

Муса Алиев

★  
ИСЛАМ  
ОСНОВЫ ЖИЗНИ

МУСУЛЬМАНСКОЙ  
ХОЗЯЙКЕ

ЛУЧШИЕ КУЛИНАРНЫЕ РЕЦЕПТЫ,  
ТРАДИЦИИ И ОБЫЧАИ  
ДЛЯ ПРАЗДНИКОВ И БУДНЕЙ



**М.С. Алиев**

# **Мусульманской хозяйке:**

лучшие кулинарные рецепты,  
традиции и обычаи для  
праздников и будней

Санкт-Петербург  
Издательство «Вектор»  
2010

## Кулинарные традиции в ИСЛАМЕ

Для европейца восточная кухня — это прежде всего вкуснейшие сытные блюда с необычным ароматом, преимущественно мясные. Даже сами их названия, милые слуху каждого гурмана, возбуждают аппетит: плов, шашлык, шаурма, люля-кебаб, манты... Мало кому известно, что кулинария мусульманских народов неукоснительно следует религиозным традициям ислама.

Кому-то это может показаться странным — восточные блюда всегда ассоциируются с пиршеством, торжественным банкетом, праздником, а религиозные традиции — с аскетизмом, постами, теми или иными ограничениями. Но мусульманская кухня гармонично сочетает в себе и гастрономические изыски, и пост, и определенные запреты. Народы, исповедующие ислам, живут в самых разных частях земного шара, и кулинария каждого из них имеет свои особенности еще и в зависимости от географического расположения страны. Но основные мусульманские законы приготовления и вкушения пищи соблюдаются ими везде.

Обрядовая кулинария (по случаю постов или праздников) имеет множество нюансов. Что касается повседневной пищи, то определенные правила распространяются и на нее — что ни в коей мере не делает ее менее вкусной. Существуют продукты разрешенные и запрещенные, и знать о них положено каждому мусульманину — как и обо всех ритуалах, связанных с едой. Ибо законы, связанные с пищей, входят в шариат — нормы, установленные для мусульман еще в VII веке. Они постоянны и не подлежат изменению, поскольку сам Бог определил эти нормы.

Эта книга рассказывает о кулинарных традициях ислама, о происхождении обычаев, связанных с едой, и, наконец, о приготовлении знаменитых национальных блюд разных народов.

# Разрешенное и запретное: халяль и харам

## Что такое халяль?

Согласно канонам ислама, халяль — это мясо крупного рогатого скота, коз, овец, верблюдов, лошадей, индеек, гусей, кур, уток и т. д. Известно мнение великого имама Абу Ханифа о нежелательности употребления конины. Основано оно на том, что лошади когда-то использовались в качестве средства передвижения и при военных действиях.

«Халяль» по-арабски буквально означает «дозволено». Еда халяль — это вся разрешенная для употребления и пищу скотина (кроме свиней). Животное или птицу закалывают особым образом, с произнесением имени Всевышнего — так мясо становится «халяль», то есть дозволенным.

Важно и то, как правильно резать животных. По чакону шариата, обряд убоя включает перерезание шейных артерий, пищевода и дыхательных путей, упоминание имени Всевышнего («Бисмилляхи, Аллаху Акбар»). Исключения составляют верблюды: им прокалывают горло в нижней, прилегающей к груди части. Человек, совершающий обряд, должен быть мусульманином или человеком «из числа людей Писания» (христиан или иудеев), находящимся в здравом уме. Кровь при этом нужно выпустить. Убой желательно совершать в дневное время. Животное при этом кладется на левый бок, а голова его обращена в сторону Мекки.

Употребление в пищу мяса диких травоядных животных (газелей, оленей, зайцев и т. д.) разрешено при соблюдении обряда убоя. Если же идет охота на дичь, во время выстрела тоже нужно произнести «Бисмилляхи, Аллаху Акбар». Если животное было только ранено, охотник, воспользовавшись ножом, должен завершить обряд убоя.

Разрешается употреблять мясо большинства видов диких птиц, кроме имеющих когти и питающихся мертвечиной. К последним относятся соколы, ястребы, коршуны, совы, вороны, стервятники, орлы и т. д.

Зато все рыбы и любые морские обитатели относятся, по мнению большинства исламских богословов, к категории «халяль». Когда у Пророка Мухаммеда спросили, можно ли использовать для ритуального омовения морскую воду, он ответил: «Вода его (моря) совершенно чиста, и все, что

умерло в нем, — разрешено». Таким образом, все морские обитатели разрешены в пищу без соблюдения ритуала. Относится это и к речной рыбе.

Представители животного мира, которых трудно отнести к какой-либо из этих групп, разрешены для употребления в пищу при отсутствии явного запрета, касающегося их.

Непосвященному все это кажется достаточно сложным. Сразу возникает ряд вопросов: где городскому жителю взять настоящий халяль? Убоем в городах никто не занимается, мясо приобретается на рынках или в магазинах, и каким образом умертвили бычка или птицу, никому не известно.

Ревностные мусульмане знают, что мясо халяль можно приобрести при мечетях. Кроме того, некоторые богословы считают, что если по каким-либо причинам халяль недоступен (человек находится в местности, где нет мечетей и при этом нигде поблизости не режут скот и птицу), то над мясом необходимо произнести молитву. Такое употребление мяса весьма нежелательно для мусульманина, но допустимо.

### **Запретная пища (харам)**

Пищевые запреты ислама разработаны в шариате очень подробно. Большинство из них уходят своими корнями в доисламскую эпоху. Например, запрет употреблять свинину существовал еще в Древнем Египте и среди иудеев. О пищевых запретах говорится во многих сурах Корана. Имеются также десятки хадисов, излагающих такие запреты. В одном из них говорится: «Бог запретил употреблять в пищу кровь, мертвечину, алкогольные напитки, свинину», в другом: «Любой напиток, который содержит хмельное, запрещен».

Есть конину, мясо мула, осла порицается, но не запрещается. Последнее в шариате появилось под влиянием тюркских и монгольских племен. Арабы и персы почти не едят конину, тогда как у древних турок она широко употреблялась в пищу. В современных условиях казахи, узбеки, татары, уйгуры употребляют в пищу конину и кумыс (лошадиное молоко), а арабы, персы, современные турки, азербайджанцы и часть туркмен конины не едят.

Как уже говорилось, если животное умерло не по ритуалу (утонуло, получило удар тяжелым предметом или электротоком и т.п.), то его мясо употреблять в пищу запрещено.

В Коране разъяснено, что Аллах запрещает употреблять в пищу мертвечину, кровь и свинину. Мертвечиной считается мясо любого животного, не зарезанного по ритуалу, а убитого или умершего другим образом.

Мясо таких домашних животных, как собаки и кошки, является запретным. Строго запрещено для употребления в пищу мясо хищных животных, имеющих клыки и питающихся мертвечиной. К ним относятся львы, тигры, волки, шакалы, гиены, гепарды, лисы, соболи, медведи и т. д.

Свинину и алкогольные напитки шариат относит к категории нечистого (харам). В сознании же верующего мусульманина откладывается, что если свинина и алкогольные напитки являются нечистыми, то и те, кто их употребляет в качестве пищи, также становятся нечистыми. Интересно отметить, что ранние христиане, находившиеся под значительным влиянием иудаизма, также считали свинью нечистым животным. Легенда о том, что Иисус вселил бесов двух одержимых в стадо свиней, после чего все стадо бросилось в море, приводимая в Евангелии от Матфея, является подтверждением этого, хотя в Палестине, как и в Аравии, никогда не разводили свиней.

Запрет на алкогольные напитки в исламе не является случайным. Алкоголизм у арабов был известен за много веков до возникновения ислама. Арабы умели делать из фиников и других ягод настойку, крепость, которой достигала 50 градусов. Сам термин «алкоголь» — арабского происхождения («аль-кухул» «спирт»), Несмотря на запреты Мухаммада, употребление алкогольных напитков было довольно широко распространено еще в начальный период ислама, особенно среди арабской аристократии. Пьянство было широко распространено еще при грозном халифе Омаре ибн аль-Хаттабе (634-644), который сам занимался искоренением этого порока.

Запреты шариата во всех областях жизни мусульманина призваны ослабить привязанность верующего к земной жизни и ее удовольствиям, ибо любовь к земному таит в себе опасность пренебрежения религиозными обязанностями.

### **Питание в Рамадан**

Пять столпов ислама — это исповедание веры (ташаххуд), которое состоит в принятии формулы «Нет Бога, кроме Аллаха, и Мухаммед — Пророк Его», молитва (салаат),

пост (саум), паломничество (хадж) и благотворительная милостыня (закят). Как видим, посту придается огромное значение: он третий из обязательных актов поклонения для мусульманина.

В исламе используется лунный календарь, в котором месяцы имеют по 29 или 30 дней. В девятый месяц этого календаря — Рамадан — к Пророку Мухаммеду пришло первое откровение Корана. Пост во время Рамадана призван укреплять мусульман в самодисциплине и точном исполнении Божьих наказов; он не связан, как в некоторых религиях, с искуплением грехов или смягчением Божьего гнева.

Помимо самого долгого поста в Рамадан есть и краткосрочные посты в некоторые памятные даты. Для соблюдения дополнительных постов шариат установил особый график: исключаются дополнительный мост в месяце Рамадан, в «запретные» и «порицаемые» дни, во время праздников и т. д.

Пост особенно в месяц Рамадан, является лучшим средством искупления грехов, совершенных в течение года. В исламе, в отличие, например, от христианства, нет посредников между Богом и человеком, отсутствует и духовенство в христианском понимании, которое может отпускать грехи верующему от имени Бога. Мусульманин сам отвечает перед Аллахом за свои грехи.

Соблюдение 30-дневного поста в месяце Рамадан связано с упоминанием в Коране о том, что именно в этот месяц Аллах через архангела Джабраила ниспослал Пророку Мухаммеду в виде откровения Коран (2:181).

Вечером, после заката, постящийся должен принимать легкую пищу — фитур, вторая еда — сухур принимается перед возобновлением поста на заре. Вечерний обряд разговенья называется ифтар; вечернее разговенье — благословенное время. На него стараются пригласить родственников, близких друзей и соседей. Считается, что мусульманин, устроивший угощение, может рассчитывать на прощение грехов и место в раю. Часто на ифтар приглашается мулла или образованный человек, который может прочитать молитвы и знает многочисленные рассказы о жизни Пророка, членов его семьи и сподвижников, все мусульмане стараются в этот период предаваться размышлениям об Аллахе и его учении. В память о ниспосланном в этом месяце Коране стараются провести время в чтении Корана и пересказах его наставлений тем, кто не умеет читать по-арабски.

Начинается пост обрядом «встречи», когда ждут на небе появления молодой луны. Луну нередко высматривают в воде пруда, реки или колодца. Начало поста в разных странах возвещается пушечным выстрелом, барабанным боем, трубными звуками либо знаменем, поднятым на минарете.

Как только появляются первые солнечные лучи, наступает время имсака — воздержания от приема пищи. С началом сухура стреляет пушка. Вечером с нетерпением ждут второго пушечного выстрела — сигнала к ифтару, когда разрешается прием пищи.

Услышав призыв (азан), мусульмане отправляются в мечеть к утренней молитве, и в течение месяца они должны повторять формулу: «Я намерен поститься постом месяца Рамадан от утренней зари до заката солнца единственно ради Всевышнего». Конец 30-дневного поста отмечается в первый день месяца шавваля, следующего за Рамаданом.

В вечерние часы Рамадана нет ритуальных блюд. Выбор кушаний зависит от национальных традиций в питании и семейного достатка. Однако в некоторых странах существуют типичные для вечерних трапез блюда.

У мусульман Индонезии после дневного поста в Рамадан самым популярным блюдом является наси горенг (жареный рис): рис отваривают и смешивают с кусочками мяса (предварительно прожаренными), омлета, креветками, луком, чесноком и все вместе жарят на кокосовом масле с добавлением красного перца, имбиря, кориандра и соевого соуса.

## Традиционные блюда

### **Харира чечевичная (Марокко)**

*Для бульона: 250 г баранины или телятины, 4 небольшие телячьи кости, 250 г чечевицы, по 1 кофейной ложке шафрана и черного молотого перца, 1/2 кофейной ложки молотой корицы, 500г мелкого репчатого лука, 1 лимон, соль.*

*Для второго бульона: 1,5 кг помидоров или 400г томатной пасты, 1 ст. ложка сливочного масла, 200г муки, по 1 пучку зелени петрушки и кинзы, 2 лимона, соль.*

Чечевицу залить 1,5 л холодной воды и варить полтора часа, добавив соль. Мясо нарезать, положить в другую кастрюлю, залить водой, добавить кости, перец, соль, шафран, корицу,



головки репчатого лука целиком. Когда закипит, убавить огонь и тушить под крышкой. Сваренный лук вынуть и отложить. Через час будет готово мясо. Чечевицу снять с огня, полить соком лимона, перелить вместе с отваром в кастрюлю с мясом и добавить вареный лук. В кастрюлю влить 2,5 л воды и довести до кипения. В миске развести теплой водой томатную пасту и сливочное масло, влить смесь в кастрюлю с водой и прокипятить 15 минут на слабом огне. Сюда же слить бульон из кастрюли с мясом, оставив в ней мясо, чечевицу, лук, и снять с огня. Развести муку 2 стаканами холодной воды и влить смесь в кастрюлю с томатом, энергично помешать. Положить туда отложенные мясо, чечевицу, лук. Если смесь густая, добавить теплой воды. Вновь поставить на слабый огонь и довести до кипения. Добавить сок лимонов, мелко нарезанную зелень петрушки и кинзы, подсолить. Подавать очень горячим.

## **Ифтар**

На торжественную вечернюю трапезу — ифтар — собираются вместе, угощая близких, друзей и тех, кто нуждается. Говорят, что гости в доме, пришедшие на ифтар, принесут благословение Аллаха его хозяину.

Семейный ифтар проводится в кругу семьи, близких родственников. На него приглашают родителей, братьев, сестер, близких родственников, детей, даже самых маленьких. Стараются никого не забыть, чтобы никого не обидеть и не поставить в неловкое положение тех, кто придет, перед теми, кто отсутствует. Самых старших приглашают в первую очередь, проявляя к ним должное уважение и почтение.

Если между кем-либо из родственников не заладились отношения, время Рамадана — лучшее для их примирения. А если во время проведения семейного ифтара в дом неожиданно пришли другие гости, их обязательно приглашают присоединиться к столу.

Если число приглашенных невелико и все они являются близкими родственниками, то рассадить их за праздничной трапезой можно в произвольном порядке. В любом другом случае нужно учесть, что мужчины и женщины должны сидеть отдельно друг от друга. Такое расположение соответствует шариату.

Если гостей достаточно много и площадь дома позволяет, можно разместить их в разных комнатах: в одной — мужчин, в другой — женщин и детей. Предпочтительно,

чтобы мужчинам на стол подавал хозяин дома, а женщин обслуживала хозяйка.

Важно найти место для совместной молитвы. Если в большом доме им может стать отдельное помещение, то в условиях городской квартиры, скорее всего, придется освободить от мебели часть гостиной, чтобы как можно большее число гостей смогло участвовать в коллективном намазе.

Если гости будут впоследствии сидеть за столом, то стол ставят ближе к двери, а место для намаза располагают так, чтобы не мешать молящимся, когда хозяйка будет накрывать на стол или просто выходить из комнаты. Если же гости расположатся на полу, то аналогично поступают и с расстеленной на нем скатертью.

Приготовленная пища, конечно, должна относиться к категории «халяль». При подготовке к ифтару не стараются удивить гостей изысканностью и разнообразием блюд. Во-первых, на их приготовление уходит много сил и времени, которое, возможно, придется как раз на те часы, когда вы будете поститься, а во-вторых, задача хозяев — объединить гостей для совместной беседы об исламе и Рамадане, а не поразить их своим кулинарным мастерством. Гости приходят обычно еще до начала времени ифтара, и они, постившиеся весь день, не должны пойдя в квартиру, сразу почувствовать запах готовящейся пищи. Перед началом трапезы им надо дать возможность пообщаться между собой, немного отдохнуть с дороги. Затем на стол ставят воду, финики. Когда приходит время заката солнца, глава семейства читает молитву и приступает к пище первым.

Поскольку время вечернего намаза проходит быстро, то после легкой закуски гостей приглашают к чтению коллективной молитвы. После нее сразу подают на стол горячее.

Традиционно на ифтар готовят плов. Для легкой закуски подают овощной салат и хлеб. К плову также подаются соленья, зелень. Можно приготовить национальные блюда, которые принято подавать по праздникам. Не принято предлагать гостям все новые и новые порции, если они уже насытились.

Следуя сунне Пророка Мухаммеда, блюдо за ифтаром, как и за обычной трапезой, предлагают гостю не более трех раз.

Когда большая часть угощения закончится, готовят чай. Лучше одновременно подготовить достаточно кипятка, чтобы одним гостям не пришлось пить чай на глазах у тех,

кому его пока не досталось. К чаю можно подать неограниченное количество сладостей. Не обязательно все их печь самостоятельно, сегодня многое можно купить в магазинах. Чем больше на празднике будет детей, тем разнообразнее стараются сделать сладкий стол. Финики, курага, фрукты, конфеты, сладкая выпечка — все это вполне уместно за ифтаром. Перед уходом гостей им раздают сласти. Красивые, яркие пакеты со сладостями для детей можно приготовить заранее.

### **Советы приглашенному на ифтар**

1. Если вы идете к родственникам или друзьям, поинтересуйтесь, не надо ли помочь с продуктами. В любом случае купите сладостей к чаю и фрукты. Если вы приглашены к близким родственникам или хорошо знакомым людям, можете приготовить что-нибудь дома и взять с собой в качестве угощения. Скажите хозяину дома, что это ваш подарок к празднику Рамадана, а не попытка конкурировать с кулинарными способностями хозяйки.
2. Позаботьтесь о небольших подарках. Возможность дарить подарки есть не у всех, поэтому не делайте слишком дорогих подношений, чтобы не ставить в неудобное положение других людей. Обязательно имейте в виду, что гостей может оказаться больше, чем вы рассчитываете. В качестве сувениров вполне подойдут брошюры об исламе, аудиокассеты с записями лекций или сур Корана, платки, шапочки для намаза, четки, благовония и даже простые открытки на память о проведенном вечере. Если человек чувствует смущение оттого, что не может ответить вам тем же, напомните ему, что его молитва — лучший для вас подарок.
3. Если в доме, куда вы идете, есть видеомэгаффон, возьмите кассеты с фильмами об исламе, предложите их хозяевам, если возникнет пауза в общении. Также можно захватить аудиокассеты и диски с сурами Корана, с лекциями об исламе. Они пригодятся и на общественном мероприятии. Если есть возможность, то оставьте все это в подарок хозяевам дома или гостям.
4. Если вы приглашены на общественное мероприятие и у вас есть возможность принять финансовое участие в его организации, возьмите с собой некоторую сумму денег. Положите эти деньги в конверт, чтобы не афишировать предложенную сумму, и вручите ее организаторам. Заранее дайте понять, что возвращать вам ее не нужно, —

это закят, или садака, — благотворительность во славу Божью.

На такие мероприятия нужно одеться скромно и при этом постараться выглядеть нарядно, празднично. Одежда должна быть чистой, выглаженной, не крикливой. Впрочем, так мусульмане должны выглядеть всегда. Девушки, которые пока не носят хиджаб, как правило, задаются вопросом, идти ли им в платке или без платка. Если вы придете на праздник без платка и окажетесь в обществе девушек в хиджабе, и им и вам будет неловко. Поэтому лучше прийти в хиджабе.

Не перебивайте старших, не поучайте тех, кто знает меньше вас. Если на вечере вы познакомились с новыми собратьями по вере, постарайтесь проявить к ним симпатию и уважение, даже если они вам не очень понравились.

Если вы обменялись координатами с другими людьми, старайтесь поддерживать отношения, приглашая ваших новых знакомых на другие общественные мероприятия.

Если кто-то обратился к вам с вопросом о ваших знакомых, присутствующих на встрече, расскажите о достоинствах и заслугах этого человека, о его хороших качествах и не рассказывайте то, что ваш знакомый предпочел бы скрыть от других. Не говорите о человеке того, чего вы не можете знать наверняка или слышали от других людей.

Оказавшись в обществе тех, кто пока не очень хорошо знаком с исламом, не стесняйтесь поделиться с ними своими знаниями. Постарайтесь делать это в доступной форме, не ущемляя их достоинства. Если же вас окружают люди, обладающие знанием, постарайтесь узнать у них ответы на те вопросы шариата, в которых вы пока слабы.

### **Советы постящимся**

Во время священного месяца Рамадан ваше питание должно не сильно отличаться от обычного и быть максимально простым. Лучше следить за тем, чтобы ваш нормальный вес не изменялся. Если же вы страдаете от избыточного веса, то Рамадан — это лучшее время для его нормализации.

Поскольку пост длится долго, рекомендуется употреблять медленно усваиваемую грубую пищу, на переваривание которой уходит около 8 часов. Это продукты, содержащие отруби, цельные зерна пшеницы, другие злаки, овощи, зеленые бобовые, горох, перец, кукуруза, кабачки, шпинат и другая зелень (например, листья свеклы, богатые железом), фрукты с кожурой, сухофрукты, курага, инжир,

чернослив, миндаль и др. (то есть все, что содержит сложные углеводы).

Питание должно быть хорошо сбалансированным, со включением разнообразных продуктов: овощей, фруктов, мяса, птицы, рыбы, хлеба, зерновых и молочных продуктов. Жареная пища вредит здоровью, ее лучше ограничить. Такая пища вызывает несварение, изжогу, отражается на весе. Избегайте переедания во время сухура.

Старайтесь не пить слишком много во время сухура (из-за этого из организма выводятся минеральные соли, необходимые для поддержания тонуса в течение дня).

Не курите! Если не можете расстаться с этой привычкой, то начните сокращать количество выкуриваемых сигарет за несколько недель до Рамадана. Курение опасно для здоровья, особенно в пост.

Употребляйте в пищу во время сухура:

- сложные углеводы, с тем чтобы пища дольше усваивалась и вы не испытывали чувства голода в течение дня;
- финики — великолепный источник сахара, клетчатки, углеводов, калия и магния;
- миндаль — источник протеинов и волокнистого вещества с малым содержанием жира;
- бананы — источник калия, магния и углеводов.

Пейте как можно больше воды и соков между ифтаром и сном, чтобы поддержать нормальный уровень жидкости в организме.

## **Еда и праздники**

Праздники являются важнейшей составной частью жизни каждого мусульманина. Их содержание направлено на то, чтобы провозглашать и укреплять основные положения учения ислама: веру в Аллаха, Его вечность, справедливость к всемогуществу; веру в предопределение; признание пророческой миссии иудейских и христианских пророков, и прежде всего Пророка Мухаммеда; веру в Священный Коран, в воскресение мертвых в Судный день.

В традиции ислама каноническими считаются только два праздника: Ид аль-фитр (Ураза-байрам) — Праздник окончания поста месяца Рамадан и Ид аль-адха (Курбан-байрам) — Праздник жертвоприношения. Остальные праздники не являются каноническими и отмечаются как памятные даты, посвященные событиям, связанным с жизнью Пророка Мухаммеда, священной историей и

историей ислама. Еженедельным праздничным днем мусульман является пятница (*яум аль-джума* — «день собраний»), когда все совершеннолетние мусульмане посещают мечеть, чтобы совместно совершить полуденную молитву (*зухр*) и выслушать проповедь имама (*хутба*).

### **Ид аль-фитр (Ураза-байрам)**

В конце Рамадана мусульмане празднуют один из двух главных исламских праздников — Ид аль-фитр, Праздник окончания поста, или Ураза-байрам. Он называется малым праздником в противоположность большому — Ид аль-адха (Курбан-байрам), то есть Празднику жертвоприношения. Праздники разговения и жертвоприношения представляют собой два главных праздника в исламе, а для строгих мусульман они единственные. И хотя их называют соответственно малым и большим праздниками (*ид ас-сагир* и *ид ал-кабир*), в действительности первый отмечается с большим размахом и весельем.

По окончании поста в первые три дня месяца шавваль радостно отмечается малый праздник. Мусульмане надевают свои лучшие платья, поздравляют друг друга, ходят в гости, веселятся, готовят вкусную и обильную пищу. Во время этого праздника они должны отчитаться за прошедший пост, начать отбывать наказание за его нарушение и уплатить за каждого члена семьи милостыни — так называемое очищение праздника перерыва.

В первый день совершается специальная общая молитва в большой мечети или под открытым небом, за которой следует праздничная трапеза. Верующий должен отчитаться за прошедший пост, начать отбывать наказание за его нарушение: совершить определенное или обещанное Богу число ракатов намаза, поститься определенное число дней, уплатить *фитр-садака* (*закят ал-фитр*) — «милостыню окончания поста». К общепринятым обрядам относятся подношение подарков, посещение могил родственников. В Турции принята также раздача сладостей — откуда и обозначение праздника: *шекер байрам*, «сахарный праздник».

В Праздник разговения рекомендуется обмениваться традиционными блюдами с ближайшими соседями. Очень важно в дни этого праздника собрать вместе всех своих родственников и не выпускать их из дома, так как считается, что в Ид аль-фитр в дом приходят души умерших.

В Праздник разговения обязательны общие молитвы в мечети или на специальных площадках — намазгах. В хутбе,

читаемой муллой или имамом во время общего богослужения, верующим объявляется о «действительности» прохождения поста, дается наставление соблюдать его в будущем.

После торжественного богослужения верующие отправляются на кладбище помянуть умерших, а также посещают усыпальницы местных святых. Затем мужчины, собравшись группой, посещают дома всех недавно умерших и выражают соболезнование близким покойного. А семьи, в которых кто-либо умер за последний год, устраивают поминки с приглашением муллы, родственников и близких. Традиционное приветствие звучит так: «*Таккабаль Алла мина ва минкум*» («Да одобрит Господь старания наши во имя Его»),

В малый праздник устраиваются народные гуляния, на которых певцы, танцоры, кукольники, жонглеры и другие показывают красочные представления, ведется оживленная торговля на базарах, для молодежи и детей устраиваются качели. Хотя Праздник разговения и считается малым, но он отмечается очень радостно и с большими надеждами на счастливое существование в следующем году.

Чтобы очиститься от грехов, мусульманин приносит в жертву барана, козу, верблюда или другую живность. В глазах измученных изнурительным месячным постом людей Ураза-байрам приобретает особое значение, бедняки и нищие надеются, что на их долю выпадет кое-что из фитра, собираемого с общины очень часто именно для оказания помощи страждущим, сирым и убогим.

Среди праздничных блюд в этот день особое место занимают всевозможные сладости. В странах арабского Востока это, прежде всего *кахк* — сдобные пирожные с добавлением кунжутных семян.

## Традиционные блюда

### **Кяхк (арабская кухня)**

Праздничное печенье, которое пекут на один из самых главных исламских праздников — Ид аль-фитр, праздник разговения после окончания Рамадана, и на Ид аль-адха — праздник жертвоприношения после совершения хаджа.

