



ЛУЧШИЕ БЛЮДА
НАРОДОВ МИРА



грузинская
КУХНЯ

ИВАН РАССТЕГАЕВ

Лучшие блюда народов мира

Иван Расстегаев

Грузинская кухня

«Центрполиграф»

2017

УДК 641.55
ББК 36.99

Расстегаев И.

Грузинская кухня / И. Расстегаев — «Центрполиграф»,
2017 — (Лучшие блюда народов мира)

ISBN 978-5-227-07654-0

Длительное существование грузинской нации на стыке многих культур и влияний привело к тому, что в ее кухне причудливым образом смешались и переработались влияния европейской и азиатской цивилизаций, результатом чего стала неповторимая грузинская кухня! У большинства людей на слуху и в памяти только несколько названий вроде харчо, лобио, хинкали, лаваш, шашлык, сациви... Но ведь это только малая доля огромного «меню», которое предлагает эта кавказская страна. Вас ждут лучшие рецепты самых интересных, упоительно вкусных, душистых и необычных блюд с пряной зеленью, лесной дичью, фруктами, необычные сладости и острая, как кинжал, аджика...

УДК 641.55

ББК 36.99

ISBN 978-5-227-07654-0

© Расстегаев И., 2017
© Центрполиграф, 2017

Содержание

| | |
|-----------------------------------|----|
| Предисловие | 6 |
| Салаты и закуски | 11 |
| Конец ознакомительного фрагмента. | 13 |

Грузинская кухня

составитель Иван Расстегаев

Серия «Лучшие блюда народов мира»

© «Центрполиграф», 2017

© Художественное оформление, «Центрполиграф», 2017

* * *

Предисловие

Про грузинскую кухню слышали все. Но у большинства людей на слуху и в памяти только несколько названий вроде «харчо», «лобио», «хинкали», «лаваш», «шашлык». А ведь кухня этой древней страны многообразна и разнообразна, в ней есть и региональные различия, и классические рецепты.

Так, кухни Западной и Восточной Грузии различаются не только из-за разных природных условий, но и потому, что на кухню Западной Грузии повлияла турецкая, а Восточной – иранская. В результате есть разница в использовании некоторых основных продуктов (хлебных, мясных) и отчасти в характере излюбленных специй.

В Западной Грузии широко распространен кукурузный хлеб и особые лепешки из кукурузной муки – мчади, а в Восточной Грузии предпочитают пшеничный хлеб. В Мегрелии исторически в качестве хлеба использовали также чумизу (вид проса), из которой варили кашнеобразную массу – гоми, подававшуюся вместо хлеба с супами, мясными и овощными блюдами. В Восточной Грузии наряду с основным для грузин мясом – говядиной, едят и баранину, а в Западной Грузии гораздо меньше едят мяса, предпочитая домашнюю птицу, в основном кур и индеек.

Длительное существование грузинской нации на стыке многих культур и влияний привело к тому, что в целом в грузинской кухне ни один из видов мяса не имеет преобладающего значения. Грузинские мясные блюда могут быть сделаны из свинины, баранины, говядины или домашней птицы. Такая терпимость обычно не свойственна другим народам Востока.

Рыбные блюда занимают в грузинской кухне сравнительно скромное место, рыбу ели в отдельных районах, расположенных вблизи рек. Типичны для Закавказья были усач, храмуля, шемая, подуст, отличающиеся исключительно нежным и жирным мясом. В высокогорных речках водилась форель. Рыбу чаще всего делали в отварном и тушеном виде и сдабривали теми же соусами и приправами, что и мясные или овощные блюда.

Постный стол в Грузии формировался в основном за счет фруктовых и овощных блюд, в результате блюда из овощей стали занимать чуть ли не доминирующее место. Большинство их готовят из фасоли, баклажанов, кочанной и цветной капусты, свеклы, помидоров. Употребляют и дикие травы: крапиву, чину, мальву, джонджоли, портулак и другие, используют и молодую ботву огородных культур: свеклы, цветной капусты. К растительным блюдам относятся и изделия из зерновых культур: полбы-зандури, чумизы, риса, кукурузы.

Овощные блюда могут быть сырыми, типа салатов, но чаще всего они вареные, печеные, жареные, тушеные, маринованные или соленые. Наиболее часто делается один овощ с разными приправами. Таковы десятки видов лобио. Или основные овощи (капуста, фасоль, баклажаны, свекла, шпинат) в блюде меняются, а приправы, соусы, подливки остаются неизменными. Таковы мхали (другой вариант названия – пхали) или борани.

