливки без косточек.





Острые ломтики картофеля с приправой из чили



Чтобы получить сытную закуску с превосходным вкусом, попробуйте приготовить эти жареные ломтики картофеля. С хрустящей острой корочкой, они особенно вкусны с приправой из чили.

На 2 порции

2 картофелины, каждая около 20 г

2 ст. ложки оливкового масла

2 толченых зубчика чеснока

1 ч. ложка молотого ямайского перца

1 ч. ложка молотого кориандра

1 столовая ложка паприки

Соль и молотый черный перец

ПРИПРАВА

1 ст. ложка оливкового масла

1 маленькая, мелко нарезанная луковица

1 толченый зубчик чеснока

200 г консервированных нарезанных помидоров

1 стручок свежего красного чили без семян, мелко нарезанный

1 ст. ложка бальзамического уксуса

1 ст. ложка нарезанной кинзы и еще несколько веточек для украшения

1. Разогрейте духовку примерно до 200°C. Разрежьте картофелины пополам, а потом на 8 клинообразных долек.



2. Положите ломтики в кастрюлю с холодной водой. Доведите до кипения, убавьте огонь и дайте покипеть 10 минут. Картофель выньте и хорошо просушите на бумажных салфетках.



3. Смешайте масло, чеснок, ямайский перец, кориандр и паприку на противне. Добавьте соль и перец по вкусу. Положите туда же картофель и потрясите, чтобы смесь полностью обволокла его. Жарьте в духовке 20 минут, время от времени переворачивая дольки, пока они не подрумянятся, не станут хрустящими и полностью готовыми.

4. Тем временем приготовьте приправу. Нагрейте в кастрюле масло, положите в него лук и чеснок и тушите 5–10 минут, до мягкости. Добавьте помидоры вместе с соком, чили и уксус. Варите на слабом огне 10 минут, пока смесь не загустеет, затем попробуйте ее на вкус. Добавьте кинзу и подавайте приправу на стол горячей, чтобы обмакивать в нее дольки картофеля. Посыпьте солью и кинзой.

СОВЕТ ПОВАРУ

Чтобы сэкономить время, обварите картофель кипятком и заранее смешайте его со специями, но убедитесь, что ломтики совершенно сухие и полностью покрыты смесью специй.

Мелкий лук и грибы по-гречески

Существует много вариантов этого классического блюда, но в нем неизменно присутствуют семена кориандра.



На 4 порции

2 морковки

Около 340 г очень мелких луковиц

4 ст. ложки оливкового масла

1/2 стакана сухого белого вина

1 ч. ложка семян кориандра, слегка растолченных

2 лавровых листа

Щепотка кайенского перца

1 толченый зубчик чеснока

Около 340 г молодых грибов

3 помидора, очищенных, без семян, нарезанных на четыре части

Соль и молотый черный перец

3 ст. ложки нарезанной свежей петрушки для украшения



1. Очистите морковь и нарежьте ее мелкими кубиками. Очистите лук и отрежьте верх и донышко каждой луковицы.

2. Нагрейте 3 ст. ложки оливкового масла в глубокой сковороде. Положите морковь и лук и жарьте, изредка перемешивая, около 20 минут, пока овощи не подрумянятся и не начнут размягчаться.



3. Добавьте белое вино, семена кориандра, лавровые листья, кайенский перец, чеснок, грибы и помидоры, а также соль и перец по вкусу. Тушите без крышки 20–30 минут, пока овощи не станут мягкими, а соус не загустеет.

СОВЕТ ПОВАРУ

Не обрезайте луковицы слишком сильно сверху и снизу, иначе во время приготовления они развалятся.



4. Переложите смесь в блюдо и дайте остыть. Если необходимо, накройте и охладите. Прежде чем подать на стол, полейте остатками оливкового масла и посыпьте петрушкой. Подавайте с хрустящим хлебом.

ВАРИАНТ

Это блюдо идеально подходит как для одного вида овощей, так и для нескольких. Попробуйте готовить его с луком-пореем, фенхелем или артишоками – в сочетании с мелким луком или без него.

Террин с индейкой, можжевельником и перцем



Это превосходное праздничное блюдо, которое можно приготовить заранее, за несколько дней. По желанию террин можно проложить слоем пансетты (pancetta) и фисташек..

На 10–12 порций

220 г куриной печени

450 г фарша из индейки

450 г свиного фарша

220 г кубиков пансетты

$\frac{1}{2}$ стакана очищенных и крупно рубленых фисташек

1 ч. ложка соли

$\frac{1}{2}$ ч. ложки молотого мускатного «цвета»

2 толченых зубчика чеснока

1 ч. ложка сухого зеленого перца в рассоле

1 ч. ложка плодов можжевельника

$\frac{1}{2}$ стакана сухого белого вина

2 ст. ложки джина

Мелко натертая цедра 1 апельсина

8 крупных виноградных листьев в рассоле, в вакуумной упаковке

Кулинарный жир



1. Мелко нарежьте куриную печень, добавьте индюшатину, свинину, пансетту, фисташки, соль, мускатный «цвет» и чеснок. Все перемешайте.

2. Слегка растолките перец и можжевельник, добавьте белого вина, джина и апельсиновой цедры. Накройте и поставьте на ночь в холодное место, чтобы вкус всех ингредиентов как следует перемешался.



3. Разогрейте духовку до 160°C. Промойте виноградные листья под струей холодной воды. Тщательно просушите их. Слегка смажьте маслом рассчитанную на 5 стаканов форму для террина или выпечки. Застелите форму листьями, чтобы их концы свешивались за края. Выложите смесь в форму и закройте ее свисающими концами листьев. Слегка смажьте сверху маслом.

4. Накройте форму крышкой или фольгой. Поместите ее на глубокий противень и налейте в него кипятка – так, чтобы вода доставала до середины высоты стенок формы. Выпекайте в течение $1\frac{3}{4}$ часа, время от времени проверяя уровень воды и следя, чтобы она не выкипала полностью.

5. Дайте форме остыть, затем слейте образовавшийся сок. Накройте пластиковой крышкой, затем фольгой и придавите сверху грузом. Охлаждайте в течение ночи. Подавайте блюдо чуть теплым, комнатной температуры, с пикантными или пряными чатни – например, с острыми кумкатами или желе из красного перца и чили.

Баба-гануш с ливанскими лепешками

Баба-гануш – аппетитный баклажанный соус,

ближневосточное блюдо. Пикантный вкус и легкую остроту ему придает тахини – паста из семян кунжута с кумином.



На 6 порций

2 маленьких кабачка

1 толченый зубчик чеснока

4 ст. ложки тахини

$\frac{1}{4}$ стакана молотого миндаля

Сок половины лимона

$\frac{1}{2}$ чайной ложки молотого кумина

2 ст. ложки свежих листьев мяты

2 ст. ложки оливкового масла

Соль и черный молотый перец

Ливанские лепешки

4 полуфабриката лепешек

3 ст. ложки жареных семян

кунжута

3 ст. ложки свежих листьев

тимьяна

3 ст. ложки мака

$\frac{2}{3}$ стакана оливкового масла



1. Начните с приготовления ливанских лепешек. Осторожно разделите лепешки. Смешайте семена кунжута, рубленый тимьян и маковые зерна в ступке. Слегка растолките их пестиком, чтобы усилить вкус.

2. Добавьте оливковое масло. Распределите смесь тонким слоем по лепешке. Поджаривайте на гриле, пока лепешки не станут золотисто-коричневыми и хрустящими. Когда лепешки остынут, разломите их на куски и отложите в сторону.



3. Поджарьте на гриле баклажаны, часто переворачивая их, пока кожа не почернеет и не начнет лопаться. Снимите кожу, крупно нарежьте мякоть и просушите в дуршлаге.

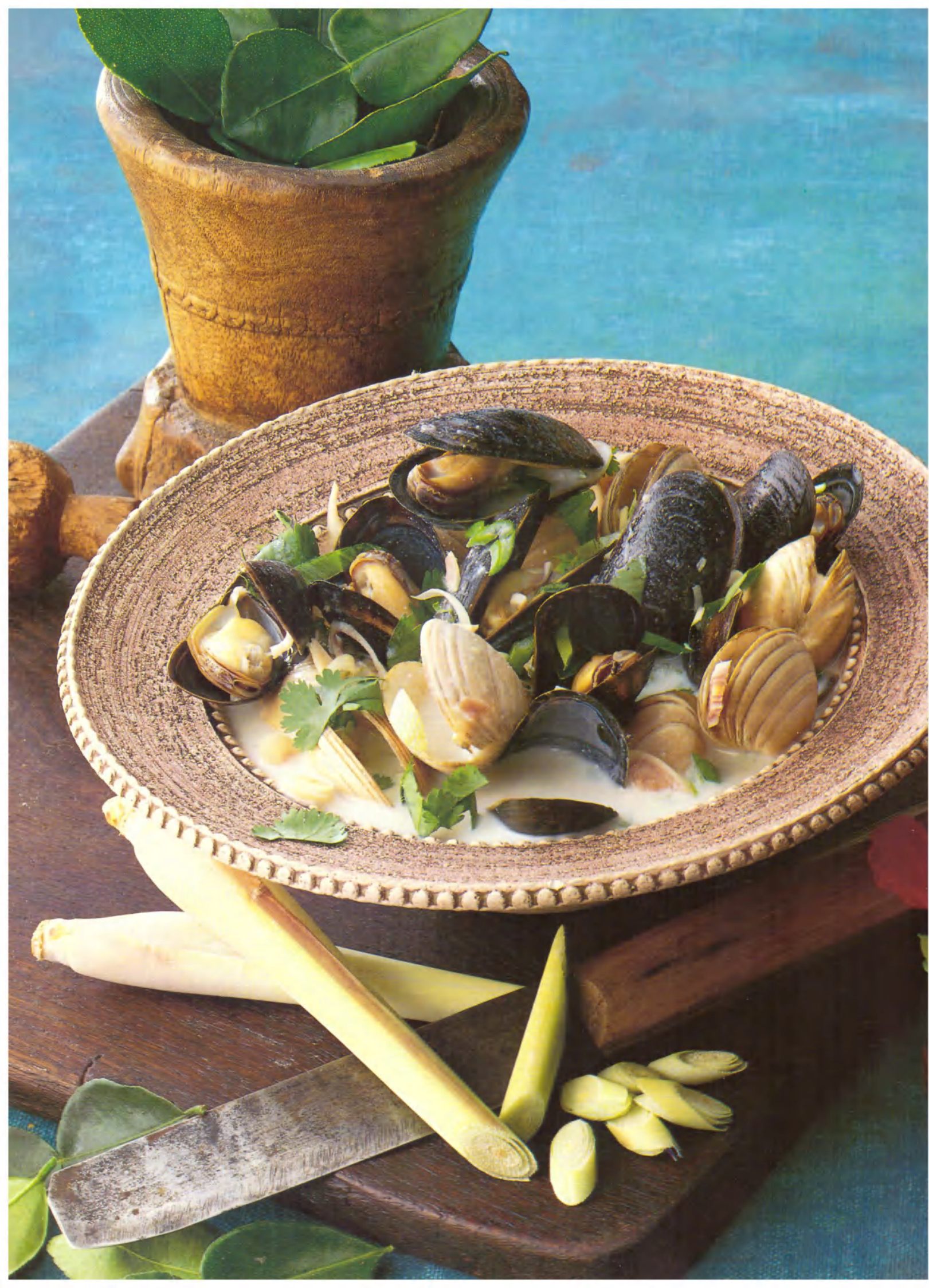


4. Выжмите из баклажанов как можно больше жидкости. Поместите мякоть в миксер или кухонный комбайн. Добавьте чеснок, тахини, молотый миндаль, лимонный сок и кумин вместе с солью и перцем и измельчите все это в однородную пасту. Крупно нарежьте половину мяты и добавьте в смесь.

5. Переложите смесь в другую посуду, разложите поверх нее оставшиеся листья и сбрызните оливковым маслом. Подавайте с ливанскими лепешками.

СОВЕТ ПОВАРУ

Разделить полуфабрикаты лепешек легче, если их слегка подогреть – либо на гриле, либо в духовке.



Рыба и морепродукты



Моллюски с лимонным сорго и коксовым кремом

Лимонное сорго обладает ни с чем не сравнимым вкусом, его широко применяют в тайской кухне, особенно в сочетании с морепродуктами. Если других моллюсков для этого рецепта найти трудно, используйте только мидий.



На 6 порций

1,8–2 кг мидий

450 г мелких моллюсков

$\frac{1}{2}$ стакана сухого белого вина

1 пучок нарезанного лука-шалота

2 нарезанных стебля лимонного сорго

6 нарезанных листьев кафрского сорго

2 ч. ложки зеленой тайской пасты карри

200 г коксового крема

2 ст. ложки нарезанной кинзы

Соль и молотый черный перец

Стрелки чеснока для украшения

1. Очистите мидий, срезая наросты, и как следует промойте раковины. Выбросьте разбитых мидий или мидий с неплотно закрытыми створками. Промойте моллюсков.



2. Вылейте вино в большую кастрюлю, положите лук, лимонное сорго, кафрское сорго и пасту карри. Держите на огне, пока вино не выкипит почти полностью.

СОВЕТ ПОВАРУ

Покупайте мидий с запасом – на случай, если часть придется выбросить.



3. Положите в кастрюлю моллюсков, закройте крышкой и подержите на сильном огне 5–6 минут, пока раковины не откроются.

4. Шумовкой переложите моллюсков в подогретое блюдо, не давая им остыть. Удалите моллюсков, раковины которых не открылись. Процедите оставшуюся жидкость в чистую посуду и дайте покипеть, чтобы от нее осталось не больше 1 стакана.

5. Добавьте коксовый крем, кориандр, соль и перец по вкусу. Как следует прогрейте. Полейте моллюсков соусом и подавайте, украсив стрелками чеснока.



Сардины в эскабеше

Этот острый маринад широко применяют в Испании и Португалии как традиционное средство для консервирования рыбы, птицы или дичи. Он хорошо сочетается также с жареной рыбой.

На 2–4 порции

16 очищенных сардин

Мука для обваливания

2 ст. ложки оливкового масла

Жареный красный лук, зеленый перец и помидоры для гарнира

Маринад

6 ст. ложек оливкового масла

1 нарезанная луковица

1 толченый зубчик чеснока

3–4 лавровых листа

2 гвоздики

1 стручок сушеного красного чили

1 ч. ложка паприки

$\frac{1}{2}$ стакана винного или вишневого уксуса

$\frac{1}{2}$ стакана белого вина

Соль и молотый черный перец



1. Отрежьте у сардин головы и разрежьте каждую вдоль по животу. Переверните каждую рыбку позвоночником вверх. Надавите на позвоночник, чтобы отделить его от мяса, а затем осторожно выньте вместе с остальными костями.



2. Снова сложите сардины и обваляйте их в муке. Подогрейте оливковое масло в сковороде и обжаривайте сардины с обеих сторон в течение 2–3 минут. Выньте рыбу из сковороды и дайте ей остыть, а затем выложите в один слой на большое неглубокое блюдо.



3. Чтобы приготовить маринад, добавьте оливкового масла в жидкость, оставшуюся в сковороде. Поджаривайте в нем лук и чеснок на слабом огне в течение 5–10 минут, пока они не станут мягкими. Добавьте лавровый лист, гвоздику, чили и паприку. Жарьте, помешивая, еще 1–2 минуты.

4. Добавьте винный или вишневый уксус, вино и немного соли. Доведите смесь до кипения и залейте ею сардины. Когда смесь остынет, накройте блюдо и держите в холодном месте не больше 3 дней. Подавайте, украсив луком, перцем и помидорами.

ВАРИАНТ

Белую рыбу можно приготовить таким же способом, но особенно подходит этот метод для жирной рыбы, такой, как сельдь.



Жареная рыба с каджуном и сальса из папайи



Это превосходный способ приготовления рыбы, при котором она остается сочной в середине и хрустящей и острой снаружи.

На 4 порции

- 1 порция приправы каджун без лука и чеснока
- 4 очищенных рыбных филе, каждое 220–280 г, например филе леща
- $\frac{1}{4}$ стакана прокаленного топленого масла
- Сальса из папайи
- 1 папайя
- $\frac{1}{4}$ нарезанной кубиками маленькой красной луковицы
- 1 стручок свежего красного чили без семян, мелко нарезанный
- 3 ст. ложки нарезанного свежего кориандра
- Тертая цедра и сок 1 лайма
- Соль
- Лайм и кинза для украшения



1. Начните с приготовления сальсы. Разрежьте папайю пополам и выньте семена. Снимите кожуру, нарежьте мякоть мелкими кубиками и сложите их в глубокую миску. Добавьте лук, чили, кориандр, лаймовую цедру и сок, а также соль по вкусу. Все перемешайте и отставьте в сторону.

СОВЕТ ПОВАРУ

При таком приготовлении рыбы образуется много дыма, поэтому убедитесь, что кухня хорошо проветривается, или включите вентилятор.



2. Нагрейте сковороду с толстым дном на среднем огне в течение 10 минут. Насыпьте на тарелку приправу каджун. Полейте рыбное филе топленым маслом и тщательно обваляйте его в приправе.

3. Положите рыбу на горячую сковороду и жарьте 1–2 минуты с каждой стороны, пока рыба не подрумянится. Сразу подавайте ее на стол с сальсой из папайи. Украсьте лаймом и кориандром.

Жареная рыба по-карибски



Повара из Вест-Индии любят специи и умело пользуются ими. Это несложное в приготовлении блюдо – типичный рецепт того, как чили, кайенский и ямайский перец способны придать экзотический вкус томатному соусу для рыбы.

На 4 порции

- 3 ст. ложки масла
- 6 мелко нарезанных головок лука-шалота
- 1 толченый зубчик чеснока
- 1 стручок свежего зеленого чили без семян, мелко нарезанный
- 400 г консервированных нарезанных помидоров
- 2 лавровых листа
- $\frac{1}{4}$ ч. ложки кайенского перца
- 1 ч. ложка толченого ямайского перца
- Сок 2 лаймов
- 4 куса трески
- 1 ст. ложка желтого сахара
- 2 ст. ложки настойки «Ангостурская горькая» («Angostura bitters»)
- Соль



1. Разогрейте масло в кастрюле. Добавьте лук-шалот и жарьте 5 минут, пока он не станет мягким. Добавьте чеснок и чили, жарьте еще 2 минуты, а затем положите помидоры, лавровый лист, кайенский перец, ямайский перец, сок лайма и немного соли по вкусу.

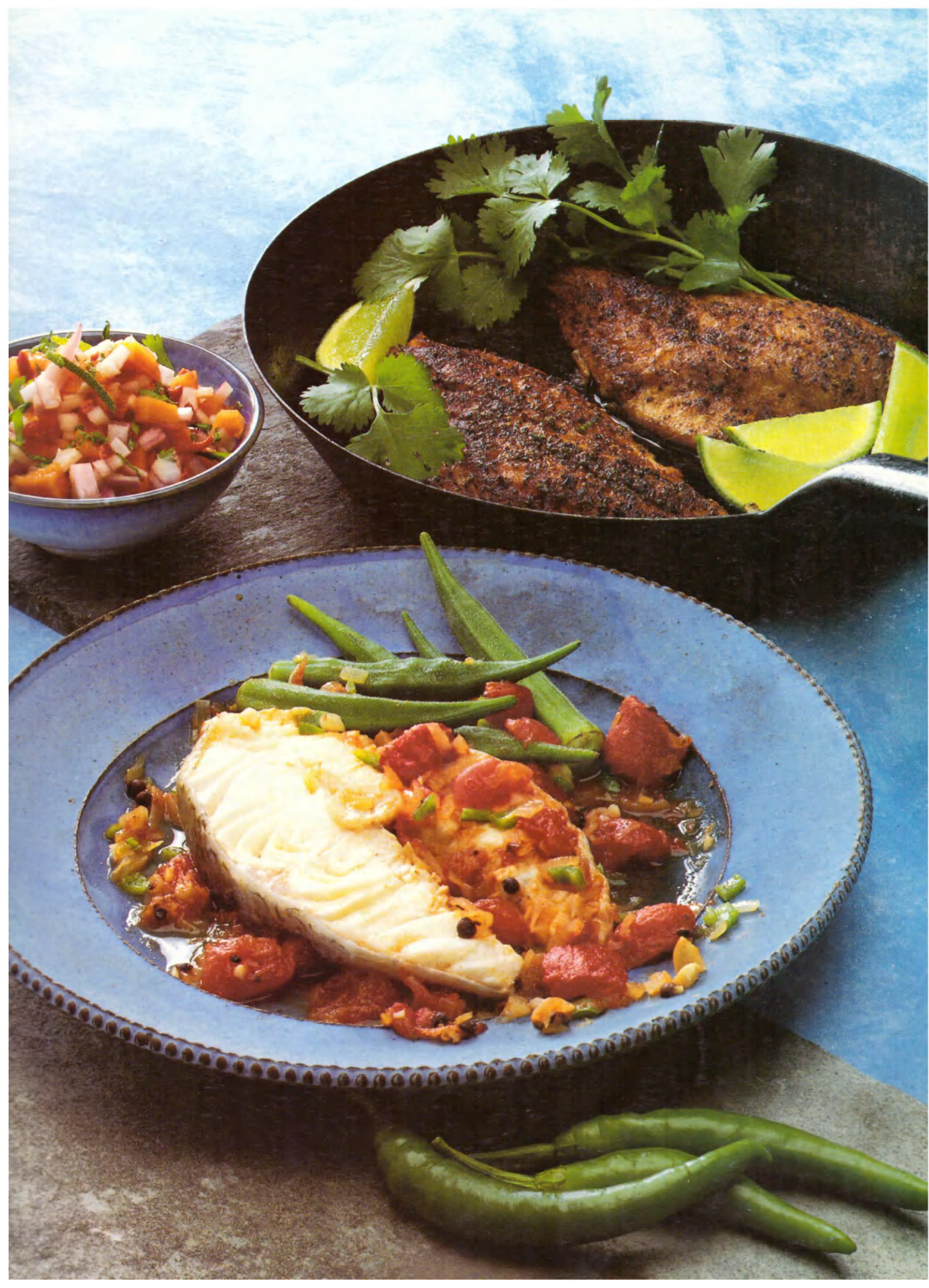
ВАРИАНТ

Почти любую рыбу можно приготовить таким способом – попробуйте, например, пикшу или рыбу-меч. Соус хорошо сочетается с жаренными на гриле свиными отбивными.



2. Тушите на слабом огне 15 минут, затем добавьте треску и полейте ее томатным соусом. Накройте и тушите 10 минут (или до полной готовности рыбы). Переложите рыбу на подогретое блюдо, не давайте ей остыть. Добавьте в соус сахар и ангостуру, прокипятите 2 минуты и полейте соусом рыбу. Подавайте с отварной бамией или зелеными бобами.







Крабовые лепешечки с имбирем и васаби



Васаби – японская приправа из хрена – продается в виде порошка или пасты. Она очень острая, пользоваться ею следует осторожно.

На 6 порций

450 г свежего мяса крабов
4 мелко нарезанные головки лука-порея
2,5-сантиметровый кусок свежего корня имбиря, натереть
2 ст. ложки нарезанного свежего кориандра
2 ст. ложки майонеза
 $\frac{1}{2}$ –1 ч. ложка пасты васаби
1 ст. ложка кунжутного масла
1–2 стакана свежих сухарей
Соль и молотый черный перец
Масло для приготовления
Листья латука

Соус

1 ч. ложка пасты васаби
6 ст. ложек соевого соуса

1. Приготовьте соус, смешав васаби и соевый соус в небольшой миске. Отставьте в сторону.



2. Смешайте в глубокой миске мясо крабов, лук, имбирь, кориандр, майонез, пасту васаби и кунжутное масло. Добавьте немного соли и перца и столько сухарей, чтобы из смеси можно было формировать лепешечки, но в то же время она не должна быть слишком густой.



3. Охладите смесь в течение 30 минут, а затем разделите ее на 12 лепешечек. Подогрейте налитое тонким слоем масло в сковороде и поджаривайте лепешечки по 3–4 минуты с каждой стороны, пока они не подрумянятся. Положите в соус листья латука и подавайте его к лепешечкам, украшенным чили и ломтиками лука.

СОВЕТ ПОВАРУ

Для этого блюда лучше всего подходит свежее мясо крабов, но, если его не удалось найти, воспользуйтесь замороженным или консервированным.

Кальмар с приправой из пяти пряностей и соусом из черных бобов



Кальмар – идеальный продукт для блюд быстрого приготовления, поскольку не требует долгой обработки. Острый соус служит отличным дополнением к блюду.

На 6 порций

- 450 г небольшого очищенного кальмара
- 3 ст. ложки растительного масла
- 2,5-сантиметровый кусок свежего корня имбиря, натереть
- 1 толченый зубчик чеснока
- 8 лукович, разрезанных по диагонали на дольки длиной 2,5 см
- 1 красный сладкий перец без семян, нарезанный тонкими полосками
- 1 стручок свежего зеленого чили без семян, тонко нарезанный
- 6 нарезанных грибов
- 1 ч. ложка приправы из пяти пряностей
- 2 ст. ложки соуса из черных бобов
- 2 ст. ложки соевого соуса
- 1 ч. ложка сахара
- 1 ст. ложка рисового вина или сухого хереса

СОВЕТ ПОВАРУ

Для всех блюд быстрого приготовления важно заранее иметь все ингредиенты под рукой.



1. Промойте кальмара и снимите кожу. Обсушите в бумажной салфетке. Разрежьте кальмара и острым ножом нанесите на поверхность ромбовидный рисунок. Нарезьте кальмара полосками.



2. Немного разогрейте глубокую сковороду и налейте масло. Когда масло нагреется, поджарьте в нем куски кальмара, постоянно помешивая. Выньте кальмара из сковороды шумовкой и отложите в сторону. Положите имбирь, чеснок, лук, красный перец, чили и грибы в масло, оставшееся в сковороде, и поджаривайте в течение 2 минут, постоянно помешивая.



3. Снова положите полоски кальмара в сковороду. Добавьте приправу из пяти пряностей, соус из черных бобов, соевый соус, сахар и рисовое вино или херес. Доведите до кипения и тушите, помешивая, еще 1 минуту.



Зеленый карри с треской, креветками и кокосом



Если в шкафу у вас хранится банка зеленой масалы, приготовление этого карри займет считанные минуты!

