


# КУЛИНАРНАЯ ГЕОГРАФИЯ











Ирина  
Чадеева

# КУЛИНАРНАЯ ГЕОГРАФИЯ

ХЛЕБ\*СОЛЬ

Москва  
2024



# СОДЕРЖАНИЕ

Проект: Кулинарная география ..... 6

## АФРИКА

### СЕВЕРНАЯ АФРИКА

Специи и приправы.....	14
Смесь рас-эль-ханут .....	14
Смесь бербере .....	14
Смесь «7 специй» (бахарат) .....	14
Харисса .....	15
Соленые лимоны .....	15
Марокканские салаты.....	16
Чермула.....	16
Салат с нутом и бататом.....	16
Морковный салат с чермулой .....	18
Тактука (салат с помидорами и перцем) .....	18
Апельсиновый салат.....	18
Кускус .....	19
Тфайя.....	19
Фуль медамес .....	20
Колбаски мергез с овощами.....	21
Кошари .....	22

### ЗАПАДНАЯ АФРИКА

Рис джолоф с жареной тилапией .....	28
Беначин, рис с мясом и овощами .....	30
Нигерийское красное рагу .....	31
Мафе .....	33
Рис с тунцом.....	34
Рагу из копченого сома с картофелем и кабачками .....	35
Кинкинга – ганские шашлычки с арахисовой обсыпкой.....	36
Западноафриканские рыбные пироги.....	37

### ВОСТОЧНАЯ АФРИКА

Африканские гарниры .....	40
Мбамбайра.....	40
Рис с арахисовым маслом.....	40
Ирио.....	41
Капуста карри .....	41
Футали .....	42
Желтый рис.....	42
Чек-рис.....	42
Рыба-попугай и кальмары в соусе ругай.....	43
Матапа, рагу из креветок с арахисом и шпинатом.....	44

Рыбные брошеты.....	45
Паста.....	46
Занзибарская пицца .....	47
Сахарная курица.....	48
Доро ват .....	50
Курица в кокосовом молоке .....	52

### ЦЕНТРАЛЬНАЯ АФРИКА

Африканские салаты.....	56
Салат из огурцов с манго .....	56
Качумбари .....	56
Салат из незрелого манго.....	57
Салат из фасоли, авокадо и батата.....	57
Салат свази .....	57
Ясса – курица в горчишно-лимонном соусе.....	58
Рыбное рагу .....	59
Цыпленок DG .....	60
Эгуси. Рагу с тыквенными семечками.....	62

### ЮЖНАЯ АФРИКА

Капана и пири-пири .....	66
Чакалака.....	68
Боботи.....	69
Банни Чау .....	70

## АМЕРИКА

### ЮЖНАЯ И ЦЕНТРАЛЬНАЯ АМЕРИКА

#### ЛАТИНСКАЯ АМЕРИКА

Колумбов обмен.....	78
Асадо .....	80
Латиноамериканские сальсы .....	81
Креольский соус сальса криойя.....	81
Чирмол.....	81
Чимичурри.....	81
Мохо .....	82
Гуасакака .....	82
Пико де гальо .....	82
Рис с чоризо.....	84
Креольские эмпанеды.....	86
Роба въеха .....	88
Энчилада.....	89
Фахитас .....	90
Ломо сальтадо.....	91
Рыба а-ля Типитапа.....	92
Кухня индейцев.....	93
Хокон .....	93
Кучуко.....	95
Кухня Гайаны и Суринама .....	96
Наси горенг .....	96
Куриное карри по-гайански.....	99



## КАРИБЫ

Пелау – плов с курицей и кокосовым молоком .....	102
Цыпленок джерк с рисом и капустным салатом .....	103
Крокеты из трески и картофеля .....	105
Утка карри .....	106

## СЕВЕРНАЯ АМЕРИКА

Панкейки с орехами пекан и кленовым сиропом .....	110
Ребра BBQ .....	113

## АЗИЯ

### ЮГО-ЗАПАДНАЯ АЗИЯ

Ближневосточные гарниры .....	118
Рис с вермишелью .....	118
Булгур .....	119
Салат с нутом и помидорами .....	119
Рис по-персидски .....	119
Острый картофель .....	119
Копченые баклажаны .....	120
Араис .....	121
Хашви .....	122
Узи .....	123
Маклюба .....	124
Мишкак с соусом из тамаринда .....	126
Рагу из баранины с золотистыми сливами, шпинатом и шафраном .....	127
Курица в гранатовом сиропе .....	128
Кебаб Биль Караз, кефте с вишней .....	129
Долма уч баджи .....	130