Большое место в грузинской кухне занимают орехи – лещина, фундук, буковые орешки, миндаль, но чаще всего грецкие орехи. Они стали неизменным компонентом различных приправ и соусов. Орехи идут в мясные супы и в кондитерские изделия, в холодные салаты и в горячие вторые блюда.

Огромное значение в грузинской кухне приобрели пряные травы: кинза, эстрагон (тархун), базилик, чабер (кондари), порей, зеленый лук, мята.

Все слышали о смеси сушеных пряностей, хмели-сунели, которая является необходимым компонентом многих грузинских кушаний. Существуют сокращенный и полный составы хмели-сунели. В первый входят разные по объему части базилика, кориандра, майорана в порошке, 1–2 % от общей массы красного перца и 0,1 % шафрана. В полный состав хмели-

сунели помимо этих ингредиентов входят фенугрек, сельдерей, петрушка, чабер, мята, лавровый лист. Смесь имеет зеленоватый цвет.

Есть еще и уцхо сунели, иначе – голубой пажитник. В блюда грузинской кухни уцхо сунели добавляют в виде порошка.

В Грузии очень популярны сыры. Это исключительно сыры рассольного типа, приготовляемые в основном бурдючным и отчасти кувшинным способом. В Западной Грузии сосредоточено производство неострых, пресноватых сыров с кисломолочным вкусом – сулугуни и имеретинского. В высокогорных северных районах Восточной Грузии делают острые и соленые сыры – кобийский, тушинский и грузинский.

В грузинской кухне сыры используют при приготовлении горячих блюд, как вторых, так и первых (гадазелили). Сыр отваривают или разваривают в молоке, жарят на вертеле и на сковороде в масле, запекают в тесте, вымачивают, толкут, сдабривают маслом и пряностями.

Грузинские сыры: имерули квели (имеретинский сыр); сулугуни – рассольный сыр из региона Самегрело; тенили – сыр из Месхетии; гуда (гудис квели) – овечий сыр из региона Тушети; надуги – сливочно-творожный сыр, подобный итальянской рикотте; тушинский сыр; картули квели (грузинский сыр) – сыр из коровьего, овечьего, козьего либо буйволиного молока, либо из их смеси; кобийский (подобный по технологии изготовления осетинскому) сыр производят из овечьего молока в муниципалитете Степанцминда.

Для запекания широко применяются кеци – небольшие глиняные и большие каменные сковородки, а также широкие металлические сковородки тапа для жарения домашней птицы под прессом.

Грузинские соусы принципиально отличаются от европейских как составом, так и технологией. Основой соуса чаще всего служат кислые ягодные и фруктовые соки или пюре из ткемали, терна, граната, ежевики, барбариса, иногда из помидоров. Очень популярны ореховые соусы, где основой служат толченые орехи, разведенные либо бульоном, либо водой, либо винным уксусом. Реже используется в качестве основы толченый чеснок (но он входит как дополнительный компонент в большинство соусов). Во многих соусах и подливах все основные элементы (кислый сок, орехи, чеснок) соединяются в разных пропорциях. Конечно же, в соусы добавляют большой набор пряностей, в основном пряной зелени, пряных трав, к которым добавляется небольшое количество сухих пряностей. Это может быть кинза, базилик, эстрагон, чабер, петрушка, укроп, мята; сухие пряности: красный перец, семена кориандра, корица, имеретинский шафран (высушенные и истолченные цветы бархатцев), гвоздика. Технология приготовления заключается в уваривании фруктового сока или пюре и к толчению орехов, чеснока, пряностей. Уваривают на треть или на половину, а толкут до получения гладкой пасты или эмульсии. Потом все компоненты смешивают.

К разной основе (капусте, баклажанам, свекле, фасоли) может быть применен один и тот же соус или к одной и той же основе могут быть применены разные соусы. Например, к совершенно одинаково зажаренной курице можно подать соусы сацебели, сациви, гаро, ткемали, чесночно-винный, ореховый, барбарисовый и др. Именно варьированием соусов и в целом-то небольшого числа основных продуктов достигается разнообразие вторых блюд грузинской кухни.