На 4 порции

700 г очищенного филе трески

6 ст. ложек зеленой масалы

$\frac{3}{4}$ стакана консервированного кокосового молока или неполный стакан кокосового крема

170 г очищенных сырых или вареных креветок

Кинза для украшения

Рис басмати

1. Нарезьте очищенное филе трески кусочками по 4 см.



2. Выложите зеленую масалу и кокосовое молоко или крем в сковороду. Доведите до кипения и кипятите 5 минут, время от времени помешивая.

ВАРИАНТ

Вместо трески можно использовать любую твердую рыбу, такую, как морская черт. Большие куски рыбы следует тушить лишние 5 минут, время от времени поливая их соусом.



3. Добавьте треску и креветки (если они сырые) и тушите еще 5 минут. Если вы используете вареные креветки, тогда достаточно подогреть их. Украсьте блюдо кинзой и сразу подавайте с гарниром из риса.



Креветки с пири-пири и соусом айоли



Пири-пири – португальский острый перечный соус. Название буквально означает «маленький чили».

На 4 порции

1 стручок свежего красного чили, без семян и мелко нарезанный

$\frac{1}{2}$ ч. ложки паприки

$\frac{1}{2}$ ч. ложки молотого кориандра

1 толченный зубчик чеснока

Сок $\frac{1}{2}$ лайма

2 ст. ложки оливкового масла

20 больших сырых креветок в панцирях, без голов

Соль и молотый черный перец

Айоли

$\frac{2}{3}$ стакана майонеза

2 толченных зубчика чеснока

1 ч. ложка дижонской горчицы



1. Приготовьте айоли. Смешайте майонез, чеснок и горчицу в небольшой миске и отставьте в сторону.

ВАРИАНТ

Маринад пири-пири можно использовать для всех видов рыбы. Он также хорошо сочетается с курицей, хотя в этом случае потребуются мариновать мясо подольше.



2. Смешайте чили, паприку, кориандр, чеснок, сок лайма и оливковое масло в глубокой миске. Добавьте соль и перец по вкусу. Положите креветки в смесь из специй и как следует перемешайте. Накройте и оставьте в прохладном месте на 30 минут.

3. Нанижите креветки на шампюры и поджаривайте на углях, часто переворачивая и смазывая соусом, в течение 6–8 минут, пока они не порозовеют. Подавайте креветки вместе с соусом айоли, украсив 2–3 кусочками чили.



Морской черт с чермулой по-марракешски



Чермула – марокканская приправа из специй, которую используют в качестве маринада для мяса, птицы и рыбы.

На 4 порции

- 1 маленькая красная луковица, мелко нарезанная
- 2 толченых зубчика чеснока
- 1 стручок свежего красного чили, без семян и мелко нарезанный
- 2 ст. ложки нарезанной кинзы
- 1 ст. ложка нарезанной свежей мяты
- 1 ч. ложка молотого кумина
- 1 ч. ложка паприки
- Большая щепотка рылец шафрана
- 4 ст. ложки оливкового масла
- Сок 1 лимона
- Соль
- 700 г филе морского черта, без кожи
- Салат и готовая лепешка



1. Чтобы приготовить чермулу, смешайте в глубокой миске лук, чеснок, чили, кинзу, мяту, кумин, паприку, шафран, оливковое масло, лимонный сок и соль.

2. Нарезьте филе кубиками, положите в смесь из специй. Хорошенько перемешайте, чтобы смесь обволокла филе, закройте крышкой и оставьте в прохладном месте на 1 час.

СОВЕТ ПОВАРУ

Если вы пользуетесь бамбуковыми или деревянными шампурами, вымочите их в холодной воде в течение 30 минут, прежде чем нанизывать на них рыбу. В этом случае шампуры не обгорят.



3. Нанижите куски филе на шампуры и поместите их над углями. Полейте небольшим количеством маринада.

4. Жарьте филе на шампурах низко над углями, через 3 минуты переверачивая на другую сторону. Когда рыба подрумянится, подавайте ее с салатом и теплой лепешкой.



Лосось, маринованный в тайских пряностях

Этот рецепт взят из
кухни
Скандинавских
стран и дополнен
тайскими специями.



На 4—6 порций

Хвостовая часть 1 лосося (около 700 г), филе с кожей, без костей (см. Совет повару)

4 ч. ложки крупной морской соли

4 ч. ложки сахара

2,5-сантиметровый кусок свежего корня имбиря, натереть

2 стебля лимонного сорго без листьев, тонко нарезанных

4 листа кафрского сорго, мелко нарезанных

Тертая цедра 1 лайма

1 стручок свежего красного чили, без семян и мелко нарезанный

1 ч. ложка крупно толченого черного перца

2 ст. ложки нарезанной кинзы

Кинза и листья кафрского сорго для украшения

Приправа с кориандром и лаймом

$\frac{2}{3}$ стакана майонеза

Сок $\frac{1}{2}$ лайма

2 ч. ложки нарезанной кинзы



2. Поместите четвертую часть специй в мелкое блюдо. Положите поверх специй один кусок филе лосося кожей вверх. Две трети оставшихся специй разложите сверху, затем положите на них второй кусок филе кожей вверх. Разложите по рыбе остатки специй.



3. Накройте рыбу фольгой, сверху положите разделочную доску. Поставьте на нее груз — например, чистые консервные банки. Поместите на 2—5 дней в холодное место, ежедневно переворачивайте рыбу в специях.

4. Приготовьте приправу, смешав майонез, сок лайма и нарезанную кинзу.

5. Очистите рыбу от специй, нарежьте ее как можно тоньше. Подавайте с приправой, украшенной кориандром и ломтиками кафрского сорго.



1. Выньте из лосося все кости (лучше всего с помощью щипчиков). В глубокой миске смешайте соль, сахар, имбирь, лимонное сорго, листья кафрского сорго, цедру лайма, чили, перец.

СОВЕТ ПОВАРУ

Покупая рыбу, попросите очистить ее, разрезать вдоль и снять с позвоночной кости двумя одинаковыми кусками филе.



Домашняя птица и дичь



Жареный цыпленок по-мароккански с хариссой



Специи и сухофрукты, которыми нафарширован этот цыпленок, придают ему необычный вкус и делают мясо сочным.

На 4–5 порций

1,5-килограммовый цыпленок
2–4 ст. ложки растительного масла, ароматизированного специями и чесноком

Несколько лавровых листьев
2 ч. ложки меда

2 ч. ложки томатной пасты

4 ст. ложки лимонного сока

$\frac{2}{3}$ стакана куриного бульона

$\frac{1}{2}$ – 1 чайная ложка хариссы

ФАРШ

2 ст. ложки сливочного масла

1 нарезанная луковица

1 толченый зубчик чеснока

1 $\frac{1}{2}$ ч. ложки молотой корицы

$\frac{1}{2}$ ч. ложки молотого кумина

1 $\frac{1}{3}$ стакана сухофруктов,

замоченных на ночь в воде

$\frac{1}{4}$ стакана мелко нарубленного

бланшированного миндаля

Соль и черный молотый перец

СОВЕТ ПОВАРУ

Если вы не любите смешанные сухофрукты, используйте фрукты одного вида, например курагу.

1. Приготовьте фарш. Растопите масло в кастрюле. Положите лук и чеснок и жарьте на слабом огне 5 минут, пока они не станут мягкими. Добавьте молотую корицу и кумин и обжаривайте, помешивая, еще 2 минуты.

2. Обсушите сухофрукты, крупно нарежьте их, положите в кастрюлю с луком и специями, добавьте миндаль. Приправьте солью и перцем и жарьте еще 2 минуты. Переложите в глубокую миску и дайте остыть.



3. Разогрейте духовку до 200°C. Нафаршируйте цыпленка фруктовой смесью, оставив немного для украшения. Смажьте цыпленка маслом со специями, положите на противень, добавив лавровые листья, и жарьте 1–1 $\frac{1}{4}$ часа, время от времени поливая выделившимся соком.



4. Переложите цыпленка на разделочную доску. Слейте излишки жира с противня. Добавьте в оставшийся на противне сок мед, томатную пасту, лимонный сок, бульон и хариссу, соль по вкусу. Доведите до кипения, убавьте огонь и дайте покипеть 2 минуты, часто помешивая. Тем временем подогрейте остатки фарша. Разрежьте цыпленка. Перелейте соус в соусник и подавайте вместе с цыпленком и фаршем.

Ароматный куриный карри с тайскими специями

Это блюдо идеально подходит для праздничного застолья, поскольку курицу и соус можно приготовить заранее и смешать в последнюю минуту.

На 4 порции

- 3 ст. ложки растительного масла
- 1 крупно нарезанная луковица
- 2 толченых зубчика чеснока
- 1 ст. ложка тайской красной пасты карри
- 110 г кокосового крема, разведенного в $3\frac{3}{4}$ стакана кипятка
- 2 крупно нарезанных стебля лимонного сорго
- 6 нарезанных листьев кафрского сорго
- $\frac{2}{3}$ стакана йогурта без добавок
- 2 ст. ложки абрикосового джема
- 1 вареный цыпленок, около 1,5 кг
- 2 ст. ложки нарезанной кинзы
- Соль и черный молотый перец
- Листья кафрского сорго, кокосовая стружка и кинза для украшения
- Вареный рис



1. Разогрейте масло в сковороде. Лук и чеснок жарьте на слабом огне 5–10 минут, пока не станут мягкими. Добавьте пасту карри. Готовьте, помешивая, еще 2–3 минуты. Смешайте кокосовый крем, лимонное сорго, листья кафрского сорго, йогурт и абрикосовый джем. Накройте и дайте покипеть в течение 30 минут.



2. Смешайте соус миксером или в кухонном комбайне, затем процедите его в чистую кастрюлю, стараясь, чтобы туда попало как можно больше смеси в виде пюре.

3. Снимите кожу с цыпленка, отделите мясо от костей и нарежьте маленькими ломтиками. Положите в соус.



4. Снова доведите соус до кипения. Добавьте кинзу, соль и перец. Подавайте с рисом, украшенным листьями кафрского сорго, кокосовой стружкой и кинзой.

СОВЕТ ПОВАРУ

Если вы предпочитаете густой соус, добавьте после цыпленка еще немного кокосового крема.

Сосати из индейки с острым абрикосовым соусом



Это южноафриканский способ приготовления мяса или домашней птицы в восхитительном кисло-сладком соусе, приправленном порошком карри.

На 4 порции

- 1 ст. ложка растительного масла
- 1 мелко нарезанная луковица
- 1 толченый зубчик чеснока
- 2 лавровых листа
- Сок 1 лимона
- 2 ст. ложки порошка карри
- 4 ст. ложки абрикосового джема
- 4 ст. ложки яблочного сока
- Соль
- 700 г филе индейки
- 4 ст. ложки обезжиренных сливок или йогурта



1. Разогрейте масло в кастрюле. Положите в него лук, чеснок и лавровый лист и жарьте на слабом огне 10 минут, пока лук не станет мягким. Добавьте лимонный сок, порошок карри, абрикосовый джем и яблочный сок, а также соль по вкусу. Тушите на слабом огне 5 минут. Дайте смеси остыть.

ВАРИАНТ

В этом маринаде обычно готовят баранину, но не менее удачно он подходит к говяжьему или свиному филе, а также к курице.



2. Нарежьте филе индейки кубиками по 2 см и сложите в маринад. Как следует перемешайте, накройте и поставьте в прохладное место. Мариновать мясо следует не меньше 2 часов (можно оставить на ночь в холодильнике). Нанижите филе индейки на шампуры, чтобы маринад стекал обратно в посуду. Жарьте сосати на углях 6–8 минут, несколько раз переворачивая, пока мясо не будет готово.

3. Тем временем перелейте маринад в кастрюлю и прокипятите 2 минуты. Добавьте сливки или йогурт и подавайте вместе с мясом.

Острый индонезийский куриный сатай



Этот острый маринад быстро придает экзотический привкус нежной куриной грудке. Сатай можно приготовить на мангале или рашпере.

На 4 порции

- 4 куриные грудки без костей и кожи, примерно по 170 г каждая
- 1 порция самбал-кекапа и отдельно обжаренный лук



1. Нарежьте куриные грудки кубиками размером 2,5 см и положите в глубокую кастрюлю вместе с самбал-кекапом. Тщательно перемешайте. Накройте и поставьте в прохладное место по крайней мере на час. Подержите 8 бамбуковых шампуров в холодной воде 30 минут.

2. Переложите куриное мясо и маринад в сито, помещенное над кастрюлей, и дайте жидкости стечь в течение нескольких минут. Отложите сито в сторону.

3. Добавьте в маринад 2 столовые ложки горячей воды и доведите до кипения. Убавьте огонь и дайте покипеть 2 минуты, а затем вылейте в другую посуду и остудите. Когда маринад остынет, добавьте в него жаренный в масле лук.



4. Вытрите шампуры, нанижите на них кусочки мяса и жарьте на мангале или рашпере около 10 минут, постоянно переворачивая, чтобы мясо подрумянилось и прожарилось. Подавайте с самбал-кекапом в качестве соуса.





Жареный кролик с тремя видами горчицы

Во Франции кролик и горчица – популярное сочетание. В этом рецепте каждый из трех различных видов горчицы придает блюду свой характерный вкус.



На 4 порции

- 1 ст. ложка дижонской горчицы
- 1 ст. ложка горчицы с таррагоном
- 1 ст. ложка горчицы из целых семян
- 1,5 кг мяса кролика
- 1 большая нарезанная морковь
- 1 нарезанная ломтиками луковица
- 2 ст. ложки свежего нарезанного таррагона
- $\frac{1}{2}$ стакана сухого белого вина
- $\frac{2}{3}$ стакана густых сливок
- Соль и черный молотый перец
- Свежий таррагон для украшения

ВАРИАНТ

Если все три вида горчицы найти не удалось, используйте один или два вида, соответственно увеличив количество. Вкус блюда будет не настолько оригинальным, но все равно приятным!



1. Разогрейте духовку до 200°C. Смешайте горчицу и смажьте ею куски мяса. Положите ломтики моркови и лука на противень и посыпьте таррагоном. Налейте $\frac{1}{2}$ стакана воды и разложите сверху мясо.



2. Жарьте в духовке 25–30 минут, часто поливая подливой, пока мясо не станет мягким. Переложите кролика на подогретое блюдо и следите, чтобы он не остыл. Шумовкой соберите морковь и лук с противня и выбросьте.



3. Поставьте противень на плиту и налейте в него белого вина. Кипятите, пока две трети жидкости не выкипит. Добавьте сливки и дайте несколько минут покипеть. Приправьте солью и перцем, полейте кролика соусом и подавайте на стол, украсив свежим таррагоном.

Оленина в пиве «Гиннесс» с хреном и горчичными клецками

Горчица, плоды можжевельника и лавровый лист сочетаются с нежной темной олениной, придавая блюду пикантный вкус и чудесный аромат



На 6 порций

1 ст. ложка оливкового масла

700 г нарезанной кубиками
тушеной оленины

3 нарезанные полукольцами
луковицы

2 толченых зубчика чеснока

1 ст. ложка муки

1 ч. ложка молотой горчицы

6 слегка размятых плодов
можжевельника

2 лавровых листа

1 $\frac{2}{3}$ стакана пива «Гиннесс»

2 ч. ложки желтого сахара

2 ст. ложки бальзамического
уксуса

Соль и черный молотый перец

Клецки

1 $\frac{1}{2}$ стакана муки с разрыхлителем

1 ч. ложка молотой горчицы

$\frac{1}{2}$ стакана нарезанного говяжьего
почечного жира

2 ч. ложки соуса из хрена



1. Разогрейте духовку до 180°C. Подогрейте масло в жаропрочной кастрюле. Поджарьте мясо до румяной корочки, переложите на тарелку. Положите в кастрюлю лук и еще немного масла, если необходимо. Тушите, помешивая, 5 минут, пока лук не станет мягким. Добавьте чеснок, затем снова переложите оленину в жаропрочную кастрюлю.



2. Смешайте муку и горчицу в небольшой миске, посыпьте смесью оленину и хорошо перемешайте, пока мука не впитается. Положите плоды можжевельника, лавровый лист и постепенно подливайте пиво, добавьте сахар и уксус. Налейте воды, чтобы она закрывала мясо. Приправьте солью и перцем и доведите до кипения.

3. Накройте кастрюлю крышкой и поставьте в духовку на 2–2 $\frac{1}{2}$ часа, пока оленина не станет мягкой. Время от времени помешивайте и при необходимости добавляйте воды.

4. Примерно за 20 минут до завершения приготовления сделайте клецки. Просейте муку и горчицу в глубокую миску. Посолите и поперчите, смешайте с почечным жиром. Добавьте соус из хрена и воду, замесите некрутое тесто. Окунув руки в муку, приготовьте шесть клецек. Осторожно положите их поверх оленины. Снова поставьте жаропрочную кастрюлю в духовку и готовьте еще 15 минут, пока клецки не поднимутся и не сварятся. Сразу подавайте блюдо на стол.

Острые цыплята-гриль



Кумин и кориандр сохраняют мясо сочным во время приготовления и придают ему нежный, необычный вкус.

На 4 порции

- 2 крупно нарезанных зубчика чеснока
- 1 ч. л. ска молотого кумина
- 1 ч. ложка молотого кориандра
- Щепотка кайенского перца
- $\frac{1}{2}$ нарезанной маленькой луковицы
- 4 ст. ложки оливкового масла
- $\frac{1}{2}$ ч. ложки соли
- 2 цыпленка
- Ломтики лимона для украшения



1. Смешайте чеснок, кумин, кориандр, кайенский перец, лук, оливковое масло в миксере или кухонном комбайне. Приготовьте однородную пасту.

ВАРИАНТ

Куски курицы и перепелок также можно приготовить подобным способом.



2. Разрежьте цыпленка вдоль пополам. Положите их кожей вверх в мелкое блюдо и смажьте пастой из специй. Накройте и маринуйте в прохладном месте 2 часа.

3. Жарьте цыплят на рашпере или на мангале 15–20 минут, часто переворачивая, пока они не будут готовы и не подрумянятся снаружи. Подавайте на стол сразу же, украсив ломтиками лимона.

Курица с 40 зубчиками чеснока



Это блюдо вовсе не такое острое, как кажется: при длительном приготовлении чеснок становится мягким и ароматным, а его нежный вкус пропитывает мясо.

На 4–6 порций

- $\frac{1}{2}$ лимона
- Свежие веточки розмарина
- Курица весом 1,4–2 кг
- 4–5 головок чеснока
- 4 ст. ложки оливкового масла
- Соль и черный молотый перец
- Вареные бобы и лук-шалот



1. Разогрейте духовку до 190°C. Положите половину лимона и веточки розмарина в курицу. Разделите 3–4 головки чеснока на зубчики, удалите кожуру, но не чистите зубчики. Отрежьте верхушку еще одной головки чеснока.

СОВЕТ ПОВАРУ

Позаботьтесь, чтобы каждому из гостей досталось равное количество чеснока. Если растереть чеснок в пюре вместе с подливкой, получится ароматный соус.



2. Разогрейте масло в большой жаропрочной кастрюле. Положите курицу, перевернув ее несколько раз в горячем масле, чтобы масло полностью покрыло ее кожу. Приправьте солью и перцем, добавьте весь чеснок.

3. Накройте кастрюлю сначала фольгой, затем крышкой, чтобы вместе с паром не улетучивался аромат. Запекайте в течение 1–1 $\frac{1}{4}$ часа, пока мясо не будет готово. Подавайте курицу с чесноком, вареными бобами и луком.





Утка по-средиземноморски с хариссой и шафраном

Харисса – жгучий соус из Северной Африки. Смешанный с корицей, шафраном и консервированным лимоном, он придает этому аппетитному блюду незабываемый вкус.



На 4 порции

- 1 ст. ложка оливкового масла
- Утка весом около 2 кг, разделенная на четыре части
- 1 крупная луковица, нарезанная тонкими полукольцами
- 1 толченый зубчик чеснока
- $\frac{1}{2}$ ч. ложки молотого кумина
- $1\frac{2}{3}$ стакана утиного или куриного бульона
- Сок $\frac{1}{2}$ лимона
- 1–2 ч. ложки хариссы
- 1 палочка корицы
- 1 чайная ложка рылец шафрана
- $\frac{1}{3}$ стакана черных оливок
- $\frac{1}{3}$ стакана зеленых оливок
- Цедра 1 консервированного лимона, промытая, высушенная и нарезанная тонкой соломкой
- 2–3 ломтика лимона
- 2 ст. ложки нарезанной кинзы
- Соль и молотый черный перец
- Веточки кинзы для украшения



1. Разогрейте масло в жаропрочной кастрюле. Положите куски утки и жарьте, пока они не подрумянятся со всех сторон. Выньте мясо шумовкой и отложите в сторону. Добавьте лук и чеснок в оставшееся на дне кастрюли масло и жарьте 5 минут, пока специи не станут мягкими. Добавьте кумин и жарьте, помешивая, еще 2 минуты.



2. Влейте в ту же кастрюлю бульон и лимонный сок, добавьте хариссу, корицу и шафран. Доведите до кипения. Снова положите мясо в кастрюлю вместе с оливками, цедрой и ломтиками лимона. Приправьте солью и перцем.



3. Убавьте огонь, частично закройте крышкой и варите на слабом огне в течение 45 минут, пока мясо не будет готово. Удалите палочки корицы. Добавьте нарезанную кинзу и украсьте блюдо веточками кинзы.

Копченые в чае утиные грудки

Копчение утиных грудок в ароматном чае придает им легкий дымный привкус, который не должен быть слишком сильным.

На 2–4 порции

2 утиные грудки

4 ст. ложки порошка карри «Семь морей» или сингапурского карри

1 ст. ложка соевого соуса

$\frac{1}{2}$ стакана длиннозерного риса

$\frac{1}{2}$ стакана сахара

2 ст. ложки чая «Эрл Грей»

Слегка поджаренный бок-чой, с которым блюдо подают к столу

ВАРИАНТ

Курицу и утку, перепелку, другую дичь или рыбу можно закоптить таким же способом. Рыбу нет необходимости предварительно отваривать. Копчение целой птицы займет около часа.



1. Обсушите утиные грудки бумажными салфетками. Натрите мясо порошком карри. Налейте воду в глубокую сковороду слоем 5–7 см.

2. Поместите утку на вертел над водой. Накройте сковороду и варите утиные грудки на пару 20–30 минут, в зависимости от толщины мяса. Снимите утку и полейте ее соевым соусом. Отложите в сторону.

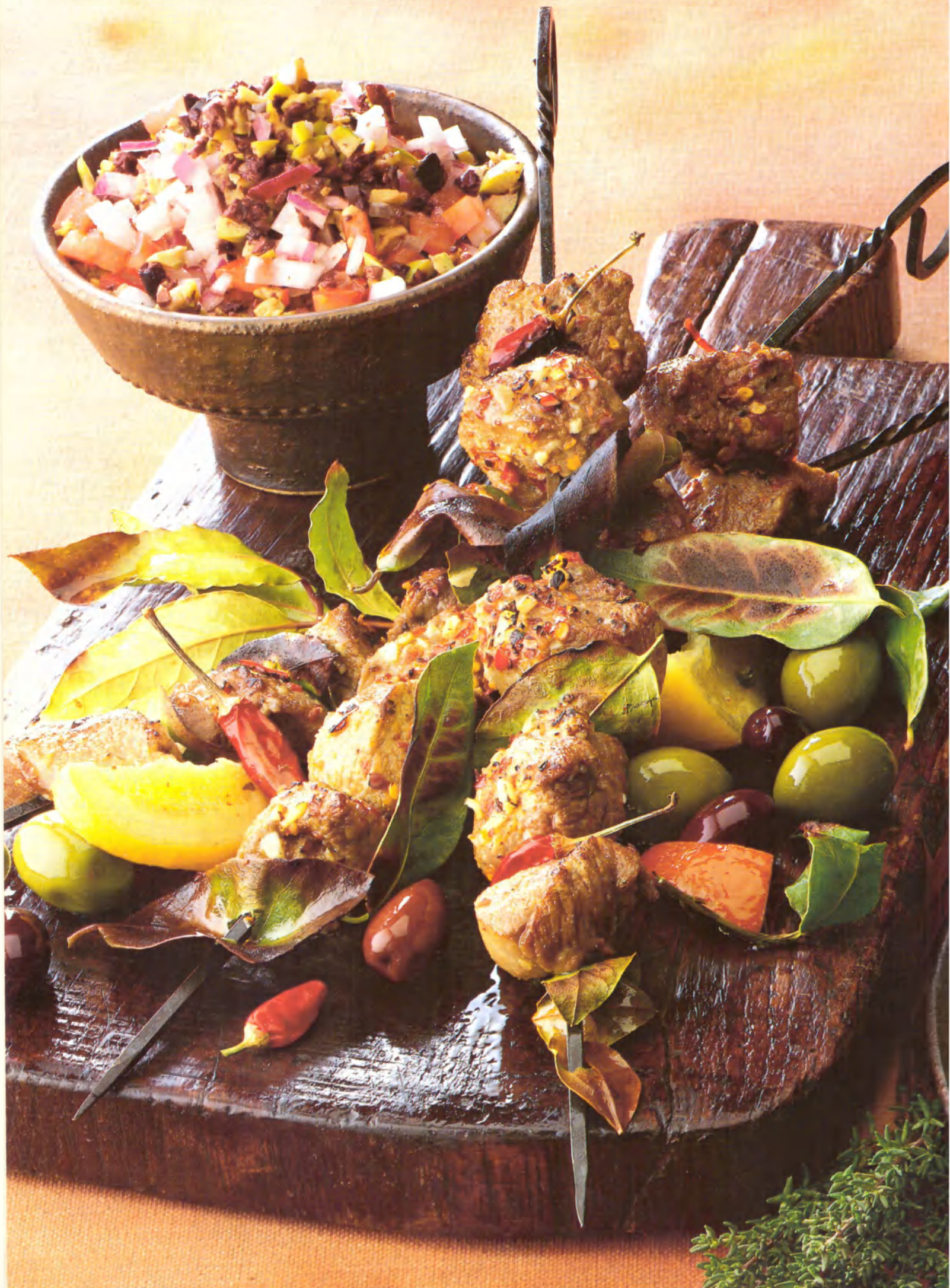


3. Промойте и просушите сковороду, застелите ее двумя листами фольги. Смешайте вместе сырой рис, сахар и чай. Разложите смесь по дну сковороды поверх фольги. Поместите утиные грудки на вертел над смесью. Закройте сковороду крышкой, а сверху положите влажную бумажную салфетку, чтобы между крышкой и краями сковороды не оставалось щелей.

