

СОДЕРЖАНИЕ

КРАТКАЯ ИСТОРИЯ МЕНЯ	4
--------------------------------	---

ЗАКУСКИ, САЛАТЫ, ОВОЩИ

БАБУШКИН ФОРШМАК	8
ХУМУС	10
МАСАБАХА ХАЦИЛИМ	14
ШАКШУКА	16
ИЗРАИЛЬСКИЙ САЛАТ	18
ТА САМАЯ ЦВЕТНАЯ КАПУСТА	20
СЕЛЕДКА С ЯБЛОКАМИ И СМЕТАНОЙ	22
БАБАГАНУШ ПО-ИЗРАИЛЬСКИ	24
РУБЛЕНАЯ ПЕЧЕНКА	26
ЛАТКЕС	28
ФАЛАФЕЛЬ	30
ТАБУЛЕ	34
САЛАТ «МАРОККАНСКИЕ НАПЕВЫ»	36

СУПЫ

КУРИНЫЙ БУЛЬОН С КНЕЙДЛАХ ИЗ МАЦЫ	40
ХАРИРА	44
МАРОККАНСКИЙ МАННЫЙ СУП	46
ГОРОХОВЫЙ СУП С КРАКОВСКОЙ КОЛБАСОЙ	48
ЙЕМЕНСКИЙ МЯСНОЙ СУП	50



РЫБА

ГЕФИЛТЕ ФИШ	54
ХРАЙМЕ	58
ЗАПЕЧЕННЫЙ КАРП С ВИНОМ И МЕДОМ	60
БУХАРСКИЙ КАРП	62
КЕБАБЫ ИЗ КЕФАЛИ	64
ДОРАДО С ЗЕЛЕНЫМ СОУСОМ И ТОМАТАМИ ЧЕРРИ	66

МЯСО

АРАИС	70
ЧОЛНТ-ЭКСПРЕСС	72
МЯСНЫЕ ШАРИКИ В ГРИБНОМ СОУСЕ	74
МЕДОВАЯ КУРОЧКА С СУХОФРУКТАМИ	76
МУСАХАН – КУРИЦА, ЛУКОВЫЙ КОНФИТЮР И МОРЕ СПЕЦИЙ	78
КУРИЦА С ПТИТИМ	82
ФАРШИРОВАННАЯ ШЕЙКА	84
МЕОРАВ ИЕРУШАЛЬМИ (ИЕРУСАЛИМСКАЯ СМЕСЬ)	86
ТУШЕННЫЕ ПУПОЧКИ	88

ФАЛЬШИВАЯ ГЕФИЛТЕ ФИШ	90
БАРАНЬЯ ШЕЯ, ТОМЛЕННАЯ С НУТОМ И БАКЛАЖАНАМИ	92
ЭСИК ФЛЕЙШ	94
ГОВЯЖИЙ ЯЗЫК В КИСЛО-СЛАДКОМ СОУСЕ	96

ВЫПЕЧКА, ДЕСЕРТЫ

ЛЕКАХ – МЕДОВАЯ КОВРИЖКА	100
САМЫЙ ЗНАМЕНИТЫЙ ТВОРОЖНЫЙ ТОРТ	102
ХАЛА	106
ПИТЫ	110
ШОКОЛАДНЫЙ ПИРОГ	112
ШОКОЛАДНАЯ БАБКА	116
ЦИМЕС	118
КОНФЕТЫ ИЗ ФИНИКОВ	120
ХОМЕНТАШ, ИЛИ УШИ АМАНА	122
ТЕЙГЛАХ	124
Указатель	126





КРАТКАЯ ИСТОРИЯ МЕНЯ

Привет, меня зовут **Лиза Фрайман**, и я не родилась в Одессе. Да, вот так сложилась моя жизнь, что я не только не родилась там, но и ни разу не была. При чем тогда здесь Одесса, наверняка подумали сейчас вы. Ну как же! Раз вы держите в руках книгу по еврейской еде, да еще и с форшмаком в первых рядах, то наверняка ждете рассказы из жизни одесских коммуналок, фактурных бабушек с Привоза и прочих колоритных дам с мелодичными именами не меньше Розы Львовны или Иды Яковлевны.