*Тесто: 3 стакана муки, 3 стакана манной крупы, 1 ч. ложка порошка аниса, 1 ст. ложка семян кунжута, подрумяненных в духовке, 2 стакана*

*растительного жира, 2 ст. ложки сливочного масла и 2 ст. ложки растительного масла, 1 ч. ложка пекарского порошка (разрыхлитель), 1/2 ч. ложки соды, 1-2 ст. ложки сахара, 1 стакан горячей воды, 2-3 ст. ложки розовой воды (можно заменить крепко заваренным чаем кар-каде).*

**Начинка:** *0,5 кг пасты из прокрученных через мясорубку сухих фиников, 1 ст. ложка семян кунжута, 3 ст. ложки оливкового масла, щепотка корицы, 1/2 ч. ложки мускатного ореха.*

Смешать муку, манную крупу, специи, кунжут и добавить растопленный растительный жир вместе со сливочным и растительным маслом — всего должно быть около двух неполных стаканов жира. Все хорошо перемешать и оставить на сутки. Должна получиться масса, похожая на мокрый песок. Масло не должно выступать на поверхности муки и манки, поэтому лучше лить растопленный жир потихоньку, не весь сразу, и одновременно перемешивать тесто.

На следующий день добавить пекарский порошок, соду, сахар и воду. Замесить тесто, положить его в холодильник. Тесто получится мягким и эластичным. Брать по частям. Начинку из фиников надо приготовить до теста, поскольку манка в тесте будет набухать — тесто не должно стоять, его надо разделявать сразу же после замеса.

Пасту из фиников выложить на стол, добавить специи, масло, кунжут и вымесить начинку на столе, как тесто, она должна быть словно пластилин. Накатать колбасок и положить на смазанный маслом поднос. Это можно сделать заранее, например, накануне вечером.

Оторвать кусочек теста, выкатать на столе колбаску, сплющить ее пальцем и уложить в ложбинку финиковую колбаску. Залепить, скатать на столе в колбаску и соединить концы. Печенье выложить на сухой противень. Выпекать в горячей духовке (200 °С) 25-30 минут до золотистого цвета.

Печенье получается рассыпчатое, в меру сладкое и может храниться очень долго.

### **Мампар (баранина в соусе с клецками)**

*На 700 г баранины (или говядины) — 2 головки репчатого лука, 4 ст. ложки топленого бараньего сала, 1 редька, по 1 ст. ложке томата-пюре и винного уксуса, 4 зубца чеснока, 4 стакана*



*бульона. Соль, перец, лавровый лист, зелень укропа и петрушки - по вкусу.*

*Для клецек: 2 стакана пшеничной муки, 2 желтка, 1/2 стакана воды, соль.*

Просеянную муку насыпать горкой на стол, сделать углубление и в него влить подсоленную воду, сырые желтки и замесить крутое тесто. Присыпать его мукой, закрыть полотенцем и оставить на 2-3 часа. Мясо помыть, нарезать мелкими кубиками, вместе с мелко нашинкованным луком, нарезанной соломкой редькой и томатом-пюре на сковороде с разогретым жиром. Посолить, поперчить, влить уксус, бульон, положить лавровый лист и тушить до готовности. Тесто раскатать на плоские жгуты и, отрывая от них кусочки (клецки), опустить в кипящую подсоленную воду и варить, пока не всплывут на поверхность. Готовые клецки переложить шумовкой в тарелки, залить соусом с мясом, заправить чесноком, посыпать рубленой зеленью.

### **Шашлык по-африкански**

*300 г баранины, 100 г бараньего сала, 300 г молока, 200 г уксуса, лавровый лист, перец, тимьян, соль.*

Мясо (лучше мякоть задней ноги) нарезать кусочками, положить в глиняную посуду. Добавить специи, залить смесью молока и уксуса и выдержать на холоде несколько часов. Затем каждый кусочек мяса завернуть в тонкий ломтик бараньего сала, нанизать на вертел, обжарить на решетке гриля и подать с томатным соусом, заправленным черным перцем.

### **Мясо по-арабски**

*200 г мяса, 1 яйцо, 50 г риса, 20 г томатного соуса, 1 головка репчатого лука, чеснок, лимонная кислота, жир, зелень, мука, перец, соль, растительное масло.*

Пропустить мясо через мясорубку. Добавить отварной рис, пассерованный лук, яйцо, томатный соус, мелко нарубленный чеснок и специи. Массу тщательно перемешать, сформовать в виде шницелей, обвалить в муке и поджарить. При подаче полить томатным соусом со сметаной.

### **Мясо с баклажанами (турецкая кухня)**

*1 кг телятины, 3 ст. ложки растительного масла, 1/2 стакана мелко нарезанного лука, 1 стакан томатного соуса, 2 ч. ложки муки, 1 зубчик чеснока, 1 стакан воды, 2 баклажана, соль, перец, зелень.*

Посыпать мукой нарезанное кубиками мясо и обжарить его в масле со всех сторон до подрумянивания. Вынуть мясо и в том же масле пожарить лук, чеснок, влить томатный соус, воду, положить специи. Добавить мясо и тушить, иногда помешивая, 1-1,5 часа. Нарезать кубиками баклажаны и добавить к мясу, тушить до готовности. Подать на большом блюде.

### **Мак-люббе (арабская кухня)**

*550 г мяса, 200 г риса, 250 г цветной капусты, 30 г топленого масла, 30 г растительного масла, перец, соль, жир.*

Мясо нарезать крупными кусками, отбить, посолить, поперчить, обжарить до появления румяной корочки. Обработанную капусту обжарить и посолить. Обжаренное мясо сложить в кастрюлю, на него положить обжаренную капусту, сверху — замоченный рис и залить холодной водой (или бульоном). Посолить и поперчить. Закрыть крышкой и тушить на среднем огне до готовности, затем переложить на раскаленную сковороду с жиром и обжарить. Подавать горячим.

### **Кюфта по-египетски**

*700г мяса, 1 большой пучок петрушки, 1 большая головка репчатого лука, соль, тмин, мука, растительное масло.*

Пропустить мясо, лук, петрушку через мясорубку. Добавить немного муки и хорошо перемешать. Фарш должен быть зеленого цвета. Сделать из него «пальчики» по 8-10 см и поджарить (либо запечь и духовке).

### **Кюфта по-ливийски**

*600 г баранины, 250 г панировочных сухарей, 2 яйца, 100 г растительного масла, 100 г лука, 15 г чеснока, зелень петрушки и мяты, перец, соль.*

Влить яйца в пропущенную через мясорубку баранину, добавить панировочные сухари, мелко нарезанные лук и чеснок, зелень, соль, перец. Перемешать, сформовать шарики диаметром 3 см и слегка их сплюснуть. Жарить в разогретом масле по 5 минут с каждой стороны.

### **Пилав куриный**

*1 курица (около 1 кг), 1 пучок зелени, 2 лавровых листа, 3 шт. гвоздики, 1 острый перец, 125 г растительного или сливочного масла, 2 стакана риса, 2 ст. ложки изюма, 1-2 ст. ложки зерен миндаля, соль, перец, пряности по вкусу.*

Курицу отварить до мягкости с пучком крупно нарубленной зелени и пряностями. Рис вымыть, обсушить и обжарить, используя половину указанного в рецепте масла. Добавить 4 стакана куриного бульона, соль, перец, пряности, изюм и варить на слабом огне 10 минут. Затем плотно закрыть крышкой и держать в тепле 10 минут. Мясо отделить от костей, нарезать небольшими кусочками и обжарить в оставшемся масле. Миндаль поджарить и смешать с готовым рисом и мясом. Блюдо должно быть и острым и сладким.

### **Пирог слоеный с мясом (арабское блюдо)**

*1 кг баранины, молотый черный перец, соль, 200 г голландского сыра, 200 г швейцарского сыра, 4 сваренных вкрутую яйца, 8 сырых яиц, мозги (бараньи или телячьи), 400 г сливочного масла.*

*Для теста: 1 кг манной крупы, 2 ст. ложки оливкового масла, 1 яйцо, 1 кофейная ложка мелкой соли, 500 г воды, 250 г крахмала.*

Мясо нарезать, посолить, поперчить, сложить в кастрюлю, влить 4 стакана воды и варить до выпаривания жидкости. Мясо мелко порубить, смешать с мелко нарезанными сыром и вареными яйцами, добавить взбитые сырые яйца и перемешать. Мозги бланшировать, очистить от пленки, измельчить и добавить в начинку. В большую миску с подсоленным сырым яйцом влить оливковое масло и 2 стакана воды, хорошо размешать. Добавить манную крупу, влить понемногу оставшуюся воду и замесить однородное упругое тесто. Не прекращая замешивать, добавлять маленькими дозами воду, чтобы получилось тягучее, но не

жидкое тесто. Разделить его на 18-20 частей. Посыпать кухонный стол крахмалом. В чистую салфетку положить крахмал и завязать ее узлом, чтобы на конце образовался шарик. Куски теста раскатать по столу в тонкие пласты (не толще упаковочной бумаги), время от времени ударяя по тесту шариком с крахмалом, чтобы оно не липло.

Уложить пласт теста на смазанный маслом противень, взять его кончиками пальцев, подуть, чтобы он приподнялся, и слегка растянуть, чтобы тесто стало тонким, как папиросная бумага. Обрезать выступающие края, а пласт смазать с помощью перышка растопленным сливочным маслом. Сверху так же уложить второй пласт, затем третий, пока не будет использована половина теста. Выложить на тесто начинку и закрыть такими же пластами, смазанными маслом. Нарезать брикет острым ножом на прямоугольники шириной 3 см, длиной 4 см, обильно полить растопленным маслом и запечь горячей духовке. Подавать горячим.

### **Баклава миндальная (Алжир)**

*500г манной крупы, 250 г муки, 1 1/2 стакана топленого масла, 1 стакан растопленного сливочного масла, 500 г молотого миндаля, 130 г сахарного песка, соль, мед, крахмал, несколько очищенных миндалин.*

Молотый в одной миске миндаль и сахарный песок полить растопленным сливочным маслом, растереть между ладонями и оставить на ночь. И большую миску просеять манную крупу и муку, добавить соль и топленое масло, растереть между ладонями. Тесто вымешивать 30 минут, понемногу смачивая водой. Оно должно быть довольно плотным, но эластичным. Сформовать из него 14 шариков, посыпать крахмалом и раскатать в очень тонкие пласты. На смазанную топленным маслом большую чугунную сковороду уложить пласты теста один возле другого так, чтобы их края свешивались с краев сковороды. Смазать топленным маслом эти пласты и положить на них еще несколько, чтобы в общей сложности их получилось семь. Покрыть их слоем миндаля, сверху уложить оставшиеся пласты теста, загнуть «хвосты». Прочертить на поверхности баклавы полосы, образующие при пересечении ромбы. В центр каждого ромба воткнуть очищенный миндаль. Смазать всю поверхность топленным маслом. Поставить сковороду в слабо разогретую духовку и, не меняя температуру, выпекать баклаву до золотистого цвета. Вынуть из печи и обильно полить расплавленным

медом. Дать остыть, нарезать ромбы и разложить в тарелочки (или подать на одном блюде).

### **Финиковый хлеб (Алжир)**

*250 г измельченных фиников, 125 г молотого миндаля, 150 г сахарной пудры, 4 яйца, 50 г сливочного масла, 40 г картофельного крахмала, ванильный сахар, соль.*

Взбить желтки с сахарной пудрой и ванильным сахаром. Добавить размягченное сливочное масло, измельченные финики, миндаль, крахмал, хорошо взбитые белки. Смазать маслом форму и выпекать финиковый хлеб в течение 30 минут.

### **Желтая халва (турецкое блюдо)**

*450 г сахарного песка, 250 г ядер фундука, 5 яичных желтков, ванилин, 100г крепкого черного кофе, 250 г сливочного масла.*

Сахарный песок (400 г) разогреть до расплавления и образования коричневого цвета, добавить прожаренные орехи, прогреть. Уложить массу на доску, охладить и измельчить. Яичные желтки смешать с оставшимся сахаром и добавить к смеси вместе с черным кофе и ванилином. Перемешать на водяной бане, пока масса не загустеет, охладить и смешать со сливочным маслом. Эту халву обычно используют как начинку для тортов, пирожных, пирожков.

## **Ид аль-адха (Курбан-байрам) —**

### **Праздник жертвоприношения**

В десятый день двенадцатого месяца зуль-хиджа в период совершения паломничества в Мекку отмечается большой мусульманский праздник Ид аль-адха. Он связан с преданием о пророке Ибрагиме (Аврааме), который хотел принести в жертву Богу своего сына Исмаила (в библейской традиции — Исаака). В последнюю минуту, сжавшись над несчастным, милосердный Аллах послал архангела Джабраила (Гавриила) с барашком и спас Ибрагиму сына. Суть праздника — в запрете на пролитие человеческой крови. Наиболее правоверные и благочестивые мусульмане

добровольно постятся 10 дней до наступления Праздника жертвоприношения.

Для того чтобы человек не забывал о вечном Завете Всевышнего человечеству, в этот день принято приносить в жертву животных, поскольку Ибрагим, получив от Господа истинное знание о Нем, заколол барашка. В память об этом дне каждый мусульманин обязан принести жертву (*курбан*), то есть зарезать при чтении соответствующей молитвы овцу, корову или верблюда.

Среди мусульман существует поверье, будто на спине животного, принесенного в жертву, минуя перекинутый над адом мост Сират, «тонкий, как волос, острый, как лезвие меча, горячий, как пламя», правоверный сможет последовать в рай. Если же человек заслонится от принесения жертвы, ему не удастся преодолеть Сират и он свалится в ад, геенну огненную.

Праздник совпадает с завершением хаджа, когда паломники совершают обряд жертвоприношения. Жертву приносят у себя дома и все прочие мусульмане, имеющие на то средства. Мясо отдают бедным, но часть обычно идет на праздничную трапезу семьи. Торжества длятся три-четыре дня и включают те же обряды, что и праздник разговения, — специальную праздничную молитву, визиты к друзьям и посещение могил.

Праздновать день жертвоприношения, даже если это не происходит в Мекке, начинают с раннего утра. Чуть свет мусульмане идут в мечеть к утренней молитве, но прежде необходимо совершить полное омовение, надеть новую и опрятную одежду, по возможности умастить себя благовониями. Перед молитвой есть не рекомендуется. По окончании утреннего намаза верующие возвращаются домой, а затем по желанию собираются группами на улице или во дворах, где поют хором славословие Аллаху (*такбир*). Затем они снова отправляются в мечеть или на специально отведенную площадку (намазгах), где мулла или имам-хатыб произносит проповедь (*хутбу*). Хутба обычно начинается с прославления Аллаха и его Пророка, затем разъясняется происхождение хаджа и значение обряда жертвоприношения. Опытный имам-хатыб часто облакает проповедь в форму рифмованной прозы.

По окончании проповеди мусульмане идут обычно на кладбище помолиться за умерших, а также поклониться местным святым. Вернувшись с кладбища, приступают к жертвенному обряду. Над священной приготовленной к закланию жертвой священнослужитель мечети — мулла или

муэдзин — читает специальную молитву, в которой вспоминается жертвоприношение Ибрагима, а владелец животного или специально нанятый человек в это время перерезает ему горло. Над жертвой любой рядовой мусульманин может произнести краткую формулу: «*Бисмилляхи, Аллаху Акбар!*» («Во имя Аллаха, Аллах Велик!»)

Прежде чем барана режут, его обязательно валят на землю головой в сторону Мекки, в рот часто кладут леденец (*набод*), который потом вынимают, так как он становится благословенным. Из глаз барана готовят амулет (*назари-курбан*). Жертве должно быть не менее года, она должна быть здорова и не иметь никаких недостатков. Считается, что овца или коза могут быть принесены в жертву только от одного человека, а корова, бык или верблюд — от семи человек. Обычно режут барана, козу, корову или быка двухлетнего возраста. Жертвенному верблюду, как правило, бывает не менее пяти лет. Обычай допускает принесение жертвы не только за живых, но и за усопших.

Мусульманин, совершив заклятие, не должен скупиться на угощение, необходимо обязательно накормить бедных и голодных. Ритуальное угощение (*худойи, садака*) устраивается также во избежание всевозможных несчастий и болезней.

Чаще всего шкуры принесенных в жертву животных отдаются в мечеть. Мясо варят и съедают за общей трапезой, на которой может присутствовать любой мусульманин, во главе стола обычно восседает мулла или особо почетные приглашенные. В праздник жертвоприношения следует обязательно отведать разнообразные изысканные мясные блюда, которые готовятся в различных странах в соответствии с местными вкусами с применением различных специй и ароматизаторов; большое внимание уделяется праздничному оформлению стола, а также приготовлению многочисленных сладостей. Близким друзьям и родственникам в дни праздника стараются сделать подарки. В последующие после праздника дни обычно наносят визиты к родным и близким знакомым, так как в дни Праздника жертвоприношения считается это благословенным и желательным.

Популярность праздника поддерживается и тем, что многие народы считают Курбан-байрам своим национальным праздником и всячески способствуют его проведению на высоком уровне. В мусульманских странах Курбан-байрам обычно нерабочий день.

В арабских странах готовят мясные блюда, в том числе и обязательное — фатте (вареное мясо жертвенного животного). Мусульмане ближнего зарубежья готовят такие традиционные восточные блюда, как плов, манты, шашлык, лагман, пельмени-чучвара, жаркое, бешбармак, всевозможные салаты, пирожки — самсу. Накануне Курбан-байрама выпекаются небольшие лепешки — кульчи. Дети и женщины лакомятся всевозможными сладостями.

## Традиционные блюда

### Фатте

**Бульон:** 1 кг мяса, 1 ст. ложка смеси немолотых специй по вкусу (черный перец, 2-3 коробочки кардамона, кусочек корицы, небольшой кусочек мускатного ореха, 2-3 гвоздики, 1 лавровый лист), 1-2 головки репчатого лука целиком, 2,5-3 л воды, соль по вкусу.

**Рис:** 2 стакана риса, 3—4 ст. ложки растительного масла,  $\frac{1}{2}$  стакана миндаля,  $\frac{1}{2}$  стакана изюма, 2 питы или 2 лаваша.

**Острая приправа:** 1 стручок острого зеленого перца чили, 1-2 дольки чеснока, щепотка соли,  $\frac{1}{2}$  лимона, сок,  $\frac{2}{3}$  стакана бульона.

Мясо нарезать очень крупными кусками, добавить соль, все специи по вкусу, лук и сварить до готовности. Рис хорошо промыть, обжаривать в течение 3-4 минут в небольшом количестве растительного масла. Залить рис бульоном из мяса так, чтобы он был покрыт на 1,5-2 см, сварить до готовности, чтобы рис был рассыпчатым. То есть сначала варить на сильном огне без крышки до выкипания жидкости с поверхности риса. Затем огонь уменьшить до минимума, накрыть кастрюлю крышкой и варить до готовности. Периодически проверять рис на готовность и при необходимости добавить несколько ложек бульона. Кастрюлю с готовым рисом можно поставить под подушку или одеяло на 10-15 минут для упревания.

Зеленый острый перец чили, 1-2 дольки чеснока, чуть-чуть соли растереть в кашицу в ступке, добавить сок половины лимона,  $\frac{2}{3}$  стакана мясного бульона, размешать.

Лаваш или черствую питу разорвать на куски, уложить в плоское блюдо примерно в 1-1,5 см толщиной, залить бульоном, чтобы хлеб размяк, сверху выложить рис, полить



его небольшим количеством бульона, на него выложить куски мяса. Подливу подать отдельно в пиалке. Едят это блюдо, поливая рис понемногу приправой — подливкой. Получается замечательный вкус — кисловатый, с легкой остринкой.

По желанию, а также как праздничный вариант сверху рис можно посыпать жареным миндалем с изюмом. Для этого миндаль подержать в кипящей воде 1-2 минуты, обдать холодной водой, счистить шкурку, слегка обсушить в полотенце. Изюм промыть, обсушить. Миндаль обжаривать до золотистого цвета в растительном масле, постоянно помешивая для равномерной окраски, снять с огня, добавить изюм, размешивать, пока весь изюм не разбухнет. Слить масло, посыпать рис.

### **Каурма хингал (азербайджанская кухня)**

*2 кг баранины, 700 г муки, 500 г репчатого лука, 400 г топленого масла, 3 г лимонной кислоты, головка чеснока, 250г брынзы, 10г корицы, два пучка кинзы, черный перец, 2 яйца, соль.*

Баранину нарезать кусочками весом 25-30 г, поперчить, посолить и обжарить. Затем добавить пассерованный лук, лимонную кислоту, немного бульона и тушить под крышкой до готовности. Из муки, яиц, соли и воды приготовить крутое тесто, раскатать его в пласт толщиной до 1 мм и нарезать ромбиками. Отварив ромбики в подсоленной воде, откинуть на дуршлаг и заправить маслом. При подаче мясо гарнировать ромбиками и посыпать тертой брынзой.

### **Самса по-казахски**

*800 г пшеничной муки, 800 г баранины, 500 г репчатого лука, 30 г бараньего жира, 5 г молотого красного перца.*

Фарш из нарубленного кусочками сырого мяса, рубленого сырого репчатого лука и перца кладут на лепешки из пресного теста, формируют пирожки и выпекают их в специальной печи (тандыре).

## **Бешбармак по-киргизски**

*1,6 кг баранины, 5 г черного молотого перца, 300 г репчатого лука.*

*Для теста: 600 г муки, 1 яйцо, 150 мл воды.*

Отварную баранину нарезать тонкими ломтиками шириной 0,5 см и длиной 5-7 см. Из муки, воды, яиц приготовить пресное тесто, тонко его раскатать, нарезать в виде лапши (0,5 x 5 см) и отварить в бульоне. При отпуске отварную лапшу соединить с мясом. Сверху положить нарезанный кольцами, припущенный в бульоне репчатый лук, посыпать перцем. Лапшу и мясо подают в кесе (глубокой миске), а бульон — отдельно в пиале.

## **Манты (узбекская кухня)**

*Тесто: 500 г муки, 1 яйцо, 1/2 стакана воды, 1 ч. ложка соли.*

*Фарш: 1 кг мякоти баранины, 100 г курдючного сала, 50 г лука, 1/2 стакана соленой воды, 1 ч. ложка черного перца. Сметана или сливочное масло для смазки по вкусу.*

Приготовить крутое тесто, скатать в шар, положить в миску, накрыть салфеткой и дать настояться в течение 10-15 минут. Затем тесто раскатать при помощи скалки в тонкий пласт, из которого нарезать квадратики 10 x 10 см. Положить на каждый квадратик по столовой ложке мясного фарша и по кусочку курдючного сала, оформить манты. Чтобы тесто не подсохло и не стало хрупким, сырые манты надо покрыть салфеткой. Манты отвариваются на пару: для этого ярусы первой кастрюли (манты-касқан) смазать жиром, уложить на них сырые манты так, чтобы они не соприкасались друг с другом, сбрызнуть холодной водой и варить на пару в течение 45 минут.

Готовые манты подаются на большом блюде, посыпанные черным молотым перцем, отдельно — сметана и сливочное масло.

## **Лагман (узбекское блюдо)**

*3 стакана пшеничной муки, 1 стакан воды, 500 г мяса, 60 г жира, 150 г репчатого лука, редька, картофель, капуста — по 200 г, 2 крупных болгарских перца, чеснок, зелень, кислое молоко, соль, специи по вкусу.*

Из муки, воды и соли приготовить тесто и оставить его на 30-40 минут в прохладном месте. Затем раскатать тесто в лист и нарезать тонкую длинную лапшу. Отварить лапшу в подсоленной воде.

Приготовление соуса-кайлы: нарезать кубиками мясо, картофель, морковь, болгарский перец, свежую капусту, лук репчатый, свежие помидоры. Добавить рубленый чеснок, зелень и обжарить в сильно разогретом жире. Затем залить небольшим количеством воды, заправить специями, посолить и тушить на медленном огне 30-40 минут. Перед подачей к столу отварную лапшу залить соусом, посыпать зеленью и добавить кислое молоко.

### **Шашлык степной (туркменское блюдо)**

*300 г баранины, 160 г репчатого лука, 1 долька чеснока, зелень (петрушка, кинза, укроп), 260 г специй по вкусу, соль.*

Баранину нарезать кусочками длиной 10-15 см, положить на них фарш, завернуть, нанизать на шпажки и жарить на углях.

Для фарша: рубленый чеснок, лук, специи, соль, зелень тщательно перемешать. При подаче посыпать зеленью.

### **Плов таджикский**

*1 кг риса, 800 г баранины, 400 г жира, 800 г моркови, 500 г репчатого лука, 1 пучок зелени, 1 ч. ложка сухих ягод барбариса, соль, специи по вкусу.*

Очищенную головку репчатого лука или зачищенную косточку мяса обжарить в сильно разогретом жире. Затем вынуть их и положить нарезанную баранину, репчатый лук и жарить до образования румяной корочки на сильном огне. Добавить шинкованную морковь, специи и обжаривать еще 8-10 минут. Затем сбавить огонь, залить водой, поюлить, положить промытый, предварительно замоченный рис и довести до готовности. Воды влить примерно в 1,5 раза больше, чем риса. Готовый плов уложить горкой, украсить зеленью и кусочками мяса. Отдельно к плову подать овощные салаты, зелень, нашинкованный репчатый лук.

## День Ашуры

Десятый день месяца мухаррам — празднование дня Ашуры. Этот день мухаррама отмечали еще во времена Пророка, как благословенный день памяти пророков Аллаха. Пророк Мухаммед постился в этот день до переселения в Медину. После прибытия Посланника Божьего в Медину на десятый день месяца мухаррам он увидел, что иудеи также постятся. Узнав причину этого, он подтвердил своим сподвижникам желательность поста, оговорив, что это вознаграждаемо и является причиной искупления прегрешений одного года. Более того, арабы-бедуины постились в этот день еще до начала пророческой миссии Мухаммеда и меняли покрывало Каабы именно в этот день. Позже Ашура утвердился, особенно у шиитов, как траурный день — в память о мученической смерти внука Пророка Мухаммеда Хусейна, убитого в Ираке в 680 году.

Достоверный хадис гласит, что день Ашуры был днем поста для арабов еще до начала пророческой миссии Пророка Мухаммеда. Когда Пророк прибыл в Медину, он сам постился в этот день и приказал другим поститься.

Месяц мухаррам имеет особое значение в жизни мусульман. Поскольку 1 мухаррама наступает новый год по лунному календарю, этот месяц считается священным. В месяце мухаррам, когда Пророк Мухаммед еще не имел достаточного числа последователей, ему пришлось совершить знаменитое переселение (хиджру) из Мекки в Медину вместе с семьей и близкими. Эта дата — 15 (16) июля 622 года по григорианскому календарю — считается началом мусульманской эры. Поэтому месяц мухаррам так почитается мусульманами.

Из всех дней месяца мухаррам выделяется десятый день — Ашура (на арамейском «десять»), который почитается особо.

В традиции иудаизма в десятый день месяца мухаррам (месяц тишрей по еврейскому календарю) еще задолго до появления ислама стал соблюдаться пост и отмечаться Йом-Кипур — День искупления, когда совершается покаяние и жертвоприношение за содеянные грехи.

В мусульманской традиции день Ашура посвящается воспоминанию многих важных событий Священного Писания: сотворению небес, земли и моря; рождению Адама; выходу пророка Нуха (Ноя) из ковчега; решению пророка Ибрагима (Авраама) принести в жертву своего сына Исмаила (по библейской традиции — Исаака); окончанию

страданий пророка Айуба (Иова); спасению Мусы (Моисея) и началу его пророческого служения (Коран, XXVIII; 6-37). Кроме того, 10 мухаррама считается пнем совершения в грядущем Страшного суда.

Во времена династии Омейядов (661-750) в день Ашуры мусульмане одевались в новые и нарядные одежды, веселились и устраивали праздничное угощение.