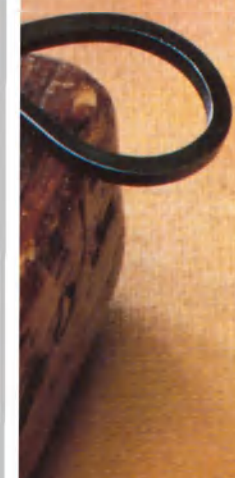


4. Поставьте сковороду на средний огонь. Когда появится запах, означающий, что процесс копчения начался, поддержите сковороду на огне еще 10–15 минут. Затем снимите ее и дайте постоять закрытой 15 минут. Выберите рис. Нарежьте утиные грудки тонкими ломтиками и подавайте теплыми или холодными вместе с бок-чой.





Говядина, баранина и свинина





Терияки из говядины

Мирин, который добавляют в маринад вместе с имбирем и чесноком, – сладкое сакэ, широко применяемое в японской кухне. Но найти его удастся только в японских магазинах, поэтому вместо сакэ можно добавлять полусладкий херес.



На 4 порции

- 1 ст. ложка растительного масла
- 4 ст. ложки соевого соуса
- 2 ст. ложки мирина или полусладкого хереса

- 1 ч. ложка желтого сахара
- 1 ст. ложка имбирного сока (см. Совет повару)

- 1 толченый зубчик чеснока
- 700–900 г говяжьей вырезки толщиной около 2,5 см, желательнее одним куском

Перец сансе

- 1 очищенный корень редиса дайкон
- 2 ст. ложки пасты васаби и свежие веточки кинзы для украшения

1. Смешайте масло, соевый соус, мирин или херес, сахар, имбирный сок и чеснок в большом, неглубоком блюде. Обмакните вырезку в смесь с обеих сторон. Поставьте в прохладное место не меньше чем на 4 часа, время от времени переворачивая.



2. Разогрейте раппер, железный ребристый противень или мангал и жарьте вырезку 3–5 минут с каждой стороны. Приправьте перцем сансе.



3. Чтобы приготовить гарнир в японском стиле, натрите дайкон и выжмите из него как можно больше жидкости. Положите немного тертого дайкона, десертную ложку пасты васаби и веточку кинзы в каждую из четырех тарелок.



4. Острым ножом нарежьте вырезку косым срезом тонкими ломтиками и разложите их по тарелкам с гарниром.

СОВЕТ ПОВАРУ

Чтобы приготовить имбирный сок, очистите и натрите кусок имбирного корня и выжмите жидкость.

Чили кон-карне с черными бобами

Два вида чили придают жгучую остроту этому классическому мексиканскому блюду.

На 6 порций

1 1/4 стакана сушеных черных бобов
600 г тушеной вырезки
2 ст. ложки растительного масла
2 нарезанные луковицы
1 толченый зубчик чеснока
1 стручок свежего зеленого чили без семян, мелко нарезанный
1 ст. ложка паприки
2 ч. ложки молотого кумина
2 ч. ложки молотого кориандра
400 г консервированных нарезанных помидоров
1 1/4 стакана говяжьего бульона
1 стручок сушеного красного чили, мелко нарезанный
1 ч. ложка острого переченого соуса
1 стручок нарезанного свежего сладкого перца без семян
2 ст. ложки свежих листьев кинзы
Соль
Вареный рис



1. Положите бобы в кастрюлю. Залейте водой так, чтобы она покрывала бобы, доведите до кипения и варите 10–15 минут. Слейте воду, переложите бобы в чистую посуду, залейте холодной водой и оставьте на 8 часов или на ночь.

2. Разогрейте духовку до 150°C. Нарежьте говядину очень мелкими кубиками. Разогрейте масло в большой жаропрочной кастрюле. Добавьте лук, чеснок и зеленый чили и тушите на слабом огне 5 минут, пока они не станут мягкими. Шумовкой переложите смесь в тарелку.

3. Прибавьте огонь и подрумяньте мясо, затем положите паприку, кумин и молотый кориандр.



4. Добавьте помидоры, бульон, сушеный чили и острый перечный соус. Слейте воду из бобов, переложите их в жаропрочную кастрюлю. Бульон должен полностью закрывать бобы. Доведите до кипения, накройте и оставьте в духовке на 2 часа. Время от времени помешивайте и подливайте воды, если не хотите, чтобы блюдо получилось слишком сухим.

5. Приправьте солью, сладким красным перцем. Снова поставьте в духовку и тушите еще 30 минут, пока мясо и бобы не станут мягкими. Посыпьте кинзой и подавайте с рисом.



Жареная баранина, фаршированная курагой, корицей и кумином



Корица и кумин идеально сочетаются с курагой, образуя начинку для этого мягкого мяса.

На 6–8 порций

$\frac{1}{2}$ стакана булгара

2 ст. ложки оливкового масла

1 мелко нарезанная маленькая луковица

1 толченый зубчик чеснока

1 ч. ложка молотой корицы

1 ч. ложка молотого кумина

$\frac{3}{4}$ стакана вымоченной кураги, мелко нарезанной

$\frac{2}{3}$ стакана кедровых орешков

1 баранья лопатка с костью, весом 1,8–2 кг

$\frac{1}{2}$ стакана красного вина

$\frac{1}{2}$ стакана бараньего бульона

Соль и черный молотый перец

Веточки мяты для украшения

1. Положите булгар в миску и добавьте теплой воды — так, чтобы она закрывала его. Оставьте на 1 час, затем слейте всю воду.



2. Разогрейте масло в кастрюле. Положите в него лук и толченый чеснок и припустите до мягкости. Добавьте корицу, кумин, курагу и кедровые орешки, а также соль и перец по вкусу. Оставьте остывать. Разогрейте духовку до 180 °С.



3. Разложите фарш по поверхности лопатки. Плотнo сверните и туго завяжите ее бечевкой. Положите на сковороду. Жарьте в духовке в течение часа, затем вылейте на сковороду красное вино и бульон. Жарьте еще 30 минут. Переложите лопатку в подогретое блюдо, накройте фольгой и дайте мясу полежать 15–20 минут, прежде чем разрезать его.



4. Тем временем соберите жир с жидкости, оставшейся в сковороде. Поставьте сковороду на сильный огонь и дайте смеси несколько минут покипеть, время от времени помешивая, чтобы не образовался осадок. Аккуратно разрежьте баранину, разложите ломтики на блюде и полейте жидкостью из сковороды. Сразу подавайте на стол, украсив мятой.

Зеленый перец и поджаристая баранина с корицей

Бараньи ребрышки – идеальное блюдо для вечеринки. В этом варианте они покрыты острой, хрустящей корочкой.

На 6 порций

60 г хлеба чапати

1 ст. ложка зеленого перца в рассоле, слегка потолченного

1 ст. ложка молотой корицы

1 толченый зубчик чеснока

$\frac{1}{2}$ ч. ложки соли

2 ст. ложки растопленного масла

2 ч. ложки дижонской горчицы

2 куска баранины на ребрах

4 ст. ложки красного вина

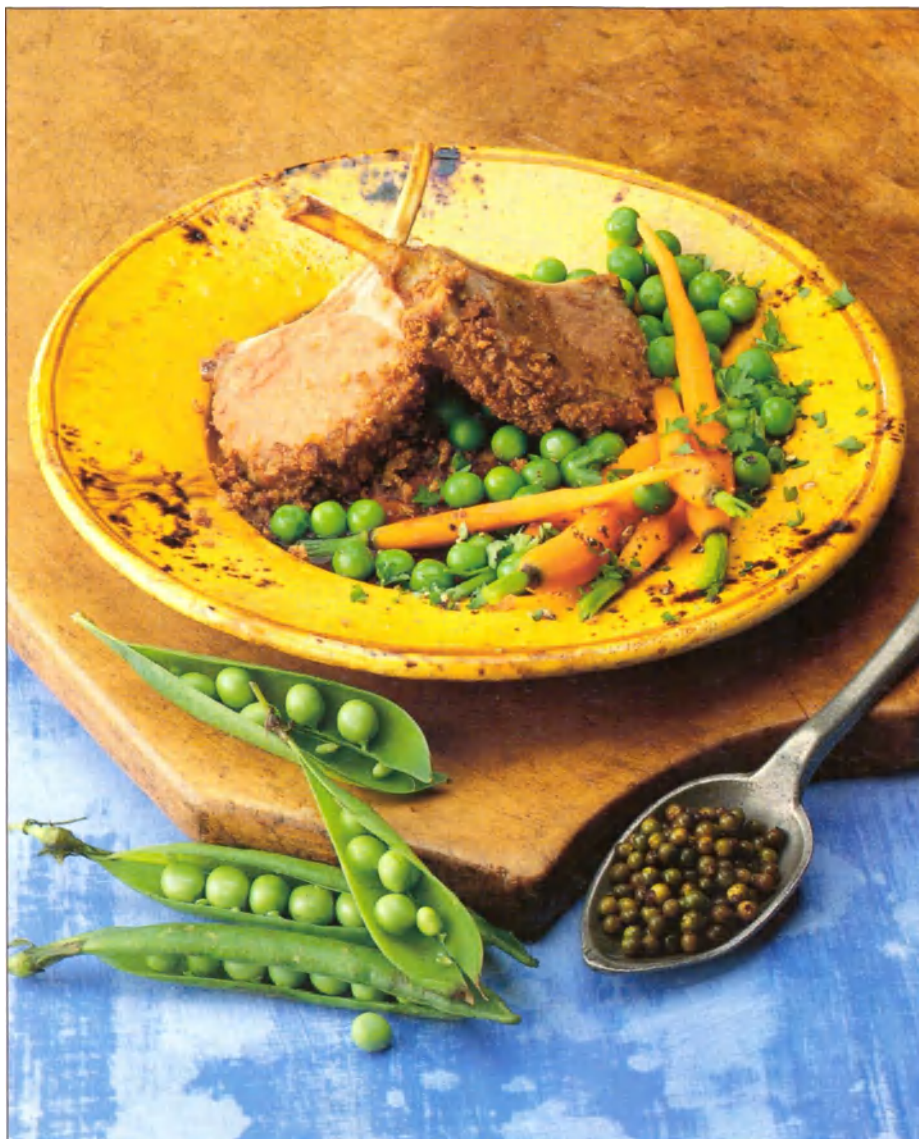
$1\frac{2}{3}$ стакана бараньего бульона

1 ст. ложка бальзамического уксуса

Свежие овощи

ВАРИАНТ

Острая корочка также придаст особый вкус кускам курицы, рыбы или отбивным.



1. Разогрейте духовку до 220°C. Наломайте кусками хлеб чапати, разложите на противне и жарьте 10 минут, до светло-золотистого цвета. Измельчите в кухонном комбайне.



2. Выложите сухари в глубокую миску, добавьте зеленый перец, корицу, чеснок и соль. Влейте топленое масло. Смажьте баранину горчицей, посыпьте тонким слоем сухарей. Положите баранину на сковороду и запекайте 30 минут, прикрывая края фольгой, если они начнут подгорать.



3. Переложите баранину на блюдо, накройте фольгой, чтобы она не остыла. Соберите жир с поверхности сока, оставшегося в сковороде. Добавьте вино, бульон и уксус. Доведите до кипения, постоянно помешивая, затем убавьте огонь и дайте покипеть около 10 минут, пока подлива не загустеет. Нарежьте баранину и подавайте с подливой и овощами.

Таджин из баранины



Сочетание мяса, сухофруктов и специй типично для ближневосточной кухни. Это блюдо получило свое название от глиняного горшка (таджина), в котором его по традиции готовят.

На 4–6 порций

$\frac{1}{2}$ стакана кураги

2 ст. ложки оливкового масла

1 большая нарезанная луковица

1 кг бараньей лопатки без кости, нарезанной кубиками

1 ч. ложка молотого кумина

1 ч. ложка молотого кориандра

1 ч. ложка молотой корицы

Натертая цедра и сок $\frac{1}{2}$ апельсина

1 ч. ложка рылец шафрана

1 ст. ложка молотого миндаля

Около $\frac{1}{4}$ стакана бараньего или куриного бульона

1 ст. ложка семян кунжута

Соль и черный молотый перец

Свежая петрушка для украшения

Кускус



СОВЕТ ПОВАРУ

Если у вас не хватает времени, чтобы вымочить курагу, используйте мягкую, нежную курагу, добавив еще немного бульона, чтобы возместить недостающую жидкость.



1. Нарезьте курагу пополам и сложите в миску с $\frac{2}{3}$ стакана воды. Оставьте в воде на ночь.



2. Разогрейте духовку до 180°C. Подогрейте оливковое масло в жаропрочной кастрюле. Положите лук и тушите на слабом огне 10 минут, пока он не станет мягким и золотистым.



3. Добавьте баранину, кумин, кориандр и корицу, а также соль и перец по вкусу. Перемешайте так, чтобы все кубики баранины были покрыты смесью специй. Жарьте, помешивая, 5 минут.



4. Добавьте курагу и жидкость, в которой вы ее вымачивали. Положите туда же цедру и сок апельсина, шафран, молотый миндаль и влейте бульон, чтобы он закрывал смесь. Накройте кастрюлю крышкой и готовьте блюдо в духовке 1–1 $\frac{1}{2}$ часа, пока мясо не станет мягким, время от времени помешивая и при необходимости подливая бульон.



5. Разогрейте сковороду с толстым дном, положите в нее семена кунжута и, постоянно встряхивая сковороду, обжаривайте их без масла, пока они не станут золотистыми. Посыпьте мясо кунжутом, украсьте петрушкой и подавайте вместе с кускусом.





Кебабы по-турецки с помидорами и оливковым сальса



Смесь ароматных специй, чеснока и лимона придает этим кебабам чудесный вкус, идеальным дополнением для которого станет жгучий соус сальса.

На 4 порции

2 толченых зубчика чеснока

4 ст. ложки лимонного сока

2 ст. ложки оливкового масла

1 толченый стручок сушеного красного чили

1 ч. ложка молотого кумина

1 ч. ложка молотого кориандра

600 г баранины, нарезанной кубиками размером около 4 см³

8 лавровых листьев

Соль и черный молотый перец

Сальса с помидорами и оливками

1 1/2 стакана смеси зеленых и черных оливок без косточек, крупно нарезанных

1 маленькая красная луковица, мелко нарезанная

4 сочных помидора, очищенных и мелко нарезанных

1 стручок свежего красного чили без семян, мелко нарезанный

2 ст. ложки оливкового масла



1. Смешайте чеснок, лимонный сок, оливковое масло, чили, кумин и кориандр в большом неглубоком блюде. Положите в него баранину, посолив и поперчив по вкусу. Как следует перемешайте. Накройте и маринуйте в прохладном месте 2 часа.



2. Приготовьте сальса. Положите оливки, лук, помидоры, чили и оливковое масло в глубокую миску. Добавьте соль и перец по вкусу. Все перемешайте, закройте и отставьте в сторону.



3. Выньте баранину из маринада и нанижите на 4 шампура, чередуя лавровым листом. Жарьте на мангале или на рашпере, время от времени переворачивая, в течение 10 минут, пока баранина не потемнеет и не станет хрустящей снаружи и розовой и сочной внутри. Подавайте вместе с сальсой.

Телячьи эскалопы с красным грейпфрутом и имбирем



Имбирь и розовый перец придают грейпфрутовому соку пикантную, не слишком сильную остроту.

На 4 порции

4 телячьих эскалопа

2 ст. ложки сливочного масла

1 ст. ложка оливкового масла

Сок 1 большого красного грейпфрута

$\frac{2}{3}$ стакана куриного бульона

2 ч. ложки тертого свежего корня имбиря

1 ч. ложка розового перца, просушенного и слегка потолченного

Соль

Гарнир

1 красный грейпфрут

Масло для поджаривания



1. Начните с приготовления гарнира. Промойте и обсушите грейпфрут, затем ножом для цитрусовых снимите тонкие полоски цедры. Соскребите белую мякоть с обратной стороны полосок. Разрежьте грейпфрут пополам. Выжмите сок из половины грейпфрута в маленькую миску, добавьте цедру и дайте ей настояться 1 час. Нарежьте другую половину грейпфрута ломтиками и отставьте в сторону.

2. Обсушите полоски цедры бумажной салфеткой. Подогрейте в небольшой кастрюльке масло, налитое слоем в 1 см, и добавьте туда цедру. Как только она станет темнеть, переложите ее в миску шумовкой, сливая всю жидкость. Вылейте масло, оставшееся в посуде.



3. Положите телячьи эскалопы между двумя листами промасленной бумаги и раскатайте их скалкой, пока они не достигнут в толщину 0,3 см. Если эскалопы слишком велики, разрежьте их на равные части.

4. Растопите сливочное масло и добавьте растительного в сковороду с толстым дном. Жарьте телятину порциями, по 1 минуте с каждой стороны. Переложите эскалопы на горячее блюдо и следите, чтобы они не остыли.



5. Добавьте в сковороду грейпфрутовый сок, бульон и тертый имбирь. Прокипятите, чтобы количество жидкости уменьшилось наполовину. Процедите соус в кастрюлю, добавьте перец и прогрейте. Взбейте масло и приправьте солью. Полейте телятину соусом, украсьте обжаренной цедрой и ломтиками мякоти грейпфрута.

Тсир-кюфта с авокадо и дынным сальса



Порошок тсир образует чудесную хрустящую корочку на этих кебабах.

На 4–6 порций

700 г бараньего фарша
2 ст. ложки греческого йогурта
1 маленькая, мелко нарезанная луковица
1 толченый зубчик чеснока
 $\frac{1}{4}$ ч. ложки молотого чили
1 яйцо
2 ст. ложки порошка тсир
Соль и молотый черный перец
Листья мяты для украшения

ВАРИАНТ

Вместо бараньего можно использовать говяжий фарш.

Сальса

1 спелый плод авокадо
Сок 1 лайма
220 г дыни — очищенной, без семян, нарезанной мелкими кубиками
4 очень мелко нарезанные луковицы
1 стручок свежего красного чили, без семян и мелко нарезанный



1. Приготовьте сальса. Разрежьте авокадо пополам, удалите косточку и очистите кожуру. Мелко нарежьте мякоть и смешайте ее с соком лайма. Добавьте дыню, лук и чили с солью и перцем по вкусу. Плотно закройте и дайте постоять 30 минут.

2. Положите бараний фарш в кухонный комбайн вместе с йогуртом, луком, чесноком и порошком чили. Добавьте немного соли и перца и перемешивайте, пока смесь не станет однородной.

3. Разделите смесь на 12 порций и придайте каждой форму сосиски. Воткните в каждый кюфта заранее вымоченный бамбуковый шампур и прижмите мясо к шампуру.



4. Обмакните каждый кюфта в яйцо, затем обваляйте его в порошке тсир. Готовьте на мангале или над горячим рашпером 10 минут, время от времени переворачивая. Подавайте с сальса из авокадо и дыни, украсив листьями мяты.



Овощи и салаты



Овощная корма



Изготовление приправ из специй – одно из древнейших искусств Индии. Его цель – добиться деликатного и ароматного сочетания, а не взрыва вкусовых ощущений.

На 4 порции

- $\frac{1}{4}$ стакана сливочного масла
- 2 нарезанные луковицы
- 2 толченых зубчика чеснока
- Кусок (2,5 см) свежего корня имбиря, натертый
- 1 ч. ложка молотого кумина
- 1 ст. ложка молотого кориандра
- 6 коробочек кардамона
- Палочка (5 см) корицы
- 1 ч. ложка молотой куркумы
- 1 стручок свежего красного чили без семян, мелко нарезанный
- 1 картофелина, очищенная и нарезанная кубиками размером 2,5 см³
- 1 маленький баклажан
- 1 $\frac{1}{2}$ стакана тонко нарезанных грибов
- 1 стакан французских бобов, нарезанных кусочками по 2,5 см
- 4 ст. ложки йогурта без добавок
- $\frac{2}{3}$ стакана густых сливок
- 1 ч. ложка гарам-масалы
- Соль и молотый черный перец
- Свежие веточки кинзы для украшения
- Жаренные в масле чечевичные лепешки



1. Растопите масло в кастрюле с толстым дном. Положите лук и жарьте 5 минут, пока он не станет мягким. Добавьте чеснок и имбирь, жарьте еще 2 минуты, затем добавьте кумин, кориандр, кардамон, палочку корицы, куркуму и чили. Жарьте, помешивая, 30 секунд.



2. Добавьте картофель, баклажан, грибы и примерно $\frac{3}{4}$ стакана воды. Накройте кастрюлю, доведите до кипения, а затем убавьте огонь и дайте покипеть 15 минут. Добавьте бобы и варите, не закрывая крышкой, 5 минут.



3. Шумовкой переложите овощи на подогретое блюдо, следите, чтобы они не остыли. Прокипятите жидкость в кастрюле, пока ее количество не уменьшится. Приправьте солью и перцем, добавьте йогурт, сливки и гарам-масалу. Полейте овощи соусом и украсьте кинзой. Подавайте с чечевичными лепешками.

ВАРИАНТ

Для этой кормы можно использовать любое сочетание овощей, в том числе морковь, цветную капусту, брокколи, горох и нут.





Дхал с приправой тадка



Порадуйте себя этим удивительным блюдом из красной чечевицы с острым соусом.

На 4 порции

- $\frac{1}{4}$ стакана сливочного масла
- 2 ч. ложки семян черной горчицы
- 1 мелко нарезанная луковица
- 2 мелко нарезанных зубчика чеснока
- 1 ч. ложка молотой куркумы
- 1 ч. ложка молотого кумина
- 2 стручка свежего зеленого чили, без семян и мелко нарезанные
- 1 стакан красной чечевицы
- 1 $\frac{1}{4}$ стакана консервированного кокосового молока
- 1 порция тадка или багхара из кориандра
- Кинза для украшения

1. Растопите масло в большой сковороде с толстым дном. Добавьте семена горчицы. Когда они начнут лопаться, положите лук и чеснок и готовьте 5–10 минут, до мягкости.



2. Добавьте куркуму, кумин и чили и жарьте еще 2 минуты. Добавьте чечевицу, 4 стакана воды и кокосовое молоко. Доведите до кипения, накройте и варите 40 минут, по мере необходимости подливая воды. Чечевица должна стать мягкой и впитать большую часть жидкости.



3. Приготовьте тадка или багхар и немедленно вылейте в смесь из чечевицы (дхал). Украсьте листьями кинзы и подавайте с хлебными лепешками нан, которыми удобно подбирать с тарелки соус.

ВАРИАНТ

Это блюдо превосходно получается с мунг-дхалом, половинками желтого мелкого гороха, который широко применяется в индийской кухне.

Глазированный сладкий картофель с имбирем и ямайским перцем



Жареный сладкий картофель покрывается глазурью при приготовлении его вместе с имбирем, сиропом и ямайским перцем. Кайенский перец придает блюду остроту.

На 4 порции

- 900 г сладкого картофеля
- $\frac{1}{4}$ стакана сливочного масла
- 3 ст. ложки растительного масла
- 2 толченых зубчика чеснока
- 2 кусочка сваренного в сиропе имбиря, мелко нарезанные
- 2 ч. ложки молотого ямайского перца
- 2 ст. ложки имбирного сиропа
- Соль и кайенский перец
- 2 ч. ложки нарезанного свежего тимьяна и несколько веточек для гарнира

1. Очистите сладкий картофель и нарежьте кубиками размером около 1 см³. Разогрейте сливочное и растительное масло в большой сковороде. Жарьте кубики картофеля, часто помешивая, в течение 10 минут или пока они не станут мягкими.



СОВЕТ ПОВАРУ

У сладкого картофеля мякоть бывает белой или желтой. Хотя на вкус он ничем не отличается, желтый картофель выглядит особенно аппетитно.



2. Добавьте чеснок, имбирь и ямайский перец. Продолжайте жарить, помешивая, еще 5 минут. Приправьте имбирным сиропом, солью, щепоткой кайенского перца и свежим тимьяном. Подержите на огне 1–2 минуты, затем подавайте, украсив веточками тимьяна.

Печеные корнеплоды с приправой из целых специй



Запекуйте овощи вместе с куриной грудкой или целой курицей, и их вкус превзойдет все ожидания.

На 4 порции

- 3 очищенных пастернака
- 3 очищенные картофелины
- 3 очищенные морковки
- 3 очищенные сладкие картофелины
- 4 ст. ложки оливкового масла
- 8 очищенных головок лука-шалота
- 2 нарезанных ломтиками зубчика чеснока
- 2 ч. ложки семян белой горчицы
- 2 ч. ложки семян кориандра, слегка растолченных
- 1 ч. ложка семян кумина
- 2 лавровых листа
- Соль и молотый черный перец



1. Разогрейте духовку до 190°C. Доведите до кипения слегка подсоленную воду. Нарежьте крупными ломтиками пастернак, картофель и морковь. Положите их в кастрюлю и снова доведите воду до кипения. Варите 2 минуты, а затем слейте всю воду.