Но я родилась в Воронеже. И несмотря на то что, кажется, всю жизнь знала, что мы евреи, никогда не ощущала на себе этой избранности, по крайней мере в еде точно. Поэтому не будет в этой книге никакого псевдоеврейского акцента из анекдотов, не будет соседок и их примусов, не будет детских слез по утраченной фаршированной рыбе, а будет еда как она есть! Традиционная еврейская еда в современном прочтении.

Я занимаюсь едой уже несколько лет, неожиданно для самой себя начав головокружительную карьеру специалиста по еврейской кухне (ха-ха, именно так пишут в анонсах моих мастер-классов и прочих интервью), но на самом деле я просто первый человек в Москве, который смог произнести громко вслух словосочетание «еврейская еда» и позвал всех желающих неевреев с ней знакомиться.

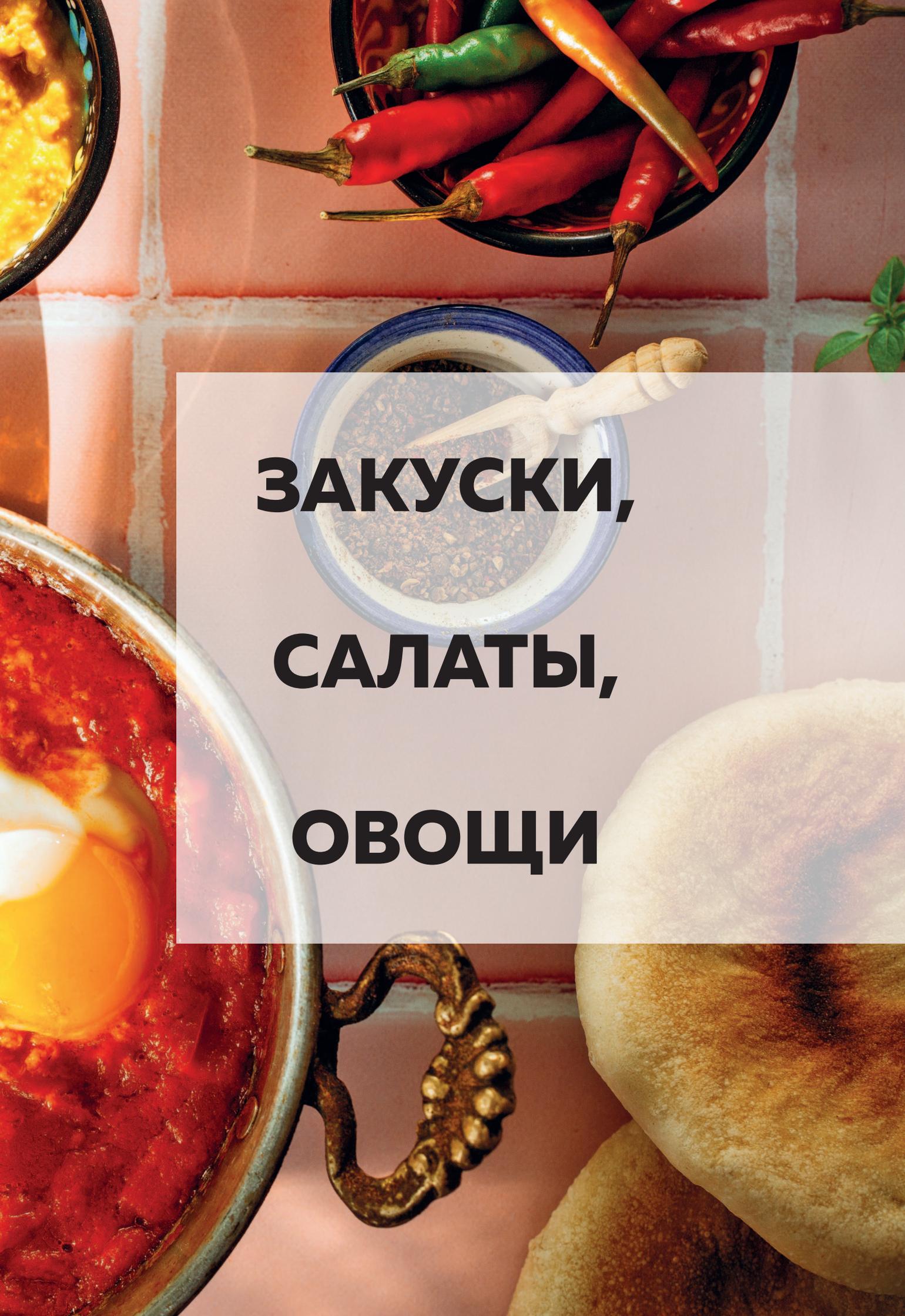
Но я отвлеклась. В 19 лет, продав серебряный подстаканник и старый портсигар за целых 247 долларов, я, снабженная в качестве наследства книгой «Диетическое питание в столовых и санаториях», отбыла на Землю обетованную из славного города Воронежа. Там, в далеком 1994 году, я впервые услышала слово «хумус», узнала, что золотистые шарики со вкусом мясных котлет состоят из чистейшего нута, выяснила, что в мире есть картошка, которая никогда не разваривается, а сезон клубники, которая ничем не пахнет, начинается в январе, что шаурма — она есть, а если с курдюком, так это и ум можно отъесть, а также выучила загадочное слово «харосет», попробовав нечто сладкое и непонятное на своем первом пасхальном ужине у израильтян.