Сначала отношение к месяцу мухаррам у всех мусульман было одинаковым, но в 61 году хиджры (10 октября 680 года по григорианскому календарю) в битве при Кербеле (современный Ирак) были убиты имам Хусейн — младший сын Али ибн Аби Таллиба и внук Пророка Мухаммеда, его брат Аббас и их 70 сподвижников. После этих событий содержательная сторона дня Ашуры у мусульман-шиитов приобрела другое значение. Шииты — это те мусульмане, которые после смерти Пророка Мухаммеда считали его двоюродного брата Али, женатого на дочери Мухаммеда Фатиме, единственным законным наследником пророка. Потомкам Али (а, следовательно, и Мухаммеда), по мнению шиитов, по праву должна принадлежать земная власть. Сунниты же придерживались убеждения, что власть должна быть выборной.

«Шия» по-арабски — «партия, секта». Считают, что в шиитском движении проявилось недовольство и борьба персов против завоевателей арабов, то есть что это была своего рода религиозная оболочка национального антиарабского движения в Иране. Главная черта шиизма — вера в то, что законными преемниками Пророка Мухаммеда — имамами — могут быть только его сородичи-потомки, а избранные общиной халифы незаконны. В связи с этим шииты отвергают Сунну, составленную при первых халифах из преданий о Пророке. В Иране с начала XVI века (при династии Сефевидов) шиизм стал официальной государственной религией.

В память о мученической смерти имама Хусейна и его сподвижников 10 мухаррама шииты соблюдают строгий пост и траур, а также устраивают особые театрализованные представления (тазийа), воспроизводящие эпизоды битвы при Кербеле и гибели имама. Во дворах мечетей или в специально отведенных для этого местах устраиваются собрания с чтением повествований о страданиях имама Хусейна и его сподвижников (роузехани). Главнейшие шиитские святыни — Неджеф (могила Али) и Кербела (могила Хусейна) находятся в Ираке.

Траур длится 29 дней, но часто его соблюдают и в следующем месяце — сафаре. Мужчины, женщины и даже дети носят темную одежду, свадеб в эти дни не совершают, избегают развлечений. В первые десять дней мухаррама проходят коллективные религиозные чтения и беседы, процессии и тазийа, изображающие гибель имама Хусейна и его близких и его последующее воскресение. Десятый день (Ашуры) приходился на кульминацию праздника — люди, заранее готовящиеся к этому, совершали обряд гамезани (тигзани) — наносили себе раны в память о замученном имаме.

Все мусульмане в этот день посещают мечеть для участия в общей молитве. К вечеру дня Ашуры в общественных местах, учреждениях или богатых домах устраивается ужин для нуждающихся. На нем тоже рассказывается об имаме Хусейне и его семье, о роде Алидов и Пророке Мухаммеде. Поскольку имам-мученик и его близкие страдали от голода и жажды, еда на этом празднике имеет ритуальное значение.

В одном из тазийа от имени Хусейна говорится: «Приданое нашей матери — вода для посевов всего мира». Поэтому зерно, пшеница, рис входят в большинство блюд ко дню Ашуры. Одно из них так и называется — ашура. Это похлебка из пшеницы, кукурузы, фисташек, бобов, фиников, орехов и сладких специй. На таких обедах принято угощать сладкими блюдами, в арабских странах — хубубом (пророщенной пшеницей или рисом с добавлением миндаля, орехов, патоки).

В Исфагане в день Ашуры посылают друзьям специальное блюдо шалу зард (в переводе с персидского «мягкое и желтое») — ритуальное кушанье из риса, масла, шафрана, корицы.

Оплакивание Хусейна в Неджефе завершается тем, что хозяйка дома встает у дверей и держит в одной руке хлеб, а в другой — тарелку с нарезанной редькой. Уходя, каждая женщина должна унести домой по кусочку того и другого. Иногда вместо этого хозяйка угощает гостей финиками. Шииты в некоторых городах Средней Азии после молитвы в честь Хусейна едят халим — кисель, сваренный из пшеницы на густом мясном отваре.

Впервые мусульмане-шииты открыто отметили Лшуру как траур по имаму Хусейну в 963 году в Багдаде. Центром траурных торжеств вскоре стал город Кербела, где имам Хусейн принял мученическую смерть и где, по преданию, погребено его тело. В день праздника туда съезжаются

паломники- шииты со всего мира. Мусульмане-сунниты тоже чтят память имама Хусейна, но траур и пост в день Ашуры для них не являются обязательными.

Важность воды и зерна в блюдах ко дню Ашуры (пшеница, рис, хлеб, сладости) роднит этот праздник с Наврузом — персидским праздником, отмечаемым большинством мусульман всего мира.

## **Традиционные блюда**

### **Халим (узбекская кухня)**

*1 л воды, 500 г пшеницы, 300 г баранины, 200 г масла, 1/2 ч. ложки корицы, 1/2 ч. ложки черного молотого перца.*

Для халима взять пшеницу нового урожая, растолочь ее в ступе, смачивая водой, чтобы отделилась шелуха. Промыть, просеять и протолочь дважды, затем замочить на 6 часов в горячей воде и в закрытой посуде.

Мясо, нарезанное кубиками по 2 см, обжарить в масле, засыпать подготовленной пшеницей и залить водой, после чего варить на слабом огне, помешивая, 2 часа.

При необходимости можно подлить кипяток. Солить и заправлять пряностями можно только после готовности, затем поставить упревать на 15 минут.

## **Лейлят аль-Исра валь-Мирадж (Раджаб-байрам)**

Ночь вознесения Пророка Мухаммеда к престолу Аллаха. Праздник отмечается в ночь с 26 на 27 раджаба и установлен в память о чудесном путешествии Пророка Мухаммеда из Мекки в Иерусалим и его восхождении (мирадж) на небеса к Престолу Аллаха. Согласно преданию, это событие произошло с 26 на 27 раджаба 621 года.

В хадисах, посвященных этому событию, говорится, что в эту ночь архангел Джабраил (Гавриил) посетил Пророка Мухаммеда, спящего возле мечети в Мекке, и призвал его совершить путешествие в Иерусалим на крылатом коне Бараке. Сначала Мухаммед и Джабраил побывали на горе Сина (Сион) и в Бейт-Лахме (Вифлееме), а

потом приблизились к воротам Иерусалимского храма. Мухаммед вошел в храм, где его ожидали Ибрагим (Авраам), Муса (Моисей), Иса (Иисус) и другие пророки, и совершил вместе с ними молитву, на которой он был предстоятелем — имамом. После молитвы Джабраил поднес Мухаммеду два бокала: один с молоком, другой с вином. Когда Мухаммед выбрал молоко, Джабраил воскликнул: «Поистине ты на правом пути — ты и народ твой! Вино запрещено для вас». (Запрет ислама на употребление алкогольных напитков основан, в частности, и на этом эпизоде.)

Затем в сопровождении Джабраила Мухаммед совершил восхождение на небо по лестнице ангелов (мирадж) и посетил семь небес.

Ночь 27 раджаба мусульмане проводят в бдении, читают Коран, молятся и пересказывают предание о чудесном вознесении Пророка. В день праздника все посещают мечеть, чтобы совершить совместную молитву и выслушать проповедь имама, посвященную отмечаемому событию.

Специальных блюд в честь праздника Мирадж сейчас не готовят, а отмечают его просто вкусно приготовленной едой. В некоторых арабских странах когда-то специально по случаю Мирадж делали так называемые пирожки айш би-ль-ляхм — рубленое мясо, прожаренное с маслом и приправленное кунжутом, уксусом и нарезанным луком, запекалось в лепешки из кислого теста. Впоследствии эти пирожки, технология приготовления которых немного изменилась, стали всем известными беляшами, которые в различных вариантах готовят мусульмане Поволжья, Кавказа и Средней Азии.

## Традиционные блюда

### **Вак-балеш (татарское блюдо)**

*На 4 порции: 400 г пшеничной муки, 1/2 стакана молока, 1 яйцо, 500 г мякоти баранины или говядины, 1 головка репчатого лука, 4 картофелины, 2 ст. ложки масла, соль, специи по вкусу.*

Замесить сдобное пресное тесто, разделить его на кусочки по 80 г каждый и раскатать сочни. Мякоть баранины



или говядины и картофель нарезать мелкими кубиками, лук мелко порубить. Все соединить, заправить солью и перцем, добавить лавровый лист. На середину сочной положить горкой фарш (по 100 г), края собрать в складочки и защипнуть, оставив небольшое отверстие.

Выпекать пирожки в хорошо нагретом духовом шкафу, периодически подливая через отверстие бульон.

## **Лейлят аль-Бараат (Ночь очищения)**

Праздник Ночь очищения отмечается в 14-й день месяца шаабан и выпадает на ночь полнолуния перед началом Рамадана. Как повествует предание, в это время Пророк Мухаммед обычно готовился к Рамадану и совершал ночные молитвы. Период с 13 по 15 шаабана называется «белые ночи (дни)», когда мусульмане соблюдают пост и проводят ночи в бдении и молитвах.

По народному мусульманскому поверью, каждый год в эту ночь происходит «сотрясение дерева жизни», на листьях которого написаны имена всех живущих. Считается, что, если лист с именем человека упадет, он умрет в течение года. Всевышний сходит на «нижнее небо», чтобы отпустить раскаявшимся грехи и определить дальнейшую судьбу людей — какими будут их средства для жизни и пропитания, кто из смертных будет проклят, а кто вознагражден за добродетели.

В день праздника мусульмане посещают мечеть, совершают совместную молитву и слушают проповедь имама, а в домах зажигают свечи и устраивают памятную трапезу. Во многих семьях выпекают хлеб и готовят сладости, которые затем раздают бедным.

## **Традиционные блюда**

### **Фатыр с тыквой (арабское блюдо)**

*26,66 кг пшеничной муки, 550 г прессованных дрожжей, 450 г соли, 6,4 кг репчатого лука, 20 кг тыквы, 400 г красного перца, 600 г жира или хлопкового масла. Выход — 200 шт. по 200 г.*

В подготовленную опару добавить теплую воду, соль, жир, перец красный, мелко рубленный лук, протертую

тыкву, оставшуюся муку, замесить и поставить для брожения.

Готовое тесто разделить на куски весом 200 или 400 г, придать им круглую форму и поставить на расстойку на 30-40 минут. Затем вручную придать форму лепешке, оставляя края чуть утолщенными, проколоть по всей поверхности и дать еще раз расстояться 5-7 минут. Выпекать в тандыре.

### **Фатыр (арабская лепешка)**

*1 кг пшеничной муки, 10 г прессованных дрожжей, 30 г кунжута, 200 г растопленного бараньего сала.*

Замесить дрожжевое тесто с добавлением растопленного бараньего сала. Из теста сформовать лепешки диаметром 28-30 см. Лицевую сторону наколоть специальным узором и перед выпечкой посыпать кунжутом.

В арабских странах и Средней Азии (в которой такая лепешка называется патыр) фатыр выпекают в специальной печи — тануре (тандыре). Фатыр часто раздают как угощение нуждающимся.

### **Беги дулма (узбекское блюдо)**

*6 плодов айвы средней величины, 20 грецких орехов, 1 ст. ложка меда или 2 ст. ложки сахарного песка.*

Выбрать спелую и неповрежденную айву, очистить от пушка и при помощи желобкового ножа удалить сердцевину, промыть и окунуть в теплую воду. Ядра грецкого ореха пропустить через мясорубку, соединить с медом или сахарным песком, хорошенько перемешать. Этой начинкой наполнить подготовленные «чашечки» из айвы и варить их на пару в течение 30-35 минут. По готовности снять с огня и подать в качестве сладости к чаю.

Блюдо полезно при болезнях почек, желудочно-кишечного тракта и желтухе.

### **Урама (татарское блюдо)**

*На 4 порции: 630 г пшеничной муки, 2 ст. ложки сахара, 6 яиц, 1/2 ст. ложки молока, 1 ч. ложка дрожжей, 600 г топленого масла.*

Яйца, молоко, сахар хорошо размешать, добавить соль, дрожжи, муку. Замесить крутое тесто, выдержать его 30

минут в прохладном месте, затем раскатать слой толщиной до 1,5 мм, нарезать полоски шириной до 4 см, свернуть их спиралью и обжарить в разогретом топленом масле.

### **Курица с финиками (арабское блюдо)**

*На 8 порций: 2 курицы, разрезанные на 4 части, соль, свежемолотый черный перец,  $\frac{1}{3}$  чашки оливкового масла, 3 большие мелко нарезанные головки репчатого лука, 1 ст. ложка корицы,  $\frac{1}{2}$  ч. ложки мускатного ореха, 2 ст. ложки меда, 3 чашки куриного бульона, 0,5 кг фиников, разрезанных вдоль на половинки без косточек, сок 2 лимонов, 1 ч. ложка шафрана.*

Кусочки курицы посолить и хорошо поперчить. Нагреть масло в большой сковороде, обжарить курицу со всех сторон на сильном огне. После вынуть из масла и отложить в тарелку. Обжаривать в сковороде в течение 10 минут на небольшом огне лук до мягкости. Добавить специи, мед и бульон. Довести все до кипения, затем уменьшить огонь и положить в сковороду курицу. Накрыть крышкой и тушить до готовности курицы (примерно 25 минут). Затем с поверхности убрать лишний жир, добавить финики, лимонный сок и шафран. Тушить еще 5-10 минут. Подавать курицу с финиками и соусом.

### **Финики фаршированные (арабское блюдо)**

*100 г фиников, белок 1 яйца, 40 г сахарной пудры, 30 г миндаля.*

Крупные финики разрезать с одной стороны и вынуть из них косточки. Деревянной ложкой яичный белок смешать с сахарной пудрой и толченым миндалем. Полученный фарш класть в финики так, чтобы он слегка выступал за края разреза.

## **Навруз**

У мусульманских народов имеются и праздники, связанные с солнечным календарем. Самый крупный из них — Навруз, иранский Новый год, совпадающий с весенним равноденствием — 21 марта. Навруз празднуют татары, башкиры, казахи, азербайджанцы, турки, персы, афганские, среднеазиатские и другие народы, традиционно исповеду-

ющие ислам. В Турции суфийское братство Бекташья исламизирует праздник, толкуя его как день рождения Али. Термин «наруз» состоит из двух персидских слов «нау» (новый) и «руз» (день), то есть первый начальный день важнейшего праздника арийцев. Его празднуют в течение вот уже нескольких тысячелетий. Смысл этого праздника заключается в том, что именно в день весеннего солнцестояния, когда продолжительность дня и ночи составляет по 12 часов, взаимодействие природы и человека достигает абсолютной гармонии: наступает период пробуждения и обновления. Навруз считается началом нового года и является традицией, основанной на взаимоотношениях человека и природы.

Сколько веков Наврузу, столько и поверью, что чем веселее и радостнее он пройдет, тем щедрее будет к людям природа. Поэтому в этот день звучат обрядовые песни Навруза, танцуют и веселятся люди, радуются приходу весны, дарят друг другу подарки, помогают сиротам и неимущим.

Издревле в Средней Азии на Навруз устраивались большие народные гуляния, праздничные базары, конные скачки, собачьи и петушинные бои. Главным среди обычаев празднования Навруза остается новогоднее угощение сумаляк — блюдо, сваренное на дровяном огне из муки и проросших зерен пшеницы, иногда с добавлением специй. Проросшее зерно — символ жизни, тепла, изобилия и здоровья. Это праздник пробуждения природы и начала посевных работ, сохранивший в своем ритуале черты зороастризма.

За долгие тысячелетия сформировалось множество традиций и обычаев празднования Навруза. В разных странах они отличаются друг от друга, но есть такие, что дошли до нас из глубины веков.

Накануне Навруза нужно навести порядок, сделать уборку в доме, во дворе, украсить все зелеными метками цветущих деревьев. Домашние хлопоты нужно закончить до начала праздника. Во имя изобилия урожая, дождей, молока все емкости наполнить айраном, зерном, ключевой водой, молоком.

До наступления праздника нужно помириться всем тем, кто в ссоре, попросить прощения у обиженных. В праздник нужно войти в состоянии мира и покоя.

Накануне обязательно нужно искупаться и приготовить на следующий день чистую нарядную одежду. За

день до праздника нужно приготовить большую часть традиционной еды.

В дни, предшествующие Наврузу, обязательно надо получить благословение старших, родителей, учителей, наставников.

Празднование Навруза начиналось на рассвете. Встречая рассвет, все взрослое население, молодежь и дети, взяв в руки лопаты, кетмени, собирались в условленном месте у родника и производили его расчистку. Затем все вместе под руководством почтенных стариков производили посадку деревьев.

На празднике Навруза выбирается хозяйка — самая красивая девушка. Она становится символом весны — Бахор-ханум. Девушки должны продемонстрировать не только красоту, но и сообразительность, быть веселыми и работающими.

Среди мужчин выбирается Дехкан-бобо — дед-Земледелец. Им может быть и пожилой и молодой человек, но обязательно трудолюбивый, уважаемый всеми и успешный.

Бахор-ханум и Дехкан-бобо, одетые в красочные национальные одежды, 21 марта открывают праздник. На украшенной цветами машине, повозке или пешком в сопровождении музыкантов объезжают или обходят улицы и приглашают жителей на главную площадь. Когда собирается народ, Бахор-ханум поздравляет всех с Наврузом. Затем соборно высаживают деревца.

В эти дни нужно обязательно оказать благодеяние неимущим, помощь сиротам, больным и одиноким старикам. Детям дарят деньги, которые они тратят по своему усмотрению.

Каждая семья делится своими блюдами с ближайшими соседями. Сколько им раздали блюд, столько же блюд и вернется обратно, но уже с новым содержимым. Ответное угощение можно сделать в течение 3-5 дней.

В дни перед Наврузом во многих мусульманских городах и селах проходят хашары — люди дружно убирают мусор, белят деревья, вскапывают огороды. Традиция хашара — совместного общественного труда — связана именно с празднованием Навруза.

Казахи и киргизы в день Навруз-байрама обязательно окуривают свое жилье дымящимися веточками арчи, что символизирует изгнание злых духов.

В некоторых селах существует особый обычай. Перед началом праздника соседские парни стараются тайком

очистить от навоза хлев какого-нибудь зажиточного хозяина, у которого дочь на выданье. Если это у них получается, то хозяин щедро угощает их, если нет — они вынуждены угощать хозяина.

В селах Башкирии избранный всей общиной распорядитель торжеств с компанией молодых парней обходит по очереди все дворы в селении. Они прославляют хозяев за домовитость и щедрость, после чего получают от них продукты для общей трапезы, вышитые изделия для награждения участников состязаний в беге, танцоров и мастеров горлового пения — узляу. Учащиеся медресе (шакирды) в эти дни обходили дома и поздравляли хозяев со специально сочиненными частушками (Наурыз айту). Хозяева одаривали шакирдов деньгами и угощали их. Астраханские татары в этот праздник выезжали в поле, где варили молочный суп, выражали добрые пожелания друг другу. Сибирские татары в этот день обходят село, во дворах своих близких оставляют всяческое угощение на радость детворе.

С праздником Навруз связано множество примет. Так, в этот день обязательно нужно есть пищу, которой коснулся огонь. Если весь день пробыть с добром расположении духа — в новом году не будет печали.

Если при разливе сумальяка в посуду попал один из камешков, которые кладут в котел, чтобы не подгорело пшено, год будет счастливым. Чтобы было много еды в будущем году, всю посуду в доме нужно заполнить едой, напитками, остальное — водой. Пустой посуды не должно быть.

Если не закончить все работы по дому до Навруза — в этот год будет тяжелая работа. Неубранный дом в Навруз — к ссорам.

Если в день Навруза рождается мальчик, его называют Наврузбаем или Наврузбеком, а если девочка — Навруз или Наврузгуль (Цветок нового дня). Эти дети будут счастливыми. Если парень и девушка познакомились на Навруз и в этом же году поженились — у них родятся красивые дети.

В день Навруза нельзя расстраиваться, злиться и сердиться — это привлечет к человеку злых духов на целый год. Считается, что дела, которые будут сделаны во время тринадцати дней Навруза, человек будет делать весь год. В праздник на столе обязательно должна быть миска с плавающей в воде золотой рыбкой.

Заканчивать дела накануне праздника нужно спиной к солнцу, а выбрасывать мусор перед праздником — спиной к закату.

## Традиционные блюда

Есть всего несколько блюд, которые готовят только на праздник Навруз. Это сумаяк, халим (халиса) и особый плов — туграма. Также готовят кук-самсу (самса с зеленью) и жареные пельмени с зеленью.

В древности сумаяк в качестве ритуального блюда готовили перед началом весенних посевных работ.

Считается, что его нужно готовить с песнопениями и шутливыми, веселыми припевками. После охлаждения блюдо подается к столу. Оно наделяет людей физическими и духовными силами.

Существует несколько легенд о происхождении сумаяка. Одна из них гласит, что однажды город-крепость на берегу Джейхуна (нынешняя Амударья) был осажден кочевниками с Востока. Когда кончились все припасы, старейшины приказали извлечь последние мешки отсыревшей и проросшей пшеницы. Когда защитники города отведали неприглядное на вид варево, они почувствовали такой прилив сил и с такой яростью стали отбивать атаки врагов, что те пришли в замешательство и отступили. На земле снова утвердился мир.

Первые поселенцы на территории Центральной Азии занимались земледелием. В одну из зим наступили чрезвычайно сильные холода, к которым люди не были готовы. Закончились запасы продовольствия, у людей не было теплых вещей. Уже в самом конце зимы люди собрали проросшие пшеничные черна и без рецепта сварили вместе со всем, что у них осталось из запасов. Получившееся блюдо помогло людям спастись от голода, прибавило сил.

Земледелец, готовясь к севу пшеницы, увлажнил черна. Они проросли, но в этот момент погода испортилась, и земледелец попросил жену сварить кашу из них. После долгой варки получилось блюдо, очень понравившееся ему. С тех пор сумаяк готовят каждый год.

Готовится оно в огромных котлах (казанах) в течение ночи. В приготовлении принимают участие только женщины. Готовый сумаяк разливают в фарфоровые или глиняные миски и раздают всем желающим — соседям, родственникам, знакомым и просто прохожим.

## Сумаляк

*0,5 кг пшеницы, 2 кг пшеничной муки, 15-20 орехов,  
1 л растительного масла.*

Перебрать пшеницу, тщательно промыть холодной водой, замочить на 3 суток. Затем слить воду, рассыпать на листе чистой фанеры слоем толщиной 1-1,5 см, покрыть марлей и поставить в такое место, куда не попадают прямые солнечные лучи. Каждое утро сбрызгивать пшеницу водой, пока она не прорастет. Понемногу всю пшеницу протолочь в ступе и переложить в тазик. Процедить через марлю и отжать в фарфоровую посуду. Выжимки снова положить в тазик, залить водой. Прodelать эту операцию три раза. Все три порции суслу процедить каждую в отдельности в разную посуду и отставить.

В раскаленный котел налить хлопковое масло, прокалить и дать немного остыть. В масло положить муку и налить первую порцию суслу, тщательно размешать деревянной лопаточкой, чтобы не образовались комочки, прокипятить на сильном огне, затем, когда начнет густеть, влить вторую порцию суслу, дать закипеть, постоянно помешивая. Когда масса начнет опять густеть, непрерывно размешивая ее деревянной лопаточкой, влить третью порцию суслу. Варить, постоянно помешивая, до образования киселеобразной массы светло-коричневого цвета.

Чтобы сумаляк не пригорел, в котел положить 15-20 хорошо обмытых ровных камушков величиной с косточку урюка.

Вместо камушков можно положить несколько грецких орехов. Если сумаляк при пробе имеет горьковатый привкус, надо добавить немного воды и продолжать кипятить до сгущения. Когда сумаляк сварится, снять с огня, закрыть котел крышкой. Охлаждать в течение 2-3 часов, разлить в пиалы и подать на стол. Если были сварены орехи, вынуть их из котла, расколоть, очистить и положить в каждую пиалу по несколько ядрышек.

После приготовления и перемешивания сумаляка в течение всей ночи его накрывают и дают ему «отдохнуть» 6-7 часов. Затем наступает самая замечательная часть процесса — снятие покрывала. Говорят, что узор, который образовался на поверхности сумаляка, символизирует наступающий год.



## **Пельмени с зеленью**

*3 стакана пшеничной муки, 1 стакан воды,  
5 пучков зелени, соль, специи по вкусу.*

Из муки, воды и соли приготовить тесто и оставить его на 30-40 минут в прохладном месте. Для приготовления фарша зелень промыть, измельчить и заправить солью и перцем. Можно брать следующие виды зелени: кинзу, петрушку, рейган (базилик), щавель, зеленый лук. Тесто раскатать, вырезать стаканом кружочки, положить фарш и защипить края. Пельмени варить на пару до готовности. Подать с кислым молоком или сметаной.

## **Самса с зеленью, печеная**

*На тесто: 1 кг муки, 50 г дрожжей, 2 стакана воды, 2 ч. ложки соли.*

*На начинку: 1 кг разной зелени, 4 яйца, 3-4 головки репчатого лука, 1-2 пучка зеленого чеснока, соль и перец по вкусу.*

Приготовить тесто, разделить, раскатать, оформить самсу. Начинка готовится из различной зелени. Для этого ранней весной, когда появляются первые побеги мяты, лебеды, конского щавеля, пастушьей сумки, шпината, портулака, люцерны, собрать их, отсортировать, тщательно промыть несколько раз в проточной воде, затем в теплой воде, порубить. К зеленой начинке добавить нашинкованный репчатый лук, зелень чеснока, круто сваренные рубленые яйца, соль и перец, перемешать. Эту начинку использовать в приготовлении самсы из дрожжевого теста. Выпекают обычно в тандыре, но можно использовать духовку.

## **Самса с зеленью, жареная**

*На тесто: 1 кг муки, 2 стакана воды, 2 ч. ложки соли.*

*На начинку: 1 кг разной зелени, 3-4 головки лука, 2 пучка зеленого чеснока, 4 яйца, соль и перец по вкусу, 200 г сала для тушения.*

Замесить, разделить, раскатать и вылепить самсу квадратной или треугольной формы. Начинка готовится из разной зелени, как указано в предыдущем рецепте. Только перед тем, как использовать начинку, необходимо потушить ее в масле. Для этого подойдет любой жир, желательно животного происхождения, перекалить,

положить рубленую зелень с луком и яйцом, быстро перемешать шумовкой и томить в течение 5-7 минут, снова перемешать и снова закрыть, операцию проделать несколько раз, до извлечения сока зелени. Снять с огня, охладить. Самсу обжарить в масле.

### **Тограма палов**

*500 г риса, 400 г мяса, 400 г моркови, 200 г жира (масла), 1 1/2 ст. ложки пряной смеси.*

В перекаленное масло заложить по одной четвертой мяса и моркови и весь лук в такой последовательности: мясо вместе с луком (слегка обжарить), затем чуть позднее морковь. Это так называемый зирвак. В начале варки зирвака огонь увеличивают, а к середине и концу варки — уменьшают. Продукты не должны прилипнуть к стенкам и дну казана. В приготовленный зирвак, то есть примерно через 20-30 минут, добавить пряности (красный перец, зиру, барбарис, взятые в равных частях). Смесь пряностей засыпают в плов расчета 1-1 1/2 ч. ложки (с верхом) смеси на 500 г риса. Затем зирвак посолить и залить водой из расчета четверть или половина стакана на каждые 500 г риса. Подготовленный зирвак разровнять, уменьшить огонь до минимума и засыпать ровным слоем рис. Сверху примять рис шумовкой, но ни в коем случае не смешивать с зирваком. Утрамбованную поверхность риса осторожно залить водой, следя за тем, чтобы она не разрушила слой риса. Рис должен быть прикрыт водой слоем 1-1,5 см. Воду поверх него досаливают и иногда добавляют в нее пряности. Во время кипения плов не накрывают крышкой, пока с поверхности не исчезнет вода. Тогда казан плотно закрывают. Через некоторое время можно открыть, проколоть в рисе дырочки длинной палочкой и добавить в них немного воды. Оставить еще на 15 минут, сильно уменьшив огонь, затем равномерно перемешать.