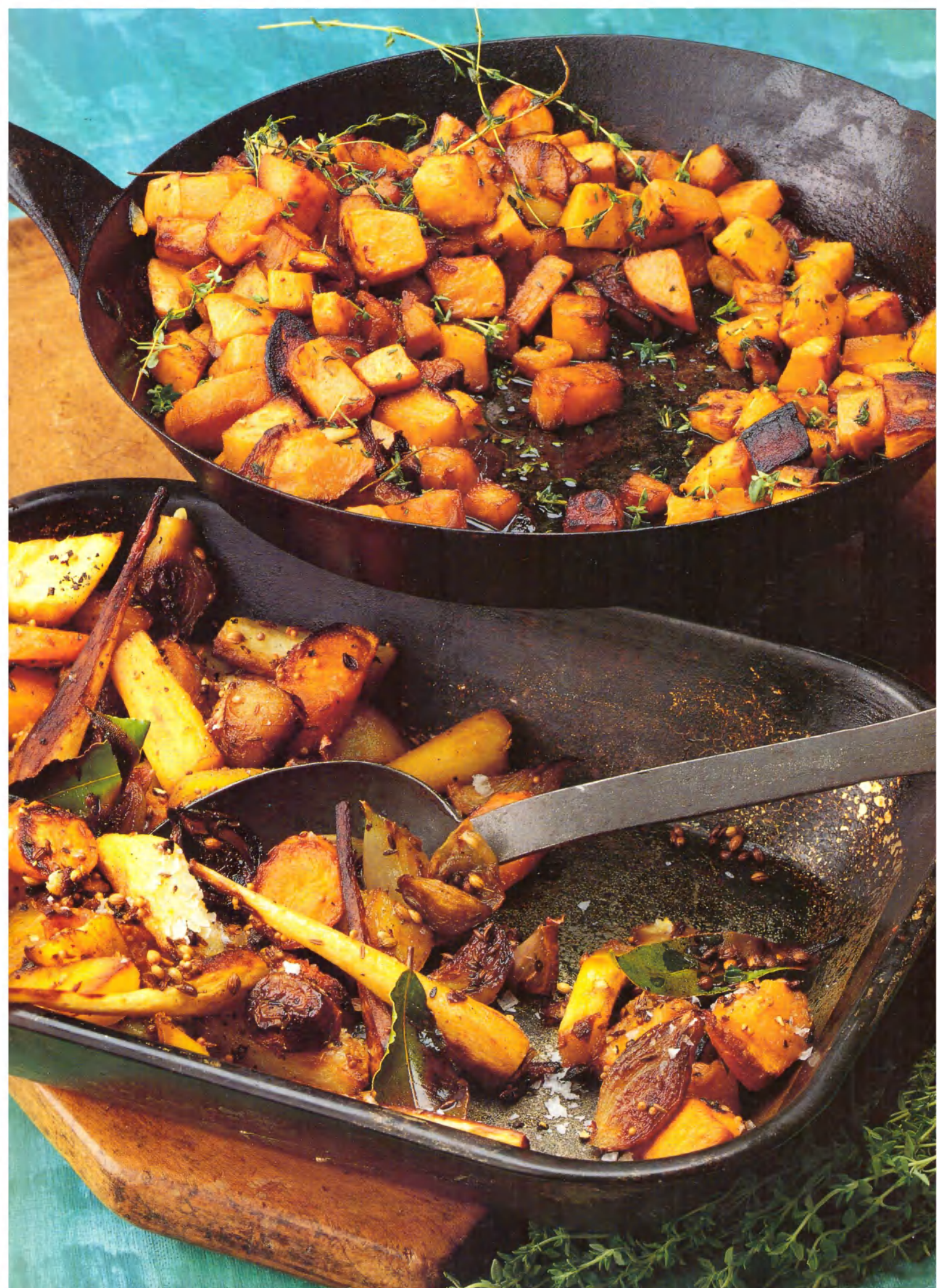
2. Влейте оливковое масло в большой, толстый противень и поставьте его на умеренный огонь. Положите отварные овощи, лук-шалот и чеснок. Поджаривайте, помешивая, овощи, пока они не станут светло-золотистыми по краям.



3. Добавьте семена горчицы, кориандра, кумина и лавровый лист. Через минуту приправьте солью и перцем. Переставьте противень в духовку и запекайте 45 минут, время от времени помешивая, пока овощи не станут хрустящими, золотистыми и не прожарятся полностью.

ВАРИАНТ

Выбирайте доступное сочетание овощей. Попробуйте брюкву или тыкву вместо предложенных овощей.



Мексиканские лепешки-тортилья с начинкой



Зеленый чили без семян придает жгучий привкус острой начинке для этой превосходной легкой закуски.

На 4 порции

700 г помидоров

4 ст. ложки подсолнечного масла

1 большая, тонко нарезанная луковица

1 толченый зубчик чеснока

2 ч. ложки семян кумина

2 стручка свежего зеленого чили без семян, мелко нарезанные

2 ст. ложки томатной пасты

1 кубик овощного бульона

700 г консервированной кукурузы

1 ст. ложка нарезанной кинзы

1 стакан тертого сыра чеддер

8 пшеничных лепешек-тортилья

Листья кинзы, нарезанный латук и сметана для украшения

1. Очистите помидоры, положите их в жаропрочную кастрюлю, залейте кипятком, накройте и оставьте на 1 минуту. Выньте помидоры шумовкой и поместите их в посуду с холодной водой. Остудите 1 минуту, затем обсушите. Снимите с помидоров кожу и нарежьте мякоть.

2. Подогрейте половину масла в сковороде и пожарьте лук с чесноком и семенами кумина в течение 5 минут, пока лук не станет мягким. Добавьте чили и помидоры, затем томатную пасту. Растолките бульонный кубик, добавьте в сковороду, хорошо перемешайте и варите на слабом огне 5 минут, пока чили не станет мягким, а помидоры не разварятся. Положите кукурузу, кинзу и прогрейте всю смесь. Не давайте ей остыть.



3. Насыпьте тертый сыр в середину каждой лепешки. Полейте сыр томатной смесью. Заверните края лепешки, полностью закрыв ими начинку.



4. Подогрейте оставшееся масло в отдельной сковороде и жарьте лепешки с начинкой в течение 1–2 минут с каждой стороны, чтобы они получились золотистыми и хрустящими. Подавайте с кинзой, нарезанным латуком и сметаной.

СОВЕТ ПОВАРУ

Полуфабрикаты мексиканских пшеничных лепешек-тортилья можно купить в большинстве супермаркетов. Очень полезно всегда иметь их под рукой и готовить с начинкой из мяса, курицы и овощей.

Овощной кускус с шафраном и хариссой

Это излюбленное блюдо жителей Северной Африки придется по вкусу вегетарианцам.



На 4 порции

- 3 ст. ложки оливкового масла
- 1 нарезанная луковица
- 2 толченых зубчика чеснока
- 1 ч. ложка молотого кумина
- 1 ч. ложка паприки
- 400 г консервированных нарезанных помидоров
- 1 $\frac{1}{4}$ стакана овощного бульона
- 1 палочка корицы
- Щепотка рылец шафрана
- 4 маленьких баклажана, разрезанные на четыре части
- 8 маленьких цукини без плодоножек
- 8 маленьких морковок
- 1 $\frac{1}{3}$ стакана кускуса
- 420 г консервированного просушенного нута
- $\frac{3}{4}$ стакана чернослива
- 3 ст. ложки нарезанной свежей петрушки
- 3 ст. ложки нарезанной кинзы
- 2–3 ч. ложки хариссы
- Соль



1. Разогрейте оливковое масло в большой кастрюле. Положите лук и чеснок, жарьте на слабом огне 5 минут, пока они не станут мягкими. Добавьте кумин и паприку и подержите на огне еще минуту, постоянно помешивая.

2. Добавьте помидоры, бульон, корицу, шафран, баклажаны, цукини и морковь. Посолите. Доведите до кипения, накройте, убавьте огонь и тушите 20 минут, пока овощи не станут мягкими.



3. Застелите металлическое сито или дуршлаг двойным слоем марли. Замочите кускус согласно инструкции на упаковке. Добавьте нут и чернослив к овощам и варите 5 минут. Разомните кускус вилкой, чтобы в нем не осталось комков, и выложите его в приготовленный дуршлаг. Поместите его поверх овощей, накройте и подержите 5 минут, пока кускус не станет горячим.



4. Добавьте в овощи петрушку и кинзу. Выложите кускус на теплое блюдо. Шумовкой разложите поверх него овощи. Добавьте ложку соуса и тщательно перемешайте. Добавьте хариссу в остатки соуса и подавайте отдельно.



Салат из апельсинов и красного лука с кумином



Кумин и мята придают этому освежающему салату вкус, характерный для блюд ближневосточной кухни. По возможности выбирайте небольшие апельсины без семян.

На 6 порций

6 апельсинов

2 красные луковицы

1 ст. ложка семян кумина

1 ч. ложка черного перца крупного помола

1 ст. ложка нарезанной свежей мяты

6 ст. ложек оливкового масла

Соль

Свежие веточки мяты и маслины для украшения



1. Тонко нарежьте апельсины над какой-нибудь посудой, чтобы собрать сок. Затем, держа каждый ломтик над той же посудой, обрежьте ножницами цедру вместе с белым слоем под ней. Тонко нарежьте лук и разделите колечки.

СОВЕТ ПОВАРУ

Важно дать салату постоять некоторое время, чтобы лук слегка размягчился и приобрел особый привкус. Однако не следует готовить салат раньше чем за 2 часа перед подачей на стол.



2. Разложите апельсины и лук слоями в неглубоком блюде, посыпая каждый слой семенами кумина, черным перцем, мятой и заправляя оливковым маслом и солью по вкусу. Полейте салат апельсиновым соком.

3. Поставьте салат в прохладное место на 2 часа. Перед тем как подать блюдо на стол, украсьте его веточками мяты и маслинами.

Испанский салат с каперсами и оливками



Готовьте этот освежающий салат летом, когда помидоры особенно сладкие и сочные.

На 4 порции

4 помидора

1/2 огурца

1 пучок зеленого лука

1 пучок промытого портулака или кресс-салата

8 фаршированных перцем оливок

2 ст. ложки каперсов

Приправа

2 ст. ложки красного винного уксуса

1 ч. ложка паприки

1/2 ч. ложки молотого кумина

1 толченый зубчик чеснока

5 ст. ложек оливкового масла

Соль и черный молотый перец

1. Помидоры положите в жаропрочную посуду, залейте кипятком, чтобы они были погружены в воду полностью, и оставьте на 1 минуту. Выньте помидоры шумовкой и положите их на 1 минуту в посуду с холодной водой, затем обсушите. Очистите помидоры и нарежьте мелкими кубиками. Сложите их в салатник.



2. Очистите огурец, нарежьте его мелкими кубиками и добавьте к помидорам. Нарежьте половину пучка лука, добавьте его в салатник и слегка перемешайте.



3. Разделите портулак или кресс-салат на веточки. Добавьте к томатной смеси вместе с оливками и каперсами. Приготовьте заправку. Смешайте винный уксус, паприку, кумин и чеснок. Взбейте с маслом, добавьте соль и перец по вкусу. Заправьте салат и слегка перемешайте. Подавайте с остатками лука.

СОВЕТ ПОВАРУ

Подавайте этот салат на стол как можно быстрее после приготовления заправки.



Гадо-гадо



Арахисовый соус к этому традиционному индонезийскому салату обязан своим вкусом калгану – ароматическому корню наподобие имбиря.

На 4 порции

- 250 г мелко нарезанной белокочанной капусты
- 4 морковки, нарезанные соломкой длиной со спичку
- 4 стебля салатного сельдерея, нарезанные соломкой длиной со спичку
- 4 стакана пророщенных бобов
- $\frac{1}{2}$ огурца, нарезанного соломкой длиной со спичку
- Жареный лук, соленый арахис и нарезанный ломтиками чили для украшения
- Арахисовый соус
 - 1 ст. ложка растительного масла
 - 1 маленькая луковица, мелко нарезанная
 - 1 толченый зубчик чеснока
 - 1 небольшой кусок калгана, очищенный и натертый
 - 1 ч. ложка молотого кумина
 - $\frac{1}{4}$ ч. ложки молотого чили
 - 1 ч. ложка тамариндовой пасты или сока лайма
 - 4 ст. ложки арахисового масла с кусочками орехов
 - 1 ч. ложка желтого сахара



1. Поварите на пару капусту, морковь и сельдерей в течение 3–4 минут, пока они не станут мягкими. Дайте остыть. Разложите пророщенные бобы на большом блюде. Сверху положите капусту, морковь, сельдерей и огурец.



2. Приготовьте соус. Разогрейте масло в кастрюле, добавьте лук и чеснок и припустите на слабом огне. Добавьте калган, кумин и молотый чили и тушите еще 1 минуту. Добавьте тамариндовую пасту или сок лайма, арахисовое масло и сахар. Все перемешайте.

СОВЕТ ПОВАРУ

Можно использовать другие овощи – какие хочется и какие есть в холодильнике. Заправьте соусом салат и слегка перемешайте или подайте соус в соуснике.



3. Поставьте на слабый огонь, время от времени помешивая и понемног добавляя горячей воды. Положите ложку соуса поверх овощей и украсьте жареным луком, арахисом и ломтиками чили. Остаток соуса подайте отдельно.

Утка с кунжутом и салатом с лапшой

Этот салат – сам по себе законченное блюдо, замечательная летняя закуска. Маринад – восхитительная смесь специй.

На 4 порции

2 утиные грудки

1 ст. ложка растительного масла

140 г замороженного зеленого горошка

2 морковки, нарезанные соломкой длиной около 7 см

Около 220 г яичной лапши средней толщины

6 нарезанных ломтиками луковиц лука-шалота

Соль

2 ст. ложки листьев кинзы для украшения

Маринад

1 ст. ложка кунжутного масла

1 ч. ложка молотого кориандра

1 ч. ложка приправы из пяти пряностей

Приправа

1 ст. ложка чесночного уксуса

1 ч. ложка желтого сахара

1 ч. ложка соевого соуса

1 ст. ложка поджаренных семян кунжута (см. Совет повару)

3 ст. ложки подсолнечного масла

2 ст. ложки кунжутного масла

Молотый черный перец

1. Тонко нарежьте утиные грудки и положите их в неглубокое блюдо. Смешайте все ингредиенты для маринада и хорошо перемешайте мясо в маринаде. Закройте и поставьте в холодное место на 30 минут.



2. В разогретое масло положите ломтики утиной грудки и жарьте, помешивая, 3–4 минуты, пока мясо не будет готово.



3. Доведите до кипения слегка подсоленную воду. Приготовьте на пару зеленый горошек и морковь. Когда вода закипит, положите в кастрюлю лапшу. Поставьте пароварку с овощами на кастрюлю с лапшой; варите лапшу, как указано на упаковке. Отставьте овощи в сторону. Слейте воду из лапши, промойте ее под струей холодной воды и снова дайте воде стечь. Положите лапшу в большое блюдо.

4. Приготовьте приправу. Смешайте уксус, сахар, соевый соус и семена кунжута в глубокой миске. Добавьте щепотку черного перца, затем взбейте с маслом.

5. Полейте приправой лапшу и перемешайте. Добавьте зеленый горошек, морковь, лук и ломтики утиной грудки. Перемешайте. Посыпьте листьями кинзы и подавайте на стол.

СОВЕТ ПОВАРУ

Чтобы поджарить семена кунжута, положите их в сухую сковороду с толстым дном и нагревайте на слабом огне, часто помешивая, пока семена не потемнеют.



Пицца, макароны и крупы



Рожки с чили, помидорами и маслинами



Соус для этих рожков обжигает рот благодаря насыщенному вкусу красного чили, анчоусов и каперсов.

На 4 порции

- 3 ст. ложки оливкового масла
- 2 толченых зубчика чеснока
- 6 консервированных кусочков филе анчоуса
- 700 г спелых помидоров, очищенных, без семян и нарезанных
- 2 ст. ложки томатной пасты
- 2 ст. ложки каперсов
- 1 стакан маслин без косточек, крупно нарезанных
- 3 стакана рожков
- Соль и молотый черный перец
- Нарезанный свежий базилик для украшения



1. Разогрейте масло в кастрюле и поджаривайте на слабом огне чеснок и чили в течение 2–3 минут. Добавьте анчоусы, размяв их вилкой, затем — помидоры, томатную пасту, каперсы и маслины. Посолите и поперчите по вкусу. Варите на слабом огне, не закрывая крышкой, в течение 20 минут, периодически помешивая.



2. Тем временем в большой кастрюле доведите до кипения слегка подсоленную воду и сварите рожки согласно инструкции на упаковке. Слейте воду и немедленно соедините рожки с соусом. Тщательно перемешайте, выложите в нагретое блюдо, украсьте базиликом и сразу подавайте на стол.

СОВЕТ ПОВАРУ

Если спелые, сочные помидоры не удалось найти, используйте 800 г консервированных нарезанных помидоров.

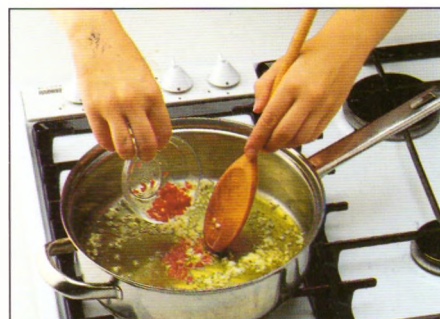
Спагетти с чесноком и оливковым маслом



Очень важно использовать качественное рафинированное оливковое масло и ярко-красный свежий чили для этого простого, но вкусного соуса.

На 4 порции

- 340 г спагетти
- 5 ст. ложек рафинированного оливкового масла
- 3 мелко нарезанных зубчика чеснока
- 1 стручок свежего красного чили, без семян и мелко нарезанный
- 1 1/2 стакана сушеных на солнце помидоров, консервированных в масле, нарезанных
- 2 ст. ложки нарезанной свежей петрушки
- Соль и молотый черный перец
- Свеженатертый сыр пармезан для украшения



1. В большой кастрюле вскипятите слегка подсоленную воду. Положите в воду спагетти и варите согласно инструкции на упаковке. Незадолго до того, как спагетти сварятся, разогрейте масло во второй большой кастрюле. Положите чеснок и чили и припускайте на слабом огне 2–3 минуты. Добавьте помидоры и снимите кастрюлю с огня.

СОВЕТ ПОВАРУ

Сохраните масло из банки с сушеными на солнце помидорами — его можно добавлять в заправки для салатов.



2. Тщательно слейте воду из спагетти и добавьте горячий соус. Снова поставьте кастрюлю на огонь и выдержите 2–3 минуты, помешивая, чтобы спагетти пропитались соусом. Приправьте солью и перцем, посыпьте петрушкой и переложите на теплое блюдо. Посыпьте тертым пармезаном и подавайте к столу.





Паститсио



Макароны в соусе из сыра с корицей и говяжьим фаршем, ароматизированным кумином, – основные компоненты этого греческого варианта лазаньи.

На 4–6 порций

2 стакана макарон

2 ст. ложки оливкового масла

1 большая, мелко нарезанная
луковица

2 толченых зубчика чеснока

450 г фарша из филе

1 $\frac{1}{4}$ стакана говяжьего бульона

2 ч. ложки томатной пасты

1 ч. ложка молотой корицы

1 ч. ложка молотого кумина

1 ст. ложка нарезанной свежей мяты

$\frac{1}{4}$ стакана сливочного масла

$\frac{1}{3}$ стакана обычной муки

$\frac{1}{2}$ стакана молока

$\frac{1}{2}$ стакана йогурта без добавок

1 $\frac{1}{2}$ стакана тертого сыра
кефалотири

Соль и молотый черный перец

1. Доведите до кипения слегка подсоленную воду. Положите в нее макароны и варите 8 минут, до полной готовности. Слейте воду, промойте под струей холодной воды и снова дайте воде стечь. Отставьте в сторону. Разогрейте духовку до 190°C.



2. Подогрейте масло в сковороде, положите лук и чеснок и жарьте 8–10 минут, пока они не станут мягкими. Добавьте фарш, обжарьте его, пока он не потемнеет. Добавьте бульон, томатную пасту, корицу, кумин и мяту, а также соль и перец по вкусу. Готовьте на слабом огне 10–15 минут – соус должен загустеть и стать ароматным.



3. Растопите масло в сковороде. Добавьте муку и обжаривайте в течение минуты. Снимите сковороду с огня и постепенно добавляйте молоко и йогурт. Вновь поставьте сковороду на огонь и варите еще 5 минут. Добавьте половину сыра, приправьте солью и перцем. Положите макароны в соус из сыра.

СОВЕТ ПОВАРУ

Если сыр кефалотири найти не удалось, можно заменить его таким ароматным сыром, как чеддер, или сыром другого сорта.



4. Выложите половину смеси с макаронами на дно большой формы для выпечки. Положите фарш, а сверху – остальные макароны. Посыпьте остатками сыра и запекайте 45 минут, пока сверху не появится румяная корочка.

Острая пицца с пепперони



Нет ничего вкуснее свежеспеченной пиццы, особенно когда начинка включает пепперони и красный чили.

На 4 порции

- 2 стакана муки для выпечки
- 2 ч. ложки быстродействующих сухих дрожжей
- 1 ч. ложка сахара
- $\frac{1}{2}$ ч. ложки соли
- 1 ст. ложка оливкового масла
- $\frac{3}{4}$ стакана горячего молока с водой
- Начинка**
- 400 г нарезанных помидоров, хорошо просушенных
- 2 толченых зубчика чеснока
- 1 ч. ложка сушеного орегана
- 220 г сыра моцарелла, натертого на крупной терке
- 2 стручка сушеного красного чили, толченого
- 220 г пепперони, нарезанных ломтиками
- 2 ст. ложки каперсов
- Свежий ореган для украшения

1. Просейте муку в глубокую миску. Добавьте дрожжи, сахар и соль. Сделайте углубление в центре. Вылейте туда оливковое масло вместе с молоком и водой, замесите некрутое тесто.



2. Месите тесто на поверхности, слегка присыпанной мукой, 5–10 минут, пока оно не станет однородным и упругим. Положите тесто в чистую, слегка смазанную маслом посуду и накройте. Оставьте в теплом месте примерно на 30 минут, пока тесто не увеличится в объеме вдвое.



3. Разогрейте духовку до 220°C. Выложите тесто на слегка присыпанную мукой поверхность и месите в течение минуты. Разделите тесто пополам и раскатайте из каждой половины лепешку диаметром около 25 см. Положите лепешки на слегка смазанную маслом форму для пиццы или противень. Чтобы приготовить начинку, смешайте помидоры, чеснок и ореган в глубокой миске.



4. Выложите начинку на лепешки, не доходя до краев. Посыпьте сверху половиной моцареллы. Выпекайте в течение 7–10 минут, пока ободок из теста на каждой пицце не станет светло-золотистым.

5. Посыпьте пиццу тертым сыром, положите сверху ломтики пепперони и каперсы. Посыпьте остатками моцареллы. Снова поставьте пиццу в духовку и выпекайте в течение еще 7–10 минут. Посыпьте ореганом и сразу подавайте на стол.

СОВЕТ ПОВАРУ

Если не хватает времени, используйте полуфабрикат для пиццы или рогаликов.

Лапша по-сингапурски

Сушеные грибы дополняют

характерный вкус
этого чуть острого
блюда. Если есть
возможность,
используйте
восточные грибы.

На 4 порции

$\frac{1}{3}$ стакана сушеных китайских грибов

220 г тонкой яичной лапши

2 ч. ложки кунжутного масла

3 ст. ложки арахисового масла

2 толченых зубчика чеснока

1 нарезанная маленькая луковица

1 стручок свежего зеленого чили
без семян, тонко нарезанный

2 ч. ложки порошка карри

110 г зеленых бобов, разделенных
на половинки

1 стакан китайских листьев, мелко
нарезанных

4 пера лука, нарезанные тонкими
ломтиками

2 ст. ложки соевого соуса

1 стакан очищенных вареных
креветок

Соль

1. Положите грибы в глубокую посуду. Залейте теплой водой и вымачивайте 30 минут. Обсушите, оставьте 2 столовые ложки воды, в которой вымачивали грибы, а затем нарежьте грибы тонкими ломтиками.

2. Вскипятите слегка подсоленную воду и сварите в ней лапшу согласно инструкции на упаковке. Слейте воду, переложите лапшу в другую кастрюлю и смешайте с кунжутным маслом.

ВАРИАНТ

Для приготовления этого блюда можно использовать другие овощи. Попробуйте горох, брокколи, сладкий перец или кукурузу. Можно обойтись без креветок или заменить их ветчиной или курицей.



3. Разогрейте глубокую сковороду, положите арахисовое масло. Когда оно станет горячим, добавьте чеснок, лук и чили и жарьте, постоянно помешивая, в течение 3 минут. Добавьте порошок карри, пожарьте с ним специи еще 1 минуту. Положите грибы, зеленые бобы, китайские листья и перья лука. Постоянно помешивайте в течение 3–4 минут, пока все овощи не покроются хрустящей корочкой.



4. Добавьте лапшу, соевый соус, остатки воды, в которой вымачивали грибы, и креветки. Мешайте на огне 2–3 минуты, пока лапша и креветки не прогреются.





Джамбалайя

Это популярное блюдо жителей французских поселенцев Северной Америки (Акадии) чем-то напоминает пазлю, но отличается добавлением жгучих специй.

На 4 порции

- 2 ст. ложки растительного масла
- 220 г нарезанного кубиками мяса курицы, без костей и кожи
- 220 г колбасы хоризо, нарезанной крупными кусками
- 3 нарезанных стебля салатного сельдерея
- 1 стручок красного перца, без семян, нарезанный
- 1 стручок зеленого перца, без семян, нарезанный
- 1 порция приправы каджун с луком и чесноком
- 1 стакан длиннозерного риса
- 200 г консервированных нарезанных помидоров
- 2 1/2 стакана куриного бульона
- Листья сельдерея для украшения



1. Разогрейте масло в большой сковороде с толстым дном. Обжаривайте курицу и колбасу, пока они не подрумянятся. Выньте их из сковороды шумовкой и отложите в сторону. Добавьте сельдерей, красный и зеленый перец и жарьте 2–3 минуты, постоянно помешивая. Затем снова положите в сковороду курицу и колбасу.

ВАРИАНТ

Вместе с рисом можно добавить сырые крупные креветки. Вместо курицы и колбасы можно использовать мясо утки и ветчину.



2. Добавьте приправу каджун и обжаривайте при постоянном помешивании еще 2–3 минуты. Добавьте рис, помидоры и бульон. Доведите до кипения и перемешайте.

3. Убавьте огонь, накройте сковороду и варите на слабом огне 15–20 минут, пока рис не сварится, а жидкость не впитается. Украсьте и подавайте к столу.

СОВЕТ ПОВАРУ

Блюдо получается очень острым. Чтобы сделать его менее жгучим, положите меньше порошка чили в приправу каджун.



Тайский жареный рис

В этом рецепте используется жасминный рис, который иногда называют тайским ароматным рисом.

На 4 порции

- $\frac{1}{2}$ стакана порошка из кокосового молока
- $1\frac{1}{3}$ стакана жасминного риса
- 2 ст. ложки арахисового масла
- 2 нарезанных зубчика чеснока
- 1 мелко нарезанная маленькая луковица
- Кусок (2,5 см) свежего корня имбиря, натертый
- 220 г куриных грудок без костей и кожи, нарезанных кубиками по 1 см³
- 1 стручок красного сладкого перца без семян, нарезанный кубиками
- 110 г консервированной кукурузы
- 1 ч. ложка растительного масла с чили
- 1 ст. ложка острого порошка карри
- Соль
- 2 взбитых яйца
- Перья лука для украшения

1. В кастрюле взбейте порошок из кокосового молока с 2 стаканами воды. Добавьте рис, доведите до кипения и перемешайте. Убавьте огонь, накройте кастрюлю и варите 10 минут, пока рис не станет мягким, а жидкость не впитается. Разложите рис на противне и подождите, когда он полностью остынет.