Но самое главное, что я узнала, приехав в Израиль, что это издавна мы все евреи, а в Израиле мы русские, венгры, марокканцы, поляки, бухарцы и немцы, нужно подчеркнуть, недостающее дополнить! Вот такие дела. А раз мы такие разные, то и кухня у нас разная. И не будут есть бравые восточные красавцы селедочный форшмак, и не станут есть утонченные ашкеназские юноши огненный храйме, и не будет марокканская мать семейства готовить курицу с черносливом и медом, и не станет польская бабушка выжимать по 2 лимона в бульон от нута, и не будут... и не станут... и список этот можно продолжать бесконечно... Но, думаю, вы и так уже догадались, что мы все очень разные, и кухня у нас разная, и память вкуса разная. А объединяет нас всех одно — мы все дети Израиля, и когда в еврейском доме готовят, то самые сладкие кусочки достаются детям, то есть нам, сынам и дочерям Израилевым!

А теперь самое важное — эта книга не памятник еврейской кухне! Это книга, по которой любой желающий сможет готовить, все рецепты в ней жизненные, действующие и соответствующие нашей современной жизни. Когда я готовлю, я всегда смотрю в сторону израильских шефов, иду, так сказать, в ногу со временем и черпаю вдохновение в их работе, в отношении к продуктам. Ведь, с одной стороны, израильтяне готовы бесконечно есть хумус и шакшуку, но с другой — стремятся подняться на вершину кулинарного олимпа, постоянно экспериментируя и находя новые решения для, казалось бы, традиционных блюд.

Ну что, полный вперед, мы отправляемся с вами в один из самых интересных кулинарных миров — мир еврейской и израильской кухни, а это, как говорят в Одессе, таки две большие разницы!



A collage of food items including chili peppers, a mortar and pestle, a pan with a fried egg, and flatbread. The background is a light-colored brick wall. The text is overlaid on a semi-transparent white rectangle.

**ЗАКУСКИ,
САЛАТЫ,
ОВОЦЦИ**



Здесь я решила привести версию не совсем классическую, но зато семейную. Именно по этому рецепту всю жизнь готовит форшмак бабушка моего мужа Лия Абрамовна.