Особым праздничным соусом считается бажи, очень пряная подливка из толченых грецких орехов с чесноком и винным уксусом, подаваемая к мясу и рыбе. Из слив ткемали готовят высушенный соус тклапи. Он представляет собой блин толщиной не более 3 мм и хранится в сушеном виде. В нужный момент его разводят в горячей воде или бульоне и добавляют в блюдо, например в харчо. Соус киндздзари подается к отварной белой рыбе. Название происходит от «киндз» – кинза и «дзари» – уксус. Для его приготовления достаточно измельчить кинзу, соль по вкусу и залить винным уксусом.

В западногрузинской кухне применяют более острые соусы; так, в состав аджики входит до 25 % перца чили, тогда как в соусах восточной Грузии до 5 %.

Закуски в грузинской кухне представлены холодными блюдами из бобов (лобио), блюдами из молодой крапивы, листьев свеклы, шпината (пхали или мхали); баклажаны готовятся с орехами и чесноком или в виде рагу, где кроме баклажанов присутствуют помидоры, лук и другие овощи (аджапсандали), из грибов употребляют только один сорт – хис соко (вешенки).

Из горячих закусок одна из наиболее популярных кучмачи – из отварных куриных желудков (иногда и из свиных внутренностей – печень, почки и легкие) с ореховым соусом, подаваемое на сковороде кеци.

Также среди закусок очень популярны разнообразные блюда из баклажанов (бадриджани), из печеной свеклы и сушеного кизила (чоги).

Распространены соленья мжавеули – зеленый стручковый перец, зеленые помидоры, капуста.

Грузинские супы готовятся почти без овощной гущи, но консистенция их намного плотнее. Достигается это добавлением яичных желтков или целых яиц. Чтобы яйца при нагревании не свернулись, их смешивают с какой-нибудь кислой средой: уксусом, кислыми фруктовыми соками или мацони. Но чаще всего в роли кислой среды используется загущенное и высушенное пюре сливы ткемали. Наиболее известными супами являются харчо, чихиртма, хаши и шечаманды из мацони (мацвнис супи).

Бозартма – суп из жирной баранины или из домашней птицы (курицы, цыпленка, индейки) с небольшим количеством жидкости, с легкой кислинкой. Овощи в бозартме – это лук и помидоры, а бозартма из птицы может быть и без помидоров: их кислота заменяется частично или полностью гранатовым соком. Бульон в бозартме из-за большого количества лука и малого количества воды весьма концентрированный и воспринимается скорее как жидковатый луковый соус. Набор пряностей в бозартме сильно меняется в зависимости от вида мяса.

Шечаманды – суп без овощей и круп, загущенный мучной заправкой и приготавливаемый на молочнокислой, фруктово-кислой и орехово-зеленой основе. Шечаманды на молочнокислой основе заправляют яйцами.

Из вторых блюд особым считается хинкали (большие и очень сочные пельмени), которые посыпаются черным молотым перцем. Хинкали едят руками. Обычно хинкали подают как основное и единственное блюдо к столу, и такой пир называют «хинклаоба» – «праздество хинкали».

Из праздничных блюд самое известное – сациви, пряное холодное рагу, в основном из индейки или курицы, с толченым грецким орехом. Из свинины может готовиться гочи – жаренный в печи поросенок. Шашлык (по-грузински «мцвади») делают из свежей вырезки говядины, но также и из предварительно замаринованного мяса. Холодец в Грузии называется мужужи. Чашушули – ароматное, острое блюдо из мяса (говядина или телятина), тушенное в томатах.

Плов в Грузии известен с давних времен. Он пришел с Востока вместе с рисом сорта «девзира». В XV столетии плов считался почетным блюдом: его подавали как на свадьбах и в большие праздники, так и на поминках. Также ели его перед и после тяжелого физического труда. При этом иногда рис в плове мог заменяться пшеницей, горохом или машем. Но в большинстве видов плова сохраняется классический набор продуктов: баранина, рис, морковь, лук, изюм (или урюк) и пряности.

Шилаплави – это тоже грузинский плов, но жидковатый. По консистенции шилаплави больше похож на рисовую кашу средней густоты, потому что в него добавляют немного больше воды, чем обычно. По классическому рецепту грузинской кухни его готовят из молодой баранины, но допускается шилаплави из курицы, говядины, телятины, а во время поста готовят его

из грибов. Секрет хорошего шилаплавли кроется в сорте риса – он должен быть не длинным, а круглым, и кастрюля для варки должна быть обязательно с толстым дном.

