

# *Кулинарная книга*



## СОДЕРЖАНИЕ

<i>Введение</i> .....	3
<i>Армянская кухня</i> .....	4
Суп кюфта бозбаш .....	5
<i>Грузинская кухня</i> .....	6
Чахахбили из кур .....	7
<i>Украинская кухня</i> .....	8
Борщ украинский .....	9
<i>Абхазская кухня</i> .....	10
Говядина, тушенная по-абхазски .....	11
<i>Азербайджанская кухня</i> .....	12
Люля-кебеб .....	13
<i>Таджикская кухня</i> .....	14
Каурдак .....	15
<i>Еврейская сказка</i> .....	16
Хумус .....	17

**Одним из важнейших в истории человечества является искусство приготовления пищи (кулинария).**

**На протяжении веков у каждого народа складывались свои гастрономические вкусы и пристрастия, которые стали неотъемлемой частью их общей культуры.**

**К настоящему времени у каждого народа сложилась своя национальная кухня. Но многообразие исходных продуктов и сырья определяется тем, что дает природа и производство.**

**Используется один и тот же продукт, но разные народы в процессе приготовления блюда придают ему неповторимый вкус и аромат.**

# Армянская кухня

**Армянскую кухню, без сомнения, можно назвать самостоятельной достопримечательностью страны. В основе армянской кухни всегда лежало и лежит много зелени, овощей, мяса, сыров, а также, естественно, хлеба лаваш. Интересно, что огромное количество растений, которые используют армяне для приготовления своих национальных блюд, в большинстве стран мира считались бы сорняками.**



## **СУП КЮФТА БОЗБАШ.**

**(500 г. баранины; 2 яйца; 50 г. риса).**

**Приготовить мясной бульон. Незадолго до окончания варки добавить в него перец и слегка поджаренный лук.**

**Заварить бульон рисом.**

**Провернуть баранину через мясорубку. Положить в фарш вареный рис, рубленое крутое яйцо. Заправить солью, перцем, измельченной зеленью.**

**Сделать из фарша крупные шарики и сварить их в кипящем бульоне.**

**Перед подачей к столу взбить яйцо, развести его молоком или бульоном и заправить этой смесью суп.**

# Грузинская кухня

**Грузинская кухня имеет древние корни от разных народов. Самое главное в кухне не мясо, а растительные продукты, молочные, разнообразные каши из которых делают ежедневные блюда. И естественно разнообразные приправы и зелень, без которых, наверное, не возможно существование этой кухни. Обязательно готовятся разнообразные соусы и приправы. Хлеб является неотъемлемой частью кухни. Его готовят в виде пирогов "хачапури», а в некоторых районах его заменяю густой кукурузной кашей.**



## **ЧАХОХБИЛИ ИЗ КУР.**

**(1 курица; 80 г. топленого масла или маргарина; 400 г. лука; 150-200 г. свежих помидоров или 2 столовые ложки томат-пюре; 1/4 стакана уксуса; 50 г. зелени - эстрагона, кинзы, петрушки).**

**Курицу нарезать порционными кусками. Обжарить на масле. Положить в кастрюлю или сотейник.**

**Нашинковать репчатый лук, слегка поджарить, добавив в конце жарения помидоры или томат-пюре.**

**Положить в посуду с курицей. Влить уксус, тушить, закрыв посуду крышкой, на маленьком огне. Перед подачей к столу добавить мелко нарубленную зелень.**

# Украинская кухня

**Украинскую кухню не спутаешь ни с какой другой. Найдутся тут блюда на любой вкус. Особенно вкусны и полезны комбинированные блюда из мяса и овощей.**

**Украинские кулинары не скупятся добавлять в блюда чеснок. Он служит главной острой приправой, которая придает особый вкус и запах любому кушанью. Для украинской кухни характерны также блюда из рыбы. Очень любят на Украине овощные блюда, в том числе из - свеклы. Знаменита украинская кухня и изделиями из круп, бобовых, кукурузы, макаронных изделий, а также из пшеничной муки. Богата украинская кухня сладкими блюдами (фруктовые и ягодные салаты, холодцы из вишни и ягод, кисели, снежки и др.) и напитками из вишни, яблок, груш, смородины, арбузов. Немало украинских блюд по названию и составу близких к блюдам польской и словацкой кухни.**



# **БОРЩ УКРАИНСКИЙ.**

**(250 г. мяса; 300 г. свеклы; 350 г. свежей капусты; 400 г. картофеля; морковь, петрушка, луковица - по 1 шт.; 80 г. томата-пюре или 200 г. свежих помидоров; 1 столовая ложка муки; 20 г. шпика; 1/2 столовой ложки свиного топленого сала; 40-50 г. перца сладкого; 1/4 стакана сметаны; уксус, сахар, специи, чеснок - по вкусу).**

**Поставить варить мясной бульон.**

**Нарезать соломкой свеклу, положить в кастрюлю, добавить уксус, соль, сахар, топленое сало, томат-пюре или свежие помидоры. Закрыть крышкой, тушить на маленьком огне.**

**Коренья, лук, сладкий перец нарезать соломкой и слегка поджарить.**

**Нарезать капусту и картофель и положить в кипящий бульон.**

**Через 15 минут добавить тушеную свеклу, обжаренные коренья, слегка поджаренную муку и специи. Проварить. Растолочь со шпиком чеснок, зелень петрушки и укропа. Добавить эту смесь в борщ, снять с огня и дать настояться в течение 10 минут.**

**Разлить борщ в тарелки, положить сметану и посыпать зеленью.**

# Абхазская кухня

*Для абхазской кухни характерны самые различные блюда.*

*Из мясных холодных блюд наибольшей популярностью пользуются отварное мясо с очень острым соусом. Из салатов в абхазской кухне встречаются салаты из сырых овощей, пастообразные салаты, сделанные из вареных овощей, а также дикорастущих, употребляемых в пищу трав.*

*Ассортимент супов в абхазской кухне не очень велик. Круглый год к абхазскому столу подаются различные соленья. Для кухни Абхазии очень характерно использование острых приправ. Особое место занимает аджика, придающая блюдам аромат и жгучесть, стимулирующая аппетит.*



## **Говядина, тушенная по-абхазски**

**Компоненты:** - говядина -1 кг, жир - 100 г, аджика - 1 ст. л., чеснок - 5-6 долек, зелень кинзы - 5-6 веточек, соль, уксус и гранат – по вкусу.

