



**Кулинарные
шедевры мира**

Турецкая кухня шаг за шагом



**ИЛЛЮСТРИРОВАННАЯ ЭНЦИКЛОПЕДИЯ
«КУЛИНАРНЫЕ ШЕДЕВРЫ МИРА»**

**ТУРЕЦКАЯ КУХНЯ
ТОМ 17**

**ББК 36.997
И 44**

ISBN 978-84-15481-79-9

MediaInfo
Group
ГРУППА КОМПАНИЙ

Издатель: ЗАО «Издательский дом «Медиа Инфо Групп»
129110, Москва, ул. Шепкина, д.47, стр.1, офис б
+7(495) 688-80-78
www.mediainfogroup.ru

©Текст. Editorial SOL90 S.L.
©Дизайн. Editorial SOL90 S.L.
©Фотографии. Editorial SOL90 S.L.
©Перевод. Editorial SOL90 S.L.

Все права защищены

Формат 22 x 27,5 см
Бумага мелованная
Усл. печ. л. 12
96 страниц

2013 год

ISBN 978-84-15-48179-9



9 788415 481799 >

Содержание



ВВЕДЕНИЕ

- 6** Эпикурейский рай
- 8** На перекрестке культур
Дары Эгейского моря
Стамбул и его окрестности
Взаимобогащающее соседство
Острый кебаб
Арабские корни
Бамия и лепешки гюзлеме
Там, где водится хамса
- 10** Основные продукты
Булгур и рис
- 12** На праздничном столе
Курбан-байрам
Блюда «син»
Праздник разговения
Тайны пудинга
Встреча весны
Праздник йогурта
Пища во время поста
В память о Ноевом ковчеге
- 14** Кухонная посуда
Чай на все случаи жизни
- 16** Дары природы
Баклажан – царь овощей
Инжир из Анатолии
Богатый выбор сыров
Истоки виноделия
Оливковые рощи
Свежие вина с фруктовыми нотками
- 18** Восточные сладости
Халва – самый древний десерт
Рахат-лукум
Юфка
Сладкая баклава
- 20** Орехи и сухофрукты
- 22** Особые блюда из мяса
- 24** Кулинарное искусство
Пища мертвецов
Священный хлеб
За столом
Влияние Запада
Божественная кухня
Кофе по-турецки
Вход только для женщин
- 26** Пряный путь
Специи



РЕЦЕПТЫ

- 30** Холодный суп из йогурта и огурцов
- 34** Красочный фасолевый суп
Фасолевый суп с сухариками
- 40** Рулеты из баклажанов с начинкой из овечьего сыра
Рулеты из баклажанов с грецкими орехами
- 46** Филе барабульки на гриле с салатом из рукколы
Рыбное филе с пряными травами на гриле
- 50** Адана-кебаб
Кебаб из говядины или курицы
- 56** Кушбашилы пиде
Слоеный пирог с мясом
- 62** Бараньи ребрышки на гриле
Баранина по-английски
- 68** Пилаф из курицы по-турецки
Классический турецкий пилаф
- 74** Фаршированный перец
Перец, фаршированный сыром и овощами
- 80** Рахат-лукум
Пралине из черного и белого шоколада
- 86** «Дамский пупок»
Миндально-фисташковый пирог
- 92** Миндальный десерт



Эпикурейский рай

Путешествия по Турции обещают незабываемые впечатления. Эта страна привлекает к себе особым географическим положением, богатой и многогранной историей, а также древними традициями, которые сохранились и по сей день во всех сферах жизни. Современная Турция, разделенная между Европой и Азией и омываемая четырьмя морями, образовалась на обломках Османской империи. Кажется, что в большой плавильный котел цивилизации добавили различные элементы культур завоеванных империей земель, местные обычаи, уходящие корнями в эпоху античности, и новые веяния Запада. Современный образ жизни по европейскому или американскому образцу пропитан восточным влиянием стран, по которым когда-то проходил Великий шелковый путь. Традиционные ритуалы, одежды и старинные предметы не потерялись с приходом нового стиля жизни и модных тенденций.

Своим посетителям Турция может предложить широкий набор туристических направлений: великолепные пляжи, богатое культурное наследие прежних эпох, открытые всю ночь дискотеки, а также великое множество самых разнообразных местных кушаний.