Оставшиеся мясо и морковь отварить целиком на слабом огне в небольшом количестве кипятка в течение 2,5 часов, затем нарезать кусочками, перемешать с солью и перцем и соединить готовые части блюда перед подачей на стол. На закуску подают тонко нарезанный лук, смешанный с лимонным соком или уксусом и красным перцем.

## Сабантуй

Национальный праздник у башкир и татар. В прежние времена у татар существовал большой праздник

Жиен («сбор») — день встречи с родственниками, проживающими в разных селениях. Нередко проводили общий Жиен для одной группы сел, затем для другой и т. д. Гости приезжали в разукрашенных подводах, под звон колокольчиков, одаривали сладостями детвору на улицах. Полагалось иметь гостинец для хозяев, в составе которого должны были быть два каравай белого хлеба, один-два вяленых гуся. Особый интерес представлял Жиен для молодежи. Она праздновала на лугах, просторах; в песнях и плясках состязались молодые люди села и приезжие гости. Нередко в этот праздник организовывали также различные спортивные состязания.

Со временем Жиен слился с другим древним праздником, который проводится в период относительного затишья в ходе сельскохозяйственных работ, между окончанием сева и началом сенокоса. Речь идет о знаменитом празднике Сабантуй (Праздник плуга). Место для Сабантуя выбирается просторное, уважаемые жители села определяют день его проведения. Организуется сбор призов на Сабантуй. Группа сборщиков с длинным шестом и ведрами обходит улицы села. Каждый хозяин стремится выделить что-нибудь на праздник: деньги, отрезки материи, яйца и т. д.

Обычно Сабантуй проходит весело: и взрослые и дети с самого утра ходят по домам и собирают раскрашенные яйца, а потом на майдане устраивают с ними всевозможные игры. Здесь же готовится каша «на весь мир» — в котел попадает все съестное, что принесут жители деревни.

Гости праздника могут отведать и вкусные блюда национальной татарской кухни. Обычно это сладкие блюда (кюш куве — хворост, урама и другие сладости), мясные или блюда из птицы (тутурган таук).

## Традиционные блюда

### Урама (спираль)

*1 кг пшеничной муки, 10 яиц, 100 мл молока, 600 г масла для жарки, 30 г сахарного песка, 100 г сахарной пудры, немного соды.*

Приготовить тесто. Раскатать толщиной 1,5- 2 мм. Нарезать пласт на полоски толщиной 3-4 см, навернув полоску на конец скалки, и вместе со скалкой опустить в кипящее масло. Во время жарки скалку вращать, постепенно освобождая ее от теста. Оставшиеся в масле спиральки — урама — жарить, пока не зарумянятся. Дать спиралькам остыть, потом обсыпать сахарной пудрой.

### Бишбармак (мясо с салмой в бульоне)

*На 4 порции: 600 г баранины, 2 картошки, 2 головки репчатого лука, 1 стакан пшеничной муки, 1 яйцо, 1<sup>1</sup>/<sub>2</sub> ст. ложки воды, 1<sup>1</sup>/<sub>2</sub> ст. ложки сливочного масла, 2<sup>1</sup>/<sub>2</sub> стакана бульона, соль и специи по вкусу.*

Используют реберную часть жирной баранины. Мясо нарубить на куски весом по 70 г и отварить в небольшом количестве воды. Добавить соль и специи. Для приготовления салмы из муки, яйца и воды замесить пресное тесто, раскатать тонким слоем, немного подсушить, нарезать полосками шириной до 3 см, из которых вырезать ромбики. Отварить их в бульоне, или воде, откинуть на дуршлаг, затем смазать сливочным маслом. Картофель отварить отдельно, нарезать кружочками толщиной 3-5 мм.

Перед подачей на стол положить в тарелку вареные салму, картофель, мясо, сверху посыпать нарезанным кольцами сырым репчатым или мелко нашинкованным зеленым луком и залить бульоном. Можно подать бульон отдельно.

### Губадия

#### (пирог с начинкой)

*На 4 порции: 760 г пшеничной муки, 1 ст. ложка сахара, 220 г маргарина, 4 яйца, 1 ст. ложка дрожжей, 3/4 стакана воды, 1 ст. ложка жира, соль по вкусу, 1 ст. ложка сливочного масла.*

*Для начинки: 800 г припущенного риса, 18 вареных яиц, 660 г мясного жареного фарша, 3<sup>1</sup>/<sub>2</sub> стакана изюма, соль по вкусу.*

Замесить пресное сдобное тесто, затем разделить на 2 части (одна меньше другой). Из большей раскатать лепешку толщиной 0,4 см, положить ее на смазанную жиром сковороду. На середину уложить слоями вареный рис, жареный мясной фарш, рубленые яйца, изюм, полить сливочным маслом. Слои можно чередовать дважды. Из оставшегося теста раскатать лепешку меньшего диаметра, положить ее сверху, края лепешек соединить, защипнуть «веревочкой». Выпекать в хорошо нагретом духовом шкафу.

### **Тутырылган тауык**

#### **(курица фаршированная заливная)**

*На 4 порции: курица (обработанная), 6 яиц, <sup>1</sup>/<sub>2</sub> стакана молока, 100 г сливочного масла, 1 ст. ложка желатина, 750 г осветленного бульона, соль по вкусу.*

Из яиц, молока, слегка растопленного масла приготовить омлетную массу. Курицу ощипать и тщательно обработать, удалив внутренности. Пальцами осторожно отделить кожу по всей поверхности тушки и через шейное отверстие влить хорошо взбитую омлетную массу. Отверстие зашить, тушку завернуть в марлю, залить горячей водой и варить на медленном огне. Готовую курицу охладить, нарубить на куски и выложить на блюдо. Приготовить желе, для чего предварительно замоченный желатин растворить в горячем осветленном бульоне, довести его до кипения, затем процедить. Перед подачей к столу блюдо украсить овощами, зеленью, лимоном, залить желе и дать застыть.

### **Чак-чак (мучное сладкое блюдо)**

*Готовится из муки высшего сорта. На 1 кг пшеничной муки — 10 яиц, 100 г молока, 20-30 г сахара, соль, 500-550 г масла для жаренья, 900-1000 г меда, 150-200 г сахара для отделки, монпансье 100-150 г.*

Выпустить в посуду сырые яйца, добавить молоко, соль, сахар, все перемешать, всыпать муку и замесить мягкое тесто. Разделить тесто на куски весом в 100 г, раскатать их

жгутиками толщиной в 1 см. Нарезать жгутики на шарики величиной с кедровый орешек и жарить их, перемешивая, чтобы ровнее прожарились, во фритюре.

Готовые шарики принимают желтоватый оттенок.

Всыпать в мед сахарный песок и вскипятить в отдельной посуде. Готовность меда можно узнать следующим образом: взять на спичку каплю меда, и, если стекающая со спички струйка после остывания делается ломкой, кипячение следует прекратить. Слишком долго кипятить мед нельзя, так как он может подгореть и испортить вид и вкус блюда.

Прожаренные шарики положить в широкую посуду, полить медом и хорошо перемешать. После этого переложить чак-чак на поднос или тарелку и смоченными в холодной воде руками придать ему желаемую форму (пирамида, конус, звезда и т. п.). Чак-чак можно украсить мелкими леденцами (монпансье).

## Свадьбы

Мусульмане чтят Коран и следуют его постулатам, адресованным в равной степени и мужчинам, и женщинам. Целый ряд сур обращен именно к женщине, ни явного, ни скрытого предпочтения мужскому полу не отдается.

По шариату замужняя женщина имеет достаточно широкие права. При составлении брачного договора, например, она может ограничить права мужа при решении вопроса о разводе, закрепить за собой право работать, выбирать место жительства и т. д.

Выходя замуж, каждая женщина должна получить определенную денежную сумму или драгоценности в качестве социальной гарантии. Размеры такой гарантии и сроки ее выплаты определяют родители на сговоре. Но это не залог, не выкуп, не калым, потому что деньги принадлежат только женщине.

При разводе мужчина и женщина совершенно равны перед судом шариата. При этом мужчине запрещены равнодушие и жестокость. На суде совсем не обязательно объяснять причину развода, достаточно заявить о его необходимости.

Брак вступает в законную силу после того, как жених и невеста в присутствии двух свидетелей объявляют (девушка обычно делает это при помощи вакиля — доверенного лица)

о своем согласии сочетаться браком, и после того, как полностью или наполовину выплачен выкуп за невесту.

Что касается собственно свадебных обрядов мусульман, то кроме исламских традиций каждый из них имеет свои национальные особенности. Относится это и к кухне, хотя у многих народов она имеет сходные черты. Главное — достойное угощение гостей, чтобы как можно больше людей желали счастья молодым. Помимо желания доставить удовольствие гостям угощение имеет и ритуальный характер.

У большинства мусульман принято организовывать широкий свадебный пир. Первый день свадьбы обычно отмечают скромно, устраивают вечеринку для большого количества людей, но угощают в основном чаем и сладким. На второй день или немного позже начинается настоящее гулянье. У арабов, например, в ночь с первого дня брака на второй родственники жениха режут баранов. Национальное свадебное блюдо представляет собой рис с бараниной под соусом вроде кефира. Оставшиеся после праздника блюда раздают соседям и друзьям. Через неделю гостившие на свадьбе зовут к себе молодоженов, и пир повторяется. Иногда арабская свадьба длится больше месяца.

На четвертый день после свадьбы (йом аль-арбаин) жена в сопровождении подруг отправляется в баню. К вечеру они возвращаются, участвуют в трапезе (без мужчин) и уходят. Иногда вечером того же дня и муж принимает отдельно своих гостей.

На седьмой день свадебного торжества (йом ас-субуа) после свадьбы жена утром и днем принимает своих родственниц и подруг, а иногда и муж приглашает на вечер своих друзей. Мужчины и женщины едят отдельно.

Заслуга в приготовлении самого большого мясного блюда в мире принадлежит бедуинам. Это жареный верблюд. Для его приготовления следует сначала нафаршировать вареными яйцами несколько рыб, затем рыбами нафаршировать кур, а курами — жареного ягненка, которого следует поместить в чреве хорошо поджаренного верблюда. Остается красиво положить верблюда на специальное блюдо, украсить — по сезону — зеленью и подать гостям.

Традиционное приготовление блюда также очень важно. Большинство продуктов бедуины готовят следующим образом: закапывают в песок и сверху жгут костер, потом откапывают и едят.

А у татар, например, существует определенный порядок подачи угощения на свадьбе. Прежде всего, на стол

ставят холодные блюда (охлажденную рыбу, фаршированную курицу, вяленую гусятину, зелень, салаты, хлеб, мелкие беляши и т. д.). Затем подают горячие супы и бульоны, к ним также могут быть поданы очпочмак, мелкие беляши. После них наступает очередь вареного мяса с картошкой и других мясных блюд. В конце предлагают арбузы, дыни, шербет и в последнюю очередь — чай с разнообразной выпечкой; обязателен килен чак-чаге («чак-чак невесты»).

Набор блюд и порядок их подачи могут быть и несколько иными в разных местах проживания татар. К слову, допустимо проводить свадьбу даже в том случае, когда угощение состоит всего лишь из постного супа-болтушки. По убеждениям татар, это не может служить предметом осуждения хозяев и новобрачных.

Теперь расскажем подробнее о свадебных блюдах в различных мусульманских странах.

## **Традиционные свадебные блюда**

### **Туй палов (узбекское свадебное блюдо)**

*200 г риса, 70 г мяса, 60 г жира, 200 г моркови, 20 г лука, 10 г изюма, 10 г нухата, 1 г черного перца горошком, соль и другие специи — по усмотрению, 1 г сахара.*

Узбекский свадебный плов — гибрид таких классических вариантов, как ферганский, самаркандский, из замоченного риса, с нухатом, изюмом, казы, курдючной оболочкой и др. Приводим рецепты и технологию приготовления свадебного плова в Ташкенте. Вообще свадебный плов, если учесть все специфические вкусовые оттенки, созданные 5 различными плововарами в различных районах республики, имеет десятки вариантов. С одной стороны, это объясняется традициями отдельных районов, с другой — профессиональным мастерством плововара. Одни этот плов готовят только с бараниной, другие — с говядиной, третьи — с кониной, четвертые сочетают мясо с казы (колбасой из конины) или с курдючной оболочкой и т. д. В одном месте вводят нухат, изюм, черный перец горошком, в другом — отказываются от этих продуктов совсем или ограничиваются одним из них.

К особенностям свадебного плова относится введение сахара. Вводить сахар рекомендуется, если рис содержит



мало крахмала, изюма или нухата меньше нормы, а морковь в результате долгого хранения потеряла сочность и т. д. В этом случае добавление сахара создает очень приятный вкус. Свадебный плов готовят во все времена года.

Если плов готовят с бараниной или телятиной, нарезанной большими кусками, то опускают ее в перекаленный жир и обжаривают до румяной корочки. Затем в котел кладут лук, морковь и т. д. Когда плов готовят с кониной или говядиной, куски (по 1-2 кг) отваривают отдельно, а после этого обжаривают вместе с луком до образования румяной корочки. Кладут морковь, нарезанную брусочками, заливают бульоном, в котором варилось мясо, так, чтобы жидкость слегка покрывала морковный слой зирвака. Вводят замоченный за сутки нухат и доводят до кипения на сильном огне. Затем убавляют огонь и варят зирвак час и больше. После размягчения нухата заправляют солью и специями.

Рис промывают в больших тазах теплой подсоленной водой до тех пор, пока не отойдет вся пудра, после чего замачивают в кипяченой подсоленной воде на 1-2 часа и дольше. По мере готовности всех продуктов пробуют, достаточно ли в зирвак соли, и закладывают ровным слоем рис, выгребают из-под котла угли, усиливают пламя и варят, время от времени перелопачивая большой шумовкой верхний ровный слой. Если есть необходимость, доливают горячим бульоном. Когда рис набухнет и испарится вся влага, вводят перебранный и промытый изюм и накрывают плов. Продолжительность упаривания определяет плововар в зависимости от количества приготовляемого плова и температуры очага. Она длится от 10 до 40 минут.

Готовый плов в Ташкенте хорошенько перемешивают, вынимают большие куски мяса, нарезают на кусочки по 50-100 г. Плов укладывают на блюда плоским слоем по 2-4 порции вместе, посередине кладут мясо и подают на стол.

Если в плов половина нормы мяса положена в виде казы, то ее нарезают кружочками и подают по два на порцию. Когда плов с курдюком или курдючной оболочкой, то их подают по 30 г на порцию.

В Самарканде и Бухаре подают свадебный плов отдельно: рис кладут с одной стороны блюда, морковь — с другой, мясо — кусочками по 50-100 г на порцию.

В Андижане этот плов подают, обычно перемешав, укладывают на блюдо горкой, а мясо режут на мелкие ломтики.

В этом плове рис получается рассыпчатым, желтоватого оттенка, среди него видны кусочки вареного мяса, иногда и с костями, казы, курдючная оболочка или кусочки курдючного сала и желтые полоски крупно нарезанной моркови, местами нухат и изюм.

### **Плов с откидным рисом по-хорезмски (сузма палов)**

*300 г риса, 200 г мяса, 50 г жира, 200 г моркови,  
25 г лука, соль и специи — по вкусу.*

Одна из классических разновидностей плова; готовят в Хорезме, в остальных районах республики этот рецепт забыт. Очень напоминает плов особый, отдельный, подаваемый на свадьбах в Самарканде, а по способу приготовления — плов по-азербайджански (с откидным рисом). На свадьбах, праздниках и больших угощениях надо готовить так. Одну треть масла (кунжутное, хлопковое, льняное) перекалить, обжарить в нем большие куски мяса и лук, нарезанный крупными кольцами. Морковь, нарезанную брусочками, как на свадебный плов, заложить после мяса ровным слоем и залить водой так, чтобы слегка покрыть содержимое котла. Варить на медленном огне до полной готовности мяса и моркови. Заправить солью и специями. Перебранный и промытый в 3-4 водах рис отварить в другом котле до полуготовности так, чтобы рисинки не прилипали друг к другу, откинуть в дуршлаг и дать полностью стечь воде. Откинутый рис положить в котел на морковь.

Оставшиеся две трети масла перекалить отдельно и в горячем виде равномерно вылить на рис, перелопачивая так, чтобы масло впиталось в каждую рисинку. Затем, разровняв шумовкой, накрыть на 10-15 минут.

Готовый плов перемешать, вынуть мясо, нарезать на мелкие куски, выложить на специальное блюдо с углубленным дном (бадя) и подать на стол.

Горка отварного риса с желтоватым (от моркови) и зажаристым (от масла) оттенком. На фоне желтовато-золотистого риса видны темные куски разваренного мяса и большое количество желтых кусочков моркови.

## **Плов с зарчавой (зарчоба палов)**

*200 г риса, 200 г мяса, 80 г масла, 200 г моркови,  
30 г лука, 0,01 г зарчавы (пищевого красителя), 5-6  
горошин черного перца, соль по вкусу.*

Применение пищевого красителя в блюдах характерно для индийской, афганской и иранской кухни. Данный вариант возник в прошлом под влиянием афганской кулинарии. В настоящее время этот плов готовят в основном в Ташкенте на свадьбах и других торжествах. В домашних условиях этот вариант не практикуется. Ибн Сина считал, что зарчава сильно очищает. Ее полезно жевать при зубной боли... Это лекарство, особенно с анисом и белым вином, полезно при желтухе. Готовится плов с зарчавой в любое время года при ее наличии.

Зарчоба (от слов «зар» («золото») и «чоб» («корень»)) — золотой корень. Это естественный пищевой краситель желтого цвета, определенным способом изготавливаемый из корня тропического растения. Поступает в продажу как натуральными кусками, так и в молотом виде, очень похожем на акрихиновый порошок.

В фарфоровую чашку налить теплую воду и растворить порошок зарчавы. Рис промыть с солью в 3-5 водах, полить раствором зарчавы и залить теплой водой на 1-3 часа, в результате чего он приобретает желтую окраску.

В раскаленный жир положить лук, нарезанный крупными кольцами, обжарить в нем крупные куски мяса и жарить до полуготовности; затем положить ровным слоем морковь, нарезанную брусочками, посыпать солью, бросить черный перец и тушить на медленном огне.

Когда морковь начнет выделять сок и уменьшаться в объеме, перемешать ее, не касаясь мяса, и тушить до готовности моркови. Затем убрать жар из-под котла, ровным слоем засыпать рис, увеличить пламя. Залить теплой водой так, чтобы вода не покрывала слой риса. Такой плов готовят на пару. Слой риса время от времени надо перелопачивать так, чтобы ненабухшая часть попала в кипящие места котла, поэтому очень важно добиться равномерного кипения.

Для этого надо регулировать пламя и делать с помощью специальной палочки лунки до дна котла. Убедившись в том, что рис дошел до нужной кондиции, разровнять его и накрыть на 15- 20 минут.

Перед подачей на стол перемешать, уложить горкой на блюдо; мясо отделить, нарезать мелкими кусочками, положить сверху. Отдельно подать один из овощных салатов. В этом плове рис золотисто-желтого цвета, уложен

горкой, сверху — кусочки мяса. Прозрачно-желтые полоски моркови в плове видны отчетливо.

### **Шашлык из баранины (ногайское блюдо)**

*1 кг мякоти баранины (спинная или задняя часть).  
Для маринада: 2 головки репчатого лука, 1/2 ч. ложки соли, перец, 2-3 ст. ложки 3%-ного уксуса, 1 ст. ложка лимонного сока, 2 стакана шинкованной зелени.*

Мясо очистить от пленок, нарезать поперек на кусочки. Положить мясо в эмалированную посуду. Между слоями мяса и сверху положить приправы и сбрызнуть уксусом. Дать постоять в холодном месте под гнетом 4-12 часа.

Подготовленные кусочки мяса надеть на шампур с толстыми кольцами лука. Жарить над горящими углями или в специальных электрогрилях, поворачивая шампур. Мясо готово через 20 минут.

### **Шашлык в кастрюле (черкесское блюдо)**

*200 г баранины, 2 головки репчатого лука, 1 ст. ложка гранатового сока, 1/2 стакана зерен граната, соль, специи, зелень по вкусу, 2 ст. ложки растительного масла.*

Корейку или грудинку баранины нарезать кусками весом 40-50 г, положить в кастрюлю с нагретым маслом, посыпать солью, перцем, обжарить. Нарезать кольцами лук, положить его в мясо и продолжить жарить еще 5 минут. После этого влить свежий гранатовый сок, перемешать и снять шашлык с огня.

Перед подачей шашлык посыпать зеленью петрушки и зернами граната.

### **Свадебный суп (дагестанское блюдо)**

*8 стаканов мясного бульона, 250 г баранины, 500 г бараньих костей, 2 ст. ложки сливочного масла, 2 ст. ложки муки, 1 морковь, соль по вкусу, 1 головки репчатого лука.*

*Для соуса: 2 яйца (желтки), сок 1/2 лимона.*

*Для украшения: 2 ст. ложки сливочного масла, 1 ст. ложка красного перца.*

Нарезать мясо на кусочки. Почистить морковь и лук. Поместить мясо, кости, морковь и лук в кастрюлю с мясным бульоном и варить его в течение 3 часов. Мясо станет мягким и будет разваливаться на кусочки. Не забывать снимать накипь.

Когда мясо будет готово, процедить бульон и перелить его в другую кастрюлю. Нарезать мясо на очень маленькие кусочки и положить в процеженный бульон.

Муку обжарить на масле. Добавить мясной бульон, хорошенько перемешать все деревянной ложкой и влить мясной бульон. Добавить соль и размешать, после чего довести до кипения.

Для соуса взбить желтки с лимонным соком. Взять немного бульона из кастрюли, смешать его со взбитым яйцом и вылить назад в кастрюлю. Для украшения обжарить красный перец с маслом.

### **Парча дошалая (азербайджанское блюдо)**

*280 г баранины, 150 г риса, 50 г топленого масла, 75 г абрикосов или хурмы, 50 г каштанов, на кончике ножа тмина и шафрана, 1 головка репчатого лука, 1/2 ч. ложки корицы, соль.*

Грудинку баранью обжарить целым куском, мякоть отделить от кости, поперчить, посолить и припустить в небольшом количестве бульона с добавлением пассерованного лука, фруктов, очищенных вареных каштанов и тмина. Отдельно из риса приготовить плов.

При подаче на тарелку укладывают горкой рис, окрашенный шафраном, сверху баранину, припущенные фрукты, каштаны, поливают все топленным маслом и посыпают корицей.

### **Баранина с черносливом (турецкое блюдо)**

*1,5 кг баранины, 500 г репчатого лука, 100 г сливочного масла, 5 ст. ложек муки, 300 г чернослива, 20 г сахара, корица, перец молотый черный, соль.*

Мясо нарезать узкими длинными полосками (1x5 см). Мелко нарезанный лук пассеровать в сливочном масле, обжарить там же мясо, присыпать мукой, солью, перцем и корицей, перемешать, подлить столько воды, чтобы она покрыла мясо, и довести до готовности на слабом огне. За 20 минут до подачи положить замоченный накануне чернослив

(косточки удалить), заправить сахаром. Подать с рассыпчатым рисом.

### **Птица по-ингушки**

*1,4 кг птицы, 1,6 кг кукурузной или пшеничной муки, 600 г репчатого лука, 200 г сливочного масла, 500 мл молока, специи, зелень, соль.*

Порционные куски вареной птицы положить в кастрюлю с пассерованным луком, залить молоком, посолить, поперчить и тушить 20-25 минут. Пресное тесто разделить на длинные полоски, нарезать ромбики и придать им округлую форму. Галушки отварить в бульоне. Порционный кусок птицы полить молочным соусом, посыпав зеленью. Отдельно подать галушки. В бульонной чашке подать бульон, заправленный прокипяченным молоком и черным перцем.

### **Жижиг-галныш (чеченское блюдо)**

*1,5 кг баранины или 1,6 кг говядины, 1,5 кг муки, 500 г чеснока, специи, соль.*

Баранину или говядину отварить большим куском и нарезать кусочками по 30-40 г. Муку заварить кипятком, замесить галушки, отварить их в бульоне, уложить на тарелку и покрыть мясом. Отдельно подать чеснок, растертый с солью и разведенный жирным бульоном, и мясной бульон.

### **Чепалгаш (чеченское блюдо)**

*1 кг муки, 750 г творога, 100 мл воды, 100 г кефира, 2 яйца, 100 г сливочного масла, сода, соль.*

Муку смешать с водой и кефиром, добавить соль, соду и замесить мягкое тесто. Раскатать лепешки, на середину каждой положить фарш из творога, смешанного с яйцом и солью, сформовать изделия в виде пончиков и запечь на сковороде. Горячие пышки смочить теплой водой, разрезать на 4 части и при подаче полить растопленным маслом.

### **Бозартма (дагестанское блюдо)**

*3 кг баранины, 300 г топленого масла, 500 г репчатого лука, 1 кг помидоров или 200 г томата-*

*юре, 150 г алычи, 500 г зелени (кинза, укроп, мята), 1 лимон, 500 г свежих огурцов, перец молотый, соль.*

Куски баранины весом 50-60 г обжарить в масле, переложить в глубокую посуду, добавить нарезанный лук, помидоры, алычу, приправы и потушить в небольшом количестве бульона до готовности. Подать с лимоном и свежими огурцами.

### **Джуджа (азербайджанское блюдо)**

*2 цыпленка, 1 кг риса, 400 г топленого масла, 200 г изюма, 200 г кураги, шафран, соль.*

Тушки цыплят разрубить вдоль на две части и обжарить. Сушеные фрукты припустить в масле. Часть откидного плова окрасить шафраном. При подаче плов полить растопленным маслом, отдельно подать жареных цыплят с припущенными фруктами.

## **Рождение ребенка**

Появление на свет каждого нового человека мусульмане считают великим даром Аллаха, одним из наиболее значительных событий в жизни семьи. В шариате оговорены положения, регламентирующие действия родителей и их родных в связи с рождением в семье ребенка.

Первым словом, которое слышит мусульманский младенец, бывает слово «Бог». Как только малыш рождается, в его уши проговаривают слова восхваления Всевышнего: в правое ухо — так называемый азан (призыв к молитве), а в левое — икамат (второй призыв к молитве). Как правило, это делает отец новорожденного.

Этот обряд полон глубокого смысла. Согласно исламу, сатана, враг людей, с нетерпением ожидает появления на свет каждого нового человека, дабы совратить его с пути истинного. Поэтому очень важно, чтобы призыв к Богу коснулся слуха младенца раньше, чем зов сатаны.

Слова веры в Бога и верности Ему будут сопровождать человека в жизни уже с первых глотков воздуха на этой земле.

После того как младенец услышал божественные слова, шариат рекомендует помазать ему губы и полость рта финиковой массой. Делается это следующим образом. Кто-то (как правило, мать младенца) тщательно прожевывает

финик, после чего берет пальцем небольшую его часть и кладет в рот новорожденному. Затем легкими движениями пальца вправо и влево массируется полость рта малыша так, чтобы сладкая масса распределилась по всей полости рта. При отсутствии финика можно использовать любой сладкий продукт. Все эти действия сопровождаются чтением заздравных молитв и добрыми пожеланиями ребенку.

Считается, что подобный массаж полости рта укрепляет мышцы, участвующие в сосании, и способствует подготовке ребенка к принятию материнской груди. Согласно преданию, первый раз эту процедуру проделал сам Пророк Мухаммед над новорожденным сыном одного из своих последователей.