Чанахи – мясо-овощное блюдо, когда мясо томится вместе с овощами в глиняных горшочках в духовке. В качестве мяса для чанахи используется только жирная баранина, составляющая около 1/5 блюда, остальное приходится на овощи: баклажаны, помидоры, картофель, лук, взятые примерно в равных долях. Иногда в чанахи добавляют и рис (в середине приготовления блюда).

Чахохбили готовят из говядины или баранины, а еще чаще из домашней птицы, обычно из курицы. Мясо нарезают небольшими кусочками, как для гуляша.

Оджахури – жареное мясо с картофелем, чакапули – молодое мясо, тушенное с зеленью и специями.

Сациви – холодное кушанье из домашней птицы, чаще всего курицы или индейки. Названо оно так по соусу сациви. Причем этот соус имеет более полутора десятков разновидностей. Однако основная схема приготовления соуса и набор продуктов для него более или менее постоянны. Соус готовят на бульоне, в котором варились птица или мясо.

Цыплята тапака – это цыплята, жаренные на широкой сковороде тапа под крышкой и гнетом. Часто они используются как полуфабрикат для других блюд грузинской кухни, например для борани из цыплят. Поэтому тапака, как правило, жарят без приправ, если не считать соли и добавляемого иногда красного перца. Затем уже ему придают соответствующие гарнир и соус. Если цыпленка тапака используют как самостоятельное блюдо, что чаще всего практикуется за пределами Грузии, то его сопровождают толченым чесноком и пряной зеленью (кинзой, базиликом, эстрагоном, зеленым луком или пореем).

Борани – второе блюдо, представляющее собой сочетание отдельно приготовленных цыплят по типу тапака с большим количеством тушеных отдельно от птицы овощей, заливаемых мацони. Часто «борани» называют только эту овощную часть. Для нее берут шпинат, стручковую фасоль и баклажаны. При традиционной сервировке готового борани овощи делят на две равные части, одну помещают на дно тарелки, затем на нее кладут разрубленного на 8–10 кусков цыпленка, сверху покрывают второй половиной овощей и все вместе заливают мацони с настоем шафрана и посыпают корицей.

Толма – блюдо на манер голубцов. Фарш чаще всего делают из баранины, заправленной рисом и различными специями. Заворачивают его в ошпаренные кипятком виноградные листья, которые придают кушанью особые вкус и аромат. Складывают толму в кастрюлю с толстым дном, заливают водой до половины и тушат в течение 1 часа. При подаче на стол ставят мацони с чесноком. Название у блюда тюркское и означает – «фаршированный». В Грузии распространены три основных рецепта – это толма с листьями винограда, с болгарским перцем и с листьями капусты.

К грузинскому хлебу можно отнести тонис пури и шотис пури (в виде лодки). Их традиционно пекут в большой круглой печи под названием тонэ. Также в качестве хлеба используются пресные кукурузные лепешки (мчади), испеченные в печи (так называемой бухари) в особых сковородах кеци, а также горячий хлеб-лаваш. Иногда хлеб заменяет пресная кукурузная каша гоми. Из сладкой выпечки наиболее известна када. Вся сладкая выпечка в Грузии называется «намцхвари».

В различных местах Грузии пекутся разнообразные виды лепешек с сыром – хачапури, самые известные из которых хачапури по-аджарски (в форме лодочки с яйцом сверху), по-имеретински (круглые закрытые), по-мегрельски (круглые, сверху покрыты сыром сулугуни), рачинские (круглые, с фасолевой начинкой, сваренной с рачинским беконом), пеновани (из слоеного теста) и ачма – вареное тесто с сыром.

Хачапури – мучное изделие с большим содержанием сыра: его в хачапури примерно вдвое больше по весу, чем муки. Внешне хачапури напоминают крупные ватрушки (закры-

тые и открытые), начиненные рассольными сырами и выпекаемые на чугунных сковородках. Размеры хачапури обычно соответствуют размерам сковородок, на которых их готовят. Для начинки в хачапури используют имеретинский сыр, чанах, кобийский, брынзу. Предварительно их освобождают от соли, для чего нарезают плоскими ломтями толщиной 1 см, кладут в эмалированную посуду, заливают холодной водой (только молодой имеретинский сыр не подвергают предварительному замачиванию), закрывают крышкой и вымачивают 2–5 часов в зависимости от степени солености сыра. Затем сыр откидывают на дуршлаг, слегка отжимают через марлю или бязь, после чего толкут, подмешивая взбитые сырые яйца и сливочное или топленое масло. Из полученной смеси формуют шары величиной с крупное яблоко и оставляют на 2–3 часа и даже более созреть.