### ЦЕНТРАЛЬНАЯ АЗИЯ

Лагман .....	134
--------------	-----

### ВОСТОЧНАЯ АЗИЯ

Курица в медово-чесночном соусе .....	138
Хуушуур .....	139

### ЮЖНАЯ АЗИЯ

Пхакша-па – свинина с чили, редисом и пак-чоем .....	142
Цыпленок тандури .....	143
Карри .....	144
Карри с нутом .....	144
Карри из рыбы .....	145
Карри из тунца с чили .....	147

### ЮГО-ВОСТОЧНАЯ АЗИЯ

Суп в камбоджийском стиле с креветками и кабачками .....	150
--	-----

Асам педас, кисло-острая рыба .....	152
Адобонг бабой (свинина адобо) .....	153
Бирманский бириани .....	154
Пад Ки Мао (Пьяная лапша) .....	155
Свинина Као Лау .....	156

## АВСТРАЛИЯ И ОКЕАНИЯ

### ОКЕАНИЯ

Запеченная в пергаменте рыба с цитрусами и кокосовым молоком .....	162
Чукучук .....	163
Киви пирог, или Австралийский мясной пирог .....	164

## ЕВРОПА

### ЦЕНТРАЛЬНАЯ ЕВРОПА

Гуляш .....	170
Шницель .....	172
Вепрево колено, или рулька .....	173

### ЗАПАДНАЯ ЕВРОПА

Стофлес, или фламандское рагу .....	176
Коддл .....	177

### ВОСТОЧНАЯ ЕВРОПА

Кулеш .....	178
-------------	-----

### СКАНДИНАВИЯ

Плоккфискур .....	182
Щетбуллар, фрикадельки .....	183
Треска с соусом саннефьорд и горошком .....	184

### СТРАНЫ БАЛТИИ

Мульгикапсад .....	187
--------------------	-----

### СРЕДИЗЕМНОМОРЬЕ

Пан баньят .....	190
Браджиоли .....	191
Паста э чечи, паста с нутом .....	192
Аррош ду маришко, рис с морепродуктами .....	193

### БАЛКАНСКАЯ КУХНЯ

Чевапи .....	196
Айвар .....	197
Мусака .....	198
Токанэ с мамалыгой .....	199

Указатель .....	202
-----------------	-----



**ПРОЕКТ:  
КУЛИНАРНАЯ  
ГЕОГРАФИЯ**



stone was  
pure line



**ЗАКРОЙТЕ ГЛАЗА И НАЗОВИТЕ ТРИ СЛОВА, КОТОРЫЕ У ВАС АССОЦИИРУЮТСЯ СО ШКОЛЬНОЙ ГЕОГРАФИЕЙ. ДЕРЖУ ПАРИ, У БОЛЬШИНСТВА ИЗ НАС ОНИ ПОХОЖИ – СТРАННАЯ СМЕСЬ ПОНЯТИЙ, ИМЕН И НАЗВАНИЙ: ПАССАТЫ, ЭКОНОМИЧЕСКАЯ ГЕОГРАФИЯ, МЕРИДИАНЫ, МЕСТОРОЖДЕНИЯ, ХРЕБЕТ ДЖУГДЖУР, БОКСИТЫ, СВАЗИЛЕНД, БАССЕЙНЫ РЕК, КОЛУМБ И ОБЯЗАТЕЛЬНО – КАК ЖЕ БЕЗ НИХ! – КОНТУРНЫЕ КАРТЫ.**

Жаль, что в школе нам так трудно было осознать, что география – это наука, которая включает в себя практически все области знаний, наука о нашей планете, о Земле, наука о нас с вами. И именно география обладает чудесным свойством объединять теорию и реальность. Так, геометрия родилась как инструмент для измерения Земли – это с ее помощью Эратосфен измерил длину экватора и вычислил размеры нашей планеты. История рассказывает о том, как расселялись люди и совершались географические открытия, химия – о полезных ископаемых и их использовании, лингвистика отслеживает пути, по которым двигались и смешивались народы, физика раскрывает секреты погоды и климата, биология – огромный мир растений и животных, населяющих нашу планету. География, пожалуй, могла бы стать метапредметом, объединяющим все, что мы изучаем в школе.

И как-то раз я поспорила со своими детьми, которые утверждали, что география – это скучно и неинтересно, что найду способ доказать, что все как раз наоборот – и география может быть чудесной, захватывающей, удивительной, а не занудной главой из школьного учебника.