Через несколько дней после рождения ребенка, обычно на четвертый или пятый день, арабские женщины готовят угощение: муфаттаку, либабу и хильбу и рассылают их на блюдах своим родственникам и подругам. Первое готовят из меда, очищенного сливочного масла, масла кунжута, смеси растолченных ароматических веществ и специй и жареного фундука. Либабба делается из размельченного хлеба, меда, очищенного масла с добавлением розовой воды. Сначала на огонь ставят миску с маслом, в него добавляют размельченный хлеб и наконец мед. Хильба (шамбаля) — это пареные зерна, приправленные на огне медом.

В арабских странах существует традиция — с первого до третьего дня после рождения мальчика, как правило, носят имя Мухаммед в честь Пророка, основателя ислама. По истечении этого срока родители могут оставить новорожденному это имя или заменить его на новое. Девочки в течение первых трех дней после рождения обычно носят имя Фатима — в честь дочери Пророка Мухаммеда. По истечении этого срока (обычно через неделю) родители могут заменить его другим или оставить новорожденной это имя.

В некоторых арабских странах существуют собственные обычаи присвоения имени ребенку. Так, в Египте существует праздник Йом ас-субуа (седьмой день со дня рождения ребенка). На 7-й день после рождения ребенка мать навещают ее подруги и родственницы. Приносят ребенка, завернутого в красивую шаль или в какую-нибудь дорогую ткань, и, чтобы приучить его к шуму, дабы он не испугался музыки или других звуков веселья, одна из женщин берет в руки медную ступку и ударяет по ней пестиком, как бы толча что-то.



После этого ребенка кладут в сито и трясут — считается, что эта процедура полезна для желудка. Потом его проносят по всем помещениям в сопровождении нескольких женщин или девушек, причем каждая из них держит в руках по несколько горящих восковых свечей, иногда разноцветных. Свечи эти разрезаны пополам и воткнуты в разложенные на маленьком круглом подносе брусочки хны.

В это же время какая-нибудь женщина посыпает пол каждой комнаты смесью соли с укропным семенем или просто той солью, которая стояла у изголовья новорожденного в предыдущую ночь, со словами: «Соль в глаз тому, кто не благословляет Пророка» — или: «Грязная соль в глаза завистников». Считается, что эта процедура предохраняет дитя и мать от дурного глаза, и каждый из присутствующих должен сказать: «О Аллах, благослови нашего господина Мухаммеда!»

Завернутого и лежащего на красивом матрасе, который иногда кладут на серебряный поднос, ребенка показывают каждой из присутствующих женщин, а они, глядя на его лицо, говорят: «О Аллах, благослови нашего господина Мухаммеда! Да пошлет тебе Аллах долгую жизнь!»

Перед Праздником седьмого дня закупаются сладости, свечи, подарки. Если родился мальчик, то берут красивый ибрик (то есть кувшин, это слово мужского рода), а если девочка, то — кулля (тоже кувшин, но слово женского рода). В них ставятся семь свечей, на каждой из которых написано то или иное имя собственное. Ребенок получает то имя, которое написано на последней догоревшей свече (чтобы жизнь его была долгой).

В Мавритании этот обычай несколько изменен. Вместо свечей в этой стране берут три одинаковые деревянные палочки и на каждой пишут имя близкого родственника. Затем палочки подносят матери, которая наугад вытаскивает одну: написанное на ней имя присваивается ребенку.

Не позднее 10 дней после рождения ребенка приглашается мулла (глава местной мусульманской общины), который совершает обряд наречения новорожденного. Мулла, прочитав необходимую для этого случая молитву, берет ребенка сначала на левую руку и, повернувшись в сторону киблы (в направлении Мекки), вслух читает на правое ухо ребенка азан — ту молитву, что шептал ему на ухо отец в первые часы после рождения. После этого также вслух на ухо ребенка произносится имя матери и имя, которым нарекают ребенка. Это повторяется

три раза. Затем, переложив ребенка на правую руку, также вслух (теперь уже на левое ухо) мулла вновь читает икамат — ту же молитву, но со специальным дополнением. Потом также на левое ухо вслух произносит имя матери и имя, которым нарекают ребенка (как и на правое ухо). Это и является нареченным именем ребенка. После этого мулла поздравляет родителей, желает, чтобы ребенок рос здоровым, умным, красивым, и со словами: «Пусть состарится с именем своим!» — возвращает им ребенка. При выборе имени ребенка обязательно учитывается мнение бабушек и дедушек младенца. Имя первенца обычно выбирают мать ребенка и отец мужа, но нельзя именовать ребенка именами своих родителей.

На седьмой день после рождения ребенка следует совершить жертвоприношение в благодарность Аллаху за оказание великой милости родителям — дарования им ребенка. Пророк Мухаммед сказал: «За каждого новорожденного следует приносить жертву (акика) на седьмой день после его рождения».

Если новорожденный — мальчик, то в жертву должны быть принесены две овцы, а если это девочка — одна. Допустимо приносить в жертву овцу или козу, и это является сунной. Принесение в жертву птицы не засчитывается, а крупный рогатый скот в сунне не упомянут, но это не запрещено.

Если нет возможности совершить жертвоприношение на седьмой день после рождения ребенка, то это делается на четырнадцатый или на двадцать первый день. Жертва должна быть принесена отцом или близким родственником. Пророк Мухаммед сам совершал жертвоприношение для своих внуков.

В современных условиях крупного города принести в жертву животное не так-то легко. Но выход есть: мусульмане ездят в пригороды, где разводят овец, и осуществляют обряд жертвоприношения там, а домой привозят мясо жертвенного животного. Мясо может быть распределено приготовленным или неприготовленным, но предпочтительнее первое.

Иногда имя новорожденному на седьмой день дает не мать, а отец или опекун, после чего остригает ему волосы. Затем нужно раздать милостыню: за мальчика в виде золота, а за девочку в виде серебра. Милостыня приравнивается к весу остриженных волос (как минимум).

Если у мусульманина дети уже выросли, а он еще не возблагодарил Аллаха жертвоприношением акика, то при

первой же возможности это весьма желательно сделать, даже если дети уже совершеннолетние.

Если при рождении самого мусульманина не было совершено заклятие акика, то рекомендуется возблагодарить Аллаха за свое рождение заклятием животного. Известно, что Пророк Мухаммед после получения пророческой миссии сам совершил заклятие животного за себя.

Заклятие можно сделать в любое время, в том числе и в праздник Ид аль-адха (Курбан-байрам). Только надо уточнить свое намерение: заклятие первого животного совершается по обязанности в праздник, а второго — как заклятие акика. Мясо животного можно есть самому, и раздавать в приготовленном или сыром виде.

Бешик-гуйи (деревянная колыбель) — ритуальное празднество у узбеков, связанное с первым укладыванием младенца в колыбель. Это один из самых древних и распространенных в Узбекистане обрядов. Обычно такое мероприятие проводится на седьмой, девятый, одиннадцатый день со дня рождения младенца. В различных областях ритуал имеет свои особенности и зависит от степени достатка в семье: состоятельные семьи обычно отмечают это событие широко, а семьи с малым достатком проводят его скромно. Бешик (колыбель) и необходимые для младенца принадлежности предоставляются родственниками матери младенца. В дастархан (скатерть) заворачиваются лепешки, сладости и игрушки. Родителям младенца, его дедушкам и бабушкам готовятся подарки.

Богато убранный бешик, дастарханы, подарки в сопровождении гостей под звуки музыкальных инструментов отправляют в дом родителей. По традиции привезенный бешик сначала берет на правое плечо дед младенца, а затем передает на правое плечо сына, который затем относит его матери младенца.

В прошлом, чтобы все помыслы гостей были чистыми и хорошими, лица обмазывали белой мукой. В угощении гостей должны обязательно присутствовать выпечка или другие мучные блюда, как, конечно, и мясные — из мяса жертвенного животного. Гости приглашаются в гостиную к богато убранному дастархану (столу), и, пока они угощаются, слушают музыкантов и веселятся, в соседней комнате в присутствии старых женщин проводится церемония пеленания ребенка и укладывания его в бешик. В конце церемонии гости заходят к младенцу, чтобы взглянуть на него, преподносят ему подарки и сыплют на бешик

парварду (сахарные конфеты) или сахар. На этом церемония заканчивается, и гости расходятся по домам.

## **Традиционные блюда**

### **Либаб** (арабское блюдо)

*50 г изюма, 150 хлебных сухарей, 500 мл воды, 50 г меда.*

Изюм сварить в воде. Всыпать хлебные сухари и заправить медом. Подается горячим или холодным.

### **Фитчи** (туркменское блюдо)

*250 г баранины, 30 г репчатого лука, 15 г масла, 150 г муки, перец по вкусу.*

Приготовить пресное тесто, сформовать его в виде лепешки, на которую ровным слоем положить фарш, накрыть другой лепешкой и защипить края. Сверху сделать несколько проколов. Выпекать в круглых формах.

### **Люля-кебаб** (таджикское блюдо)

*250 г баранины, 1 головка репчатого лука для фарша и одна для тушения, 15 г сливочного масла, соль, специи, зелень по вкусу.*

Баранину и лук порубить или пропустить через мясорубку, добавить соль, перец и все перемешать. Кебаб сформовать в виде сарделек, жарить в масле и тушить с луком. Подать, посыпав зеленью.

### **Ашкавак самса** (узбекское блюдо)

**На тесто:** *1 кг муки, 2 стакана воды, 2 ч. ложки соли, 50 г дрожжей, 1 яйцо.*

**На фарш:** *1,5 кг тыквы, 500 г муки, 200 г шкварок от курдючного сала, 1 ст. ложка сахарного песка, по 1 ч. ложке соли и молотого перца.*

Соль и дрожжи растворить в теплой воде. Всыпая частями муку, замесить крутое тесто, скатать его в шар, накрыть салфеткой и поставить в теплое место, чтобы подошло. Тем временем приготовить начинку. Для этого выбрать спелую тыкву, очистить ее от кожуры и семян,

нарезать кубиками, соединить с нашинкованным луком и шкварками от курдючного сала, посыпать солью, сахаром и перцем, хорошенько перемешать. Подошедшее тесто разделить на шарики величиной с грецкий орех, раскатать их на тонкие круглые сочни. На каждый сочень положить приготовленный тыквенный фарш и оформить самсу четырехугольной формы. Смазать верх яичным желтком и выпекать на смазанных жиром противнях духового шкафа. Готовность определяется по румяности теста. Подается со сметаной.

### **Ковурилган вараки самса (узбекское блюдо)**

***На тесто:** 1 кг муки, 2 стакана воды, 2 ч. ложки соли, 150 г топленого масла для смазывания.*

***На фарш:** 800 г мяса, 500 г лука, соль и перец по вкусу.*

***На фритюр:** 1 л растительного масла.*

Замесить бездрожжевое крутое тесто, после 15- 20 минут расстойки раскатать в пласт толщиной 1 мм, смазать топленным маслом и нарезать на прямоугольники размером 8 х 10 см. Сложить вместе 3 или 4 прямоугольника, на середину положить фарш, завернуть и защипнуть тесто, а края пирожков обрезать колесным гофрированным ножом.

Сочни также можно раскатать круглыми и после начинки фаршем сложить в виде полумесяца. Обжарить во фритюре. Для фарша мясо пропускается через мясорубку, добавляются нашинкованный лук, перец, соль, и все это тушится в небольшом количестве жира до готовности.

### **Самса слоеная (узбекское блюдо)**

*300 г пшеничной муки, 1 ч. ложка соли, 150 мл воды, 50 г маргарина для смазки теста, 200 г баранины или говядины, 200 г репчатого лука, 30 г растительного масла,  $\frac{1}{2}$  ч. ложки соли для фарша, щепотка черного молотого перца, 60 г растительного масла для жарки.*

Из муки и воды с добавлением соли замесить крутое тесто и оставить на 30-40 минут, затем раскатать в пласт толщиной 1,5-3 мм, поверхность смазать размягченным маргарином. Накрутить пласт на скалку диаметром 4-6 см и разрезать вдоль. Широкие полоски теста, в свою очередь,

нарезать на квадраты размером 4-6 см и раскатать середину каждого квадрата, на который положить подготовленный фарш, сложить вдвое и соединить тесто, надавливая пальцем вокруг фарша так, чтобы края теста не слипались. Для начинки мясо пропускают через мясорубку, обжаривают в масле до полуготовности, добавляют нашинкованный репчатый лук, соль, перец и доводят до готовности. Самсу жарить во фритюре.

### **Самса «Пармуда»**

*400 г пшеничной муки, 1 яйцо, 150 мл воды, 2 ч. ложки соли, 500 г баранины или говядины, 500 г репчатого лука, 150 г жира-сырца, зира (кумин), черный молотый перец, 1/2 яйца для смазки самсы, растительное масло для смазки листов.*

Из муки и воды с добавлением соли и яиц замесить тесто, оставить на 30-40 минут. Готовое тесто разделить на кусочки примерно по 150 г и раскатать сочни с утонченными краями, на середину которых положить фарш. Края сочной защипнуть, придавая округлую форму. Боковые стороны смочить содой и соединить по 4 штуки. Сверху смазать яйцом. Для фарша мясо пропустить через мясорубку, соединить с рубленным репчатым луком, нарезанным кубиками жиром-сырцом, добавить соль, перец, зиру и хорошо перемешать.

Самсу выпекают в течение 30-40 минут.

### **Самса полушарообразная**

*На 1 кг муки — 1 1/2 стакана воды, 1/2 стакана масла или растопленного сала, 3 ч. ложки соли.*

**На фарш:** 500 г мяса, 500 г лука, 100 г курдючного сала, соль и перец по вкусу.

Замесить очень крутое тесто в соленой воде, добавить немного растопленного бараньего сала (сливочного или топленого масла), хорошенько вымесить. Накрыть салфеткой и дать расстояться минут 20-25. Тем временем приготовить мясной фарш. Для этого жирную баранину нарезать мелкими ломтиками — «воробьиными язычками», соединить с рубленным репчатым луком. Курдючное сало нарезать кусочками, как на шашлык, то есть величиной с миндаль. Все посыпать солью и перцем, хорошо перемешать и отставить.

есто разделить на кусочки по 80-100 г и скатать в шары. Каждый шар, обильно посыпая мукой, раскатать тонкой скалкой в сочни толщиной в 2 мм. На середину каждого сочня положить горсть мясного фарша и один кусочек сала и оформить самсу шарообразной формы. Уложить на доску и слегка придавить. Эту полушарообразную самсу выпечь в вертикальном тандыре, а за неимением его — в горячей духовке или аэрогриле. Готовую самсу смазать перетопленным растительным маслом.

### **Самса с мясом, слоеная, печеная**

*На 1 кг муки — 2 стакана воды, 2 ч. ложки соли.*

*На фарш: 400 г мяса, 300 г лука, соль и перец по вкусу.*

Замесить простое тесто, скатать в шар, завернуть в салфетку и дать расстояться 12-15 минут. Тонко (в 1 мм) раскатать в большой пласт, смазать всю поверхность растопленным говяжьим жиром, скрутить в рулон. Разрезать тестяной рулон на куски шириной в 5 см и каждый кусочек, придавливая большим пальцем, раскатать короткой скалкой в сочни. На середину каждого сочня положить по столовой ложке мясного фарша, оформить четырехугольные, овальные, треугольные или круглые самсы и выпечь в тандыре или духовке.

При выпечке в горизонтальном тандыре слегка смочить тыльную сторону самсы подсоленной водой и осторожно прилепить к боковым стенкам рабочей камеры. При выпечке же в духовке смазать противни маслом, а самсу яичным желтком и поставить в горячую духовку. Готовность определяется по румяной корочке.

## **Обрезание (суннат)**

Обряд обрезания в мусульманском мире издавна рассматривается как важный признак принадлежности мужчины к исламу. Мальчику задолго до этого внушается, что это необходимая процедура для каждого мусульманина, которая олицетворяет принятие его в ряды мужчин, доказывает его мужественность. Для ребенка и его семьи этот день — важное событие, к которому готовятся заблаговременно. Этот день проходит торжественно, с приглашением гостей и прочтением обязательной молитвы.

Обрезание обычно производили в возрасте от семи дней до семи лет. У некоторых народов, исповедующих ислам, его совершали в нечетные годы рождения мальчика — обычно в 3, 5, 7 лет, в редких случаях — в 11-12 лет. Необрезанный человек считался «нечистым». Ответственность за совершение обряда лежала на родителях, родственниках и опекунах. К суннату готовились заранее. За две-три недели до обряда оповещались и приглашались гости: мулла, старейшины села, певцы, музыканты, родственники мужчины, соседи. Для мальчика шили специальную нарядную одежду из шелка и бархата.

В назначенный день мальчика наряжали, усаживали вместе с другими детьми на украшенную арбу и возили по улицам, заезжая к родственникам, которые одаривали виновника торжества подарками. Все это сопровождалось веселыми песнями под музыкальное сопровождение. По возвращении мальчика домой в отдельной комнате его ожидали мулла, отец, двое незнакомых мужчин и специалист по обрезанию. Мулла читал молитвы из Корана. Затем приступали собственно к обрезанию: мужчины держали мальчика за ноги, а специалист по обрезанию (суннатче) быстро обрезал крайнюю плоть, отвлекая при этом ребенка успокаивающими фразами («Сейчас станешь большим парнем!»). Крик ребенка означал благополучный исход обряда. Как сигнал он тут же подхватывался мальчиками в другой комнате радостными криками и хлопаньем в ладоши, чтобы заглушить плач.

После обрезания рану посыпали пеплом и мальчика передавали матери. Приглашенные гости одаривали ребенка подарками: сладостями, детской одеждой. В специально сшитый мешочек все присутствующие клали для мальчика деньги.

При этом официальная часть обряда заканчивалась, после чего начинался праздник. У тюркских народов он назывался суннат-туй. Суннат-туй включал пир и майдан. При этом как на пиру, так и на майдане присутствовали только мужчины. Угощение готовилось загодя: резали баранов, овец. По причине большого количества гостей ставили шатры, накрывали дастарханы. Пиршество сопровождалось исполнением песен.

Майдан состоял из спортивных состязаний: бега, борьбы, конных скачек и других соревнований. Победителей награждали шелковыми платками, баранами. Все состязания требовали определенных мужских качеств: умения держаться в седле, ловкости, силы, меткости, выносливости.



Пышное, массовое проведение суннат-туя говорит о том, что этот праздник являлся одним из самых главных семейных торжеств.

Сегодня как сам обряд, так и приуроченный к нему праздник претерпели значительные изменения. Так, обрезание теперь делают хирурги в больницах. Исчезла практика возить мальчика на украшенной телеге, устраивать майданы. Праздник суннат-туй чаще всего проводится через несколько недель после обрезания. В намеченный день приглашенные мужчины собираются в доме мальчика. Мулла читает Коран, затем гостей угощают пловом. После мужчин приходят женщины, дарят ребенку подарки и также угощаются. В тот же день в кругу женщин проводится тахурар — укладывание одеял, подушек на сундук, что обычно выполняется многодетной женщиной. В прошлом мальчику на обрезание принято было дарить жеребенка, на которого виновника торжества усаживали в знак того, что отныне он мужчина-воин. Сейчас во многих местах вместо организации майдана после плова вечером во дворе разводится большой костер, вокруг костра люди танцуют, устраивают различные игры. На следующий день празднество продолжается.

При всех своих изменениях обряд обрезания сохранил свое ритуальное содержание и важное общественное значение. Среди мусульман нет семьи, которая не устраивала бы этот праздник. Суннат является не только символом введения нового человека в мусульманскую общину, но и своеобразной инициацией, способствующей превращению мальчика в мужчину.

## **Традиционные блюда**

### **Софаки палов (узбекское блюдо)**

*200 г риса, 150 г мяса, 50 г масла (растительного: кунжутного, конопляного, хлопкового), 200 г моркови, 30 г лука, 5 г изюма, соль, специи — по вкусу, шафран — на кончике ножа.*

Один из древних классических вариантов. Готовят в Самарканде и Бухаре только на суннатах и на свадьбах. Отличается сложной технологией: готовят в трех котлах несколько опытных плововаров.

Рис промыть в 3-4 водах с солью, опустить в кипящую соленую воду и отварить так, чтобы он был рассыпчатым.

Растворив шафран в кипяченой воде, полить рис, чтобы он приобрел золотистую окраску. Затем рис кладут в специально сшитый мешок из холста, подвешивают, чтобы стекла вода.

В другом котле отваривают большие (по 0,5-1 кг) куски мяса, вводят в бульон морковь, нарезанную , крупной соломкой, заправляют солью, специями. Когда все готово, кладут перебранный промытый изюм.

В третьем котле перекаливают растительное (обычно кунжутное) масло, обжаривают в нем крупные кольца лука до коричневатого цвета, вынимают их и кладут в бульон, в котором варятся мясо и морковь. В котел с мясом закладывают ровным слоем подготовленный рис, делают в нескольких местах углубления при помощи длинной скалки и вливают кипящее масло так, чтобы рис впитал его равномерно. После этого закрывают плов на 15- 20 минут. Когда плов готов, осторожно вынимают куски мяса, нарезают ломтиками, плов кладут на блюдо плоским слоем, посередине укладывая мясо, и подают на стол. Отдельно подают салаты, виноградный уксус из недозрелого винограда особого приготовления (гораоб).

В этом плове на плоском слое рассыпчатого золотисто-желтого риса хорошо смотрятся уложенные сверху куски мяса.

### **Корма палов (узбекское блюдо)**

*200 г риса, 200 г мяса, 50 г жира, 200 г моркови,  
30 г лука, соль и специи — по вкусу.*

Этот вариант характерен только для Кашкадарьинской области и отличается высокой усвояемостью. Готовят во все времена года.

Нарезать мясо кусочками, как на шашлык, немного промариновать, смешав с рубленным луком, солью, черным молотым перцем и зирой. Перекалить жир до белого дымка, обжарить в нем мясо с луком. Затем положить морковь (соломкой) и сразу же залить холодной водой, томить на медленном огне до полного размягчения моркови.

После этого заложить перебранный и промытый в трех-четырёх водах рис, заправить солью и специями, добавив воду, варить на сильном огне до полного испарения влаги, время от времени перемешивая шумовкой содержимое котла, как при варке каши. Если рис не набух, то понемногу добавив горячую воду. Когда рис сварится полностью, плов собрать к середине котла горкой и накрыть на 15-20 минут.

Подать на стол в больших блюдах на несколько порций или отдельно в сочетании с любым салатом.

В этом варианте хороши сваренный рис белого цвета с желтым оттенком. Отчетливо видны желтые полоски моркови и темные кусочки мяса.

## **Пятница**

Мусульмане говорят, что пятницу чтит сам Пророк Мухаммед, совершавший в этот день публичную молитву. Предание гласит также, что день Страшного суда придется на пятницу, что Мухаммед и его зять Али родились в пятницу и что свет ислама начал распространяться именно в пятницу. В пятницу же 1 мухаррама, то есть первого числа первого месяца лунного года, совершилось бегство Пророка из Мекки в Медину в 622 году, который принят в исламе в качестве первого года мусульманского летосчисления.

Этот день считается у мусульман днем отдыха и празднуется еженедельно, как у евреев суббота, а у христиан — воскресенье. Во многих мусульманских странах пятница — официальный выходной день, а также день посещения мечети для совершения молитвы, обставленной более торжественно, чем в обычные дни, и слушания проповеди (хутба). Именно по пятницам происходят большие полуденные общественные молитвы, люди облачаются в праздничные одежды, готовят более обильную и вкусную пищу, приглашают друг друга в гости. В Иране, например, информационно-аналитические программы телевидения, подводные итоги недели, выходят именно по пятницам. Ночь на пятницу — самая счастливая и благоприятная, особенно для заключения браков.

## **Традиционные блюда**

### **Кус-кус (арабское блюдо)**

Дымящаяся гора золотистой крупы, в центре разноцветные ломтики овощей и кусочки мяса — это и есть кус-кус. В арабских странах его обязательно готовят в пятницу — священный для мусульман день, им угощают гостей, только кус-кус подают к поминальному столу. А вот на свадьбу и когда празднуют рождение ребенка, кус-кус не

готовят. Подают на большом блюде, едят руками, иногда ложками. Традиционно, особенно в деревнях, кускус запивают кислым молоком.

Готовят кус-кус в специальной кастрюле (борма). Она состоит из двух разъемных частей: нижняя — большая высокая кастрюля и верхняя — дуршлаг, плотно вставляемый в нижнюю часть. Борму вполне можно заменить обычной кастрюлей и металлическим или алюминиевым большим дуршлагом. Нужно только, чтобы дуршлаг подходил к кастрюле по диаметру, а кастрюля не должна быть высокой.

Для подготовки крупы понадобится большое круглое блюдо. В арабских странах для этой цели используют глиняное не глазурованное блюдо (касрия).

Самое важное — это крупа для кус-куса. Она похожа на манную, но более крупного помола. Сейчас в России ее можно купить, называется она «Кускус» или «Крупа для кус-куса». Можно заменить эту крупу и очень крупной манкой. В нижней части кастрюли готовятся овощи и мясо. Видов кус-куса множество, это зависит от того, какие овощи и в каком сочетании берут для него. Бывает кус-кус и с инжиром, а в Марокко иногда мясо заменяют рыбой. Самый распространенный кус-кус — с овощами (кус-кус бель ходр). Рецепт его приготовления таков:

*500 г крупы, 500 г мяса или курицы, 1 крупная головка репчатого лука, 1 средний помидор, 2 крупные моркови или 4 мелких, 1 крупная или 2 мелкие картофелины, 1 репа, 2 кабачка цуккини примерно по 15 см длиной, 200 г тыквы, половина маленького вилка капусты, по 4 веточки петрушки и кинзы (связать ниткой в пучок), 3 ст. ложки растительного масла, 2 ст. ложки сливочного масла, по  $\frac{1}{3}$  ч. ложки молотого черного перца, молотого красного перца, молотого имбиря, порошок куркумы, соль по вкусу.*

Мясо помыть и целым куском положить в кастрюлю. Добавить нарезанный крупными полукольцами лук, разрезанный пополам помидор, полить 1 ст. ложкой растительного масла. Положить соль, черный и красный перец, имбирь, куркуму.

Кастрюлю прикрыть крышкой, поставить на небольшой огонь и часто встряхивать, чтобы не подгорело. Когда лук и помидор дадут сок, тушить в нем мясо 10-15 минут. Затем влить 1,5 л горячей воды, положить почищенные морковь,

репу, картошку. Овощи нарезать крупно — мелкую морковь положить целиком, крупную разрезать пополам вдоль. Мелкую репу разрезать на половинки, крупную — на четвертинки. Варить 20-25 минут, если же вместо мяса взята курица, то сразу поставить дуршлаг с крупой.

Крупку высыпать на большое блюдо, обрызгать водой (1 ст. ложка) и растирать ее ладонями, плотно прижимая их к блюду, круговыми движениями, а также растирать крупку между ладонями. Это делается для того, чтобы крупка впитала в себя воду, но не слиплась в комки. Когда крупка станет рассыпчатой, добавить еще 2 ст. ложки воды и повторить операцию. После этого крупку высыпать в дуршлаг. В кастрюлю добавить дольки капусты и, включив большой огонь, установить дуршлаг на кастрюлю. Чтобы пар не выходил в зазор между кастрюлей и дуршлагом, лучше обвязать это место салфеткой из плотной ткани.

Через 15 минут снять дуршлаг с кастрюли и опрокинуть крупку на блюдо. Сразу полить крупку холодной водой (примерно 1 стакан воды), начать размешивать сначала ложкой, пока очень горячая, а потом руками. Крупка должна быть рассыпчатая (все комочки надо разобрать) и влажная. Еще раз перемешать ее руками, встряхивая пальцами, как бы взбивая. Не приминая, пересыпать ее в дуршлаг.