2. Разогрейте масло в глубокой сковороде, положите чеснок, лук и имбирь и поджаривайте, постоянно помешивая, в течение 2 минут. Сдвиньте овощи в сторону, в центр сковороды положите куриные грудки и жарьте, помешивая, 2 минуты. Добавьте рис и жарьте на сильном огне еще 3 минуты.



3. Добавьте перец, кукурузу, масло с чили, порошок карри и посолите. Помешивайте на огне 1 минуту. Добавьте яйцо и готовьте еще 1 минуту. Украсьте перьями лука и подавайте на стол.

СОВЕТ ПОВАРУ

Важно, чтобы рис полностью остыл перед поджариванием, а масло было очень горячим, иначе рис зпитает слишком много масла. Если хотите, добавьте немного нарезанного стебля молодого початка кукурузы вместе с рисом.

Рисовый плов с целыми специями



Это ароматное блюдо из риса станет идеальным дополнением к любому индийскому кушанью.

На 4–6 порций

- Щепотка рылец шафрана
- 2 $\frac{1}{2}$ стакана горячего куриного бульона
- $\frac{1}{4}$ стакана сливочного масла
- 1 нарезанная луковица
- 1 толченый зубчик чеснока
- $\frac{1}{2}$ палочки корицы
- 6 коробочек кардамона
- 1 лавровый лист
- 1 стакан с горкой риса басмати, промытого и просушенного
- $\frac{1}{3}$ стакана белого изюма
- 1 ст. ложка растительного масла
- $\frac{1}{2}$ стакана орехов кешью



1. Положите рыльца шафрана в горячий бульон и отставьте в сторону. Подогрейте масло в большой сковороде и жарьте лук и чеснок в течение 5 минут. Добавьте палочку корицы, кардамон и лавровый лист, готовьте в течение 2 минут.

СОВЕТ ПОВАРУ

Чтобы промыть рис, несколько раз перемешайте его, меняя воду, пока вода не будет чистой. Тщательно слейте воду перед приготовлением.

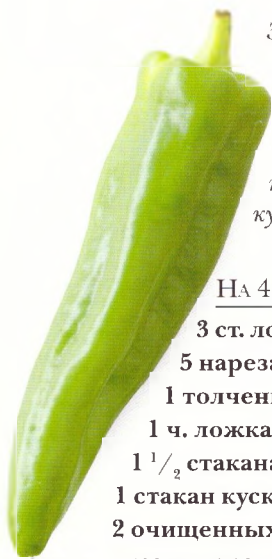


2. Добавьте рис и обжарьте, помешивая, в течение 2 минут. Вылейте в кастрюлю бульон и добавьте изюм. Доведите до кипения, постоянно помешивая, затем убавьте огонь, накройте и дайте покипеть на слабом огне 15 минут или пока рис не станет мягким, а жидкость полностью не впитается.

3. Тем временем подогрейте масло в сковороде и поджарьте орехи кешью, пока они не потемнеют. Обсушите на бумажной салфетке. Посыпьте рис орехами и подавайте к столу.



Салат с кускусом



Это острая разновидность классического табболеха, который обычно готовят с пшеницей булгар, а не с кускусом.

На 4 порции

- 3 ст. ложки оливкового масла
- 5 нарезанных перьев лука
- 1 толченый зубчик чеснока
- 1 ч. ложка молотого кумина
- 1 $\frac{1}{2}$ стакана овощного бульона
- 1 стакан кускуса
- 2 очищенных и нарезанных помидора
- 4 ст. ложки нарезанной свежей петрушки
- 4 ст. ложки нарезанной свежей мяты
- 1 стручок свежего зеленого чили без семян, мелко нарезанный
- 2 ст. ложки лимонного сока
- Соль и черный молотый перец
- Поджаренные кедровые орешки и тертая цедра лимона для украшения
- Свежие листья латука для гарнира



1. Подогрейте масло в кастрюле. Добавьте лук, чеснок и кумин и жарьте 1 минуту. Добавьте бульон и доведите до кипения.



2. Снимите кастрюлю с огня, добавьте кускус, накройте кастрюлю и дайте постоять 10 минут, пока кускус не разбухнет и не впитает всю жидкость. Если вы используете кускус быстрого приготовления, следуйте инструкции на упаковке.

3. Переложите кускус в глубокую посуду. Добавьте помидоры, петрушку, мяту, чили и лимонный сок, а также соль и перец по вкусу. Желательно, чтобы блюдо постояло один час — оно приобретет более насыщенный вкус.

4. Перед тем как подать на стол, разложите на блюде листья латука, а на них выложите ложкой салат с кускусом. Посыпьте поджаренными кедровыми орешками и лимонной цедрой.

Булгар и чечевичный плов

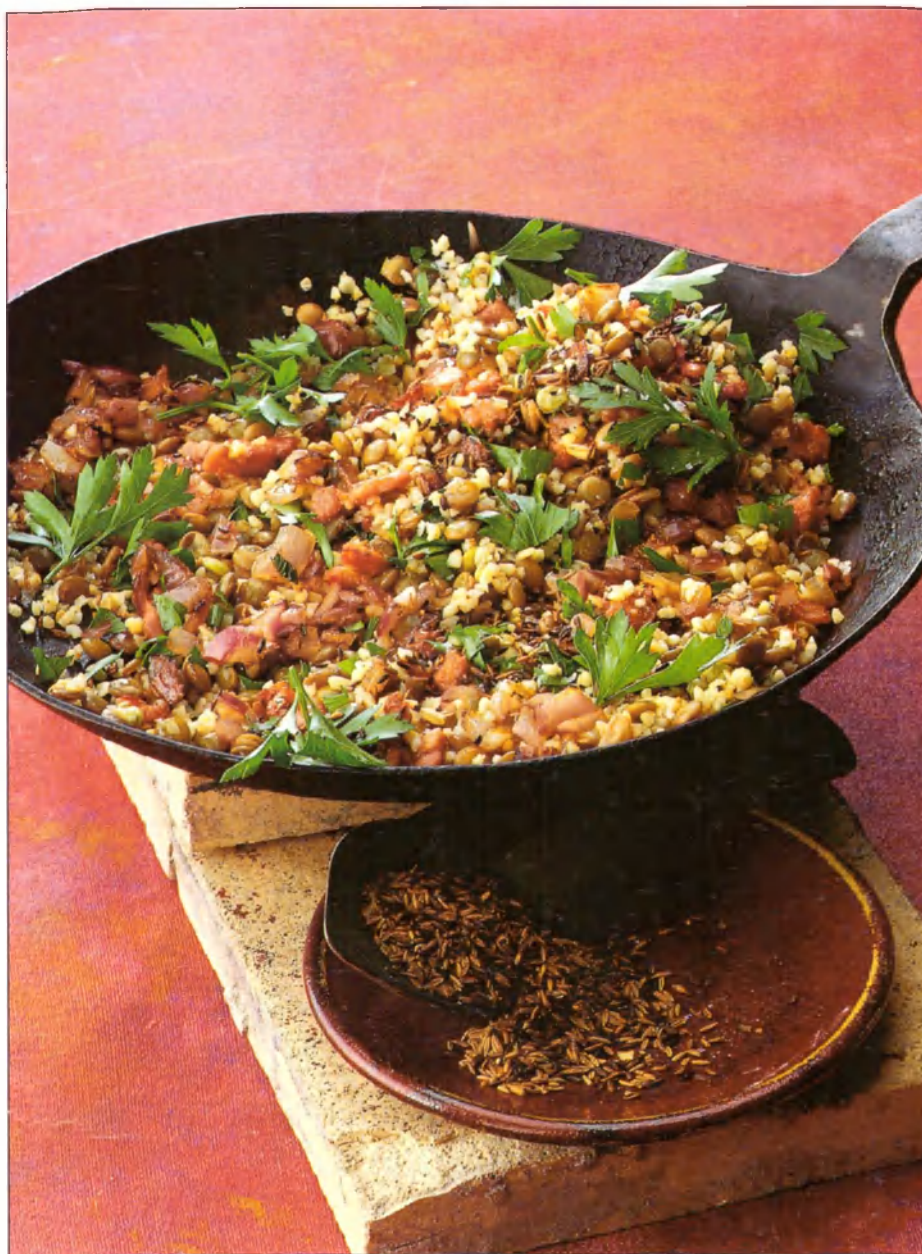
Булгар — чрезвычайно полезный ингредиент, которым стоит запастись заранее. Он обладает ореховым привкусом и текстурой, его следует только замочить, прежде чем добавить в салат или подогреть.

На 4 порции

- $\frac{1}{2}$ стакана зеленой чечевицы
- $\frac{2}{3}$ стакана булгара
- 1 ч. ложка молотого кориандра
- 1 ч. ложка молотой корицы
- 1 ст. ложка оливкового масла
- 220 г ломтиков бекона, нарезанных
- 1 нарезанная красная луковица
- 1 толченый зубчик чеснока
- 1 ч. ложка семян кумина
- 2 ст. ложки крупно нарезанной свежей петрушки
- Соль и черный молотый перец

СОВЕТ ПОВАРУ

Поищите чечевицу пюи, обладающую превосходным вкусом, ароматом и текстурой.



1. Замочите чечевицу и булгар по отдельности в холодной воде на 1 час, затем обсушите. Выложите чечевицу в сковороду. Добавьте кориандр, корицу и 2 стакана воды. Доведите до кипения и варите, пока чечевица не станет мягкой и не впитает жидкость.



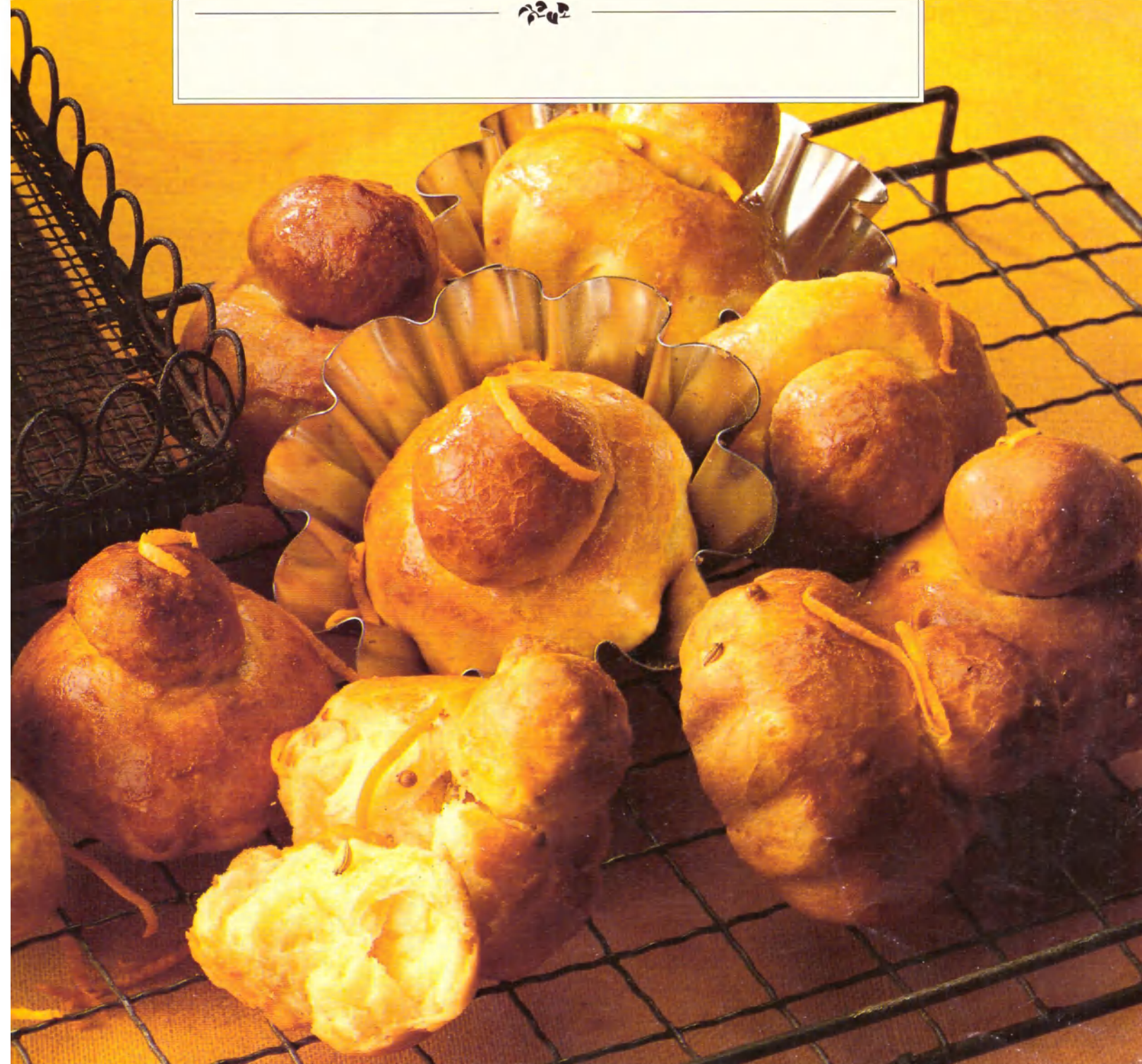
2. Подогрейте оливковое масло и поджарьте бекон. Выньте из сковороды и обсушите. Добавьте красный лук и чеснок в масло, оставшееся в сковороде, и жарьте еще 10 минут, пока они не станут мягкими и золотисто-коричневыми. Добавьте семена кумина и готовьте еще минуту. Снова положите бекон в сковороду.



3. Добавьте подсушенный булгар в вареную чечевицу, а затем переложите всю смесь в сковороду. Приправьте солью и перцем и подогрейте. Посыпьте петрушкой и подавайте на стол.



Хлеб, булочки и изделия из теста быстрого приготовления



Фокачча с зеленым перцем и каменной солью



Сочетание зеленого перца-горошка и оливкового масла придает этим итальянским лепешкам пикантный вкус.

На 1 лепешку

3 стакана муки

$\frac{1}{2}$ ч. ложки соли

2 ч. ложки быстро

поднимающихся дрожжей

2 ч. ложки сушеного зеленого

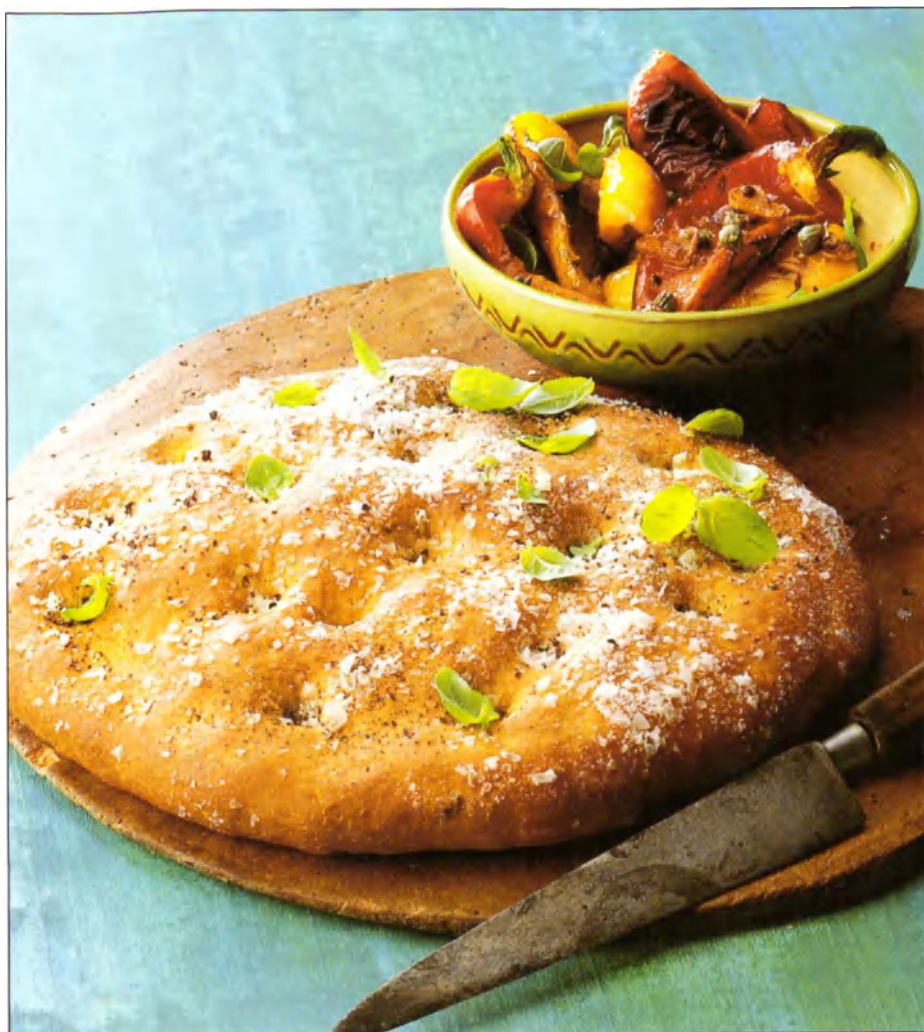
перца-горошка в рассоле, слегка растолченного

$1\frac{1}{2}$ ст. ложки рафинированного оливкового масла

Около 1 стакана теплой воды

4 ч. ложки толченой каменной соли для посыпки

Листья базилика для украшения



1. Просейте муку и соль в глубокую миску. Добавьте дрожжи и толченый перец. Сделайте в центре углубление и влейте 1 ст. ложку оливкового масла и столько теплой воды, чтобы получилось некрутое тесто.



2. Выложите тесто на присыпанную мукой поверхность и месите 10 минут, пока оно не станет однородным и упругим. Положите тесто в чистую, смазанную маслом миску, накройте и поставьте в теплое место.

3. Когда тесто вдвое увеличится в объеме, выложите его на присыпанную мукой поверхность и помесите 2–3 минуты. Разложите на смазанном маслом противне в виде неровного овала. Накройте чистой тканью и оставьте на 30 минут, чтобы тесто поднялось.



4. Разогрейте духовку до 190°C. Пальцами сделайте несколько ямочек на поверхности теста. Сбрызните лепешку остатками оливкового масла и посыпьте толченой каменной солью. Выпекайте лепешку 25–30 минут, до бледно-золотистого цвета. Украсьте листьями базилика и подавайте на стол теплой.

СОВЕТ ПОВАРУ

Вместо одной большой лепешки можно приготовить две средние или четыре маленькие.

Острые хлебные лепешки нан

Индийские хлебные лепешки нан традиционно

выпекают в горячей печи тандури. Но таких же результатов можно добиться в домашних условиях, используя разогретую духовку и рашпер.

На 6 порций

4 стакана обычной муки

1 ч. ложка пекарского порошка

$\frac{1}{2}$ ч. ложки соли

1 пакетик быстродействующих дрожжей

1 ч. ложка сахарной пудры

1 ч. ложка семян фенхеля

2 ч. ложки семян черного лука

1 ч. ложка семян кумина

$\frac{2}{3}$ стакана теплого молока

2 ст. ложки сливочного масла и еще немного для смазывания

$\frac{2}{3}$ стакана натурального йогурта

1 взбитое яйцо

ВАРИАНТ

Можно добавить в тесто мелко нарезанный чили или посыпать лепешки маком перед выпеканием.



1. Просейте муку, пекарский порошок и соль в глубокую посуду. Добавьте дрожжи, пудру, семена фенхеля, семена черного лука и кумина. Сделайте в центре углубление. Вылейте в смесь теплое молоко, добавьте масло, йогурт и яйцо. Замесите тесто.

2. Выложите тесто на слегка присыпанную мукой поверхность и месите 10 минут, пока оно не станет однородным. Положите тесто в посуду, слегка смазанную маслом, и покатайте в ней, чтобы тесто покрылось маслом. Накройте посуду пластиковой крышкой и отставьте в сторону, пока тесто не увеличится в объеме вдвое.

3. Поставьте толстый противень в духовку и разогрейте ее до 250°C. Также разогрейте рашпер. Немного помесите тесто и разделите его на шесть частей. Держите пять частей закрытыми, пока работаете с шестой. Быстро раскатайте лепешку в форме капли (см. снимок справа), слегка побрызгайте маслом и положите на раскаленный противень. Повторите то же самое с оставшимся тестом.



4. Выпекайте нан в духовке 3 минуты. Когда он поднимется, поставьте противень под рашпер на 30 секунд (или пока нан не подрумянится). Подавайте на стол горячим или теплым как дополнение к индийскому карри.



Булочки с сыром и чили



Эти булочки ароматизированы пастой чили, которую продают в готовом виде.

На 12 штук

- 1 стакан муки с дрожжами
- 1 ст. ложка пекарского порошка
- 1 ч. ложка соли
- 2 стакана мелкой кукурузной муки
- 1 $\frac{1}{4}$ стакана тертого выдержанного сыра чеддер
- 4 ст. ложки топленого масла
- 2 крупных взбитых яйца
- 1 ч. ложка пасты чили
- 1 толченый зубчик чеснока
- 1 $\frac{1}{4}$ стакана молока



Кукурузный хлеб с чили

Этот золотисто-желтый кукурузный хлеб с чили – превосходное дополнение к супам и салатам.

На 9 ломтей

- 2 яйца
- 1 $\frac{7}{8}$ стакана пахты
- $\frac{1}{4}$ стакана растопленного масла
- $\frac{1}{2}$ стакана обычной муки
- $\frac{1}{2}$ ч. ложки молотого мускатного «цвета»
- 1 ч. ложка пекарской соды
- 2 ч. ложки соли
- 2 $\frac{1}{4}$ стакана мелкой кукурузной муки
- 2 стручка свежего красного чили без семян, мелко нарезанные
- Тертый красный чили и морская соль для украшения

1. Разогрейте духовку до 200°C. Тщательно смажьте маслом 12 глубоких форм для булочек или положите в формы бумажные стаканчики для выпечки. Просейте муку, пекарский порошок и соль в глубокую посуду, добавьте кукурузную муку и 1 стакан тертого сыра.



2. Смешайте в миске растопленное масло, яйца, пасту чили, толченый чеснок и молоко.

3. Добавьте смесь к сухим ингредиентам и быстро перемешайте.

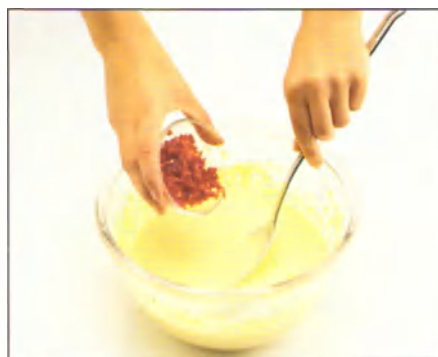


4. Разложите тесто в подготовленные формы, посыпьте его остатками сыра и выпекайте 20 минут, пока булочки не поднимутся и не станут золотисто-коричневыми. Дайте им остыть в течение нескольких минут, прежде чем выложить на проволочную подставку для полного охлаждения.

СОВЕТ ПОВАРУ

Следите, чтобы тесто для булочек не получилось слишком крутым.

Месите его только до тех пор, пока ингредиенты не перемешаются.



1. Разогрейте духовку до 200°C. Застелите бумагой и смажьте форму для хлеба размером 22 x 7,5 см. В глубокой миске взбейте яйца до появления пены, затем еще раз взбейте вместе с пахтой и растопленным маслом.

2. Просейте муку, мускатный «цвет», соль и соду вместе и постепенно соедините с яичной смесью. Добавляйте кукурузную муку понемногу, затем положите свежий чили.



3. Вылейте смесь в приготовленную форму и выпекайте 25–30 минут, пока корочка не станет твердой.

4. Остудите хлеб в форме в течение нескольких минут, прежде чем выложить его. Посыпьте красным чили и морской солью, нарежьте на ломти и подавайте теплым.

СОВЕТ ПОВАРУ

Чтобы хлеб имел более деревенский вид, используйте кукурузную муку грубого помола.



Челсийские булочки



Эти традиционные сытные булочки со специями и фруктами весьма популярны и поныне.

На 9 штук

2 стакана муки

2 ч. ложки быстро

поднимающихся сухих дрожжей

1 ч. ложка сахарной пудры

$\frac{1}{2}$ ч. ложки соли

2 ст. ложки размягченного

несоленого масла

$\frac{1}{2}$ стакана теплого молока

1 взбитое яйцо

$\frac{3}{4}$ стакана кондитерского сахара
для глазури

СОВЕТ ПОВАРУ

Не пытайтесь ускорить процесс приготовления, ставя тесто в духовку или в другое теплое место, чтобы оно побыстрее поднялось. Лишнее тепло повредит дрожжам.

Корнуоллские булочки с шафраном

Шафран придает этим булочкам ярко-желтый оттенок и характерный привкус.

На 12 штук

$\frac{3}{4}$ стакана молока

$\frac{1}{2}$ ч. ложки рылец шафрана

$\frac{1}{4}$ стакана сахарной пудры

400 г или 3 $\frac{1}{2}$ стакана муки

1 пакетик быстро поднимающихся
сухих дрожжей

$\frac{1}{2}$ ч. ложки соли

3 ст. ложки растопленного масла

2 взбитых яйца

1. Вылейте молоко в кастрюлю, положите туда шафран и медленно доведите до кипения. Убавьте огонь, положите сахарную пудру и оставьте на 5 минут.

Начинка

$\frac{1}{4}$ стакана размягченного
несоленого масла

$\frac{1}{4}$ стакана желтого сахара

$\frac{2}{3}$ стакана смеси из сухофруктов

1 ч. ложка молотой корицы

$\frac{1}{2}$ ч. ложки молотого мускатного
«цвета»

$\frac{1}{4}$ ч. ложки молотой гвоздики

1. Смажьте маслом квадратный 18-сантиметровый противень для выпечки. Просейте муку в глубокую посуду. Добавьте дрожжи, сахарную пудру и соль. Разомните масло, затем сделайте в центре смеси углубление и вылейте туда молоко и взбитое яйцо. Тщательно перемешайте, чтобы получилось некрутое тесто.