Идея появилась за ужином, во время карантина, когда мы готовились провести целое лето без путешествий. А что, если попробовать готовить блюда разных стран и заодно изучать их?

Ведь кулинария знающему человеку поведаст о стране не меньше, чем статья в энциклопедии. Какой там климат? Есть ли горы? Много ли дождей? Что растет на полях? Есть ли животноводство и каких животных разводят чаще? Какая религия у большей части населения? Есть ли реки или выход к морю? Хватает ли пищи на всех? Как хранят продукты? Кулинария честно расскажет об истории колонизации и завоеваний, о торговле, образе жизни и даже о проблемах с водой или медициной. Конечно, по одному блюду выводов не сделаешь, но по региональной кухне можно судить о многом.

Вы увидите, насколько увлекательным оказалось наше кулинарное путешествие! Ведь каждый рецепт тянет за собой клубок невероятных историй о народе, климате, традициях, войнах и завоевателях. Сколько было сделано замечательных открытий, сколько прочитано удивительных фактов, изучено



вкусов, сколько попробовано необычных новых блюд. О них очень интересно читать, но еще интересней – готовить, предвкушая новые ароматы и ощущения.

Наш проект длился почти два года, мы приготовили без малого двести блюд, и большинство из них нам понравились. Мы старались выбирать рецепты так, чтобы продукты были вполне доступны, а приготовленное стало хорошим ужином на четверых и устроило бы всех членов семьи – поэтому избегали совсем уж экзотических вариантов, а также грибов, кинзы и брюссельской капусты (что совсем не мешает вам добавить их в подходящее блюдо).

Этой книги, конечно, не было бы, если бы не огромная поддержка моей семьи. Большое спасибо мужу, который установил мне свет для фотографий, держал отражатель, менял объективы, терпеливо ждал, пока я сфотографирую, и шел в магазин, если не хватало очередного ингредиента. Спасибо старшему сыну Тимофею, который помогал выбирать рецепты, читал мои тексты и без проблем ел все, что я готовила. Спасибо младшему сыну Мише, который не боялся пробовать новое и отрывался от программирования, чтобы поужинать вместе с нами. Спасибо моей сестре Насте за отличные идеи, внимание к деталям и терпение.





## КАК Я ПИСАЛА КНИГУ?

Замечу, что это были наши настоящие ужины, и на фотографиях – именно то, что мы действительно готовили и ели. Я старалась фотографировать максимально быстро, пока еда не остыла, что обычно мне удавалось (но жаль, что это немного отразилось на качестве фотографий).

После ужина каждый оценивал блюдо по десятибалльной шкале. Так как рассказать в книге обо всех рецептах не представляется возможным, я выбрала самые вкусные и интересные блюда.

Изучая страны, мы отмечали важные и необычные факты – вы найдете их на большинстве страниц. Часть дополнений помечена фразой «посмотрите на карту» – и это тот случай, когда взглянуть действительно стоит, сразу будет многое понятно.

А еще в конце книги вас ждет сюрприз – настоящая контурная карта. Закрашивайте и подписывайте страны, блюда которых уже приготовили, – и постепенно создавайте свою собственную кулинарную географию!

**Я УЖЕ ОТМЕТИЛА, ЧТО МЫ СТАРАЛИСЬ ПОКУПАТЬ ДОСТУПНЫЕ ПРОДУКТЫ, НО ЕСЛИ ВЫ НЕ МОЖЕТЕ ИХ НАЙТИ В МАГАЗИНЕ, ПОСМОТРИТЕ НА МАРКЕТПЛЕЙСАХ – ПОЖАЛУЙ, ВЫБОР ТАМ БОЛЬШЕ, ЧЕМ МЫ МОЖЕМ СЕБЕ ПРЕДСТАВИТЬ.**





# АФРИКА









# СЕВЕРНАЯ АФРИКА

В этом регионе всего лишь 7 стран – Алжир, Египет, Марокко, Судан, Южный Судан, Тунис и Ливия. Все эти страны имеют выход к Атлантическому океану, Средиземному или Красному морю, но также все они (большей или меньшей частью) расположены на территории самой жаркой в мире пустыни – пустыни Сахара. Она начала появляться порядка пяти тысяч лет назад, и с тех пор стала главным препятствием для установления связей с регионами, расположенными южнее. Потому-то сейчас Северная Африка, населенная преимущественно потомками арабов и берберов, разительно отличается от так называемой Черной Африки южнее Сахары.