В кастрюлю добавить пучок петрушки и кинзы, связанный ниткой в виде букета. Дуршлаг снова установить на кастрюлю, огонь убавить до среднего. Готовить крупку на пару примерно 30 минут. (За количеством воды в кастрюле нужно следить; добавлять воду, когда снимается дуршлаг.)

Снова опрокинуть дуршлаг с крупой на блюдо. В кастрюлю положить крупные куски тыквы, кабачки цуккини, нарезанные пополам вдоль.

Крупы на блюде полить 2 ст. ложками растительного масла, положить сливочное масло, посолить, налить 21/2 стакана воды. Снова размешивать крупу, чтобы она стала пышная, рассыпчатая, без комочков. Пересыпать в дуршлаг, поставить его на кастрюлю на 30-40 минут.

Кус-кус подают на стол сразу после готовности. Можно подать на одном большом блюде или разложить сразу на порции, соблюдая правило накладывания кус-куса на тарелку.

Готовую крупу выложить на блюдо, разровнять, немного пригладить ложкой, в центре крупы сделать углубление. В эту ямку положить мясо, вокруг мяса разместить овощи. Полить бульоном от центра к краям. Крупа должна пропитаться бульоном, а не плавать в нем. Оставшийся бульон можно подать к столу в небольших мисках.

## **Повседневный стол мусульман**

Повседневный стол разных мусульманских народов имеет общие традиции — продиктованные как нормами шариата, так и климатическими условиями каждой страны. Очень многие блюда схожи по названиям, составу, особенностям приготовления. Общими чертами обладают традиции чаепития и сладкий стол. Приготовление мяса, риса, мучных изделий в разных мусульманских странах хоть и обладает национальным своеобразием, но тоже сохраняет общие черты, как и поведение во время еды и прием гостей. В быту повседневном, как и в праздники, традиционно сохраняется гостеприимство и почтительное уважение к старшим по возрасту. Значительное место как элемент гостеприимства занимает чайная церемония. Причем заваривание чая и разливание его гостям является исключительной прерогативой хозяина.

Принято всегда принимать приглашения на обед или ужин и приходить вовремя. Направляясь в гости, желательно захватить с собой сувениры или сладости для детей хозяина. За руку здороваются обычно только с мужчинами. С женщинами и лицами, сидящими в отдалении, здороваются,

прикладывая правую руку к сердцу и сопровождая этот жест легким наклоном головы. Во время еды традиционно интересуются здоровьем, состоянием дел на работе и дома. В сельской местности в случае прихода гостя женщины обычно не садятся за один стол с мужчинами, чтобы не мешать их беседе. Не принято восхищаться красотой женщин и обращать на них пристальное внимание.

### **Узбекская и таджикская кухни**

Для современной кухни узбеков и таджиков характерно использование большого количества мяса, преимущественно бараньего, и абсолютное исключение жирной домашней птицы — уток, гусей. Редко употребляется и другая домашняя птица (куры, индейки), в то время как пернатая дичь (фазаны, куропатки, перепелки) часто служит для пополнения рациона.

Для обоих народов показательное широкое употребление в пищу местных зерновых (пшеница, джугара, рис) и бобовых (горох нут, маш), некоторых овощей (репа, тыква, редька, морковь), разнообразных фруктов и орехов (абрикосы, виноград, черешня, слива, дыни, фисташки, грецкие орехи). В то же время почти не встречаются рыбные блюда, ограничено употребление яиц.

Общим является использование в самых различных блюдах, особенно в первых, кислого молока (катыка) и изделий из него (сузьмы, курта), одинаковый подход к использованию жиров (комбинации растительных и животных), повышенное употребление пряностей, особенно лука, красного перца, ажгона (зиры), базилика, куркумы, укропа, кинзы, мяты (реже используется чеснок). Из приправ популярны барбарис и бужгун.

Основным приемом тепловой обработки служит обжаривание — преимущественно в жирах и в меньшей степени на открытом огне — на мангале или в тандыре (тануре). При обжаривании в жирах применяется специальное перекаливание масла. Обжариванию подвергаются мясные продукты, а также мучные изделия и овощи. Другой прием — варка паром — тоже применяется как узбеками, так и таджиками.

Супы занимают довольно большое место в узбекской и таджикской кухне. Их своеобразие состоит в том, что по консистенции они гораздо более плотны и очень часто напоминают скорее кашицу. Кроме того, эти супы жирны,

наваристы, поскольку содержат курдючное сало или топленое масло.

В супах употребляются местные крупы: маш (мелкая среднеазиатская фасоль) и джугара (сорго), кукуруза, рис и их сочетания. Из овощей в них почти обязательно присутствуют морковь, репа, тыква, причем в гораздо большей пропорции, чем в европейских блюдах. К особенностям таджикских и узбекских супов относятся приготовление «жареных» супов (вначале жарят твердую часть, затем заливают ее водой) и употребление катыка и сузьмы (разновидностей кефира) для приготовления кисломолочных супов. Катык сильно сокращает время варки мясных супов, сузьма придает им нежный кисловатый привкус, повышает их калорийность и усвояемость.

Наиболее распространенные типы узбекских и таджикских супов: шурпа (шорпо), мастава (мастоба), атала (атола), угра (угро), пиева (пиеба) и кисломолочные супы (катыкли). При этом в таджикских кисломолочных супах доля молока снижается вдвое по сравнению с узбекскими, в то же время жирность молочного компонента повышается либо использованием вместо катыка сметаны, либо добавлением топленого сливочного масла. В таджикской кухне больше вариаций в приготовлении общих для обеих кухонь супов — пиевы, аталы, супа из джугары.

И в супах, и во вторых блюдах узбекской и таджикской кухни мясо варится и обжаривается обязательно вместе с костью. Исключением могут быть лишь кебабы, да и то тогда, когда их готовят из вырезки. При обработке птицы и дичи с нее снимается кожа — либо до, либо после тепловой обработки. Общим для обоих народов является и изготовление мясных пресервированных блюд — кавурдака и хасипа (хасиба), которые едят в холодном виде или используют в виде полуфабрикатов в супы и пловы. Большинство мясных блюд состоит из одного мясного компонента, лишено всякого гарнира, если не считать лука. Характерны также комбинации из мяса и отваренного теста. Среди них самыми распространенными и известными за пределами Средней Азии являются манты (род крупных пельменей) и лагман, шима, мампар (виды лапши, приготовленной в сочетании с мясом). И те и другие блюда имеют различные вариации у узбеков и таджиков.

Большинство мучных изделий, чаще лепешек (нони, патыров, лочире, чевати, катламы) и самсы, выпекают в специальной печи — тандыре (тануре), к раскаленным стенкам которой прикрепляются смоченные в воде мучные



изделия. Уже одно это обстоятельство затрудняет приготовление среднеазиатских мучных изделий в иных условиях (например, в духовке газовой плиты), когда нельзя достигнуть необходимой температуры и, следовательно, получить изделие такой консистенции и вкуса, как в тандыре.

Узбеки особенно любят домашнюю лапшу, используя ее и как самостоятельное блюдо, и как заправку для супов. Самыми распространенными блюдами из лапши считаются лагман — длинная отваренная в воде лапша, заправленная соусом из мяса с большим количеством овощей, и нарын — лапша, нарезанная из отваренных в воде кусочков тонко раскатанного теста и залитая бульоном. Нарын прежде подавали в особо торжественных случаях, а также тогда, когда в доме собирались одни мужчины.

Три других способа выпечки мучных изделий, применяемых в узбекской и таджикской кухнях, доступны и вне Средней Азии: выпечка в котле — без масла и с масляной смазкой; выпечка между двумя сковородами на углях; жарение в перекаленном масле.

## Традиционные блюда

### Самса с луком и салом

*На 1 кг муки — 2 стакана воды, 2 ч. ложки соли.*

**Начинка:** 300 г нутряного сала, 300 г лука, соль и перец по вкусу.

Замесить, раскатать, разделить тесто и сформовать самсу. В качестве начинки положить лук и нутряное сало. Предварительно нутряное баранье или говяжье сало нарезать на кусочки величиной с первый сустав большого пальца, нашинковать лук кольцами, посыпать солью и перцем, все тщательно перемешать. Начинив этой начинкой слоеные сочни, оформить самсу круглой или овальной формы и выпечь.

### Самса с тыквой, печеная

*На 1 кг муки — 2 стакана воды, 50 г дрожжей, 2 ч. ложки соли.*

**Начинка:** 500 г тыквы, 3-4 головки репчатого лука, соль, перец и сахар по вкусу.

Поставить кислое тесто. Когда подойдет, выложить на посыпанный мукой стол, разделить на кусочки по 50 г,

скатать в шары, затем раскатать на маленькие круглые сочни толщиной в 1-2 мм. Положить на каждый кружок теста по 1 ст. ложке подготовленной тыквенной начинки и оформить четырехугольные или круглые самсы. Изделия выпечь в духовом шкафу. При выпечке в духовке уложить на смазанный маслом противень. Готовность определяется по румяной корочке.

Приготовление начинки: выбрать очень спелую с желтой мякотью тыкву, натереть, соединить с нашинкованным соломкой луком, посыпать солью и перцем, перемешать. Если тыква не совсем сладкая, допускается добавить в начинку немного сахарного песка. Если начинка получится очень сочной, при формовке самсы посуду с тыквой надо поставить наклонно, так чтобы отделилась жидкость, которую можно использовать для замеса теста.

### **Самса с тыквой, жареная**

*На 1 кг муки — 2 стакана воды, 2 ч. ложки соли.*

***Начинка:** 600 г тыквы, 2 головки репчатого лука, соль, перец по вкусу.*

*100 г сливочного масла или 1 стакан жирной сметаны для тушения начинки, 100 г масла для обжарки.*

Приготовить пресное тесто, дать полежать 10-15 минут. После расстойки разделить тесто вручную на кусочки по 50 г, тонко раскатать круглые сочни. На середину каждого кружочка положить тыквенную начинку, сложить вдвое, сформовать пирожки в виде полумесяца. Края обрезать фигурным ножом.

Очищенную и промытую тыкву нарезать кубиками величиной с горошек, добавить рубленый лук, посыпать солью и перцем и тушить до полуготовности в сметане или в сливочном масле, охладить до комнатной температуры. Самсу обжарить в масле.

### **Каурдак по-таджикски**

*1 кг баранины, 1,5 кг картофеля, 150 г бараньего сала, 300 г корней, 0,5 кг репчатого лука, 250 г томат-тюре, 30 г пшеничной муки, перец, соль.*

Обжаренные кусочки баранины весом до 25-30 г потушить 30-40 минут с томатом-пюре; затем положить пассерованную муку, нарезанный дольками картофель, пассерованные корни и лук, соль, перец и тушить на слабом огне до готовности.

### **Нарын по-таджикски**

*400 г баранины, 350 г бараньей грудинки, 400 г казы (конской колбасы), 100 г курдючного сала, 750 г муки, перец, соль.*

Копченую и свежую баранину, сало и казы отварить до готовности, затем вынуть из бульона, охладить и нарезать соломкой. Лапшу отварить в подсоленной воде.

Подать в тарелке, положив мясо, сало, казы, лапшу и пассерованный лук, посыпать перцем и залить горячим бульоном.

### **Ош-туглама (таджикское блюдо)**

*1,5 кг баранины, 2 кг риса, 600 г курдючного сала, 1 кг моркови, 750 г репчатого лука, 100 г зеленого лука, соль.*

Часть моркови ( $\frac{2}{3}$  нормы) отварить целиком с бараниной, причем мясо заложить куском весом 1,5-2 кг; остальную часть моркови ( $\frac{1}{3}$  нормы) обжарить на курдючном сале до полуготовности в котле с луком и морковью, нарезанными соломкой, и залить бульоном. Затем положить рис, котел закрыть крышкой и довести блюдо до готовности. Отварные мясо и морковь нашинковать соломкой, при подаче уложить на рис и посыпать рубленым зеленым луком.

### **Шима по-таджикски**

*1,5 кг муки, 1,2 л воды, 800 г говядины, 800 г репчатого лука, 100 г чеснока, 200 мл хлопкового масла, 100 г 3%-ного уксуса, 200 г томата-пюре, 3 яйца, соль.*

Пресное тесто средней вязкости после расстойки разделить на батоны (по 1,5-2 кг), смазать растительным маслом и оставить для расстойки на 5-10 минут, затем каждый батон быстрыми движениями вытянуть и закрутить, повторяя эту операцию до получения тонких нитей. Нарезать лапшу, отварить ее в подсоленной воде и промыть.

Мясо мелко нарезать, обжарить с репчатым луком, добавить томат-пюре и жарить еще 10-15 минут. Затем в посуду с мясом влить воду, уксус и варить до готовности.

При подаче лапшу разогреть, полить мясом с соусом и посыпать мелко нарезанными яйцами и рубленым чесноком.

### **Лагман по-таджикски**

*На 4 порции: 3 стакана пшеничной муки, 1 стакан воды, 500 г мяса, 60 г жира, 150 г репчатого лука, по 200 г редьки, картофеля, капусты, 2 болгарских перца, чеснок, зелень, кислое молоко, соль, специи по вкусу.*

Из муки, воды и соли приготовить тесто и оставить его на 30-40 минут в прохладном месте. Затем раскатать тесто в лист и нарезать тонкую длинную лапшу. Отварить лапшу в подсоленной воде.

Приготовление соуса-кайлы: нарезать кубиками мясо, картофель, морковь, болгарский перец, свежую капусту, лук репчатый, свежие помидоры. Добавить рубленый чеснок, зелень и обжарить в сильно разогретом жире. Затем залить небольшим количеством воды, заправить специями, посолить и тушить на медленном огне 30-40 минут. Перед подачей к столу отварную лапшу залить соусом, посыпать зеленью и добавить кислое молоко.

### **Чузма лагман по-узбекски**

*На тесто: 1 кг муки, 2 яйца.*

*На подливу: 500 г мяса, 300 г растительного масла, 2 редьки средней величины, 2 моркови, 300 г капусты, 2 баклажана, 3-4 головки лука, 1 головка чеснока, 2-3 стручка болгарского (сладкого) перца, 2-3 помидора, лавровый листик, соль, специи и зелень по вкусу.*

Замесить тесто средней крутости, скатать в шар, укутать салфеткой, положить в миску, оставить на 1 час, чтобы расстоялось. После этого тесто смазать раствором соли и соды (1 ч. ложка соли, 1/2 ч. ложки соды и 1/2 стакана теплой воды) и, обминая пальцами и кулаками, еще раз вымесить так, чтобы соле-содовый раствор впитался в тесто. Затем тесто разделить на небольшие ровные кусочки и, скатав ладонями, придать им форму шариков.

Каждый шарик положить на доску и раскатать ладонями в жгутики длиной и толщиной в карандаш. Чтобы жгутики не прилипли друг к другу и приобрели тягучесть, их необходимо смазать растительным маслом. После этого каждый жгутик в отдельности вытянуть в более тонкий и длинный (до 1 м) вермишелевидный жгут. Все жгуты отварить в кипящей соленой воде, откинуть на дуршлаг, сполоснуть несколько раз холодной водой.

Приготовить подливу (кайла). Для этого сало и мясо нарезать мелкими ломтиками, картофель — кубиками, а морковь, редьку, капусту и болгарский перец — соломкой. Лук нарезать кольцами, помидоры — дольками, чеснок порубить. Растопить жир, спассеровать в нем лук, положить мясо и жарить, пока не выделится сок. Положить чеснок, помидоры, болгарский перец и морковь, все жарить, часто

помешивая, до полуготовности. Залить водой, дать закипеть, ввести специи, положить редьку и капусту и тушить на медленном огне до готовности всех продуктов. Когда подлива будет готова, лапшу окунуть в кипяток, слоем положить на блюдо, сверху залить подливой и посыпать зеленью.

## Татарская кухня

Едва ли не главной особенностью традиционного застолья по-татарски является большое разнообразие мучных изделий, к приготовлению которых кулинары подходят крайне внимательно. Так, обязательным атрибутом каждого застолья считается хлеб. У татар, как и у всех мусульман, он имеет статус священной пищи. Именно поэтому делить хлеб между сидящими за столом разрешено только старшему члену семьи.

Татарская кухня богата изделиями из сдобного и сладкого теста. К слову сказать, у мусульман России и Средней Азии ни один стол не обходится без такого достаточно необычного блюда, как прожаренные в масле кусочки теста. У казанских татар и башкир оно называется чак-чак (чек-чек). Вопреки сложившемуся мнению, что чак-чак является исключительно свадебным угощением (чак-чак, завернутый в тонкий лист сухой фруктовой пастилы, считается особо почетным угощением на свадьбах), сегодня это один из наиболее предпочтительных десертов на любом праздничном застолье. Чак-чак иногда называют медовым тортом: состоит он из отдельных долек, склеенных медово-сахарным сиропом. Куски теста жарятся в гусином жиру и затем обливаются медом.

Чак-чаку посвящают праздники, им угощают гостей, преподносят в качестве подарка... Сегодня чак-чак не является таким экзотическим блюдом в России, каким он был лет 30 назад. Рецепт этого десерта можно найти в большинстве кулинарных изданий и приготовить в домашних условиях.

Наиболее характерными для традиционной татарской кухни остаются супы и бульоны (ашлар, шулпа) — мясные, постные (вегетарианские), молочные, названия которых определяются по наименованию заправленных в них продуктов — круп, овощей, мучных изделий. Именно разнообразие последних (токмач, умач, чумар, салма и др.) является приметной чертой татарской кухни. Тесто для

мучных заправок по возможности готовится на яйце. Для лапши (токмач), как правило, используют пшеничную муку. Умач нередко готовят из гороховой с добавлением какой-либо другой муки. Умач представляет собой небольшой величины тестяные катышки округлой или продолговатой формы, которые получаются при растирании круто замешенного теста. Салма обрывается от куска пальцами, смазанными маслом, и представляет собой кружки диаметром до сантиметра из маслянистого, как бы раздавленного пальцами теста. Только чумар изготавливается из более мягкого теста. Его разрезают на кусочки размером с лесной орех и запускают в бульон.

Суп-лапша на мясном бульоне до сих пор остается обязательным блюдом во время приема гостей.

Тесту татары всегда придавали большое значение, искусно выпекая пироги из кислого (дрожжевого), пресного, простого и сдобного, крутого и жидкого теста. Изделия с начинкой придают татарской кухне особое своеобразие. Наиболее древним и простым пирогом является кыстыбый — комбинация пресного теста (в виде сочня) с пшенной кашей и картофельным пюре.

В последние годы появилось много новых блюд и изделий, усложнились некоторые традиционные блюда. Более значительное место в татарской кулинарии стали занимать овощи и фрукты, увеличилось употребление рыбных блюд, расширилось применение грибов, томатов и солений.

Влияние кухни других народов обогатило татарский стол множеством экзотических кушаний, но в то же время татарские национальные блюда смогли сохранить оригинальность своего оформления, способы приготовления и вкусовые качества, что и стало одной из причин широкой популярности татарских кулинарных достижений.

Любимым мясом поволжских татар считается баранина, хотя широко используется и говядина.

Молоко использовалось главным образом в переработанном виде. Путем отстоя молока получали сливки. Вкусным лакомством являлись топленые сливки — пеше каймак. Путем заквашивания кипяченого молока получали катык, любимый кисломолочный продукт татар, знакомый и среднеазиатской и кавказской кухне. Разбавляя его холодной водой, получали айран — напиток, который хорошо утолял жажду. Из катыка, подвесив в мешочке для стекания сыворотки, получали сюзмэ — разновидность татарского творога, который широко использовался в кулинарии

узбеков и таджиков. Другой вид творога — эремчек получали добавлением в кипящее молоко закваски и последующим кипячением до образования творожной массы. Если кипятили до полного выпаривания сыворотки, то получалась сладковато-кислая пористая красновато-коричневая масса, корт — вид татарского сыра. Смешав с маслом, его подавали к чаю. Из него же изготовляли любимое лакомство — кортлы май: корт варили с медом, затем застывшую, довольно твердую массу заливали еще топленным маслом. В свежем виде молоко использовали в основном для питания детей да в виде приправы к супам, добавляли в чай.

Помимо этих продуктов татары издавна широко использовали привозной рис, пряности, южные сухофрукты (изюм, урюк, чернослив), чай.

Любимым и не менее древним считается бэлиш из пресного теста с начинкой из кусочков жирного мяса (баранины, говядины, гусятины, утятин и пр.) с крупой или картофелем. Его делают больших и малых размеров (вак-бэлиш). К этой же категории блюд относятся эчпочмак (треугольник), перемяч с начинкой из рубленого мяса с луком.

Разнообразие начинок характерно для пирожков бэккэн (или букэри). Часто их пекут с овощной начинкой (морковь, свекла). Особой популярностью пользуются пирожки с тыквенной (с добавлением пшена или риса) начинкой.

Татарская кухня очень богата изделиями из сдобного и сладкого теста, которые подаются к чаю: чельпэк, катлама, коштеле и т. д. Многие из них по содержанию и способу приготовления типичны для тюркских народов в целом.

Из мучных изделий татар нельзя не упомянуть о каймаках (вид оладий), изготовляемых из жидкого сдобного пшеничного теста, как дрожжевого, так и пресного. Их подают к завтраку с растопленным маслом на блюдечке и непременно в дни религиозных праздников (гает коймагы). На свадебном же столе татар должны быть такие продукты, как масло с медом (бал-май), чак-чак, пехлеве, коштеле («птичьи языки»), губадия (высокий сдобный пирог с многослойной начинкой), талкыш калеве и т. д. Также готовят сладкий напиток из фруктов или растворенный в воде мед (бал).

Готовят и варят особые пельмени (кияу пельмэне), подают вяленого гуся, казылык (вяленая колбаса). Пекут оладьи, блины, кабартму (чибрики), большой гусиный бэлиш



с шулпой, а также баурсак, юку, точе кумэч (испеченная в масле булка из пресного теста) и т. д.

Для традиционного быта татар характерен четко установленный порядок подачи определенных ; блюд в зависимости от повода и состава участников трапезы. Если званый обед или ужин сопровождается чтением Корана и основные участники — люди пожилого возраста, то полностью сохраняется традиционный порядок подачи блюд: суп-лапша на мясном бульоне, бэлеш — отварное мясо с картошкой, а затем чаепитие со множеством печеных изделий. Во время таких обедов на стол выставляются и разнообразные овощные салаты, капуста, огурцы и т. д. Угощение начинается с раздачи каждому из участников специальной салфетки, которую стелят на колени.

Во время же званых обедов по другим поводам (юбилей, день рождения, приезд родственника, большинство свадебных пиров, сбор друзей и т. п.) нет такой точности в соблюдении традиционного порядка ни в подаче блюд, ни в самих угощениях. И если в застольях для пожилых спиртные напитки не подаются, то в других случаях без них, как правило, не обходится.

Появление на званом обеде нежданного гостя, особенно если это человек приезжий, считается хорошим предзнаменованием. Украшением же застолья и сейчас остается хорошая беседа.

## **Традиционные блюда**

### **Жука баурсак (из кислого теста)**

*На 1 порцию: 80 г пшеничной муки, 40 г молока, 2 г дрожжей, 1 яйцо, 15 г жира, соль, сахар. Выход — 120 г.*

Кислое тесто раскатать на круглые лепешки и обжарить в жире до готовности.

### **Зур-бялеш (большой круглый пирог)**

*На 4 порции: 500 г пшеничной муки,  $\frac{3}{4}$  стакана молока, 2 ст. ложки топленого масла, 1 яйцо,  $\frac{1}{2}$  ст. ложки сливочного масла, 400 г мякоти баранины, говядины или курицы, 700 г риса или 7 картофелин, 2 головки репчатого лука, соль и специи по вкусу.*

Замесить пресное сдобное тесто, разделить его на 2 части. Из большей части (4/5 теста) раскатать лепешку (больше диаметра сковороды), положить ее на смазанную жиром сковороду, на середину выложить отварной рис или сырой картофель, нарезанное мелкими кусочками сырое мясо, смешанное с луком и заправленное перцем и солью.

Из оставшегося теста раскатать лепешку меньшего диаметра, оставив немного теста на шарик, и накрыть ею начинку. Края лепешек соединить, защипнуть «веревочкой». На верхней лепешке сделать отверстие, закрыть его шариком. Пирог выпекать в хорошо нагретом духовом шкафу, периодически подливая через отверстие бульон. После выпекания смазать изделие сливочным маслом.

### **Балкаймак**

*На одну порцию: 200 г сметаны, 10 г муки, выход — 100 г.*

В глубокую сковородку или сотейник налить свежую сметану и поджаривать при периодическом помешивании до тех пор, пока масло не начнет выделяться на поверхности. Затем добавить муку, хорошо размешать и снова прожаривать 10-15 минут. Подается балкаймак обычно в горячем виде в креманке или розетке как десертное блюдо.

Хорошие вкусовые качества получаются при добавлении в сметану перед засыпкой муки меда или сахара — 20 г на порцию.

### **Суп-салма с катыком**

*На 4 порции: 300 г баранины (без костей), 1 головка репчатого лука, 1<sup>1</sup>/<sub>2</sub> ст. ложки сливочного масла, 1<sup>1</sup>/<sub>3</sub> стакана муки, 1 яйцо, 3 ст. ложки воды, 2 стакана катыка, 1 пучок зелени, соль по вкусу.*

Для приготовления салмы из муки, яйца, воды замесить пресное тесто, раскатать жгутами толщиной до 1 см, нарезать шарики, придать им форму ушек (вдавливая большим пальцем середину шарика). Сварить баранину. В кипящий бульон положить салму. Когда она всплывет, добавить сырой репчатый лук, нарезанный полукольцами и растертый с солью. При подаче к столу посыпать суп рубленой зеленью укропа и заправить катыком.

## **Баурсак из творога**

*На 1 кг творога — 150 г пшеничной муки, 4 яйца, 100 г сливочного масла, 80 г сахара, 80 г муки, 160 г жира для обжарки, соль, сахар.*

Творог протереть через сито или пропустить через мясорубку, добавить сырые яйца, распущенное до густоты сметаны сливочное масло, сахар, соль, пшеничную муку. Затем все вместе хорошо перемешать, раскатать в виде жгута, разделить на кусочки весом по 20-25 г, закатать шариками, отварить в крутом кипятке, откинуть на сито, дать стечь воде, панировать в муке и обжаривать на сковороде с жирами до образования румяной корочки. При отпуске посыпать сахарной пудрой или полить сметаной.

## **Закуска уфимская**

*На 4 порции: 200 г отварной говядины, 200 г отварной печени, 4 картофелины, 2 ст. ложки сливочного масла, 1 пучок зелени петрушки.*

Отварные говядину и печень нарезать тонкими ломтиками, уложить, чередуя, на блюдо. Подать к столу с горячим отварным картофелем, посыпанным зеленью. Сливочное масло можно подать отдельно.

## **Коймак**

*На 4 порции: 300 г пшеничной муки, 2 яйца,  $\frac{3}{4}$  стакана молока,  $\frac{1}{2}$  стакана воды, 1 ч. ложка сливочного масла (в тесто),  $1\frac{1}{2}$  ст. ложки жира, соль по вкусу.*

Желтки яиц смешать с молоком, растопленным маслом и хорошо размешать. Добавить воду, муку и замесить тесто, как на оладьи. Затем влить взбитые белки. Выпекать на раскаленной сковороде по 5-6 блинчиков на порцию. Подать к столу с маслом или сметаной.