Но если вам так хочется классики, просто уберите яблоко, яйцо, сливочное масло и орехи. И мясорубку. Классический форшмак должен быть только рубленый. Кошерный парве, чтобы есть его и с мясными, и с молочными блюдами. И без прикрас.

В целом еврейский форшмак был придуман как универсальная закуска перед едой, а значит, никаких молочных составляющих там не могло быть по определению. Но мы сейчас не про кашрут, а про вкусно и очень вкусно. Так вот, эта версия форшмака из категории «очень вкусно». Проверено годами, десятками учеников и сотнями отзывов.

Справедливости ради должна заметить, что первоначальная идея форшмака по своей философии была сродни итальянской пицце – все остатки идут в дело. Но в наши дни у нас осталась лишь «одесская» версия форшмака, где селедка играет ведущую партию, а все остальное лишь аккомпанемент.

Ну и лирическое отступление про яблоко. Я бы даже назвала его «форшмачным яблоком раздора» – столько споров ведется вокруг него уже несколько десятилетий. Хозяйки буквально разбились на два непримиримых лагеря, и в этой яблочной войне пленных не берут! При этом никого не волнует, что кто-то кладет в форшмак картошку, кто-то свеклу, кто-то делает селедку под шубой и тоже зовет ее форшмаком, и только наличие яблока будоражит наши умы. Так вот, наша семья относится к яблочному лагерю. Может поэтому мой форшмак такой вкусный?

БАБУШКИН ФОРШМАК

Сельдь бочковая — 1 шт. (крупная)
Лук репчатый — 1 шт. (маленькая)
Батон белый — $\frac{1}{6}$ шт. или булочка сдобная — 1 шт.
Молоко — 300 мл
Сок лимона — от «несколько капель» до «по вкусу»
Масло сливочное — 50 г
Яблоко зеленое — $\frac{1}{2}$ шт.
Яйцо — 1-2 шт.
Грецкие орехи — небольшая горсть (30 г)

Если у вас под рукой нет матиаса или олюторской сельди, можно использовать любую. Главное, селедка должна быть целая и «бочковая», то есть та, которую продают на развес. Никаких готовых филе или завакуумированных тушек! В целом селедку очень рекомендуется знать в лицо, тогда у вас не будет никаких сюрпризов. Ищите на рынках или в маленьких магазинчиках «своего» продавца, и лучшие жирненькие тушки всегда будут в вашем распоряжении.

1. Отварить яйца вкрутую, поставить охлаждаться в холодной воде.
2. Батон или булку замочить в молоке (если вы соблюдаете кашрут, то используйте воду и замените сливочное масло на растительное).
3. Сельдь выпотрошить, отрезать голову и хвост. Снять кожу, отделить филе от хребта, вынуть крупные кости. Мелкие кости можно не вынимать, они перемелются в мясорубке или под ножом.
4. Луковицу почистить, разрезать на 4 части.
5. Все остальное нарезать так, чтобы помещалось в мясорубку.
6. Все ингредиенты: филе сельди, лук, яблоко, отжатый от лишней жидкости батон, яйца, орехи, масло, чередуя, пропустить через мясорубку! Не через блендер, а через мясорубку! Блендер превратит ваш чудесный воздушный форшмак в вязкую селедочную кашу, а оно вам надо? Ведь форшмак — это не только универсальная закуска, но и состояние еврейской души! Не плюйте себе и нам в душу, относитесь к продуктам бережно. А если «мадам торопится», то это не наш метод.
7. Пропустить массу через мясорубку еще раз.
8. Если мясорубки нет, рубим, как положено, ножом. Вот прямо на доске, прямо ножом, до получения однородной воздушной массы.
9. Лимон разрезать пополам, выдавить из него сок (можно с мякотью) в форшмак. Количество сока и мякоти лимона — на собственный вкус.
10. Аккуратно перемешать.
11. Подавать форшмак вкуснее всего на бородинском хлебе. А вот хранить его в холодильнике больше двух дней не рекомендуется.