2. Поместите тесто на слегка присыпанной мукой поверхности 5–10 минут, пока оно не станет однородным. Переложите тесто в чистую, смазанную маслом посуду, накройте пластиковой крышкой и оставьте в теплом месте, пока оно не увеличится в объеме вдвое. Выложите тесто на присыпанную мукой поверхность. Слегка помесите и раскатайте прямоугольником размером 30 × 22,5 см.



2. Просейте муку в глубокую посуду, положите дрожжи и соль. Сделайте в центре углубление. Растопленное масло, половину яиц и молоко смешайте и соедините с сухими ингредиентами. Замесите тесто. Выложите тесто на слегка присыпанную мукой поверхность и месите 10 минут.

СОВЕТ ПОВАРУ

Покупайте только свежий шафран, у которого более характерный вкус, и не храните его слишком долго.



3. Смажьте тесто размягченным маслом, посыпьте желтым сахаром, сухофруктами, корицей, мускатным орехом и молотой гвоздикой. Сверните рулетом, начиная с длинной стороны, и разрежьте на 9 частей. Поместите на подготовленный противень разрезом вверх. Накройте слегка промасленным пластиком и оставьте в теплом месте на 45 минут или пока булочки не поднимутся.

4. Разогрейте духовку до 190 °С. Выпекайте булочки в течение 30 минут, до золотистого цвета. Дайте остыть на противне в течение 10 минут, затем переложите на проволочную подставку для охлаждения. Смешайте кондитерский сахар с водой, приготовьте негустую глазурь и смажьте ею булочки. Разделите булочки и подавайте к столу.



3. Разделите тесто на 12 частей и скатайте в шарики. Разложите их на смазанном маслом противне и накройте тканью. Дайте подняться, пока шарики не увеличатся в размерах вдвое.

4. Разогрейте духовку до 190 °С. Смажьте булочки остатками взбитого яйца и выпекайте 15–20 минут, пока они не станут золотистыми и полными внутри. Охладите на проволочной подставке.



Дрожжевой хлеб



Этот национальный ирландский хлеб со специями пекут и едят в праздник Хэллоуин. Существует обычай запекать в нем обручальное кольцо: согласно поверью, того, кто найдет кольцо, вскоре ждет свадьба.

На каравай диаметром 22 см

6 стаканов обычной муки

$\frac{1}{2}$ ч. ложки смеси специй

1 ч. ложка соли

1 пакетик быстро поднимающихся сухих дрожжей

$\frac{1}{4}$ стакана очень мелкого сахара

$1\frac{1}{4}$ стакана теплого молока

$\frac{2}{3}$ стакана теплой воды

$\frac{1}{4}$ стакана размягченного масла

$1\frac{1}{3}$ стакана кишмиша

$\frac{1}{3}$ стакана коринки

$\frac{1}{3}$ стакана нарезанной смешанной цедры

Молоко для глазировки



1. Просейте муку, смесь специй и соль в глубокую посуду. Добавьте дрожжи и 1 столовую ложку мелкого сахара. Сделайте углубление в центре и вылейте туда молоко и воду.

2. Как следует перемешайте, постепенно включая сухие ингредиенты, чтобы получилось вязкое тесто. Выложите на слегка присыпанную мукой доску и месите, пока тесто не станет однородным и не перестанет липнуть к рукам. Положите в чистую посуду, накройте пластиковой крышкой и оставьте в теплом месте на час, пока тесто не увеличится в объеме вдвое.



3. Нагрейте духовку до 200°C. Еще раз вымесите тесто на присыпанной мукой поверхности. Добавьте оставшиеся ингредиенты, кроме молока, и перемешайте их. Снова положите тесто в посуду, накройте пластиковой крышкой и оставьте подниматься в течение 30 минут.



4. Смажьте маслом круглую форму для хлеба диаметром 22 см. Положите тесто в форму, накройте и поставьте в теплое место на 45 минут, пока оно не поднимется до верха формы. Слегка сбрызните молоком и выпекайте 15 минут. Накройте хлеб фольгой, уменьшите температуру в духовке до 180°C и выпекайте еще 45 минут или пока хлеб не станет золотистым и под коркой не образуется пустота. Охладите на проволочной подставке.

Шведский хлеб со специями



Кардамон и тмин широко применяются в кухне Скандинавских стран. На Рождество к этому рецепту добавляют сухофрукты и засахаренную цедру, выпекая традиционный праздничный кекс.

На каравай диаметром 22 см

2 ст. ложки сливочного масла

3 ст. ложки ароматного меда

2 стакана пшеничной муки

2 стакана ржаной муки

$\frac{1}{2}$ ч. ложки соли

1 пакетик сухих, быстро

поднимающихся дрожжей

1 ч. ложка молотого кардамона

1 ч. ложка молотого тмина

$\frac{1}{2}$ ч. ложки молотого звездчатого аниса

2 ст. ложки очень мелкого сахара

Тертая цедра и сок 1 маленького апельсина

$\frac{3}{4}$ стакана легкого пива

4 ст. ложки кипятка

1 взбитое яйцо

Глазурь

1 ст. ложка меда

СОВЕТ ПОВАРУ

Украсить хлеб можно нарезанной засахаренной цитрусовой цедрой или поджаренным дробленым миндалем, предварительно смазав его медом. Поскольку тесто получается довольно липким, месите его миксером или в кухонном комбайне.

1. Растопите масло с медом в небольшой кастрюле и остудите. Просейте муку и соль в глубокую миску. Положите туда же рожь, оставшуюся в сите. Добавьте дрожжи, кардамон, тмин, анис звездчатый, мелкий сахар и апельсиновую цедру.



2. Смешайте пиво с кипятком в кастрюле. Добавьте апельсиновый сок и взбитое яйцо в растопленное масло и мед, затем вылейте смесь в муку. Добавьте столько теплого пива, чтобы тесто получилось мягким и немного липким, но достаточно крутым.

3. Выложите тесто на слегка присыпанную мукой поверхность и месите в течение 5 минут, пока оно не станет однородным и упругим. Положите его в посуду, смазанную маслом, накройте и дайте подняться, пока тесто не увеличится в объеме вдвое. Еще раз вымесите тесто и разделите его на две части. Скатайте из каждой части длинный жгут.



4. Смажьте форму для выпечки диаметром 22 см. Начиная с краев формы, выложите в ней тесто по спирали по направлению к центру, присоединив второй кусок теста с помощью небольшого количества воды. Накройте смазанной маслом пластиковой крышкой и оставьте, пока тесто не поднимется и не увеличится в объеме вдвое. Разогрейте духовку до 190°C. Выпекайте хлеб в течение 10 минут, затем убавьте температуру духовки до 160°C и выпекайте еще 40–50 минут, пока хлеб не подрумянится и при постукивании не будет издавать такой звук, словно под коркой образовалась пустота.

5. Приготовьте глазурь, смешав мед с 1 ст. ложкой горячей воды, и смажьте глазурью горячий хлеб. Оставьте хлеб остывать на подставке. Нарезьте ломтями и подавайте с маслом.

Штоллен

Штоллен – австрийский хлеб с фруктами, специями и марципановой начинкой. Хотя, по обыкновению, его пекут на Рождество, он придется кстати в любое время – теплый или холодный, в виде тостов или бутербродов с маслом.

На 10 порций

- $\frac{1}{4}$ стакана коринки
- $\frac{1}{2}$ стакана изюма
- $\frac{1}{4}$ стакана мелко нарезанной смешанной цедры
- $\frac{1}{4}$ стакана засахаренных вишен, промытых, просушенных и разрезанных на четыре части
- 2 ст. ложки рома
- $\frac{1}{4}$ стакана сливочного масла
- $\frac{3}{4}$ стакана молока
- 2 ст. ложки очень мелкого сахара
- 3 стакана муки
- $\frac{1}{4}$ ч. ложки соли
- $\frac{1}{2}$ ч. ложки молотого мускатного ореха
- $\frac{1}{2}$ ч. ложки молотой корицы
- Семена 3 коробочек кардамона
- 1 пакетик быстро поднимающихся сухих дрожжей
- Тертая цедра 1 лимона
- 1 взбитое яйцо
- $\frac{1}{3}$ стакана миндальных хлопьев
- 170 г марципана
- Растопленное масло для смазывания хлеба
- Просеянная сахарная пудра для посыпки

1. Выложите в глубокую посуду коринку, изюм, смешанную цедру и вишни. Добавьте ром и отставьте в сторону. Смешайте масло, молоко и мелкий сахар в кастрюльке и нагревайте на слабом огне, пока сахар не растворится, а масло не растопится. Дайте немного остыть — так, чтобы руки терпели температуру смеси.

2. Просейте муку, соль, мускатный орех и корицу в глубокую посуду. Разотките семена кардамона и добавьте их в смесь с мукой. Положите туда же сухие дрожжи. Сделайте в центре углубление и вылейте смесь с молоком, добавив лимонную цедру и взбитое яйцо. Замесите некрутое тесто.



3. Выложите тесто на присыпанную мукой поверхность. Окунув руки в муку, месите тесто около 5 минут. Оно получится довольно липким, поэтому при необходимости добавляйте муки. Добавьте вымоченные фрукты и миндальные хлопья и хорошо перемешайте тесто.

4. Положите тесто в чистую, слегка смазанную маслом посуду, накройте пластиковой крышкой и оставьте в теплом месте на 3 часа, пока оно не увеличится в объеме вдвое.

5. Выложите тесто на присыпанную мукой поверхность. Месите 1–2 минуты, затем раскатайте в квадрат со стороной 25 см. Скатайте марципан колбаской немного короче 25 см и положите его в центр квадрата из теста. Накройте марципан одним краем лепешки и повторите то же самое со второй стороной, чтобы в центре они перекрывали друг друга. Прочно слепите вместе края квадрата.

6. Положите рулет на смазанный противень швом вниз. Накройте смазанным маслом полиэтиленом и поставьте в теплое место, пока рулет не увеличится в объеме вдвое. Разогрейте духовку до 190°C.

7. Выпекайте штollen в течение 40 минут или пока он не станет золотистым. При постукивании готовый рулет должен издавать такой звук, словно под коркой образовалась пустота. Смажьте горячий штollen растопленным маслом и густо посыпьте просеянной сахарной пудрой.

Бриоши с апельсином и кориандром

Теплый пряный вкус кориандра особенно хорошо сочетается с апельсином.



На 12 штук

2 стакана муки

2 ч. ложки быстро

поднимающихся сухих дрожжей

$\frac{1}{2}$ ч. ложки соли

1 ст. ложка сахарной пудры

2 ч. ложки крупно помолотых

семян кориандра

Тертая цедра 1 апельсина

2 взбитых яйца

$\frac{1}{4}$ стакана несоленого

растопленного масла

1 маленькое взбитое яйцо для
глазирования

1. Смажьте 12 форм для бриошей. Просейте муку в глубокую посуду, добавьте дрожжи, соль, сахар, семена кориандра и апельсиновую цедру. Сделайте в центре углубление, вылейте туда 2 ложки теплой воды, яйца, растопленное масло и замесите некрутое тесто. Выложите тесто на слегка присыпанную мукой поверхность и месите 5 минут, пока оно не станет однородным и упругим. Переложите его в чистую, слегка смазанную маслом посуду, накройте пластиковой крышкой и оставьте в теплом месте на 1 час, пока тесто не увеличится в объеме вдвое.



2. Выложив на присыпанную мукой поверхность, еще помесите тесто, а затем скатайте из него колбаску. Нарезьте на 12 кусков. Отделите четверть каждого куса и отложите в сторону. Скатайте оставшиеся куски теста в шарики и положите в подготовленные формы.



3. Окунув в муку черенок деревянной ложки, проделайте отверстие в каждом шарике из теста. Скатайте маленькие кусочки теста в короткие колбаски и воткните в отверстия.

СОВЕТ ПОВАРУ

Бриоши получаются особенно аппетитными, если выпекать их в специальных формах. Однако их можно с таким же успехом приготовить в формах для булочек.



4. Поставьте формы с бриошами на противень. Накройте слегка смазанным маслом полиэтиленом и оставьте в теплом месте, пока тесто не поднимется почти до верха форм. Разогрейте духовку до 220°C. Смажьте бриоши взбитым яйцом и выпекайте в течение 15 минут, пока они не подрумянятся. Если хотите, посыпьте остатками апельсиновой цедры и подавайте теплыми с маслом.





Кексы и печенье



Карибский рождественский кекс с пряностями

Этот ароматный кекс с пряностями, бренди, ромом и портвейном обладает характерным вкусом тропиков.

На кекс диаметром 22 см

700 г смеси высококачественных
сухофруктов

$\frac{2}{3}$ стакана нарезанного
чернослива

$\frac{2}{3}$ стакана сушеного нарезанного
манго или папайи

$\frac{1}{2}$ стакана засахаренных вишен,
разделенных на четыре части

3 ст. ложки бренди

3 ст. ложки рома

3 ст. ложки портвейна

4 ст. ложки шерри-бренди

1 ст. ложка пряностей для
яблочного пирога

$\frac{1}{2}$ ч. ложки соли

2 ч. ложки экстракта ванили

1 ст. ложка патоки

$2\frac{1}{4}$ стакана муки с разрыхлителем

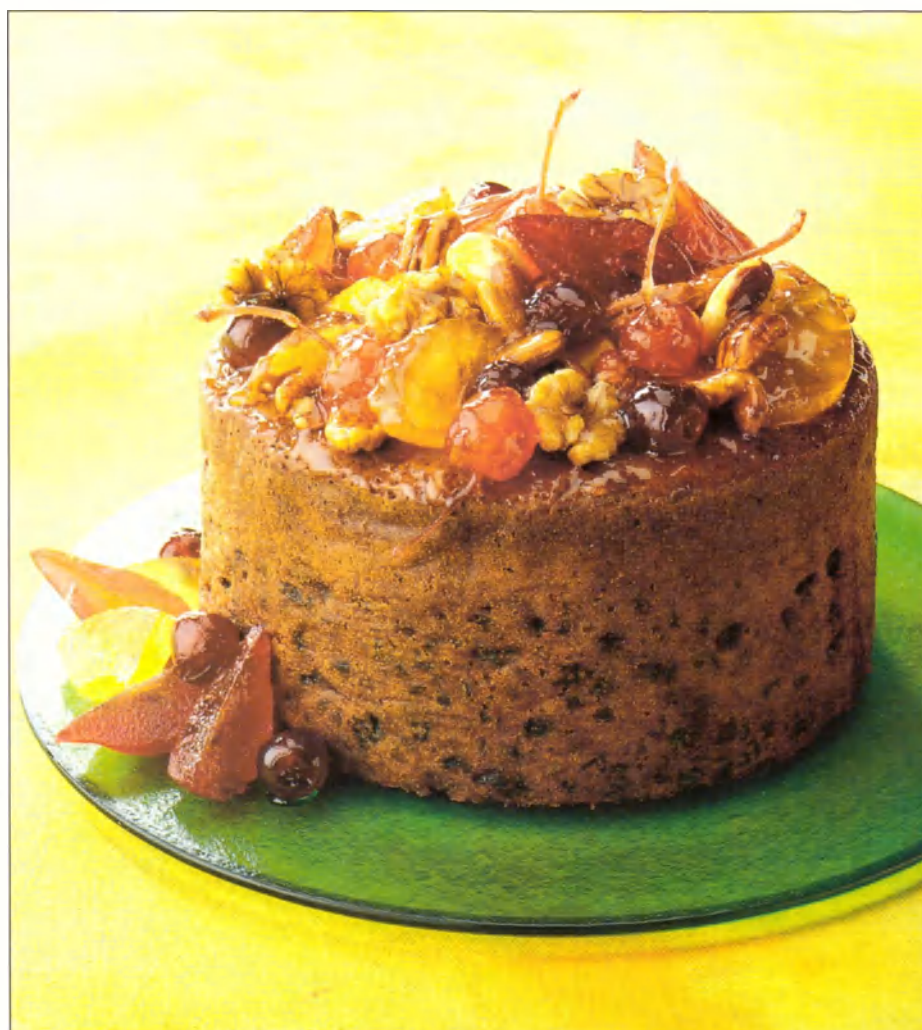
$1\frac{1}{2}$ стакана нерафинированного
сахара

1 стакан размягченного масла

6 взбитых яиц



1. Смешайте сухофрукты, чернослив, манго или папайю и засахаренные вишни в кастрюле. Добавьте бренди, ром, портвейн, шерри-бренди, пряности для яблочного пирога, соль, экстракт ванили, патоку и 4 ст. ложки воды. Доведите до кипения и поварите на слабом огне 15 минут.



2. Поставьте фруктовую смесь в холодное место на ночь или, если время позволяет, сложите в большую банку с закручивающейся крышкой и дайте настояться в течение недели.

3. Разогрейте духовку до 135°C. Смажьте маслом и застелите промасленной бумагой круглую форму для кексов диаметром 22 см. Просейте муку в большую миску. Добавьте сахар, размягченное масло и яйца. Тщательно взбейте смесь, пока ингредиенты не перемешаются полностью. Постепенно добавляйте ее к фруктовой смеси.

СОВЕТ ПОВАРУ

Это очень сочный кекс, с ним не сочетаются марципан или глазурь, но, если вы хотите украсить его, положите сверху глазированные орехи и фрукты – кекс будет красиво выглядеть и приобретет восхитительный вкус.



4. Вылейте полученное тесто в приготовленную форму не до краев и выпекайте $3\frac{1}{2}$ –4 часа, пока тесто не пропечется. Через 3 часа после начала выпекания накройте кекс промасленной бумагой, чтобы он не слишком потемнел.

5. Дайте кексу остыть в форме 45 минут, затем переложите его на проволочную подставку и охладите полностью. Заверните его в промасленную бумагу и храните в плотно закрытой посуде. Возможно, вам удастся сохранить кекс в течение месяца.

Медовый кекс с пряностями



Используйте мед с устойчивым ароматом, например каштановый, чтобы медовый запах был сильнее запаха пряностей.

На 8–10 порций

- $\frac{2}{3}$ стакана сливочного масла
- $1\frac{1}{2}$ стакана желтого сахара
- $\frac{3}{4}$ стакана меда
- $1\frac{3}{4}$ стакана муки, поднимающейся без дрожжей
- $\frac{1}{2}$ ч. ложки молотого имбиря
- $\frac{1}{2}$ ч. ложки молотой корицы
- $\frac{1}{4}$ ч. ложки семян тмина
- $\frac{1}{4}$ ч. ложки молотой гвоздики
- 2 взбитых яйца
- 3 стакана сахарной пудры
- Толченый сахар для украшения

СОВЕТ ПОВАРУ

Вкус этого кекса будет лучше, если вы приготовите его накануне.



1. Разогрейте духовку до 180°C. Смажьте гофрированную форму для кекса, рассчитанную на $3\frac{3}{4}$ стакана. Положите в кастрюлю масло, сахар, мед и 1 ст. ложку воды. Нагревайте на слабом огне, пока масло не растопится, а сахар не растворится. Снимите кастрюлю с огня и охладите в течение 10 минут.

2. Просейте муку в глубокую посуду, добавьте имбирь, корицу, семена тмина и молотую гвоздику. Сделайте углубление в центре. Вылейте туда смесь с медом и яйцами и как следует перемешайте, пока масса не станет однородной. Вылейте тесто в приготовленную форму.



3. Выпекайте 40–50 минут, пока кекс не поднимется, а тесто не перестанет прилипать к деревянной спице при протыкании. Остудите в форме в течение 2–3 минут, затем переложите на проволочную подставку.



4. Приготовьте глазурь. Просейте в миску сахарную пудру. Добавьте теплой воды, чтобы получилась однородная, довольно жидкая глазурь. Осторожно полейте ею кекс, следите, чтобы глазурь распределилась равномерно. Украсьте толченым сахаром.



Кекс с лимоном и маком



Лимонный сироп придает этому кексу восхитительную сочность, а мак – текстуру и своеобразный привкус.

На 12 квадратиков или ромбиков

$\frac{1}{3}$ стакана мака

$\frac{1}{2}$ стакана размягченного масла

$\frac{3}{4}$ стакана очень мелкого сахара

2 взбитых яйца

Мелко тертая цедра 1 лимона

$1\frac{1}{2}$ стакана просеянной муки, поднимающейся без дрожжей

4 ст. ложки молока

Глазурь

Сок 1 лимона

$\frac{1}{2}$ стакана сахара

Лимонная цедра для украшения



1. Разогрейте духовку до 180°C. Смажьте форму для кекса размером 22,5 x 17,5 см, глубиной 2,5 см. Застелите форму промасленной бумагой. Измельчите мак в чистой кофемолке или положите в целлофановый пакет и разомните скалкой.



2. Взбейте масло и сахар в глубокой миске до образования пены. Постепенно добавляйте яйца и лимонную цедру. Вылейте смесь в муку, чередуя с молоком, затем добавьте мак.



3. Ложкой выложите смесь в подготовленную форму и разровняйте поверхность. Выпекайте 45 минут, пока кекс не поднимется и не станет светло-золотистым.



4. Пока печется кекс, смешайте лимонный сок и сахар. Выньте кекс из духовки и, не вынимая его из формы, ровным слоем вылейте смесь с лимонным соком на его поверхность.

5. Оставьте кекс в форме, пока он полностью не остынет, а затем нарежьте его квадратиками или ромбиками. Украсьте тонкими полосками лимонной цедры.

СОВЕТ ПОВАРУ

Если в течение нескольких секунд подогреть лимон в микроволновой печи, из него удастся выжать больше сока.

Имбирный кекс

Имбирь в трех видах превращает кекс в изысканное лакомство для всех любителей этой многогранной пряности.

На 12 квадратиков

2 стакана муки, поднимающейся без дрожжей

1 ст. ложка молотого имбиря

1 ч. ложка молотой корицы

$\frac{1}{2}$ ч. ложки пекарского порошка

$\frac{1}{2}$ стакана сливочного масла

$\frac{1}{2}$ стакана желтого сахара

2 яйца

$1\frac{1}{2}$ ст. ложки кукурузного сиропа

$1\frac{1}{2}$ ст. ложки молока

Глазурь

6 кусочков сваренного в сиропе имбиря

4 ч. ложки сиропа из банки с имбирем

1 стакан сахарной пудры

Лимонный сок

1. Разогрейте духовку до 160°C. Смажьте неглубокую квадратную форму для кексов со стороной 17,5 см и застелите ее промасленной бумагой.



2. Просейте муку, имбирь, корицу и пекарский порошок в глубокую посуду. Добавьте натертое масло и сахар.

3. Сделайте в центре углубление. Смешайте отдельно яйца, сироп и молоко. Вылейте смесь в сухие ингредиенты и взбивайте, пока масса не станет однородной.



4. Ложкой выложите тесто в приготовленную форму и выпекайте 45–50 минут, пока кекс не поднимется и корочка не станет твердой. Оставьте кекс в форме на 30 минут, затем выньте и полностью остудите на проволочной подставке.

СОВЕТ ПОВАРУ

Вкус этого кекса станет еще нежнее, если подержать его день в плотно закрытой посуде.



5. Разрежьте каждый кусочек сваренного в сиропе имбиря на четыре части и разложите их поверх кекса.

6. Просейте сахарную пудру в глубокую посуду, добавьте имбирный сироп и столько лимонного сока, чтобы получилась негустая глазурь. Вылейте глазурь в фунтик из промасленной бумаги и полейте ею кекс. Когда глазурь застынет, разрежьте кекс на квадратики.

Песочные пальчики с имбирной глазурью



Возможно, вязкая имбирная глазурь для этого песочного печенья – излишняя роскошь, но она имеет восхитительный вкус!

На 40 штук

2 стакана муки

1 ч. ложка молотого имбиря

6 ст. ложек сахарной пудры

3 мелко нарезанных кусочка сваренного в сиропе имбиря

$\frac{3}{4}$ стакана сливочного масла

Глазурь

1 ст. ложка кукурузного сиропа

$\frac{1}{4}$ стакана сливочного масла

4 ст. ложки просеянной сахарной пудры

1 ч. ложка молотого имбиря

1. Разогрейте духовку до 180°C. Смажьте маслом неглубокую прямоугольную форму размером 27,5 × 17,5 см. Просейте муку и молотый имбирь в глубокую миску, положите сахар и сваренный в сиропе имбирь.



2. Добавьте масло, пока смесь не станет вязкой. Переложите ее в приготовленную форму и разровняйте металлической лопаткой. Выпекайте 40 минут, пока песочный корж не подрумянится.



3. Приготовьте глазурь. Выложите сироп и масло в небольшую кастрюлю. Нагревайте ее на слабом огне, пока и масло, и сироп не растопятся. Добавьте сахарную пудру и имбирь. Выньте форму из духовки и полейте корж горячей глазурью. Немного остудите, затем нарежьте в форме пальчиков. Переложите на проволочную подставку и полностью остудите.

СОВЕТ ПОВАРУ

По желанию для глазури вместо кукурузного сиропа можно использовать сироп из банки с имбирем.

Булочки с яблоками и корицей



Эти простые и быстрые в приготовлении булочки с пряностями подают на завтрак или к чаю.

На 6 больших булочек

1 взбитое яйцо

3 ст. ложки очень мелкого сахара

$\frac{1}{2}$ стакана молока

$\frac{1}{4}$ стакана растопленного масла

1 $\frac{1}{4}$ стакана обычной муки

1 $\frac{1}{2}$ ч. ложки пекарского порошка

$\frac{1}{4}$ ч. ложки соли

$\frac{1}{2}$ ч. ложки молотой корицы

2 маленьких яблока, очищенных, без сердцевин, мелко нарезанных

Посыпка

12 крупно растолченных кусков желтого сахара

1 ч. ложка молотой корицы



1. Разогрейте духовку до 200°C. Положите бумажные стаканчики в шесть больших форм для булочек. Смешайте яйцо, сахар, молоко и растопленное масло в большой миске. Просейте муку, пекарский порошок, соль и корицу. Добавьте нарезанное яблоко и слегка перемешайте.



2. Ложкой разложите тесто по формам. Приготовьте посыпку, смешав толченый сахар с корицей. Положите ее на каждую булочку. Выпекайте 30–35 минут, пока булочки не поднимутся и не станут золотистыми. Охладите на проволочной подставке.

СОВЕТ ПОВАРУ

Не следует долго вымешивать тесто для булочек – оно не должно быть однородным.