## **Тукмас (бульон из птицы с лапшой)**

*На 4 порции: 300 г мяса птицы (курица, гусь, утка),  $\frac{1}{2}$  ст. ложки масла сливочного, 1 головка репчатого лука, 1 морковь, 1 стакан муки, 1 яйцо, соль, специи по вкусу.*

Приготовить концентрированный куриный бульон. Вареное мясо разрубить по 2 куса на порцию. Для

приготовления тукмаса из муки, яиц и воды замесить тесто, раскатать тонким слоем и нарезать полосками мельче, чем на лапшу. Затем оставить на 30-40 минут в прохладном месте. В кипящий подсоленный бульон положить пассерованные лук и морковь, подсушенный тукмас, специи. Когда тукмас всплывет, варить бульон на медленном огне 5-6 минут. Перед подачей на стол добавить в тарелки мясо.

### **Кыстыбый**

*На 4 порции: 140 г пшеничной муки, 3 стакана молока, 200 г пшена, 2 ст. ложки сливочного масла, соль по вкусу.*

Из муки, молока замесить тесто, раскатать сочни и испечь на сухой сковородке. Сварить молочную вязкую пшеничную кашу. На одну половину испеченного блина положить кашу, разровнять поверхность и покрыть второй половиной. Готовые блины обильно смазать растопленным маслом и подать к столу.

### **Казахская и киргизская кухни**

Вся казахская кухня в течение длительного периода строилась на использовании мяса и молока. Конина и баранина, кобылье, овечье, коровье и верблюжье молоко и продукты их переработки (скороспелые творожные сыры, кумыс) — излюбленные казахские продукты. Злаки поздно вошли в казахское меню. Первым зерном, ставшим известным казахам и занявшим затем основное место в их кухне, было просо. Впоследствии стали использоваться пшеница, рожь и мука из них. В последней трети XIX века мука и мучные изделия стали употребляться повсеместно. Многие блюда казахской кухни заимствованы у соседей — узбеков и таджиков. Из русской кухни в казахскую перешло повседневное употребление овощей (особенно картофеля, моркови, огурцов, редьки, чаще всего в виде салатов), а также использование яиц и мяса кур. Любимый способ приготовления — отварные и полувотварные блюда.

Характерная особенность — широкое использование субпродуктов (легких, почек, печени, мозгов, языка) и комбинаций их с мясом. Такие части мяса, как седло, задняя часть, готовятся в чистом виде, почти исключительно посредством запекания (в прошлом на углях, а в современной кухне — в духовке).

Современный повседневный казахский стол наравне с мясом включает рыбу, овощи, крупы, фрукты, консервированные продукты.

В Казахстане одним из самых древних и любимых блюд является бешбармак — сваренные в бульоне баранина и куски раскатанного теста. «Бешбармак» переводится как «пять пальцев», потому что есть это блюдо принято руками. В праздничные дни к бешбармаку подают на отдельном блюде баранью голову, при этом право разделать ее предоставляется самому почетному гостю. И здесь важно не ошибиться: так, бараньи уши должны быть поданы молодым мужчинам, нёбо — девушкам, после чего отрезаются небольшие кусочки мяса и раздаются остальным гостям.

Кроме бешбармака в Казахстане популярны куырдак — жаркое из печени с картошкой, баурсаки — кусочки обжаренного в сале кислого теста; вместо хлеба вам подадут самсу — треугольные лепешки, испеченные в старинных печах-тандырах. И уж несомненно, вам придется отведать кумыс — особым способом заквашенное кобылье молоко, обладающее лечебными свойствами. Отказываться от кумыса, каким бы экзотическим на вкус он ни показался, нельзя.

Киргизская кухня очень близка к казахской. Большинство блюд полностью повторяют друг друга и часто совпадают по названию.

С развитием садоводства и земледелия в Киргизии значительно возросло употребление овощей и фруктов в питании. Но они употребляются самостоятельно, отдельно, вне связи с приготовлением пищи и почти не входят в состав национальных блюд. Летом преобладает молочно-растительная пища, зимой — мясо-мучная и мясо-зерновая.

Из чисто киргизских блюд, не встречающихся у соседних с киргизами народов, можно отметить лишь кёмёч — маленькие сдобные лепешки, печенные в золе, которые кладут в горячее молоко и сдабривают маслом и сузьмой.

## **Традиционные блюда**

### **Печень с курдючным салом (казахское блюдо)**

*На 600 г печени и 200 г курдючного сала — 2 соленых огурца, 1 стакан зеленого горошка, 4 свежих помидора.*

Соль, молотый черный перец, зеленый лук, зелень укропа и петрушки по вкусу.

Курдючное сало крупно нарезать, положить в казанок, налить воды, быстро довести до кипения, убавить огонь и варить при слабом кипении 10- 15 минут. Печень помыть, снять пленку, удалить желчные протоки, положить в казанок к салу, посолить, поперчить и продолжать варить до готовности. Готовые сало и печень вынуть из отвара, охладить, нарезать тонкими ломтиками. На тарелку положить ломтики печени, сверху — по ломтику сала. Гарнировать солеными огурцами и свежими помидорами, нарезанными кружочками, зеленым горошком и тонко нашинкованной зеленью лука. Перед подачей посыпать рубленой зеленью.

### **Бешбармак по-казахски**

*На 1 порцию: 160 г баранины, 30 г репчатого лука, 0,5 г молотого красного или черного перца.*

*Для теста: 60 г пшеничной муки, 20 г воды, соль.*

Баранину сварить крупными кусками в небольшом количестве воды с добавлением соли и перца, затем нарезать тонкими ломтиками шириной 0,5 см и длиной 5 см. Пресное тесто раскатать, нарезать прямоугольниками, отварить их в бульоне, соединить с бараниной, луком, нарезанным кольцами и припущенным в бульоне, солью и перцем. К бешбармаку подать бульон в пиалах.

### **Гошкийда (пирожки по-киргизски)**

*На 1 порцию: 130 г говядины, 100 г пшеничной муки, 50 г репчатого лука, 4 г сливочного масла, молотый черный перец, соль по вкусу.*

Крутое пресное тесто, замешанное на подсоленной теплой воде, разделить на кусочки и раскатать круглые лепешки. Мясной фарш положить на середину лепешки, изделие защипнуть, придав форму шара. После выпечки еще горячие изделия смазать растопленным сливочным маслом.

### **Гошнан (пирожки по-киргизски)**

*На 1 порцию: 100 г баранины, 120 г муки, 15 г растительного масла, 30 г репчатого лука, 3 г дрожжей, молотый красный перец, соль.*

Дрожжевое тесто разделить на круглые лепешки. На середину лепешек положить сырое мясо молодого барашка, нарезанное мелкими кусочками и смешанное с луком, перцем, солью; начинку покрыть лепешками, края теста соединить и защипнуть. Изделия жарить на сковороде в небольшом количестве жира. При подаче нарезать на несколько частей. Отдельно подать бульон.

### **Кульчетай (казахское блюдо)**

*На 1 порцию: 120 г баранины, 80 г пшеничной муки, 20 г репчатого лука,  $\frac{1}{4}$  яйца, перец, соль.*

Баранину кусками по 1,5-2 кг отварить в большом количестве подсоленной воды, нарезать широкими тонкими ломтиками по 10-12 г. Пресное крутое тесто раскатать, как на лапшу; разрезать на квадратики и отварить их в бульоне; лук, нарезанный кольцами, сварить в небольшом количестве жирного бульона с перцем. При подаче лапшу смешать с луком и положить на нее мясо. Отдельно подать бульон в пиалах.

### **Аманы сорпа (казахское блюдо)**

*На 700 г говядины и 400 г говяжьих костей — 100 г говяжьего или курдючного сала, 4 головки репчатого лука, 1 редька, 4 свежих помидора, по  $\frac{1}{3}$  моркови, корня петрушки и сельдерея, 2 ст. ложки винного уксуса, 6 зубцов чеснока. Соль, зелень укропа и петрушки — по вкусу.*

*Для омлета: 4 яйца,  $\frac{1}{2}$  стакана молока, соль.*

Из говяжьих костей и кореньев сварить наваристый бульон, процедить и перелить в чистую посуду. Мякоть говядины нарезать кусочками величиной с орех, посолить, поперчить и обжаривать на говяжьем или курдючном сале до образования румяной корочки, добавить мелко рубленый репчатый лук, редьку и продолжать варку. Влить понемногу уксуса, бульона, добавить мелконарубленный чеснок и тушить до готовности мяса. Выложить все в доведенный до кипения бульон, добавить свежие помидоры, нарезанный кубиками яичный омлет и продолжать варить еще 10 минут при слабом кипении. При подаче посыпать рубленой зеленью.

## Азербайджанская кухня

Своеобразие азербайджанской кухни заключается в том, что, обладая некоторыми сходными чертами с другими закавказскими кухнями — наличием одного и того же типа очага (тандыр), кухонной утвари и пищевого сырья, — она создала на этой базе несколько иное меню и в целом иную вкусовую гамму. Поэтому основной состав национальных азербайджанских блюд отличается самобытностью, хотя многие блюда, заимствованные, например, из турецкой кухни (долма), входят в повседневное меню современного азербайджанца.

Азербайджанские блюда, имеющие в подавляющем большинстве тюркские названия, часто весьма похожи по названиям на блюда тюркоязычных народов Ближнего Востока и Средней Азии, но по существу по особенностям приготовления и вкусу гораздо ближе к иранской кухне.

В Южном Азербайджане, в Ленкоранско-Тальшском округе, местной особенностью является приготовление фаршированной фруктами дичи (преимущественно фазанов) и другой домашней птицы на открытом огне, а также запеченной в тандыре рыбы с орехово-фруктовой начинкой; в Северном Азербайджане, близком к Дагестану, где сильнее тюркские влияния, главным блюдом является хин-кал, в крупных городах — Баку, Шемахе (древняя столица Ширвана), Кировабаде (в прошлом Гяндже) — традиционно приготовление мясо-тестяных и пирожковых изделий: дюшбары, кутабов, а также иранских сладостей — шакербуры, курабье, пахлавы, разных видов халвы и шербета, рахат-лукума.

Основным мясом в азербайджанской кухне является баранина, причем предпочитается мясо молодых ягнят. Однако баранина не занимает здесь такого исключительного положения, как в Узбекистане. Наряду с бараниной довольно часто применяется и телятина, а в старой азербайджанской кухне заметное место занимала также дичь (фазаны, турачи, куропатки, перепелки), все более заменяемая ныне домашней птицей (курами, цесарками, в первую очередь цыплятами). Стремление к использованию молодого мяса объясняется тем, что его, как правило, готовят на открытом огне. Мясо готовят обычно с кислыми фруктами — кизилом, алычой и гранатами, причем кизил чаще сочетают с телятиной, алычу — с бараниной, а гранатовый сок — с дичью.



Гораздо большее, чем в других закавказских кухнях, место занимает в азербайджанской кухне рыба, которую готовят по технологии, разработанной для основного пищевого сырья — мяса и фруктов. Так, рыбу жарят, подобно баранине, на открытом огне мангала, то есть готовят по типу шашлыка, также в сочетании с фруктами и орехами (миндалем), запекают в тандыре и коптят. Все это в значительной степени связано с тем, что в азербайджанской кухне традиционно красная рыба (осетр кутум), которая благодаря своим достоинствам дает возможность использовать указанную технологию.

Овощи, фрукты и особенно пряная зелень и съедобные травы применяются в рационе столь же широко и порой даже шире, чем в армянской и грузинской кухне, но большей частью в свежем, а не в отварном или жареном виде. Если же их готовят с мясом или яйцами, то на долю зелени приходится порой чуть не более половины объема блюда (чучу, ажабсанда). Мясо при этом сильно разваривается, поэтому мясо-овощные блюда часто представляют собой зеленую кашу с мясной подливкой (сабза-говурма).

Для азербайджанской кухни вообще характерно употребление в основном надземных овощей. Крайне мало употребляются корнеплоды — свекла, морковь, редька. Зато в почете всякие травы (пряные, ароматические, нейтральные), зеленые овощи (артишоки, спаржа, так называемая дербентская салатная капуста с мелкими кочанами конической формы, горох нут, зеленая фасоль). Фруктам и орехам (каштанам, фундуку, миндалю, лещине, грецкому ореху) также отдается предпочтение, и они употребляются наравне с овощами. Так, в азербайджанской кухне фрукты жарят на сливочном масле, особенно кайсу (курагу), алычу, персики.

Зеленый лук в азербайджанской кухне применяется чаще, чем репчатый, и в очень больших количествах, обычно как закуска ко всем жареным мясным блюдам. Точно так же используется чеснок, местные сорта которого не обладают особой остротой и идут в пищу вместе с зеленым пером. Из других пряных трав чаще всего встречаются кресс (луговой и горный), лук-порей, зелень петрушки, эстрагон, кудрявая и яблочная мята, мелисса, кориандр (кинза), немного реже — чабрец и еще реже — укроп и ажгон (зира). В то же время использование классических пряностей в азербайджанской кухне относительно ограничено: для мясных, рыбных и овощных блюд используется черный перец, для сладких и кондитерских — корица, кардамон, а для пловов, рыбы и

шербетов — шафран. Именно шафран, столь почитавшийся в Древней Персии, считается азербайджанской национальной пряностью. Красный перец и вообще жгучие пряные сочетания мало употребляемы в азербайджанской кухне, за исключением районов, прилегающих к Грузии и Дагестану.

Из ароматических растений в пищу используются лепестки розы, что, как и применение каштанов, отличает азербайджанскую кухню от соседних закавказских. На розах настаивают сиропы, варят из них варенье, употребляют розовое масло в шербетты.

Из нейтральных диких трав, идущих в качестве зеленой вареной массы к мясным блюдам и пловам, предпочитают спорыш, называемый по-азербайджански кырпыгын.

Вообще основной особенностью азербайджанской кухни следует считать сочетание нейтральных по вкусу пресноватых пищевых продуктов, например отварного риса, каштанов или спорыша, непосоленного молодого мяса, яиц или рыбы, с выражено кислыми растительными и молочными продуктами — в результате получается, с одной стороны, контраст пресного и кислого, с другой — смягчение резко кислого вкуса до умеренно кисловатого, приятного.

Многие блюда азербайджанской кухни имеются и в кухнях других мусульманских народов (шашлык, долма, чанахи, пловы, пельмени). Однако они иногда отличаются технологией. Например, три вида азербайджанских пельменей — дюшбара, курзе и гиймя-хинкал — отличаются друг от друга общей величиной и формой, составом теста и начинкой и способом их расположения.

Имеет свои особенности и азербайджанский плов — парадное национальное блюдо. В отличие от узбекского, он относится к иранскому, а не к среднеазиатскому типу. Рис для плова готовят и подают совершенно отдельно от остальных компонентов (мяса, дичи, рыбы, яиц или фруктов и трав, в совокупности называемых «тара»), не смешивая с ними даже на блюде во время еды. Поскольку рис составляет основу и более половины объема плова, то от качества его приготовления во многом зависит вкус всего блюда. Искусство заключается в том, чтобы рис во время отваривания не растрескался, не разварился и не стал бы клейким — каждая рисинка должна остаться целой, лишь слегка и равномерно разбухнуть при варке. Только в этом случае рис вкусен сам по себе, хотя и кажется, что он остается нейтральным по вкусу.

Подача и еда азербайджанских пловов также имеют свои традиции. Рис никогда не подают совершенно горячим, а настолько теплым, чтобы масло в нем не остыло. Одновременно на отдельном блюде подают мясную или мясо-фруктовую часть плова и отдельно — пряные травы. Таким образом, азербайджанские пловы состоят из трех отдельных частей, составляющих в совокупности одно блюдо. Мясо заедают рисом (или рисом, завернутым в лаваш) и вслед за тем пряной травой. Только те пловы, мясная часть которых заменяется яичной, подают к столу иначе — вначале на блюдо ровным слоем кладут рис, на него яично-растительную приправу, которую стараются взять с блюда так, чтобы того и другого в ложке было поровну.

Классический азербайджанский обед длится, как и все восточные обеды, долго — около трех часов, а порой и больше. Он начинается обычно с закусок — копченого осетрового балыка с зеленым луком, луком-пореем, редиской, свежим огурцом или крессом, которые заедают чурекom и запивают айраном. При этом овощи и зелень не нарезают, а подают всегда целиком и по отдельности. Затем следуют кислые поджаренные фрукты — чаще всего алыча, иногда наполовину с персиками. После этого подают один из супов — пити, довгу или кюфту-бозбаш. После довги может последовать говурма из баранины; после пити, в состав которого входит баранина, может быть подана галя (телятина с кизилом) или долма, но чаще всего цыплята или фазан, жаренные на вертеле.

Все эти вторые блюда обильно сопровождаются пряной зеленью — крессом, кинзой, чесноком, эстрагоном, мятой. И только затем следует центральное блюдо — плов, который одновременно выполняет роль переходного блюда от второго к третьему. Характер плова также определяется в зависимости от предыдущих блюд. Если в их состав уже входила баранина, то плов будет с дичью или птицей. Если же дичь была подана до плова, а в состав первого блюда входила баранина (пити), то плов делают с яйцами, травами (кырпыгын) или фруктами. Когда же предварительное второе содержит яйца, зелень или телятину (чугу, галя), то плов делают с бараниной.

После плова может последовать как переходное блюдо к десерту густой соус из кураги, изюма, миндаля и сока граната.

Использование большого количества свежей пряной зелени, фруктов и кислых соков почти в течение круглого

года, молодого мяса и дичи, а также кисломолочных блюд делает азербайджанскую кухню здоровой и полезной.

Показательно ограниченное употребление соли в азербайджанской кухне. Азербайджанцы даже мясо предпочитают либо совсем несоленое (одно из основных народных блюд — кебаб — не солят совсем), либо придают ему кисловатый вкус с помощью фруктовых соков — граната, алычи, наршараба.

Манты, как и в среднеазиатской кухне, отвариваются на пару в специальных кастрюлях с решетками — касканами. К мантам обычно подают различные острые приправы.

Популярны блюда из рубленого мяса. На гарнир к мясным блюдам подают рис и овощи. Общераспространенным блюдом считается долма. Азербайджанской кухне известно около 30 ее видов. В одних регионах ее готовят из виноградных листьев, в других — из айвовых, в третьих — из баклажанных и т. д.

Азербайджанская кухня славится своими сладостями. Разнообразные виды халвы, гуймаг, пахлава, суджук, шекерчурек, рахат-лукум — гордость кондитеров и хозяек.

Самый распространенный напиток — чай. История свидетельствует, что в XVI веке чайханы были распространены по всей стране. Чай заваривают с дикорастущими лечебными травами. Кофе популярен меньше.

В народе говорят, что пальцы чувствуют вкус пищи. Не случайно многие азербайджанцы по возможности предпочитают есть руками. Это связано не только с шариатом, но и с тем, что кончики пальцев очень чувствительны, они отправят пищу в рот при такой температуре, когда вкус пищи будет наилучшим. Кроме того, металлические вилки, ложки, ножи, по мнению азербайджанцев, нарушают вкусовую композицию блюда.

## Традиционные блюда

### Кюфта-бозбаш

*500-700 г баранины (кости для бозбаша, мякоть для кюфты).*

*Для кюфты (тефтелей): 1 яйцо, 20 ягод сушеной алычи, 2 головки репчатого лука, 1 стакан*

*отваренного риса, 1 ч. ложка молотого перца, 3 ч. ложки сухой мяты (порошка), 1-2 ч. ложки соли.*

*Для бозбаша (бульона): 2 ст. ложки гороха нухута (замочить на 5-6 часов), 2 головки репчатого лука, 16-20 мелких каштанов или 2-3 картофелины, 500 г курдючного сала, 1 ст. ложка настоя шафрана, 2 стебля базилика, 1 стебель эстрагона, 1 ст. ложка нарезанной петрушки, 1,5 л воды.*

Мякоть отделить, сделать мясной фарш, из костей и части мяса сварить бульон (под крышкой). Приготовить кюфту: соединить мясной фарш со взбитым яйцом и отварным рисом, пропущенным через мясорубку луком и пряностями; тщательно перемешать в однородную массу, посолить, выдержать в холодном месте 10-15 минут и сформовать из полученной массы шарики величиной с яйцо, в середину которых положить 1-2 очищенные от косточек алычи.

Из готового бульона вынуть мясо и кости и положить подготовленную кюфту, горох, отваренные каштаны, мелко нарезанный лук и другие компоненты и варить на сильном огне, затем еще 5-7 минут — на слабом, заправить мелко нарезанным и обжаренным курдючным салом и мелко нарезанными пряностями.

### **Унлу-шербет**

Сливочное масло в сотейнике прогреть на плите 10 минут, снять с огня, всыпать мелкими порциями просеянную муку, вымешать деревянной лопаткой, вновь поставить на плиту и прожаривать, помешивая, 40-50 минут, пока масса не станет светло-бурого цвета. Снять с огня, смешать с сахарной пудрой и растереть до однородной массы.

Массу выложить на выстланный бумагой лист, разровнять до толщины 2 см и поместить в холодильник на 1—1½ часа. При подаче разрезать на квадратные кусочки (4х4 см) и посыпать сахарной пудрой.

### **Чихиртма из стручковой фасоли**

*На 3 стакана нарезанной стручковой фасоли — головки репчатого лука, 4 ст. ложки кефира, 5 ст. ложек растительного масла, 3 зубца чеснока, 8 яиц, 3 ст. ложки рубленой зелени укропа,*

*петрушки, кинзы; соль, молотый перец — по вкусу.*

Стручковую свежую или консервированную фасоль очистить от прожилок, нарезать ромбиками, обжарить на растительном масле. Лук нашинковать кольцами и спассеровать до золотистого цвета, уложить в сотейник вместе с фасолью, посыпать солью и перцем, рубленой зеленью, залить взбитыми яйцами и запечь в духовке. Подать охлажденной, полив тертым чесноком, разведенным кефиром.

## **Арабская кухня**

К своей кухне арабы относятся очень внимательно и трепетно — рецепты сохраняются и бережно передаются из поколения в поколение. Ведь для арабов принятие пищи — это почти ритуал. К тому же они очень гостеприимные, радушные и щедрые хозяева.

Основными продуктами арабской кухни являются хлеб, мясо, птица, рыба, рис, бобовые, крупы (в основном пшеничные — бургуль, фрикка, манная крупа), разнообразные овощи, зелень, молочнокислые продукты, оливковое масло, специи.

Хлеб-хобез — один из любимых продуктов на арабском столе. В арабской кухне не так много разновидностей хлеба. В основном это пита, но также пекут лепешки и тонкий хлеб, похожий на лаваш. Арабы многие блюда предпочитают есть хлебом — отрывают кусочек питы, складывают его «лодочкой» и захватывают ею пищу. Национальные кухни всех арабских стран включают в себя огромное количество закусок, которые называются меззе. Это всевозможные салаты, соленые овощи, маленькие пирожки с различными начинками и многое другое.

Соленые овощи — мхалляль — заслуживают особого внимания. Во всех арабских странах очень популярны соленые маслины — с лимоном, в масле, просто в рассоле, маслины, фаршированные перцем. Здесь вы найдете соленые перцы, лимоны, турнепс, морковь, баклажаны, лук, огурцы, цветную капусту. Мхалляль очень часто используют в качестве дополнения к фаляфилю, шаурме. Очень вкусно арабы готовят соленые баклажаны в оливковом масле, фаршированные грецкими орехами и перцем.

Арабы любят мясо и рыбу. Готовят их в качестве основного блюда с гарнирами, а также очень популярны

различные кебабы, кюфта. Почти ко всем основным блюдам, особенно с гарниром из риса, подаются салаты из свежих овощей, в частности арабский салат, приправа из кефира (миш, йогурт), которые придают блюду особенный, неповторимый вкус. Это своего рода соусы, усиливающие вкус блюда. Обычно салат выкладывают сверху на рис или кладут его сбоку и едят, захватывая понемногу рис и салат одновременно.

Очень часто готовятся овощные блюда — яхнии, это овощное рагу из одного или нескольких овощей, которое подается или как самостоятельное блюдо с питой, или с гарниром из риса.

Любят здесь и овощи, фаршированные мясом и рисом, причем готовят их с использованием разных соусов — тхины (кунжутной пасты), лабана (кефира).

Есть еще у арабов такое лакомство — мукассарат. Это смесь из соленых орехов (миндаля, фисташек, кешью, арахиса), хоммуса, гороха, зерен кукурузы, различных семечек — тыквенных, арбузных, из подсолнечника.

## Традиционные блюда

### Махши

*0,5 кг мяса, 1 головка репчатого лука, 1 стакан риса, соль, специи по вкусу (перец, комун, по щепотке корицы, кардамона, мускатного ореха), 5-6 листочков мяты (на свой вкус), 5-6 веточек петрушки (на свой вкус), 1-2 картофелины, 3-4 помидора, 2-3 ст. ложки томатной пасты, 1-1,5 кг мелких кабачков, баклажанов, кусочки курицы или ребрышки с мясом (по желанию).*

Арабы предпочитают в подобных блюдах использовать не фарш, а очень мелко порубленное мясо — ляхма мафрума. Можно пропустить мясо через самую крупную решетку мясорубки. Соотношение мяса и риса зависит от вкуса.

Рис можно положить сырой, но лучше слегка отварить — так махши получаются сочнее. Рис залить водой и варить 3-4 минуты, затем промыть его водой.

Смешать мясной фарш с рисом, добавить один протертый помидор, мелко нарезанную зелень, соль и специи по вкусу. Фарш нужно тщательно вымесить.

У баклажанов и кабачков выскрести мякоть специальным ножом. Нафаршировать подготовленные овощи

фаршем примерно на  $\frac{2}{3}$  объема баклажанов и кабачков. На дно кастрюли уложить нарезанные кружками помидоры и картофель (необязательно), на них — фаршированные овощи. Если гостей ожидается много, то на дно или между кабачками и баклажанами можно положить ребрышки с мясом или куски курицы. Затем покрыть овощи заливкой (чтобы только чуть покрыла их) и поставить на огонь.

Для заливки обжарить лук (можно и чеснок) в растительном масле до золотистого цвета, залить протертыми помидорами или добавить томатную пасту, обжаривать 3-4 минуты вместе и выложить сверху на овощи. Долить воду и положить соль, перец. Варить овощи под крышкой на небольшом огне около часа.

Когда блюдо готово, жидкость аккуратно слить в чашку, потом ее можно подать как соус к овощам. Овощи выложить на блюдо и поставить на стол.

### **Мясо по-арабски**

*200 г мяса, 1 яйцо, 50 г риса, 20 г томатного соуса, 1 головка репчатого лука, чеснок, лимонная кислота, жир, зелень, мука, перец, соль, растительное масло.*

Пропустить мясо через мясорубку. Добавить отварной рис, пассерованный лук, яйцо, томатный соус, мелко нарубленный чеснок и специи. Массу тщательно перемешать, сформовать в виде шницелей, обвалить в муке и поджарить. При подаче полить томатным соусом со сметаной.

### **Шашлык по-арабски**

*300 г баранины, 100 г бараньего сала, 300 г молока, 200 г уксуса, лавровый лист, перец, тимьян, соль.*

Мясо (лучше мякоть задней ноги) нарезать кусочками, положить в глиняную посуду. Добавить специи, залить смесью молока и уксуса и выдерживать на холоде несколько часов.

Затем каждый кусочек мяса завернуть в тонкий ломтик бараньего сала, нанизать на вертел, обжарить на решетке гриля и подать с томатным соусом, заправленным черным перцем.