Средиземноморское побережье Африки, находясь буквально напротив Европы, практически не имеет удобных гаваней, а путь вглубь континента преграждают Атласские горы – так что заселять его не очень торопились. Как и сейчас, несколько тысяч лет назад основная жизнь была сосредоточена вокруг главной африканской реки, в плодородной долине и в дельте Нила. Именно здесь в Древнем Египте зарождалась кухня Северной Африки. Египтяне умели выращивать ячмень, нут, пшеницу и полбу, печь хлеб. Ели овощи, молоко, мед и яйца. А западнее Египта финикийцы научили местных жителей-берберов делать оливковое масло, позже арабы принесли пряности и традицию добавлять к мясу сладкий вкус, турки – долму, кефте и кофе, а европейские колонизаторы (Франция, Италия, Испания и Великобритания) в XIX веке – пасту, пиццу и многие предметы кухонной утвари, например пароварку для кускуса – кускусье. Так что североафриканская кухня – это по-настоящему яркая, взрывная (и очень острая!) смесь вкусов и традиций разных народов.

Страны к западу от Египта часто называют странами Магриба – туда входят Алжир, Марокко, Тунис, Ливия и Мавритания (хотя географически Мавритания относится к Западной Африке).

**Алжир**

**Египет**

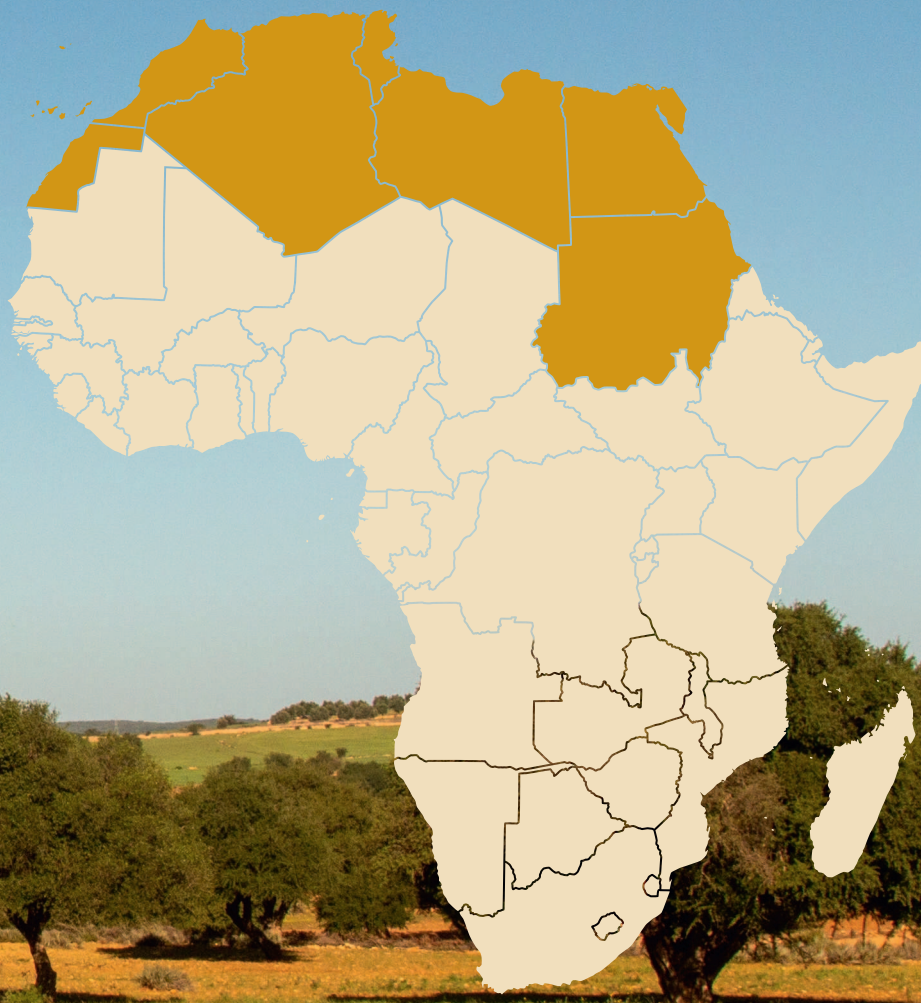
**Ливия**

**Марокко**

**Судан**

**Южный Судан**

**Тунис**





# СПЕЦИИ И ПРИПРАВЫ

Кухню Северной Африки невозможно представить без специй, за сотни лет там научились составлять тонкие и глубокие приправы, сочетая острые, пряные и цветочные ароматы. Сейчас их без проблем можно купить и у нас (обращая внимание на срок годности и репутацию продавца), так что здесь я опишу несколько смесей, некоторые без подробных пропорций, тем более что у каждого повара и производителя рецепты свои.