Зайт гезунт, крошки мои! Будьте здоровы!

ХУМУС

В последние годы ближневосточный хумус находится на таком пике популярности, что скоро войдет в старинные рецепты всех кухонь мира, помяните мое слово! Повара состязаются в умении готовить хумус из всего, что не приколочено, забывая о том, что по сути хумус — это очень простое блюдо из одноименного гороха. Собственно, поэтому оно так и называется, потому как нут — это хумус и есть.

В Израиле хумус относится к базовым продуктам. Откройте любой холодильник в любом доме — первое, что вы увидите, это будет банка хумуса. Хумус — первый продукт, который пробует новый израильтянин сразу после молока матери. Сэндвич с хумусом несут дети в школу на завтрак. Хумус служит прекрасным обедом взрослым. Хумус привозят с собой туристы в качестве сувенира. Хумус предлагают пассажирам в самолетах, как символ национальной кухни.

Что же такое вообще этот загадочный хумус и с чем его едят? Как бы банально это ни звучало, но это всего лишь пюре из отварного нута, смешанного с тхиной и специями. А едят его в холодном виде в качестве закуски, намазав на лаваш или питу. Или используя как соус в пите с мясом и овощами. Но самое интересное, что хумус может быть и основным блюдом. В таком случае его подают теплым и обязательно кладут в тарелку сваренное вкрутую яйцо, кусочки репчатого лука или редис. Ну и конечно же, горячие питы, куда же без них!

Теплый хумус идеально сочетается с жареным бараньим фаршем, с грибами и кедровыми орешками, с запеченными баклажанами и томленой говядиной. А недавно израильтяне сделали ход конем, объединив хумус и шакшуку! Ну что, думаю, вы уже догадались, что дальнейшее ваше существование отдельно от хумуса просто невозможно. Время приступать к приготовлению.

Нут (мелкий) — 1 стакан (объемом 250 мл)
Вода холодная для замачивания нута
Вода для варки нута
Чеснок — 3–4 зубчика
Лук — 1 шт.
Тхина (паста кунжутная) — ½ стакана
Вода ледяная — ½ стакана
Сок лимона — по вкусу (но не менее ⅓ от лимона среднего размера)
Соль — 2 ч. л. или по вкусу
Кумин, острая паприка, молотый кориандр — по вкусу, но все обязательны
Масло оливковое — 20–30 мл
Кинза — небольшой пучок (опционально)

1. Нут хорошо промыть, замочить в большом количестве холодной воды. Оставить минимум на 12 часов, не закрывая крышкой. Воду периодически менять. Если у вас нет возможности часто менять воду, лучше поставить емкость с нутом в холодильник.
2. Очистить лук и чеснок.
3. Поставить нут вариться в большом количестве свежей воды. После закипания снять образовавшуюся пену. Соду — не добавлять!

На этом шаге остановимся подробнее. Бытует мнение, что без участия соды нельзя приготовить гладкий хумус. Это утверждение не совсем верно. В цепочке сода — хумус отсутствует звено. Сода не делает хумус гладким, сода помогает нуту развариться значительно быстрее и качественнее, чем если бы это происходило естественным путем. Чувствуете разницу?



Чтобы сделать хумус гладким, нужно иметь под рукой мощный кухонный процессор. Вот главный секрет. А еще нужно не жалеть тхины. Кстати, количество тхины регулируйте на свой вкус. Таким образом, используя разные пропорции нута и тхины, вы сможете получать хумус разного вкуса.

Пару слов про тхину. Она является обязательным и полноценным ингредиентом при приготовлении хумуса. Именно поэтому ее нельзя заменить ни молотым кунжутом, ни чем-нибудь другим при условии, что вы готовите классическую версию хумуса.

Продолжение на следующей странице

4. Добавить в кастрюлю к нуту лук и 1 зубчик чеснока, варить без крышки на медленном огне 1.5 часа (или чуть больше) до полной готовности. При варке от нута отслоится кожица, при желании можно ее выловить из кастрюли шумовкой – тогда в домашних условиях хумус получится более однородным.