Полоски ванильного штруделя



Крупные крошки верхней корочки этого кекса составляют контраст с сочной ванильной мякотью, скрывающейся под ней.

ПРИМЕРНО НА 25 ПОЛОСОК

- 1 $\frac{1}{2}$ стакана муки, поднимающейся без дрожжей
- 1 ч. ложка пекарского порошка
- $\frac{3}{4}$ стакана размягченного масла
- $\frac{3}{4}$ стакана ванильного сахара
- 3 взбитых яйца
- 1 $\frac{1}{2}$ ч. ложки чистого экстракта ванили
- 1–2 ст. ложки молока
- Для верхней корочки
- 1 стакан муки, поднимающейся без дрожжей
- 6 ст. ложек сливочного масла
- 6 ст. ложек ванильного сахара
- Сахарная пудра для посыпки

1. Разогрейте духовку до 180°C. Слегка смажьте и застелите промасленной бумагой неглубокую форму размером 22,5 × 17,5 см.



2. Приготовьте украшение для верхней корочки. Просейте муку в глубокую миску, разотрите с маслом, чтобы смесь напоминала крупные хлебные крошки. Добавьте ванильный сахар и отставьте в сторону.

СОВЕТ ПОВАРУ

Если верхняя корочка подрумянится слишком быстро, накройте штрудель фольгой.



3. Просейте муку и пекарский порошок в другую глубокую миску. Добавьте масло, ванильный сахар и яйца. Как следует перемешайте, чтобы смесь получилась однородной, добавьте экстракт ванили и столько молока, чтобы получилось довольно жидкое тесто.



4. Переложите тесто в форму. Посыпьте штрудель приготовленной крошкой и немного прижмите ее. Выпекайте 45–60 минут, пока штрудель не станет коричневым и твердым. Охладите в форме в течение 5 минут, затем переложите на проволочную подставку и остудите полностью. Когда штрудель остынет, нарежьте его полосками.





Шоколадный лебкхен

Этот ореховый кекс с пряностями, нарезанный квадратиками, хорошо подать к послеобеденному кофе вместо шоколадного печенья.

На 24 квадрата

3 яйца

1 стакан очень мелкого сахара

1 стакан обычной муки

1 ч. ложка молотой корицы

$\frac{1}{4}$ ч. ложки молотой гвоздики

$\frac{1}{4}$ ч. ложки молотого мускатного ореха

$\frac{1}{4}$ ч. ложки молотого кардамона

2 стакана дробленного крупного миндаля, небланшированного

$\frac{1}{4}$ стакана мелко нарезанной засахаренной лимонной цедры

$\frac{1}{3}$ стакана несладкого шоколада

$\frac{1}{2}$ ч. ложки тертой лимонной цедры

$\frac{1}{2}$ ч. ложки тертой апельсиновой цедры

2 ч. ложки розовой глазури

Глазурь

1 яичный белок

2 ч. ложки сахара

смешать

охла

1 ст

2 ст

Острые крекеры к коктейлям



Эти острые крекеры идеально подходят к аперитивам. Каждая из пряностей вносит свой вклад в их вкус.

На 20–30 штук

1 $\frac{1}{4}$ стакана муки

2 ч. ложки порошка карри

$\frac{1}{2}$ стакана сливочного масла

$\frac{3}{4}$ стакана тертого сыра чеддер

2 ч. ложки мака

1 ч. ложка семян лука

1 яичный желток

Семена кумина для украшения



1. Смажьте маслом два противня. Просейте муку и порошок карри в глубокую миску.

2. Натрите масло, чтобы смесь напоминала хлебные крошки, затем положите сыр, мак и семена лука. Добавьте яичный желток и замесите крутое тесто. Положите тесто в пластиковый пакет и охлаждайте в течение 30 минут.



3. Раскатайте тесто на доске, присыпанной мукой, чтобы получилась лепешка толщиной около 0,3 см. Нарежьте крекеры формочками для печенья. Разложите на подготовленных противнях, посыпьте семенами кумина. Охлаждайте в течение 15 минут.

4. Разогрейте духовку до 200°C. Выпекайте крекеры около 20 минут, пока они не станут хрустящими и золотистыми. Подавайте теплыми или холодными.

СОВЕТ ПОВАРУ

есть
те

ку до 160°C.
три против-
йте масло
лучит-
уку и
до-
е-



Просейте сахарную пудру и молотую корицу в миску. Пока крекеры теплые, обваляйте их в этом порошке. Остудите на проволочной решетке. Храните в герметичной посуде не более 2 недель.

СОВЕТ ПОВАРУ

Эти крекеры можно хранить в кухонном шкафу или в банке.





Десерты





Грушевый десерт

Кардамон – пряность, которая подходит как к острым, так и к сладким блюдам. Он превосходно сочетается с грушами.



На 2–4 порции

$\frac{1}{4}$ стакана размягченного масла
 $\frac{1}{4}$ стакана очень мелкого сахара
Семена 10 коробочек кардамона
220 г слоеного теста, оттаявшего,
если оно было замороженным
3 спелые груши

1. Разогрейте духовку до 220°C. Положите масло в сковороду или форму для выпечки с толстым дном диаметром 17,5 см. Ровным слоем насыпьте сахар на дно сковороды, затем – семена кардамона. На присыпанной мукой доске раскатайте тесто в лепешку размером чуть больше сковороды. Проколите ее в нескольких местах, переложите на противень и охладите.

2. Очистите груши, удалите сердцевину и разрежьте их вдоль пополам. Разложите половинки груш на слой масла и сахара утолщенной стороной к краю сковороды. Поставьте форму или сковороду на средний огонь, пока сахар не растает и не начнет пузыриться, перемешиваясь с маслом и соком груш. Если с какой-нибудь стороны десерт поджаривается сильнее, чем с других, переверните сковороду, но не мешайте ее содержимое.



3. Как только сахар начнет превращаться в сироп, осторожно снимите сковороду с огня. Накройте ее содержимое лепешкой из теста, завернув края внутрь сковороды. Поставьте сковороду в духовку и выпекайте 25 минут, пока тесто не поднимется и не станет золотистым.



4. Оставьте десерт в сковороде или в форме на 2–3 минуты, пока сок не прекратит булькать. Переверните форму над блюдом и потрясите, чтобы десерт отделился. Возможно, понадобится снимать груши с формы лопаточкой. Подавайте десерт теплым вместе со сливками.

СОВЕТ ПОВАРУ

Для этого десерта выбирайте довольно большие и округлые груши, но не слишком длинные.

Американский тыквенный пирог



Этот сладкий пирог с пряностями пекут в День благодарения или в канун Хэллоуина, чтобы найти применение мякоти, вынутой из тыкв, из которых делают праздничные фонари и маски.

На 8 порций

1 ³/₄ стакана муки

¹/₂ ч. ложки соли

¹/₂ стакана несоленого сливочного масла

1 яичный желток

Начинка

900 г тыквы

2 крупных яйца

6 ст. ложек желтого сахара

4 ст. ложки кукурузного сиропа

1 стакан густых сливок

1 ст. ложка пряностей для тыквенного пирога

¹/₂ ч. ложки соли

Сахарная пудра для посыпки



1. Просейте муку и соль в глубокую миску. Сотрите с маслом, чтобы смесь напоминала хлебные крошки, затем добавьте яичный желток и столько ледяной воды (около 1 столовой ложки), чтобы замесить тесто. Скатайте тесто в шар, заверните его в целлофан и положите на холод на 30 минут.

2. Приготовьте начинку. Очистите тыкву, удалите семена. Нарежьте мякоть кубиками. Положите в кастрюлю с толстым дном, добавьте воды, чтобы она закрывала тыкву, и варите до мягкости. Разомните мякоть в однородную массу, переложите в сито и дайте стечь жидкости.



3. Раскатайте тесто на слегка присыпанной мукой доске и застелите им круглую форму с вынимающимся дном, диаметром 22–25 см. Прокोलите тесто и закройте его промасленной бумагой. Охлаждайте 15 минут. Разогрейте духовку до 200°C. Выпекайте в течение 10 минут, затем снимите бумагу и снова поставьте форму в духовку. Выпекайте еще 5 минут.



4. Убавьте температуру в духовке до 190°C. Выложите тыквенное пюре в глубокую миску, взбейте с яйцами, сахаром, сиропом, сливками, пряностями и солью. Вылейте смесь в форму. Выпекайте 40 минут или пока начинка не затвердеет. Посыпьте сахарной пудрой и подавайте на стол, когда пирог остынет до комнатной температуры.

Клементины со звездчатым анисом и корицей



Этот свежий десерт, ароматизированный горячими пряностями, — идеальное завершение праздничной трапезы.

На 6 порций

- 1 1/2 стакана сладкого десертного вина
- 6 ст. ложек очень мелкого сахара
- 6 коробочек аниса звездчатого
- 1 палочка корицы
- 1 стручок ванили
- 1 тонкая полоска лимонной цедры
- 2 ст. ложки апельсинового ликера куантро
- 12 клементинов

1. Налейте вино и положите сахар, звездчатый анис и корицу в кастрюлю. Откройте стручок ванили и добавьте его в кастрюлю вместе с лимонной цедрой. Доведите до кипения, убавьте огонь и варите 10 минут. Потом остудите и добавьте ликер.



2. Очистите клементины, удаляя всю белую оболочку и перегородки. Разрежьте несколько клементинов пополам и разложите их в стеклянном блюде. Полейте их вином с пряностями и поставьте на ночь в холодное место.

ВАРИАНТ

Вместо клементинов можно использовать мандарины или апельсины.

Мороженое с фисташковой халвой



Халву делают из семян кунжута, она может быть различной по вкусу. Это мороженое с кусочками фисташковой халвы — экзотическое и аппетитное лакомство.

На 6 порций

- 3 яичных желтка
- 1/2 стакана очень мелкого сахара
- 1 1/4 стакана негустых сливок
- 1 1/4 стакана густых сливок
- 110 г фисташковой халвы
- Рубленые фисташки для украшения

1. Отрегулируйте до самого нижнего предела температуру в морозильнике. Взбейте яичные желтки вместе с мелким сахаром до светлой густой пены. Вылейте негустые сливки в небольшую кастрюлю и доведите до кипения. Добавьте горячие сливки во взбитые желтки.



2. Переложите массу в жаропрочную миску, поставьте ее в сковороду с кипящей водой. Варите, постоянно помешивая, пока масса не загустеет настолько, что начнет прилипать к наружной стороне ложки. Процедите и дайте остыть.

СОВЕТ ПОВАРУ

Если у вас есть мороженица, воспользуйтесь ею.



3. Слегка взбейте густые сливки, затем взбейте их вместе с охлажденной массой. Добавьте в нее халву и осторожно размешайте.

4. Вылейте смесь в сосуд для морозильника. Накройте и замораживайте 3 часа или пока смесь не замерзнет наполовину. Как следует перемешайте, ломая кристаллы льда, затем снова поставьте в морозильник до полного застывания.

5. Выньте мороженое из морозильника за 15 минут до того, как подавать его к столу, чтобы оно достаточно размягчилось и приобрело насыщенный вкус. Украсьте фисташками.



Десерты с имбирем, лимоном и ванильным кремом

Вкус лимона и вкус имбиря идеально дополняют друг друга в этом легком десерте.



На 8 порций

3 лимона

80 г просушенного сваренного в сиропе имбиря и 2 ст. ложки сиропа из банки с имбирем

4 ст. ложки кукурузного сиропа

1 $\frac{1}{2}$ стакана муки, поднимающейся без дрожжей

2 ч. ложки молотого имбиря

$\frac{1}{2}$ стакана размягченного масла

$\frac{1}{2}$ стакана очень мелкого сахара

2 взбитых яйца

3–4 ст. ложки молока

Ванильный крем

$\frac{2}{3}$ стакана молока

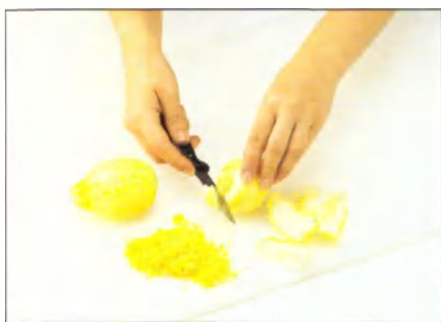
$\frac{2}{3}$ стакана густых сливок

1 раскрытый стручок ванили

3 яичных желтка

1 ч. ложка кукурузного крахмала

2 ст. ложки очень мелкого сахара



1. Разогрейте духовку до 160°C. Смажьте восемь жаропрочных форм. Отложите один лимон для соуса. Натрите цедру оставшихся лимонов и сложите в глубокую посуду. Удалите всю оболочку с одного из очищенных лимонов и нарежьте мякоть восемью ломтиками. Выжмите сок из второго лимона без цедры. Нарежьте сваренный в сиропе имбирь.



2. В небольшой миске смешайте 1 ст. ложку имбирного сиропа с 2 ст. ложками кукурузного сиропа и 1 ч. ложкой лимонного сока. Разложите смесь по смазанным формам. На дно каждой формы положите ломтик лимона.

3. Просейте муку и молотый имбирь в глубокую посуду. В отдельной посуде взбейте масло и сахар до получения светлой пенистой массы. Постепенно добавляйте яйца, затем вылейте массу в муку и добавьте столько молока, чтобы получилось жидкое тесто. Добавьте оставшуюся лимонную цедру. Ложкой разложите тесто по формам.

4. Накройте каждую форму фольгой и поставьте на глубокий противень. Налейте на противень кипятков, чтобы он доходил до середины форм. Еще раз накройте формы фольгой, закрепив ее по краям. Выпекайте 30–45 минут, пока тесто не пропечется.

5. Тем временем приготовьте соус из лимона и имбиря. Натрите цедру и выжмите сок оставшегося лимона. Положите в кастрюлю с оставшимся имбирным и кукурузным сиропом. Доведите до кипения, убавьте огонь и варите 2 минуты. Подавайте теплым.

6. Приготовьте крем. Смешайте молоко и сливки в кастрюле. Добавьте стручок ванили. Нагрейте, не давая закипеть. Снимите кастрюлю с огня и оставьте на 10 минут. Взбейте яичные желтки, кукурузный крахмал и сахар, затем процедите в горячее молоко со сливками. Взбейте до полного перемешивания, снова перелейте в чистую кастрюльку и нагревайте, помешивая, пока масса не загустеет. Переверните десерты, полейте каждый ложкой соуса и подавайте с кремом.

Чуррос с коричневым сиропом



Это кушанье из обжаренного в масле и посыпанного сахаром воздушного теста, ароматизированного звездчатым анисом, — популярный мексиканский десерт. Обычно к нему подают коричневый сироп.

На 4–6 порций

$\frac{1}{4}$ стакана несоленого сливочного масла

$\frac{2}{3}$ стакана обычной просеянной муки

2 взбитых яйца

Растительное масло для обжаривания

Полоски апельсиновой цедры для украшения

Сахар, ароматизированный звездчатым анисом

5 плодиков звездчатого аниса

6 ст. ложек очень мелкого сахара

Коричневый сироп

$\frac{1}{2}$ стакана очень мелкого сахара

2 плодика звездчатого аниса

1 палочка корицы

2 ст. ложки апельсинового сока

1. Приготовьте анисовый сахар. Положите анис и сахар в ступку и растолките пестиком до получения мелкого порошка. Просейте в глубокую миску.

2. Чтобы приготовить коричневый сироп, смешайте сахар и $\frac{2}{3}$ стакана воды в кастрюле. Добавьте анис и палочку корицы. Нагревайте, постоянно помешивая, пока сахар не растворится, затем дайте покипеть, не мешая, 2 минуты. Добавьте апельсиновый сок и отставьте в сторону.

3. Растопите масло. Добавьте $\frac{2}{3}$ стакана воды и доведите до кипения. Положите сразу всю муку и тщательно размешайте. Немного охладите и тщательно взбейте вместе с яйцами, добавляя их понемногу. Переложите тесто в большой кондитерский мешочек с насадкой в виде крупной звезды.



4. Нагрейте масло до 180°C или пока кубики хлеба не будут подрумяниваться в нем за 1 минуту. Обжаривайте чуррос понемногу: выдавливайте тесто в горячее масло, отрезая по 2,5 см ножом. Обжаривание каждой порции займет 3–4 минуты. Чуррос готовы, если они плавают на поверхности масла и имеют золотистый оттенок. Обсушите чуррос на бумажных салфетках и не давайте им остывать.



5. Обваляйте чуррос в анисовом сахаре. Украсьте полосками апельсиновой цедры. Вылейте коричневый сироп в вазочку и подавайте с горячими чуррос.



Кульфи с кардамоном



Кульфи – ароматное индийское мороженое; готовят его, как правило, в отдельных емкостях. Идеально подходят для этого стаканчики из-под йогурта, но мороженое также можно приготовить и в большом сосуде.

На 6 порций

8 стаканов жирного молока

12 коробочек кардамона

$\frac{3}{4}$ стакана очень мелкого сахара

$\frac{1}{4}$ стакана бланшированного нарезанного миндаля

Поджаренные миндальные хлопья и кардамон для украшения



1. Вылейте молоко в большую кастрюлю с толстым дном, положите кардамон. Доведите до кипения и кипятите на сильном огне, пока количество жидкости не уменьшится на треть. Процедите молоко в кастрюлю, выбросьте кардамон, положите сахар и миндаль и мешайте, пока сахар не растворится. Охладите.

СОВЕТ ПОВАРУ

Используйте большую кастрюлю для кипячения молока, чтобы во время кипения оно не убежало.



2. Вылейте смесь в сосуд для морожильника, накройте и замораживайте, помешивая каждые 30 минут. Когда мороженое почти затвердеет, разложите его в 6 чистых стаканчиков для йогурта. Снова поставьте в морожильник и достаньте оттуда за 10 минут до того, как подать на стол. Выньте мороженое из стаканчиков. Украсьте его жареным миндалем и кардамоном.

Груши в горячем вине



Красное вино придает грушам темно-рубиновый цвет, а пряности – чудесный теплый вкус.

На 4 порции

1 бутылка красного вина

1 палочка корицы

4 гвоздики

$\frac{1}{2}$ ч. ложки молотого мускатного ореха

$\frac{1}{2}$ ч. ложки молотого имбиря

8 горошин перца

$\frac{3}{4}$ стакана очень мелкого сахара

Тонко нарезанная цедра

$\frac{1}{2}$ апельсина

Тонко нарезанная цедра $\frac{1}{2}$ лимона

8 твердых спелых груш



1. Вылейте вино в кастрюлю с толстым дном, в которую можно будет поставить в один ряд все груши. Добавьте в вино палочку корицы, гвоздику, мускатный орех, имбирь, перец, мелкий сахар и цедру.

СОВЕТ ПОВАРУ

Подавайте груши с кремом, приготовленным из равных частей сыра маскарпоне и густых сливок с добавлением ванильной эссенции.



2. Очистите груши, оставив плодоножки, и поставьте их в кастрюлю. Вино должно закрывать груши целиком. Доведите жидкость до кипения, убавьте огонь, накройте и варите на очень слабом огне 30 минут или пока груши не станут мягкими. Шумовкой переложите груши в глубокое блюдо.

3. Кипятите жидкость до тех пор, пока ее количество не уменьшится вдвое, а сама жидкость не загустеет. Процедите и полейте ею груши. Подавайте горячими или холодными.





Фрукты с чат-масалой



Острый, кисловатый привкус чат-масалы может сначала показаться странным, но он быстро становится привычным и приятным.

На 6 порций

1 ананас

2 папайи

1 маленькая дыня

Сок 2 лаймов

2 граната

Чат-масала для приправы

Веточки мяты для украшения

СОВЕТ ПОВАРУ

Если не хватает времени или специй для чат-масалы нет под рукой, просто приправьте фрукты черным молотым перцем.



1. Очистите ананас. Снимите кожуру, вырежьте глазки, затем разрежьте мякоть вдоль тонкими ломтиками. Очистите папайю, разрежьте пополам, а затем нарежьте тонкими ломтиками. Разрежьте пополам дыню и удалите семена. Нарежьте тонкими ломтиками и очистите каждый ломтик.

ВАРИАНТ

Можно выбрать те фрукты, которые имеются под рукой. Из яблок и бананов получается простой салат, с добавлением гуавы и манго он становится более экзотическим.



2. Разложите фрукты в 6 тарелок и сбрызните их соком лайма. Разрежьте гранаты пополам и выньте зернышки, выбросив кожуру. Посыпьте фрукты зернышками граната. Подавайте, приправив небольшим количеством чат-масалы по вкусу. Украсьте несколькими веточками мяты.



Бананы по-карибски с молотым ямайским перцем и имбирем



Нежные запеченные бананы в густом и остром соусе – десерт для настоящих сладкоежек!

На 4 порции

2 ст. ложки сливочного масла

8 твердых спелых бананов

Сок 1 лайма

$\frac{1}{2}$ стакана коричневого сахара

1 ч. ложка молотого ямайского перца

$\frac{1}{2}$ ч. ложки молотого имбиря

Толченые семена 6 коробочек кардамона

2 ст. ложки рома

Цедра лайма для украшения

Взбитые сливки



1. Разогрейте духовку до 200°C. Слегка смажьте маслом большую форму для выпечки, в которую могут поместиться все бананы в один слой. Очистите бананы и нарежьте их пополам вдоль. Разложите бананы в форме и залейте соком лайма.

ВАРИАНТ

Детям больше нравится это блюдо, если сок лайма заменить апельсиновым и обойтись без рома.



2. Смешайте сахар, ямайский перец, имбирь и кардамон. Посыпьте бананы смесью. Сбрызните остатками масла. Запекайте, полив один раз соусом, 15 минут или пока бананы не станут мягкими.

3. Выньте форму из духовки. Подогрейте ром в кастрюльке или металлическом половнике, полейте им бананы и подожгите. Как только пламя погаснет, украсьте десерт цедрой лайма и подавайте со взбитыми сливками.





Консервы и чатни



Консервированные лимоны со специями по-мароккански



Соль – вот все, что вам потребуется для консервирования лимонов, но добавление специй придаст им аромат.

На 900 г

6 мытых лимонов
6 ст. ложек морской соли
2 ст. ложки черного перца
4 лавровых листа
6 коробочек кардамона
1 палочка корицы
Подсолнечное масло



1. Нарезьте лимоны вдоль на четверти. Положите четвертинки лимона в один слой в дуршлаг, посыпьте солью, поставьте на глубокую миску и оставьте на 2 дня.

СОВЕТ ПОВАРУ

Нарезанная консервированная цедра лимонов используется для приготовления кускусов, таджингов и других ближневосточных блюд из курицы и рыбы.



2. Уложите четвертинки лимона в одну или две чистые банки, добавьте перец, лавровый лист, кардамон и палочку корицы.

3. Залейте лимоны подсолнечным маслом, закройте крышкой и дайте банке постоять 3–4 недели перед употреблением.



Жареный красный перец и желе из чили



Вкус чили в этом ярко-красном желе делает его идеальной приправой к горячему или холодному жареному мясу. Это желе хорошо сочетается с соусами.

На 900 г

8 разрезанных на 4 части стручков красного сладкого перца без семян
4 разрезанных пополам стручка красного свежего чили без семян
1 крупно нарезанная луковица
2 крупно нарезанных зубчика чеснока
1 стакан воды
1 стакан белого винного уксуса
1 $\frac{1}{2}$ ч. ложки соли
2 стакана сахара для консервирования
15 г порошка пектина (около 5 ч. ложек)



1. Положите перец кожей вверх на рашпер. Обжаривайте, пока кожа не потемнеет и не начнет лопаться. Сложите в полиэтиленовый пакет, охладите перец, затем снимите кожуру.

2. Измельчите перец вместе с чили, луком, чесноком и водой миксером или в кухонном комбайне. Деревянной ложкой протрите пюре через нейлоновое сито, поставленное над глубокой миской, выжав как можно больше сока. Должно получиться около 3 стаканов.



3. Переложите пюре в большую кастрюлю из нержавеющей стали. Добавьте уксус и соль. Отдельно смешайте сахар и пектин, высыпьте в жидкость. Нагревайте на слабом огне, пока сахар и пектин не растворятся, а затем доведите до кипения. Дайте покипеть, часто помешивая, ровно 4 минуты.

4. Снимите кастрюлю с огня и разлейте содержимое по теплым стерилизованным банкам. Охладите и закройте крышками.

СОВЕТ ПОВАРУ

Использовать специальный сахар для консервирования не обязательно, но он образует меньше пены.



Повидло из клементинов и кориандра



Кориандр обладает теплым, острым привкусом, который особенно хорошо сочетается с клементинами и лимонами.

На 2,7 кг

1,4–1,6 кг клементинов

6 лимонов

2 ст. ложки поджаренных семян кориандра, крупно растолченных

12 стаканов воды

6 стаканов сахара для консервирования

1. Промойте клементины и лимоны, затем разрежьте их пополам. Выжмите весь сок в большую кастрюлю.



2. Соскребите всю оболочку с кожуры и соберите ее вместе с косточками и половиной толченых семян кориандра в марлевый мешочек. Положите мешочек в сок.



3. Нарезьте соломкой цедру клементинов и лимонов и положите ее в кастрюлю с водой.

4. Доведите воду до кипения, убавьте огонь и варите 1 1/2 часа или пока цедра не станет очень мягкой. Выньте марлевый мешочек. Держа его над кастрюлей, выжмите двумя ложками. Перелейте сок в кастрюлю с цедрой.

5. Положите сахар и оставшиеся семена кориандра в кастрюлю и мешайте на слабом огне, пока сахар не растворится. Быстро доведите до кипения. Снимите пену, затем дайте повидлу постоять 30 минут, время от времени помешивая, чтобы цедра распределилась равномерно. Вылейте в теплые стерилизованные банки и накройте кружками промасленной бумаги. Герметично закройте банки, когда их содержимое остынет, и храните в прохладном, сухом месте.

СОВЕТ ПОВАРУ

Чтобы проверить готовность, выложите немного повидла в холодное блюдо. Если через несколько минут образуется морщинистая корочка, повидло готово.

Кумкаты со специями



Кумкаты с гвоздикой и другими специями являются прекрасным дополнением к запеченному окороку.