Если вы собираетесь готовить смесь из целых (немолотых) семян, сначала их надо поджарить на сухой сковороде пару минут, чтобы раскрыть и усилить аромат, а уже потом размалывать. Удобно иметь для этого отдельную кофемолку.

## СМЕСЬ РАС-ЭЛЬ-ХАНУТ

Говорят, что в буквальном переводе рас-эль-ханут – «хозяин лавки», то есть главная и лучшая приправа продавца специй. Это теплая и сладкая смесь с пряным цветочным ароматом, возможно, для нас не очень привычная, и включает обычно не менее десяти-пятнадцати ингредиентов. Основные – корица, имбирь и мускатный орех, часто также в составе есть роза, лаванда и мускатный цвет.

## СМЕСЬ БЕРБЕРЕ

Бербере – эфиопская смесь специй для сильного духом, в которой аромат лишь дополняет остроту и жгучесть. Тем, кто не привык к острому, можно попробовать приготовить бербере самостоятельно, уменьшив количество острого перца.

6 ч. л. кайенского перца (обычно 5–6 ст. л.)  
1 ч. л. пажитника  
½ ч. л. кумина  
½ ч. л. черного перца горошком  
¼ ч. л. душистого перца  
¼ ч. л. кардамона  
¼ ч. л. куркумы  
щепотка гвоздики

Не путайте кумин с тмином! Второе популярное название кумина – зира, ее легко купить на рынке, потому что это самая нужная приправа для плова.

## СМЕСЬ «7 СПЕЦИЙ» (БАХАРАТ)

Бахарат переводится с арабского как «пряность», и это универсальная приправа к большинству блюд восточной кухни. Она отлично сбалансирована и обладает волшебной способностью даже в небольшом количестве раскрывать и дополнять аромат практически любого блюда, от овощей до насыщенных мясных рагу. Часто бахарат называют приправой «7 специй», в ее основе всегда черный перец горошком, корица и кумин, дополненные кориандром, кардамоном, мускатным орехом и гвоздикой.

6 ч. л. кумина  
4 ч. л. кориандра  
2 ч. л. черного перца горошком  
1 ч. л. гвоздики  
1 ч. л. кардамона  
1 ч. л. мускатного ореха  
1 ч. л. корицы

На основе приправы бахарат делается также **смесь бзар**, она более яркого цвета за счет куркумы и имеет менее сладкий аромат, отлично подходит к мясу и рису.

4 ч. л. куркумы  
3 ч. л. кумина  
2 ч. л. кориандра  
1 ч. л. приправы бахарат





## ХАРИССА

Харисса – это паста из острого перца с чесноком, кумином, кориандром и оливковым маслом, которая по сути напоминает всем знакомую аджику. В зависимости от вида перца она бывает от ярко-красного до темно-красного цвета. Чтобы приготовить хариссу, сушеный перец ненадолго замачивают, а потом перетирают вместе с другими ингредиентами, пока не получится довольно густая паста. Также можно смешать сухие молотые специи и немного прогреть на небольшом огне в растительном масле.

## СОЛЕННЫЕ ЛИМОНЫ

*Для приготовления вам понадобятся только соль и лимоны, и самое главное здесь – терпение. Потому что только через пару месяцев лимоны будут готовы по-настоящему, приобретя невероятный, необычный, свежий, цветочный аромат. Мне не с чем его сравнить, но вы сможете сами оценить его, приготовив баночку лимонов самостоятельно.*

- 1.** Лимоны тщательно вымойте с содой, нарежьте на четвертинки и посыпьте крупной морской солью (около 1 чайной ложки с горкой на лимон). Сложите очень плотно в банку до самого верха, нажимая, чтобы выделился сок. Добавьте еще сока, если лимоны не будут им покрыты (также можно добавить соленой воды).
- 2.** Оставьте в комнате на пару недель в закрытой банке, затем уберите в холодильник. У готовых лимонов прозрачно-желтая кожица и цветочный аромат. Чем дольше они ферментируются, тем лучше.

Соленые лимоны используют как пикунки, можно добавлять их, мелко нарезав, в заправку для салата или класть тонкие кусочки в питу или на бутерброд.