Популярен и пирог лобиани с начинкой из вареной фасоли. Сванская лепешка с мясом называется кубдари.

К сладким блюдам относятся козинаки (гозинаки) – конфеты из поджаренных орехов и загустевшего меда, чурчхела – похожее на фигурную свечу изделие из орехов и заваренного виноградного сока, када – сдобная булка с начинкой из поджаренной муки, сливочного масла и сахара, пеламуши – густой кисель из виноградного сока, который едят охлажденным, батыбуты – кукурузные хлопья в виде небольших шариков, политых сахарным сиропом.

Салаты и закуски

Газапхули

Состав: 1 зеленое яблоко, 2 огурца, 1 зубчик чеснока, 4 пера зеленого лука, 4 веточки укропа, лимонный сок, винный уксус, подсолнечное масло, соль.

Яблоко натереть на крупной терке. С огурцов снять кожуру и натереть. Чеснок и листики укропа мелко нарубить, лук нарезать. Смешать с огурцами и яблоком, сбрызнуть лимонным соком, заправить уксусом и маслом по вкусу, посолить, перемешать.

Газапхули из стручковой фасоли с капустой

Состав: 500 г стручковой фасоли, 300 г белокочанной капусты, 2 крупных огурца, 3 помидора, зелень укропа и петрушки, 1 луковица, винный уксус, растительное масло, соль.

Отварить стручки фасоли. Откинуть на дуршлаг и, когда вода стечет, заправить солью и растительным маслом. Огурец нарезать вдоль тонкими ломтиками. Второй огурец порезать кружками. Помидоры нарезать кружочками. Капусту мелко нашинковать. Добавить соль, винный уксус, мелко нарезанный укроп и перемешать. Блюдо длинными ломтиками огурцов разделить на 4 части. В двух отделениях поместить стручковую фасоль и сверху положить кружочки огурцов. В третье отделение салатника уложить нарезанные кружочками помидоры. Сбрызнуть их винным уксусом, посыпать солью, измельченными зеленью и перцем, а также нарезанным кольцами репчатым луком. Последнее отделение заполнить нашинкованной капустой, посыпанной мелко измельченным укропом. В центр положить веточки петрушки.

Гебжалия

Состав: 1 стакан сметаны, 150 г сыра сулугуни, 2 ч. л. зелени мяты, 2 зубчика чеснока, зелень кинзы, красный молотый перец, кориандр, хмели-сунели, соль.

Смешать мяту, перец, кориандр, хмели-сунели, подлить 2 столовые ложки кипятка и перемешать. Добавить сметану, рубленую кинзу, слегка подсолить и перемешать. Сыр нарезать кубиками и смешать со сметанной смесью, выдержать пару часов, чтобы сыр как следует пропитался соусом.

Киркажи

Состав: 1 кг фасоли, 50 мл растительного масла, 1 луковица, петрушка, соль.

Предварительно замоченную на ночь фасоль отварить так, чтобы зерна сохранили свою форму, и откинуть на дуршлаг, чтобы стекла жидкость. Посолить, добавить растительное масло и перемешать, потом переложить на блюдо. Посыпать измельченной петрушкой и колечками лука.

Мхали из сладкого перца

Состав: 500 г болгарского перца, зелень кинзы, 200 г очищенных грецких орехов, 2–3 луковицы, винный уксус, чеснок, соль.

Зеленый сладкий перец перебрать и промыть. Положить стручки в кастрюлю со стаканом кипящей воды и варить их до готовности (приблизительно 20–25 минут), после чего откинуть на дуршлаг. Когда перцы остынут, отжать. Очищенные грецкие орехи, соль и чеснок истолочь. Добавить мелко нарезанную кинзу, нашинкованный лук, винный уксус по вкусу, предварительно подготовленный перец. Все тщательно перемешать и выложить на тарелку.

Мхали из капусты

Состав: 1 кг капусты, 1 стакан измельченных грецких орехов, 2 зубчика чеснока, зелень кинзы, 2 ч. л. хмели-сунели, винный уксус и стручковый перец по вкусу, соль.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.