Как узнать, что нут готов? Попробовать его. Он должен практически распадаться на языке, а вода от варки стать немного мучнистой. Если вы переживаете, что не сможете достичь нужной мягкости, или заранее знаете, что ваш нут не самого лучшего качества, дарю вам израильский лайфхак – вместо соды добавьте в кастрюлю пакетик разрыхлителя. Он выполнит все функции соды, но при этом не даст привкуса, которого все боятся.

5. Снять кастрюлю с огня, слить воду от варки в отдельную посуду, удалить лук, оставить чеснок. Немного остудить. Отложить пару ложек вареного нута для сервировки. Важно сохранить воду! Во-первых, она насыщена вкусом отварного нута и, если вам придется разводить пюре до более жидкого состояния, логичнее использовать воду от варки, чем простую из-под крана. Во-вторых, вода от варки нута – идеальная основа для овощных супов.

6. Смешать тхину с ледяной водой, перемешать венчиком до образования однородной массы. Добавить лимонный сок, немного оливкового масла, перемешать.

7. В кухонном комбайне перемолоть нут и готовый соус тхина. Довести массу до нужной консистенции, постепенно добавляя воду, в которой варился нут.

8. Добавить зубчики свежего чеснока, свежую кинзу, все приправы и специи. Количество кинзы регулируйте по вашему усмотрению. Но несколько веточек кладем обязательно!

Хумус должен получиться ароматным, в меру острым, максимально гладким, но не жидким.

9. Довести до вкуса лимонным соком.

Положите хумус в тарелки, в центре ложкой сделайте небольшое углубление. Положите несколько горошин вареного нута или любую другую начинку, если будете есть хумус как основное блюдо. Полейте хумус оливковым маслом, присыпьте сладкой паприкой и заатаром.

БОНУС!

Если у вас нет готовой приправы заатар, можно попробовать сделать ее своими руками, хотя самого заатара, являющегося основным ингредиентом, там не будет. Заатар – общее название нескольких родственных ближневосточных трав из рода душица, но название «заатар» наиболее точно применять к сирийской душице.

Сумах (восточная пряность) – 1 ст. л.

Тимьян – 1 ст. л.

Майоран – 1 ст. л.

Душица – 1 ст. л.

Семена фенхеля – 1 ст. л.

Семена кориандра – 1 ст. л.

Молотая корица – 2 щепотки

Молотая гвоздика – 1 щепотка

Обжаренные семена кунжута – 1 ст. л.

Морская соль – ½ ст. л.

Для начала нужно разогреть сковороду. Когда она хорошо накалится, высыпаяем в нее семена кориандра и фенхеля, обжариваем их пару минут и пересыпаем в ступку. Тщательно толчем, чтобы получился порошок. Добавляем к ним все остальные компоненты. Снова берем пестик и теперь уже толчем всю массу.

Хранить в плотно закрывающейся баночке.



МАСАБАХА ХАЦИЛИМ

Эй, геверет Фрайман, аккуратнее на поворотах! Что за слова такие, это вообще съедобно?

Да-да-да! Не бойтесь, друзья мои, а лучше давайте познакомимся поближе.

Масабаха – это почти как хумус, а его вы уже знаете как родного и не бойтесь, только готовится по другой технологии. Если при приготовлении хумуса нут варят до размягчения, а затем превращают в пасту, то при приготовлении масабахи его полностью разваривают до мягкого состояния и не перетирают, а сразу смешивают с тхиной и специями. Ну а «хацилим» – это на иврите баклажаны, они же синенькие.

Масабаха выступает в Израиле как отдельным блюдом, так и дополнением к классическому хумусу, а в паре с баклажанами они составляют такой идеальный тандем, что я настоятельно рекомендую сразу готовить их вместе, тем более если у вас под рукой имеется мангал.