**Мякоть говядины очистить от пленки, промыть и порезать на кусочки, затем вместе с жиром положить в каленый чугунный котелок, накрыть крышкой и потушить в собственном соку. Зелень кинзы потолочь с солью, смешать с уксусом и аджикой. Полученной смесью приправить тушеное мясо, затем мясо положить на блюдо, посыпать зернами граната. К столу подается с любым из плодово-ягодных соусов.**

# Азербайджанская КУХНЯ

**Кухня страны является одной из самых самобытных в мировой кулинарии. Она включает в себя, как традиционную кухню народов Азербайджана, так и заимствования кулинарных традиций народов других стран. Наиболее яркой чертой считается широкое применение продуктов из баранины. Активно используются зелень, специи, овощи, фрукты. Масса наиболее вкусных блюд изготавливаются из зелени и кислого молока. Немалое количество блюд изготавливают из овощей (баклажаны, сладкий перец, фасоль и т.п.). Густы и наваристы азербайджанские супы.**

**Визитной карточкой кухни Азербайджана является плов. Очень популярны в Азербайджане различные виды шашлыков, долмасы, коурмы, кюфты и другие кушанья.**

**Большой любовью жителей этой страны является рыба и морепродукты. Очень любят в Азербайджане и различные виды чая, шербет, кофе.**



## ***ЛЮЛЯ-КЕБАБ.***

**(800 г мякоти жирной баранины;  
2 луковицы).**

**Пропустить через мясорубку баранину,  
курдючное сало и лук. Посолить,  
поперчить и тщательно размешать.**

**Оформить фарш в виде сосисок.  
Нанизать их на металлический прут  
(шпажку) и жарить над раскаленными  
углями.**

**Подать отдельно сушеный барбарис,  
зеленый лук и зелень петрушки или  
укропа.**

# Таджикская кухня

*Характерной особенностью таджикской кухни является употребление в большом количестве мясопродуктов и ограниченное использование рыбы, яиц, отдельных видов круп. Наиболее распространенными видами мяса являются баранина, реже используются куры, цыплята и почти не употребляются в пищу утки, гуси.*

*Другой особенностью таджикской национальной кухни является приготовление блюд из бобовых, риса. Значительный удельный вес в рационе питания занимают изделия из муки.*

*Большинство блюд таджикской кухни обильно заправляют луком, специями, зеленью, кислым молоком. Из специй широко применяются красный перец, зира, барбарис, шафран и др. Наиболее широко используются кинза, укроп, петрушка, мята, зеленый лук, щавель и т. д.*



## **КАУРДАК.**

**(400-500 г. баранины; 600 г. картофеля; 50 г. бараньего сала; 120 г. моркови и петрушки; 200 г. лука; 100г. томата-пюре; 1 чайная ложка муки).**

**Обжарить на бараньем сале баранину, нарезанную кусочками по 25 г. В конце жарения добавить томат-пюре и 1-2 столовые ложки горячей воды. Закрывать посуду крышкой и тушить на маленьком огне. Через 30-40 минут добавить коренья и лук (измельченные и слегка обжаренные), муку и картофель, нарезанный дольками. Посолить, поперчить, перемешать и довести до готовности на слабом огне.**

# Еврейская кухня

*Еврейская кухня отличается богатством и разнообразием рецептур, как пришедших из глубины народных традиций, так и позаимствованных у соседних народов.*

*Религиозные нормы иудаизма запрещают употребление в пищу блюд из свинины и морепродуктов, за исключением некоторых видов рыб, а молочные и мясные блюда должны готовиться и подаваться отдельно.*

*Также не разрешено употреблять мясо непарнокопытных и грызунов.*

*Специи и зелень к мясным блюдам обычно никто не экономит.*

*Еда в Израиле тесно связана с землей, с корнями и истоками. Возможно поэтому здесь так все необычайно вкусно.*





## **ХУМУС.**

**300 г нута (турецкого гороха), 1 лимон, 50 г оливкового масла, 25 г. кунжутного масла, и специи: тмин, зира (кумин), черный и красный перец, кориандр и по желанию чеснок.**

**Нут замочить на ночь в холодной воде. Затем воду слить, добавить свежей воды и варить до мягкости. Сваренный нут (воду, в которой он варился, выливать пока не надо) положить в блендер, добавить соль, специи, оливковое и кунжутное масло, половину лимона и перемолоть до состояния паштета. Если хумус получается слишком густым, добавить немного масла или воды, в которой варился нут. Количество специй и лимонного сока можно варьировать по вкусу, но будьте осторожны с зирой - это достаточно сильная приправа и ее нужно совсем немного. Перед подачей хумус должен постоять хотя бы час. Едят его и как самостоятельное блюдо, и как паштет, намазывая на хлеб или лаваш. Это самый простой рецепт, а всего разновидностей хумуса существует огромное количество.**