На 900 г

600 г кумкатов

1 1/2 стакана белого винного уксуса

2 1/2 стакана сахара

1 палочка корицы

15 почек гвоздики

6 горошин ямайского перца



1. Разрежьте каждый кумкат на четыре части, выньте косточки. Положите кумкаты в большую кастрюлю с толстым дном и залейте водой, чтобы она полностью закрывала дольки. Доведите до кипения, убавьте огонь и варите на слабом огне до мягкости.

СОВЕТ ПОВАРУ

Можно собрать все специи в марлевый мешочек и вынуть его из сиропа после кипячения.



2. Шумовкой выньте кумкаты и отложите в сторону. Добавьте уксус, сахар, палочку корицы, гвоздику и ямайский перец в воду, в которой варились кумкаты. Доведите до кипения, время от времени помешивая. Снова положите кумкаты в кастрюлю, убавьте огонь и дайте покипеть 30 минут.

3. Шумовкой выньте кумкаты из сиропа и разложите по теплым стерилизованным банкам. Кипятите сироп, пока он не загустеет. Залейте им кумкаты, закройте банки и дайте содержимому настояться не меньше 2 недель перед употреблением.





Чатни из свежих помидоров, лука и кинзы



Индийские чатни этого типа не предназначены для хранения – их используют в день приготовления, как и сальса. Свежий чили вместе с кайенским перцем придает чатни жгучий вкус.

СОВЕТ ПОВАРУ

Если найти красный лук не удалось, используйте белую луковицу или две-три головки лука-шалота. Подавайте чатни с чечевичными лепешками в качестве закуски перед обедом из индийских блюд.

На 4–6 порций

- 2 помидора
- 1 красная луковица
- 1 стручок свежего зеленого чили без семян, мелко нарезанный
- 4 ст. ложки нарезанной кинзы
- Сок 1 лайма
- $\frac{1}{2}$ ч. ложки соли
- $\frac{1}{2}$ ч. ложки молотой паприки
- $\frac{1}{2}$ ч. ложки кайенского перца
- $\frac{1}{2}$ ч. ложки семян кумина, поджаренных и измельченных



1. Нарезьте помидоры и лук мелкими кубиками. Положите их в глубокую миску.



2. Добавьте чили, кинзу, сок лайма, соль, паприку, кайенский перец и молотые семена кумина. Хорошо перемешайте и подавайте на стол как можно скорее.

Пикули для бутербродов



Это традиционные американские пикули с характерной смесью целых специй. Семена сельдерея особенно хорошо сочетаются с огурцом, а семена горчицы придадут остроту и красиво смотрятся в банке.

На 1,8–2 кг

- 900 г огурцов, нарезанных ломтиками толщиной 0,6 см
- 2 тонко нарезанные луковицы
- $\frac{1}{4}$ стакана соли
- 1 $\frac{1}{2}$ стакана яблочного уксуса
- 1 $\frac{1}{2}$ стакана сахара
- 2 ст. ложки семян белой горчицы
- 2 ч. ложки семян сельдерея
- $\frac{1}{2}$ ч. ложки молотой куркумы
- $\frac{1}{2}$ ч. ложки черного перца



1. Положите огурцы и лук в широкую миску. Добавьте соль и как следует перемешайте. Положите на овощи тарелку, поставьте сверху груз и оставьте на 3 часа. Затем слейте жидкость, промойте огурцы и лук под струей холодной воды и обсушите.

СОВЕТ ПОВАРУ

Для приготовления пикулей и чатни используйте только кастрюлю из нержавеющей стали или эмалированную посуду. Избегайте алюминиевых или медных кастрюль, поскольку эти металлы взаимодействуют с кислотой, содержащейся в овощах и фруктах.



2. Положите сахар, семена горчицы, семена сельдерея, молотую куркуму и перец в большую кастрюлю, добавьте уксус. Доведите до кипения, помешивая, чтобы сахар растворился. Добавьте просушенные огурцы и лук. Как только смесь вновь закипит, снимите кастрюлю с огня.

3. Разложите пикули по теплым стерилизованным банкам, залейте их жидкостью. Герметично закройте прочными крышками и храните не менее 1 месяца перед употреблением.



Рождественский чатни



Эта острая приправа из пряностей и сухофруктов придает особый вкус мясу и становится восхитительным дополнением для праздничного угощения.

На 0,9–1,6 кг

450 г яблок, пригодных для запекания, очищенных, без сердцевин и нарезанных
3 стакана качественной смеси сухофруктов

Тертая цедра 1 апельсина
2 ст. ложки смешанных специй
 $\frac{2}{3}$ стакана яблочного уксуса
2 стакана коричневого сахара



1. Положите яблоки, сухофрукты и апельсиновую цедру в большую кастрюлю. Добавьте смесь специй, уксус и сахар. Нагрейте на слабом огне, помешивая, пока весь сахар не растворится.

СОВЕТ ПОВАРУ

Внимательно следите за чатни ближе к концу приготовления, поскольку он часто пригорает ко дну кастрюли. Постоянно помешивайте приправу на этой стадии.



2. Доведите до кипения, затем убавьте огонь и варите 40–45 минут, время от времени помешивая, до загустения. Разложите по теплым стерилизованным банкам и герметично закройте. Храните месяц перед употреблением.

Чатни из зеленых помидоров



Этот классический чатни готовят в конце лета, когда последние помидоры уже не успевают созреть. При домашнем приготовлении приправы для консервирования можно добиться равновесия сладкого и кисловатого привкусов.

На 2,4 кг

1,8–2 кг крупно нарезанных зеленых помидоров

450 г яблок, очищенных, без сердцевин и нарезанных

450 г нарезанного лука

2 толченых крупных зубчика чеснока

1 ст. ложка соли

3 ст. ложки приправы для консервирования

$2\frac{1}{2}$ стакана яблочного уксуса

2 стакана сахара



1. Положите помидоры, яблоки, лук и чеснок в большую кастрюлю. Добавьте соль. Соберите приправу для консервирования в марлевый мешочек и положите в кастрюлю.

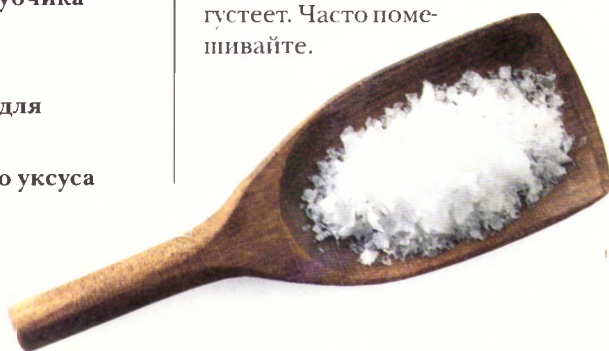
2. Вылейте туда же половину уксуса и доведите до кипения. Убавьте огонь и варите 1 час или пока чатни не загустеет. Часто помешивайте.



3. Растворите сахар в остатках уксуса и добавьте в чатни. Дайте покипеть $1\frac{1}{2}$ часа, до загустения. Изредка помешивайте. Выньте марлевый мешочек. Переложите горячий чатни в теплые стерилизованные банки. Закройте герметичными прочными крышками и храните не меньше месяца перед употреблением.

СОВЕТ ПОВАРУ

Используйте воронку, чтобы разложить чатни по банкам. Когда содержимое банок остынет, оботрите их и приклейте этикетки.





Указатель

А

ажгон 38
айюли с креветками и пири-пири 150
американский тыквенный пирог 233
анис 65
анисовый перец — см. сычуаньский
перец
аннато 25
апельсины
бриоши с апельсином и кориандром
217
салат из апельсинов и красного лука
с кумином 190
арахис
гадо-гадо 192
порошок тсир 101
ароматизированные шарики 122
ароматный куриный карри с тайскими
специями 157
асафетида 51
африканские острые приправы 98—
101

Б

баба-гануш с ливанскими лепешками
141
багхар 87
багхар с кориандром 87
баклажаны 141
баба-гануш с ливанскими лепешками
141
бананы по-карибски с молотым
ямайским перцем и имбирем 240
банки для хранения специй 17
баранина
жареная баранина, фаршированная
курагой, корицей и кумином 172
поджаристая баранина с зеленым
перцем и корицей 173
таджин из баранины 174
тсир-кюфта с авокадо и сальса из
дыни 178
бенгальская приправа из пяти
пряностей 62, 84
бербер 99
бишоп 118



блачан 15
бомбейская смесь 38
бриоши с апельсином и кориандром 217
брынза фета 136
булгар и чечевичный плов 205
булочки
с сыром и чили 210
с яблоками и корицей 224

В

ваниль
ванильный крем 236
ванильный штрудель 226
мокко «в облаке» 117
пастелитос с корицей 228
васаби 24
крабовые лепешечки с имбирем и
васаби 148
вино
горячее вино с пряностями 118
виноградные листья
долма 136
выбор специй 14
вяленая свинина 180

Г

гадо-гадо 192
гарам-масала 88
гвоздика 50—51
ароматические шарики 122
кумкаты со специями 246
чай с лимоном и со льдом 114
говядина 168, 198
горчица 26—29
жареный кролик с тремя видами
горчицы 160
печеные корнеплоды с приправой
из целых специй 186
пикули для бутербродов 248
оленина в пиве «гиннесс» с хреном
и горчичными клецками 161
горячее вино 118
груши в горячем вине с пряностями
238
граната зерна 71
груши
грушевый десерт 232
груши в горячем вине 238

Д

джамбалайя 201
длинный перец 67, 68
долма 136
домашняя птица и дичь 155—165
дрожжевой хлеб 141, 208—210
дхал с приправой тадка 185

Ж

жареная рыба по-карибски 146
жареный цыпленок по-мароккански с
хариссой 156

З

звездчатый анис 54
китайские «чайные яйца» 54



клементины с кардамоном 234
зедоарий 47
зеленая масала 90—91
зеленая паста карри 93
зеленый перец 66, 67
фокачча с зеленым перцем и
каменной солью 208
зеленый перец и поджаристая
баранина с корицей 173

И

измельчение специй 14, 15
имбирь 78—79
блинчики с крабами и соусом 134
глазированный сладкий картофель с
имбирем и ямайским перцем 186
десерт с имбирем, лимоном и
ванильным кремом 236
имбирный кекс 223
имбирное, чесночное и луковое
масло 108
имбирные пряники — елочные
украшения 123
имбирный уксус 111
крабовые лепешечки с имбирем и
васаби 148
медовый кекс с пряностями 221
песочные пальчики с имбирной
глазурью 224
телячьи эскалопы с красным
грейпфрутом и имбирем 177
терияки из говядины 168
индейка
сосати из индейки с острым
абрикосовым соусом 158
террин с индейкой,
можжевельником и перцем 140
испанский салат с каперсами и

оливками 190
история 7–11

К

кабаньи отбивные с соусом ромеско 170
каджун 146
кайенский перец 35
калган 56–57
кальмар с приправой из пяти пряностей и соусом из черных бобов 149
каменная соль 70
каперсы 30
испанский салат с каперсами и оливками 190
маринованная брынза фета с каперсами 136
кардамон 49–50
кульфи с кардамоном 238
чай с кардамоном 114
карибская кухня 13
карибский рождественский кекс с пряностями 220
каргофель
острые ломтики картофеля с приправой из чили 138
кассия 40
«Кафе-брюло» 116
кашмирская масала 88–89
кебабы по-турецки 176
кексы 219–223
китайская кухня 12
китайская приправа из пяти пряностей 105
китайская соль с пряностями 105
китайская подсушенная соль с перцем 105
китайские «чайные яйца» 54
клементины со звездчатым анисом и корицей 234
кленовый сироп 180
запеченные ребрышки с кленовым сиропом 180
консервированные лимоны со специями по-мароккански 244
консервированные специи 106
чатни из свежих помидоров, лука и кинзы 248
корзины с пряностями 125
кориандр 42–43
бриоши с апельсином и кориандром 217
булгар и чечевичный плов 205
бриоши с апельсином и кориандром 217
дхал с приправой тадка 185
мелкий лук и грибы по-гречески 139
нут и лепешки с кориандром и тахини 135
лосось, маринованный в тайских пряностях 153
повидло из клементинов и кориандра 246
чатни из свежих помидоров, лука и кинзы 248
корица 40–41
баранина, фаршированная курагой, корицей и кумином 172

булочки с яблоками и корицей 224
груши в горячем вине 238
клементины со звездчатым анисом и корицей 234
ореховое масло с корицей и кориандром 110
пастелитос с корицей 228
паститсио 198
пучки палочек корицы 125
челсийские булочки 212
чуррос с коричневым сиропом 237
шоколадный лебкхен 227
корнуоллские булочки с шафраном 212
кофе
«Кафе-брюло» 116
мокко «в облаке» 117
жюньон кофе со льдом и пряностями 116
кофемолки 16
крабы
блинчики с крабами 134
крабовые лепешечки с имбирем и васаби 148
креветки 94, 130, 150
креветки с пири-пири и соусом айюли 150
острый и кислый суп с креветками 130
крекеры 228
острые крекеры к коктейлям 228
кролик 160
жареный кролик с тремя видами горчицы 160
кубеб 67, 68
кукурузный хлеб с чили 210
кульфи с кардамоном 238
кумин 45
салат с кускусом 204
салат из апельсинов и красного лука с кускусом 190
острые цыплята-гриль 162
острый чечевичный суп 132
таджин из баранины 174
кумкаты со специями 246
кунжут 73
мороженое с фисташковой халвой 234
утка с кунжутом и салатом с лапшой 193
куркума 46–47
малайская паста для курицы 92
курица с 40 зубчиками чеснока 162
кускус 204
салат с кускусом 204
овощной кускус с шафраном и хариссой 189
кухонные комбайны 16
карри
ароматный куриный карри с тайскими специями 157
зеленый карри с треской, креветками и кокосом 150
лапша по-сингапурски 200
овощная корма 184
острые крекеры к коктейлям 228
приправы из пряностей 82–87
сосати из индейки с острым абрикосовым соусом 158

Л

лавровый лист 57–58
ла-кама 100
лакрица 53
лапша по-сингапурски 200
лето и специи 124
ливанские лепешки 141
лимон
десерты с имбирем, лимоном и ванильным кремом 236
кекс с лимоном и маком 222
консервированные лимоны со специями по-мароккански 244
лимонный чай со льдом 114
лимонное сорго 48
ароматный куриный карри с тайскими специями 157
масло с лимонным или кафрским сорго 110
моллюски с лимонным сорго и кокосовым кремом 144
лимонный чай со льдом 114
листья кафрского сорго 42
ароматный куриный карри с тайскими специями 157
листья карри 59
лосось, маринованный в тайских пряностях 153
лук
мелкий лук и грибы по-гречески 139

М

мадрасская масала 91
малайская паста для курицы 92
мак 63
кекс с лимоном и маком 222
острые крекеры к коктейлям 228
макароны 196–198, 200
паститсио 198
масала 88–91
масала для чая 115
масло 108–110
масло с аннато 25
масло с лимонным или кафрским





сорго 110
имбирное, чесночное и луковое
масло 108
обжаривание специй в масле 14
ореховое масло с корицей и
кориандром 110
махлеби 72
медовый кекс с пряностями 221
мексиканская кухня 12–13
мексиканские лепешки-тортилья с
начинкой 188
мельницы 17
моллюски с лимонным сорго и
кокосовым кремом 144
можжевельник 55
террин с индейкой,
можжевельником и перцем 140
мокко «в облаке» 117
молдонская соль 70
молотые плоды манго 59
молотый карри 46, 82
молотый чили 36
морепродукты 143–153
мороженое с фисташковой халвой 234
морская соль 70
морской черт с чермулой по-
марракешски 152
мускатный орех 60–61
мельницы для мускатного ореха 16,
60
терки для мускатного ореха 16
штоллен 216
мускатный «цвет» 60–61
мус-са-ман 95

Н

настаивание пряностей 15
настурция семена 30
нигелла 62
нут и лепешки с кориандром и тахини
135

О



окудование 16
органон 183–189
орзук кускус с шафраном и
органон 189
орзук орма 184
орзук тербродов 248
орзук «бизнес» с хреном и
орзукками 161
орзукки нан 209

П

песочные пальчики с имбирной
глазурью 224
папайи семена 37–38
паприка 37
свинина с паприкой, фенхелем и
тмином 179
паста чили 36
паститсио 198
перец 66–68
китайская подсушенная соль с
перцем 105
розовый перец 69
террин с индейкой,
можжевельником и перцем 140
пестик и ступка 16
пикули для бутербродов 248
пири-пири 150
пицца с пепперони 199
плов с целыми пряностями 202
повидло из клементинов и кориандра
246
поджаренные специи 14
полоски чили 36
помидоры
паста из чили, помидоров и оливок
196
чатни из свежих помидоров, лука и
кинзы 248
чатни из зеленых помидоров 250
портвейн 118
бишоп 118
попурри 124
приправы из пряностей 81–107
африканские 98–101
для мяса, жаренного на углях 102–
105
карри 82–87
масала 88–91
самбалы 96–97
сладкие приправы 106–107
пасты из специй 92–95
приправа из пяти пряностей 105
кальмар с приправой из пяти
пряностей и соусом из черных
бобов 149
приправы для мяса, жаренного на
углях 102–105
прованский рыбный суп с руайлем
131
пудинг 107
пунш ямайский ромовый 119

Р

рас-эль-ханут 100
рис 201
джамбалая 201
плов с целыми специями 202
тайский жареный рис 202
рождественский чатни 250
розовый перец 69
ром 119
ромеско 170
руайль 131
рыба и морепродукты 143–153
жареная рыба с каджуном и сальса
из папайи 146
провансальский рыбный суп с
руайлем 131

С

садовая смесь 124
салаты 190–193, 204
сальса из папайи 146
самбал-блачан 97
самбал-кеап 97
самбалы 96–97
самбаар 83
сансе 69
сардины в эскабеше 145
сатат с курицей индонезийский 158
свинина 180
вяленая свинина 180
запеченные ребрышки с кленовым
сироном 180
свинина с паприкой, фенхелем и
тмином 179
североафриканская кухня 13
сельдерея семена 23
уксус с семенами сельдерея 248
«семь морей» 86
копченые в чае утиные грудки 165
порошок карри 86
серех молотый 48
сингапурская лапша 200
сингапурский порошок карри для
блюд из морепродуктов 85
скандинавская кухня 13
сладкий перец 35
сладкий картофель глазированный
186
сладкие смеси из пряностей 106–107
смесь для яблочного пирога 106
смеси из пряностей 81–107
для американского тыквенного
пирога 233
для рождественского карибского
кекса 220
соль 70
китайская подсушенная соль с
перцем 105
китайская соль с пряностями 105
консервированные лимоны со
специями по-мароккански 244
приправа с солью и корицей 105
сосуды для хранения пряностей 17
соус тай-нам-прик 94



соус чили 36
спагетти с чесноком и оливковым маслом 196
средиземноморская кухня 13
столовая соль 70
сумах 72
долма 136
супы 129–132
кабачковый суп с соусом из хрена и карри 132
сухое обжаривание 14
сычуаньский перец 68–69

Т

табаско 36
тайский жареный рис 202
тайская паста карри 93
тамаринд 74
тахини 141
баба-гануш с ливанскими лепешками 141
соус с тахини и лимоном 135
текила «мария» 119
телячьи эскалопы с красным грейпфрутом и имбирем 177
терияки из говядины 168
терки 16, 17
террин из индейки с можжевельником и перцем 140
тертые пряности 14
тмин 39
толчение специй 15
томатный сок 119
текила «мария» 119
торговля пряностями 7–11
тортилья 188
треска
жареная рыба по-карибски 146
зеленый карри с треской, креветками и кокосом 150
тсир, порошок 101
тсир-кюфта с авокадо и дынным сальса 178
тыквенный пирог 233

У

украшения 122–125
укроп 22
уксус с укропом 22
уксусы 111–113
имбирный уксус 111
уксус с чили 113
уксус с укропом 22
уксус с семенами фенхеля 112
чесночный уксус 111
чили хо-хо 113
утка
утка по-средиземноморски с хариссой и шафраном 164
утка с кунжутом и салатом с лапшой 193
копченые в чае утиные грудки 165

Ф

фенхель 52
острые хлебные лепешки нан 209
уксус с семенами фенхеля 112
филадельфийская приправа 103
фокачча с зеленым перцем и



каменной солью 208
фрукты с чат-масалой 240

Х

халва
мороженое с фисташковой халвой 234
харисса 98
жареный цыпленок по-мароккански с хариссой 156
утка по-средиземноморски с хариссой и шафраном 164
хлеб 208–210
хранение пряностей 17
хрен 24
кабачковый суп с соусом из хрена и карри 132
оленина в пиве «гиннесс» с хреном и горчичными клецками 161

Ц

цукини 189

Ч

чай
китайские «чайные яйца» 54
копченые в чае утиные грудки 165
лимонный чай со льдом 114
масала для чая 115
с кардамоном 114
чай со специями 115
чат-масала 89
чатни из зеленых помидоров 250
чатни из свежих помидоров, лука и кинзы 248
челсийские булочки 212
черная соль 70
чеснок 20–21
кебабы по-турецки с помидорами и оливковым сальса 176
креветки с пирри-пирри и соусом айоли 150
курица с 40 зубчиками чеснока 162
спагетти с чесноком и оливковым маслом 196
пряное масло 109
чесночный уксус 111
чесночный пресс 16
«четыре пряности» 107
чечевица 205
булгар и чечевичный плов 205
дхал с приправой тадка 185
острый чечевичный суп 132
чили 31–36
бербер 99
блинчики с крабами и соусом 134
булочки с сыром и чили 210
вяленая свинина 180

жареный красный перец и желе из чили 244
кукурузный хлеб с чили 210
мексиканские лепешки-тортилья с начинкой 188
острые ломтики картофеля с соусом чили 138
пицца с пепперони 199
руайль 131
самбалы с чили 96
самбал-блачан 97
связки сушеного чили 125
соус ромеско 170
сухое обжаривание 35
уксус с чили 113
фарширование 35
харисса 98
чили кон-карне с черными бобами 169
чили хо-хо 113
чуррос с коричневым сиропом 237

Ш

шамбала 75–76
шафран 44
корнуоллские булочки с шафраном 212
овощной кускус с шафраном и хариссой 189
рисовый плов с целыми специями 202
шведский хлеб со специями 215
шоколадный лебкухен 227
шри-ланкийский порошок карри 84
штолен 216
штрудель с ванилью 226

Э

электрокофемолки 16

Ю

южный кофе со льдом и пряностями 116

Я

яйца 54
китайские «чайные яйца» 54
ямайский перец 64
ямайский ромовый пунш 119





СПЕЦИИ

Салли Моррис и Лесли Мэкли

Перевод с английского У. В. САПЦИНОЙ

Консультант

Е. И. ИЛЬИНСКАЯ

Редактор

Т. Н. КУСТОВА

Художественно-технический редактор

Л. П. КОСТИКОВА

Корректор

Л. А. РОГОВА

ЛР № 071328 от 9.08.96.

Издательский дом «Росмэн».

125124, Москва, а/я 62.

1-я ул. Ямского поля, 28.

Отдел оптовых продаж: (095) 257-46-61.

ББК 36.98

ISBN 5—257—00363—5

© Издание на русском языке.

Издательский дом «Росмэн», 1998

Служба почтовой рассылки детских товаров

«ЭКСПРЕСС-КЛУБ»

БЕСПЛАТНО ВЫСЫЛАЕТ КАТАЛОГ

книг издательства «РОСМЭН»,

игрушек, канцтоваров и видеокассет.

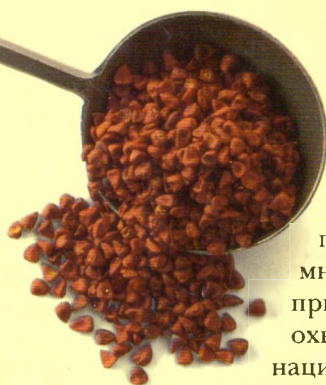
Открытку с запросом направляйте по адресу:

125124, Москва, а/я 31. «ЭКСПРЕСС-КЛУБ».



СПЕЦИИ

- Традиционные и экзотические специи •
- Оригинальные приправы с пряностями •
- 100 классических и современных кулинарных рецептов с приправами и специями •



САЛЛИ МОРРИС — автор книг и консультант по вопросам кулинарии. Путешествия привели ее в Кению и Малайзию, где в настоящее время она ведет курсы по обучению искусству кулинарии. Салли не только преподает, но и вносит свой вклад в многочисленные публикации, ее перу принадлежат несколько книг, охватывающих широкий спектр национальных кухонь. Интерес к специям пробудился у нее в Малайзии, где она прожила три года, и в Африке, где она провела пять лет. С тех пор она много путешествовала по Таиланду, Бирме, Индии и Индонезии, собирая рецепты и сведения о специях — для себя и своих книг, в число которых входят «Травы и специи в кулинарии» и «Вкус Индонезии».

ЛЕСЛИ МЭКЛИ — дипломированный специалист по домоводству, свою карьеру она начала в компании, импортирующей кухонную утварь «Ле Крузе». Вскоре после рождения детей Лесли стала писать по вопросам кулинарии и с тех пор опубликовала десять

поваренных книг. В детстве она жила в Индии, путешествовала по Вест-Индии, Северной Африке и Европе, повсюду собирая необычные ингредиенты и идеи для рецептов и давая волю своему увлечению — приготовлению блюд с применением специй. В настоящее время является консультантом в компании, специализирующейся на продаже трав и специй, и, кроме того, проводит занятия на вечерних курсах кулинарии с применением трав и специй.



СПЕЦИИ



Самый подробный справочник по всем распространенным и малоизвестным видам пряностей и традиционным приправам из них, дополненный захватывающими историческими сведениями и информацией о способах приготовления и оборудовании, а также о сосудах для хранения.

Книга оформлена красочными фотографиями 50 специй во всевозможных видах, а также иллюстрированными рецептами более 35 традиционных приправ.

В каждой статье содержится подробное описание аромата, вкуса и внешнего вида той или иной пряности, а также способ ее применения в медицине, домашнем хозяйстве и кулинарии.

Здесь вы найдете более 100 классических и современных рецептов со всего мира, каждый снабжен подробными инструкциями и великолепным изображением готового блюда.

В книге приведены иллюстрированные рекомендации по изготовлению ароматизированных подарков и украшений из специй, ароматических масел и уксусов для кулинарных нужд, а также разнообразных напитков.

Это единственный справочник по распознаванию специй, их приготовлению и применению в кулинарии, который вам нужен.



ISBN 5-257-00363-5



9 785257 003639