## **Мак-любе**

*550 г мяса, 200 г риса, 250 г цветной капусты, 30 г топленого масла, 30 г растительного масла, перец, соль, жир.*

Мясо нарезать, отбить, посолить, поперчить, обжарить до появления румяной корочки. Обработанную капусту обжарить и посолить. Обжаренное мясо сложить в кастрюлю, на него положить обжаренную капусту, сверху — замоченный рис и залить холодной водой (или бульоном). Закрыть крышкой и тушить до готовности, затем переложить на раскаленную сковороду с жиром и обжарить.

## **Турецкая кухня**

Ранние исторические документы свидетельствуют о том, что турецкая кухня приобрела свои характерные черты еще во времена кочевников и первых турецких поселенцев в Азии. Способы приготовления мяса, молочных продуктов, овощей и злаков, распространенные в этот ранний период, до сих пор составляют стержень турецкой кухни. Турки с древних времен выращивали пшеницу и широко использовали ее для приготовления разных видов хлеба из дрожжевого и обычного теста, которые выпекались в глиняных печах или на углях жаровни.

Среди популярных блюд той эпохи — манты и бура (предок пирогов с начинкой, бёреков, названный в честь туркестанского хана Буры).

Делать различные начинки в тесте и фаршировать всевозможные овощи также являлось расхожей кулинарной практикой, и сегодня об этом свидетельствуют более дюжины различных видов долмы — голубцов из виноградных листьев, которые перешли от турок во многие балканские и кавказские кухни.

Жарка мяса на вертеле и другие виды приготовления мяса на гриле, характерные для современных видов кебабов, и употребление молочных продуктов, таких как сыры и йогурт, являлись традиционными составляющими простой и вкусной кухни первых оседлых турков. В XI веке они внедрились свои кулинарные традиции и технику приготовления пищи в Анатолию. В новом регионе они научились готовить рис и овощи, а также употреблять в пищу многочисленные сорта рыб, которыми богаты три моря, окружающие Анатолийский полуостров. Впоследствии эти замечательные

новые ингредиенты органично вписались в традиционную кухню.

Юго-восточная область Турции — это жаркий пустынный край, в котором повара специализируются в приготовлении разных видов кебабов и сладостей. Блюда здешней кухни острее, чем в других районах. Возможно, специи обильно употребляются для того, чтобы сохранить еду от порчи в жарком климате, а возможно, чтобы, как говорят местные жители, уравнивать жару внутри и снаружи.

Современные повара Турции не утратили опыт своих предшественников, благодаря чему и сегодня можно отведать самые лучшие блюда турецкой кухни. Вопреки распространенному мнению турки очень умеренно используют специи и пряные травы. Готовя, местные повара стараются сохранять вкус и аромат основного компонента блюда, а не скрыть их соусом или специями.

Для них важно, чтобы баклажан сохранял вкус баклажана, ягненок оставался блюдом из ягненка, а тыква — блюдом со вкусом тыквы. К примеру, для приготовления цуккини используется немного мяты и укропа, петрушку добавляют к баклажанам, несколько зубчиков чеснока придают остроту холодным овощным супам и закускам, семена тмина подчеркивают, но не перебивают вкус чечевичного супа или кюфты из фарша барашка, а сок лимона в йогурте, так привычный любому жителю Турции, дополняет мясные и овощные блюда.

## **Традиционные блюда**

### **Суп красный чечевичный**

*1 стакан красной чечевицы, 4 стакана бульона, 1 стакан воды, 1 ст. ложка муки, 1 головка репчатого лука, 2 желтка, 1 морковь, 1 стакан молока, 4 ст. ложки масла сливочного, 4 ломтика белого хлеба, соль.*

Нарезать лук и обжарить его в 1 ст. ложке сливочного масла. Когда лук станет мягким, добавить муку и хорошо перемешать. Вымыть чечевицу и положить в кастрюлю, добавить нарезанную морковь. Налить бульон и воду в кастрюлю, добавить по вкусу соль и варить в течение 30 минут, пока чечевица не станет мягкой. Тем временем смешать желтки с молоком и добавить смесь в суп. Снять кастрюлю с плиты через 2 минуты. Суп готов.

## **Пастуший салат**

*500 г помидоров, 2-3 стручка перца, 5 перьев зеленого лука, 4-5 огурцов, 1/2 пучка петрушки, 4 редиски, маслины по вкусу.*

*Для соуса: 1 стакан оливкового масла, 1 ст. ложка винного уксуса, соль.*

Помидоры мелко нарезать. Редиску нарезать кубиками. Зеленый лук, перец и зелень петрушки мелко нарезать. Огурцы разрезать вдоль на четыре части, затем нарезать поперек на небольшие кусочки. Все овощи положить в салатницу и перемешать.

Приготовить соус, смешав оливковое масло с винным уксусом, и добавить в салат. Подать к столу, положив салат на листья салата-латука.

## **Суп-пюре из фасоли и чечевицы**

*2 л мясного бульона, 250 г пюре из фасоли, 250 г пюре из чечевицы, 100 г сливок, 2 яйца, 100 г сливочного масла, 200 г белого хлеба, соль.*

Фасоль и чечевицу отварить отдельно друг от друга в воде, слить отвар и протереть через сито. Полученные пюре из фасоли и чечевицы соединить в одной кастрюле и развести мясным бульоном. Добавить соль, сливочное масло и заправить смесью из сливок и яичных желтков.

## **Плов «Булгур»**

*600 г пшеничной крупы (булгур), 200 г сливочного масла, 4 зеленых перца, 4 головки репчатого лука, 6 помидоров, соль, 4 стакана мясного бульона, 1/4 ч. ложки молотого черного перца.*

Перебрать пшеницу, промыть, слить воду, порезать кубиками лук и помидоры. В кастрюле нагреть сливочное масло, обжарить до мягкости лук, добавить пшеницу, тушить, помешивая деревянной ложкой, около 5 минут.

Соединить помидоры и зеленый перец, продолжать варить еще немного, постоянно помешивая. Посолить, поперчить. Влить мясной бульон в пшеничную массу и прикрыть крышкой кастрюлю. Дать покипеть, довести до готовности.

Снять с огня, расстелить под крышку салфетку и дать отстояться 10-15 минут. Перемешать плов, плотно прикрыть

крышкой и дать отстояться еще 5 минут, затем выложить на блюдо для плова и подать к столу.

### **Урфа-кебаб**

*1,5 кг мяса ягненка (фарш), 6 шт, питы, 5 ст. ложек масла, 1 стакан мясного бульона, 2 головки репчатого лука, 1 ст. ложка оливкового масла, 2 пучка петрушки, соль, 2 помидора, черный перец, красный перец — по вкусу.*

Мясо дважды порубить или пропустить через мясорубку. Помидоры вымыть, снять кожицу, удалить семена и порубить. Лук мелко нарезать. Вымыть и нарезать петрушку. Фарш положить в емкость. Добавить лук, помидоры, петрушку, оливковое масло, красный и черный перец и соль. Тщательно перемешать. Сформировать из полученного фарша колбаски и нанизать на небольшие шампуры. Разместить их над горячими углями и жарить до тех пор, пока они не станут золотисто-коричневыми.

В это время растопить 100 г масла, порезать питы на четверти и прогреть на гриле с топленым маслом. Горячие кусочки питы разложить на тарелки, полить мясным бульоном (пита должна им пропитаться) . Сверху уложить готовые кебабы и украсить мелко нарубленной зеленью петрушки.

### **Рыбные котлеты**

*2 кг рыбы (филе), 10 перьев зеленого лука, кунжут, имбирь по вкусу, соль, 1 яйцо, лимонный сок, раки.*

Все ингредиенты перемешать с рыбным фаршем. Приготовить небольшие котлетки. Обвалять в муке, во взбитых с яйцом панировочных сухарях и обжарить в большом количестве масла в глубокой сковороде. Подать в горячем виде.

### **Напитки:**

#### **не только чай**

В качестве традиционных напитков за сладким столом у мусульман Средней Азии, Поволжья и Сибири используется чай. Кофе любят в кавказских регионах, впрочем, как и в арабских странах и Турции.

Кофе в арабских странах заваривают очень крепким и пьют без сахара и без молока. Кофейные чашки обычно очень маленькие, сделанные из фарфора. Арабские кофейные чашечки — без ручек, поэтому их ставят в другие чашки (зарф), очень похожие на подставки для яиц. Свежеобжаренный и смолотый кофе кладут в закипевшую воду и размешивают, после чего один или два раза кофейник ставится на огонь, чтобы довести кофе до кипения. Потом его разливают по чашкам, пока поверхность еще сохраняет кремовый цвет. Арабы особенно любят крепкий кофе без всяких приправ, сахар добавляют очень редко (только в случае недомогания), молоко или сливки — никогда, но часто кладут в него немного кардамона.

Чай арабы заваривают с мятой и, в отличие от кофе, сами пьют сладким и угощают им гостей — ведь обилие сахара в чае для гостя говорит о радушии и щедрости хозяина.

В татарском застолье чай давно уже стал национальным напитком и непременным атрибутом хлебосольства. Это породило массу веселых анекдотов. Вот один из них. После обильного обеда аксакал отодвинулся от стола и довольно заметил: «Чай не пил — откуда сила? Чай выпил — совсем ослаб!»

В Азербайджане чай пьют охотно, помногу и не только в обед, но и вне обеда или любого другого приема пищи. Кофе употребляют тоже, но в меньших количествах. Пьют только черный байховый чай, довольно крепкий, причем, как и в Иране, используют для питья не фарфоровую посуду (пиалы или чашки), а специальные узенькие сосуды грушевидной формы, напоминающие миниатюрные вазочки, — так называемые ормуды.

«Чэй яны — гаилэ яаны» («чайный стол — душа семьи»), — говорят татары, подчеркивая тем самым не только свою любовь к чаю как напитку, но и значимость его в застольном ритуале. Это характерная особенность татарской кухни. Пьют чай крепким, горячим, нередко разбавляя молоком, сливками. Без чая, по существу, не обходится ни один прием пищи. Чай с печеными изделиями (коймак, кабартма) порой заменяет завтрак, обед или ужин. Это непременный атрибут встречи гостя, причем любого — званого и незваного. Предметом сервировки чайного стола кроме чашек, индивидуальных тарелок, сахарницы, молочника, заварного чайника, чайных ложек является и самовар. До блеска вычищенный, шумящий самовар с заварным чайником на конфорке задавал тон приятной

беседе, хорошему настроению и всегда украшал стол как в праздники, так и в будни.

У некоторых татар (мишари, кряшены) в традиционном быту именно с подачи чая с многочисленными печеными изделиями (чэй ашлары) начинался ритуал угощения во время званых обедов. Лишь затем подавали первые и вторые блюда. У казанских же татар, наоборот, чайный стол завершал угощение гостей. И этот порядок является устойчивой этнической традицией, хотя набор блюд во многом одинаков. В Самарском крае и эта традиция нивелируется: в порядке подачи блюд, как правило, преобладал вариант, характерный для казанских татар.

Так же как свежие фрукты, ягоды, виноград и дыни, весь обед в Узбекистане и Таджикистане сопровождает и чай. Чаем начинают обед, им запивают жирную мясную закуску и мучные изделия, а особенно вторые блюда, чаем завершают еду, запивая им сладости.

В разных районах пьют чай различных типов. В большей части Узбекистана, особенно в сельских районах, на востоке и на юге (Самарканд, Наманган, Андижан, Фергана, Коканд), предпочитают зеленый чай. В Ташкенте и в окружающем его Северном Узбекистане принято пить черный чай. В Каракалпакии (запад республики) пьют и зеленый, и черный, но преимущественно с молоком. В Таджикистане зеленый чай пьют в основном летом, черный же повсеместно зимой. Кстати, чай в Средней Азии употребляют без сахара.

Из других характерных напитков можно отметить шербаты (шарвати) — фруктовые отвары (или «завары») с сахаром. В Узбекистане, правда, шербаты распространены меньше, чем в Таджикистане.

## **Традиционные напитки**

### **Чай по-турецки**

*На стакан чая — 1 ч. ложка мяты, 1/2 ч. ложки тмина и корицы, 1 лавровый лист, 2-3 шт. гвоздики, немного имбирного корня.*

Все ингредиенты кипятить в течение 30 минут, процедить, всыпать столовую ложку черного чая. Настаивать 5 минут.

### **Кок-чай (чай по-узбекски)**

Сухой зеленый чай засыпать в хорошо согретый фарфоровый чайник из расчета по чайной ложке на одного пьющего плюс еще одна ложка на чайник. Затем слегка залить кипятком (не более четверти объема чайника) и поместить на 2 минуты в ток горячего воздуха (например, в горячую духовку), но не непосредственно на огонь. После этого чайник долить до половины, покрыть салфеткой, а еще через 2-3 минуты облить сверху и долить до 3/4 объема. Затем выдержать еще 3 минуты и долить почти доверху.

### **Атканчай (чай по-казахски)**

*100 мл молока, 0,5 л чая, 5 г сливочного масла, 30 г сметаны, соль.*

Заварить крепкий чай, долить молоком (1:1), довести жидкость до кипения, затем положить масло, соль, сметану и еще раз вскипятить. Подать в пиалах, с лепешками.

### **Восточный чайный пунш**

*100 мл горячего крепкого зеленого чая, 20 г лимонного сока, 10 г апельсинового сиропа, 20 г меда, корица, гвоздика, шафран по вкусу.*

К лимонному соку, апельсиновому сиропу и меду подлить горячий крепкий чай. Добавить корицу, гвоздику и шафран. Разлить по чашкам или бокалам, украсить ломтиком апельсина и подать к столу.

### **Чай по-таджикски**

Положить в горячую воду (1 стакан) 2 ч. ложки зеленого чая, вскипятить. Добавить 0,5 л молока, немного соли и перца, еще раз довести до кипения. Разлить по пиалам, в каждую пиалу положить по чайной ложке сливочного масла.

### **Праздничный чай по-киргизски**

Немного корицы, два бутона гвоздики, немного лимонной корки положить в шелковый или льняной мешочек и опустить в кипящую воду (1 стакан) и варить на слабом огне 10 минут. Затем добавить немного крепко заваренного чая, немного апельсинового и лимонного сока. Продержать на

слабом огне еще минуты три. Добавить по вкусу сахар и подавать.

### **Традиционный чай по-киргизски**

*0,75 мл заваренного чая, 50 мл сливок, 2 г соли.*

В пиалы налить сливки и долить крепким подсоленным чаем. К чаю подать баурсаки.

### **Марокканский мятный чай**

*На 4 порции: 3-4 свежие веточки мяты (или 1 ст. ложка сушеной мяты), 60 г кускового сахара, 4 ч. ложки сухого зеленого чая.*

*Для украшения: 4 веточки мяты.*

Этот горячий бодрящий напиток подают в Северной Африке в любое время дня. Национальный напиток в Марокко. Зеленый чай приятен легкой горчинкой. Чтобы придать напитку слегка терпкий вкус, нужно залить чайные листья сначала небольшим количеством кипятка. Затем быстро размешать и долить остальной кипятком.

В кастрюле вскипятить 0,75 л воды. Веточки мяты вымыть, влагу стряхнуть и листочки отделить от стебля. Листья мяты и куски сахара положить в один чайник, а листья чая — в другой.

В чайник с мятой и сахаром влить 0,25 л кипятка. Остальным кипятком залить чайные листья и дать им настояться в течение примерно 3 минут.

Зеленый чай перелить через мелкое ситечко в чайник с мятной настойкой и хорошо перемешать ложкой. В каждый стакан положить по 1 веточке мяты, влить горячий чай и подать к столу с чайной ложкой. Можно подать к чаю кусковой сахар.

### **Бал (татарский сладкий напиток)**

*200 мл воды, 25 г меда, 0,5 г черного перца, 0,5 г лаврового листа, 1 г имбиря, 7 г гвоздики, 5 г корицы.*

В кипящую воду положить имбирь, корицу, гвоздику, перец, лавр. После закипания посуду снять с плиты и плотно накрыть крышкой. Через 5-10 минут ввести мед, напиток размешать и процедить. Подать горячим.



## Сладкий стол

Сладкие блюда — традиционное дополнение любой трапезы в мусульманских семьях. Ими непременно заканчиваются обеды (а иногда и начинаются), они являются украшением и завершением праздничного стола. Они приятны на вкус, очень питательны, вызывают чувство насыщения, усиливают деятельность пищеварительных желез и способствуют улучшению пищеварения.

Для приготовления сладких блюд в узбекской кухне используют фрукты, ягоды и продукты их переработки, сахар, чай, молоко, яйца, жиры, орехи, муку, крупы, крахмал и другие продукты. Готовят сладкие блюда, как правило, незадолго до подачи к столу: хранить их, даже в домашнем холодильнике, не рекомендуется.

Настоящей гордостью арабской кухни являются арабские сладости, которые покорили весь мир своим изысканным вкусом и непередаваемым ароматом. Оригинальные сладкие блюда готовятся по очень древним рецептам, которые своими корнями уходят в далекое прошлое. Это знаменитая баклава, халва, кнафа, маамуль, какх, басбуса, наммура, махаллябия, сахлеб и многое другое. Специфичен, разнообразен и обширен сладкий стол в узбекской и таджикской кухнях. Достаточно сказать, что ни узбеки, ни таджики, как и большинство народов Среднего Востока (арабы, персы, турки), не знают десерта как завершающего, заключительного блюда.

Сладости, напитки и фрукты на Востоке употребляются дважды во время еды, а порой и трижды — их подают и до, и в процессе приема пищи, и после него.

Правда, в последние годы этот обычай у узбеков и таджиков начинает постепенно исчезать, поскольку все большее число людей приходят к выводу, что употребление сладостей до еды портит аппетит, но по установившейся традиции и привычке на стол и по сей день до начала обеда все равно ставят сладости, сладкие напитки, свежие, сушеные и вяленые фрукты, особенно изюм и урюк, дыни и арбузы, а также поджаренные и соленые орехи.

Такие сладости, как наваты и халва, готовят по всему Среднему Востоку, родиной их являются различные центры и в Иране, и на территории наших среднеазиатских республик. Надо сказать, что узбекские и особенно таджикские кондитеры (кандалатчи) издавна были в числе известнейших на Востоке. Однако приготовление именно этих знаменитых сладостей настолько специфично, основано

на использовании особых печей и инструментов, сложных навыков (например, быстрое растягивание руками густого сахарного сиропа в нитки), что воспроизведение их в домашних условиях невозможно или крайне затруднительно. Для приготовления большинства видов настоящей халвы требуется кунжутное семя, крепкий отвар туркестанского мыльного корня (колючелистник метельчатый) и пищевые красители (например, куркума).

Десерт в азербайджанской кухне всегда чрезвычайно разнообразен и состоит помимо неперменного мелко колотого сахара из различных варений, бекмесов, шербетов, халвы, печений и каймака с медом, которые подают к заключительному блюду — чаю.

Иногда к чаю подают не только сладости, но и соленое печенье или орехи. У многих мусульманских народов распространен курт, или курут, — соленые творожные шарики.

Ниже приводятся рецепты блюд к чаю, которые несложно приготовить в домашних условиях.

## **Традиционные блюда**

### **Шарики из орехов и изюма (узбекское блюдо)**

Очищенные и поджаренные орехи, промытый изюм без косточек и сухари пропустить дважды через мясорубку, добавить фруктовую эссенцию или ванилин, хорошо перемешать, скатать шарики величиной с грецкий орех, обвалить их в сахарной пудре, выложить в вазу и подать к чаю. Норма продуктов произвольная.

### **Курт (шарики из творога)**

*1 л цельного молока, 200мл кислого молока, соль.*

Холодное кипяченое молоко заквасить кислым молоком и оставить при комнатной температуре. Затем процедить через марлю (закисшее молоко должно иметь густую консистенцию), гущу посолить, выдержать под прессом 5-6 часов и высушить при температуре 35-40 °С. Подать к чаю.

## **Пахлава со сметаной (азербайджанское блюдо)**

*1 кг слоеного теста, 50 г сливочного масла, 150 г сметаны, 30 г миндаля, 30 г лесных орехов.*

Тонко раскатанные листы слоеного теста уложить стопкой на противень. Каждый пятый лист обрызгать растопленным сливочным маслом, смешанным со сметаной, а каждый десятый, кроме того, посыпать рубленым миндалем и лесными орехами. Подготовленную пахлавку выпечь, охладить и пропитать горячим сиропом (1 стакан сахара на 1 стакан воды). Подают пахлавку через день после приготовления.

## **Пирожки с хурмой (азербайджанское блюдо)**

*Для теста: 2<sup>1</sup>/<sub>2</sub> стакана муки, 1 ст. ложка сахара, 1 ч. ложка дрожжей, 1 стакан (200 г) воды, соль.*

*Для фарша: 1-2 хурмы, <sup>1</sup>/<sub>2</sub> ч. ложки муки, ст. ложки воды, 3 ст. ложки жира для выпечки.*

Приготовить дрожжевое тесто, разделить его на лепешки. На каждую положить начинку из пропущенной через мясорубку хурмы, перемешанной с водой и мукой. Края лепешек защипнуть, чтобы получился длинный пирожок, пирожки уложить на смазанный жиром противень, смазать маслом и выпекать в духовке на умеренном огне.

## **Морковь, кешью и финики в йогурте (турецкое блюдо)**

*2 стакана натурального йогурта, 3 моркови средней величины, 6 фиников или 2 ст. ложки изюма, 3 ст. ложки кешью или миндаля, 1 ч. ложка тертой цедры апельсина или лимона, 2 ст. ложки свежего процеженного апельсинового сока, 2 ст. ложки фруктового сахара, <sup>1</sup>/<sub>4</sub> ч. ложки крупно растолченных семян кардамона.*

Марлю в три слоя или белую тонкую ткань положить в дуршлаг, влить туда йогурт, завязать и оставить в подвешенном виде на 2-3 часа, подставив миску для стекающей сыворотки.

Отжать руками излишний сок из натертой моркови. Взбить вилкой йогурт до однородной консистенции. Добавить нарезанные тонкими кружками финики без косточек или изюм, вымоченный в горячей воде в течение 10

минут и обсушенный, орехи, поджаренные без масла и порубленные. Хорошо перемешать с остальными ингредиентами. Подать салат комнатной температуры или предварительно охлажденным в течение 1-2 часа.,

### **Женмомо (казахское и киргизское блюдо)**

*800 г пшеничной муки, 50 г хлопкового масла, 30 г дрожжей.*

Кислое тесто соединить с пресным тестом в пропорции 1:1, натереть пищевой содой, затем добавить растительное масло, несколько раз обвалить ком в муке и натереть содой. Разделать мелкие шарики и отваривать их на пару в течение 40-50 минут. Подать к чаю.

### **Кинкга (казахское блюдо)**

*800 г пшеничной муки, 50 г сливочного масла, 10 г соды, 200 мл растительного масла.*

Пресное тесто, замешанное на сливочном масле и пищевой соде, раскатать в пласт толщиной 5 мм, нарезать в виде различных фигурок и жарить изделия во фритюре. Подать к чаю.

### **Финиковый хлеб (арабское блюдо)**

*250 г измельченных фиников, 125 г молотого миндаля, 150 г сахарной пудры, 4 яйца, 50 г сливочного масла, 40 г картофельного крахмала, ванильный сахар, соль.*

Взбить желтки с сахарной пудрой и ванильным сахаром. Добавить размягченное сливочное масло, измельченные финики, миндаль, крахмал, хорошо взбитые белки. Смазать маслом форму и выпекать финиковый хлеб в течение 30 минут.

### **Ютаза (казахское блюдо)**

*800 г пшеничной муки, 150 мл хлопкового масла, 20 г дрожжей.*

Готовое кислое тесто раскатывают, нарезают на полоски, смазывают маслом и сильно вытягивают, затем сворачивают трубочкой, концы придавливают. Придав

изделию округлую форму, отваривают на пару. Подают к чаю.

### **Санза (казахское блюдо)**

*800 г пшеничной муки, 50 г сливочного масла, 150 г хлопкового масла, 1 яйцо, сода, соль.*

Пресное тесто, замешанное на яйцах, масле, соде и соли, разделать на круглые маленькие булочки. В середине каждой сделать отверстие, изделие смазать маслом, края вывернуть и перекрутить в виде тонкого кольца, которое свернуть фигуркой. Жарить в растительном масле. Подать к чаю.

## **Вместо послесловия**

Застолье исторически считалось одним из наилучших способов сближения людей, их примирения, достижения понимания между ними. За столом, уставленным вкусными, ароматными, красивыми блюдами, легко стираются грани, беседа складывается легче, забываются распри. Именно здесь формируется и проявляется умение уважать друг друга. Будем же помнить об этом и стараться, чтобы с душой накрытый стол в нашем доме радовал и гостей, и хозяев!

# Любопытная информация

Пищевые добавки, запрещенные исламом к употреблению

**E-120:** карминовая кислота, извлекаемая из насекомых кошениль.

**E-124:** красный кошениль (насекомое).

**E-160:** пигментный краситель животного и растительного происхождения.

**E-236:** муравьиная кислота (извлекаемая из тела муравья).

**E-237:** муравьино-кислый натрий (формат натрия).

**E-238:** муравьино-кислый кальций (формат кальция).

**E-334:** винная кислота (спирт, вино) — органический продукт, содержащийся в естественном виде в некоторых фруктах (виноград, ананасы, слива), извлекается промышленным способом из отходов (остатков) процесса ринификации (осадки, называемые винным камнем, обрабатываются известью и серной кислотой).

**E-335:** тартрат натрия (эфир винно-натриевой кислоты) .

**E-336:** битартрат калия (осадок винного камня, образующийся в вине).

**E-337:** битартрат натрия и калия.

**E-422:** глицерин.

**E-471:** моно- и диглицериды жирных кислот.

**E-472:** сложные эфиры уксусной, молочной, лимонной, винной кислот, моно- и диацетол винной кислоты моно- и диглицеридов жирных кислот.

**E-472C:** сложный лимонно-кислый эфир моно- и диглицеридов жирных кислот.

**E-477:** моноэфир пропиленгликоля жирных пищевых кислот.

**Этанол:** спирт.

**Пищевой желатин:** изготавливается из высушенных костей животных (используется в баварском креме, взбитых сливках, желе, нуге, жевательной резинке).

**Красный кармин:** вытяжка из насекомого кашениль.

Не рекомендуются к употреблению продукты, содержащие маргарины, в состав которых входят жиры животного (не молочного) происхождения.

Муса Алиев



# МУСУЛЬМАНСКОЙ ХОЗЯЙКЕ

ЛУЧШИЕ КУЛИНАРНЫЕ РЕЦЕПТЫ,  
ТРАДИЦИИ И ОБЫЧАИ  
ДЛЯ ПРАЗДНИКОВ И БУДНЕЙ

«Пророку Мухаммеду принадлежит изречение:

***Ешьте вместе... Любимая для Аллаха пища — это та,  
вокруг которой много рук.***

Эта книга рассказывает о кулинарных традициях Ислама, о приготовлении знаменитых национальных блюд мусульман из разных стран, о происхождении обычаев, связанных с едой. Застолье исторически считалось одним из наилучших способов сближения людей, их примирения, достижения взаимопонимания между ними. За столом, уставленным вкусными, ароматными, красивыми блюдами, легко стираются грани, беседа складывается легче, забываются распри. Именно здесь формируется и проявляется умение уважать друг друга. Будем же помнить об этом и стараться, чтобы с душой накрытый стол в нашем доме радовал и гостей, и хозяев.

**Ваш Муса Алиев**



Книга-почтой: [www.postbook.ru](http://www.postbook.ru)  
192029, Санкт-Петербург, а/я 25  
тел.: (812) 952-08-99, 715-36-66  
[kniga-poshtoi@mail.ru](mailto:kniga-poshtoi@mail.ru)



издательство  
**ВЕКТОР**  
[www.vektorlit.ru](http://www.vektorlit.ru)