Стамбул – точка пересечения разнообразных турецких традиций.



Эгейское побережье

Турция занимает часть Эгейского побережья от Канаккале на севере до Мармариса на юге. Отсюда открывается путь в Анатолию – азиатскую часть Турции. Благодаря типично средиземноморскому климату здесь обильно растут смоковницы, оливковые деревья и виноградники.



Средиземноморский регион

Сами турки называют Средиземное море Ахдениз – Белое море. В состав региона входят Ликийское побережье, Памфилия и Киликийская Армения. Эта местность с залитыми солнцем пляжами, горными тропами и банановыми плантациями давно завоевала сердца туристов.



Турцию с ее богатейшей историей не зря называют «эпикурейским раем». Ее отличительной чертой является неоднородность климата – от средиземноморского до пустынного и степного, что отражается на разнообразии культивируемых сельскохозяйственных растений и разведении животных.

Фракия

Европейскую часть Турции – Восточную Фракию, расположенную у границ с Грецией и Болгарией, – называют Румелией. Здесь производят белый соленый сыр пейнир, похожий на фету.



Черноморское побережье

Кухня этого региона во многом обусловлена его географическим положением и нестабильными климатическими условиями. Черноморское побережье – рай для любителей рыбных блюд.



Центральная Анатолия

Так называют обширную территорию, которая простирается от побережья Эгейского моря вплоть до города Сивас. В самом сердце этого региона находится знаменитая Каппадокия – местность с уникальными ландшафтами, подземными городами и скальными храмами. Кухня этих мест отличается разнообразием благодаря арабским и даже дальневосточным влияниям.



Восточная Анатолия

Этот регион прежде всего привлекает путешественников своей экзотикой. Южная часть Анатолии является собой само поглощение Востока. Здесь очень высок уровень бедности, но, несмотря на это, население придерживается крепких традиций, в том числе и кулинарных.



Столица Турции, город Анкара окружен малопродуктивным степным ландшафтом, однако он, будто сундук с сокровищами, хранит в себе драгоценности, собранные из разных времен и местностей. Каждый день в Анкаре для посетителей сулит как посещение археологических открытий, так и плодотворные кулинарные путешествия.



На перекрестке культур

Дары Эгейского моря



Кухня Эгейского региона во многом напоминает греческую: здесь широко используют оливковое масло и морепродукты, особенно ими славится Измир. Однако осталось место и для таких типичных турецких блюд, как котлеты измир кёфте из баранины, черствого хлеба, лука

и зелени петрушки. В регионе производят и знаменитый каймак – сладкий молочный продукт, который используют для приготовления десертов или подают как самостоятельное блюдо. Конкуренцию каймаку составляет популярная сладость кадаеф.

Стамбул и его окрестности



Восточная часть Фракии знаменита не только полями, засеянными подсолнечником, который выращивают для производства семечек и растительного масла:

это также и земля виноградников. Лучшее турецкое вино делают именно во Фракии в городах Текирдаг и Кирмизи. Самыми изысканными винами считаются белое вино Тракия Бейяз и красное Тракия Кирмизи. В Текирдаге, помимо вина, производят анисовую водку раки – национальный турецкий напиток. Повара султанов были выходцами из Болу. Шеф-повара из Фракии по сей день считаются лучшими мастерами турецкого кулинарного искусства.

Взаимообогащающее соседство

Из-за благоприятного расположения Турции на главном коммерческом маршруте между Азией и Европой – Великом шелковом пути, – местное население активно вело торговлю с путешественниками и купцами, что способствовало развитию культурного обмена, в частности кулинарными традициями. Китайцы подарили туркам клецки, а турки в свою очередь научили китайцев делать колбасные изделия. Благодаря арабам в Анатолии узнали об острых специях, культивировании сахарного тростника, о секрете самогонварения и изготовлении сладостей. Византийцы, употреблявшие в пищу большое количество овощей, привезли в Турцию с Итальянского полуострова виноделие и капусту, а с Кипра – цветную капусту. Обычай тушить мясо с овощами пришел из Ирана: слово «кебаб» заимствовано из персидского, так же, как и «пилаф» – турецкая адаптация персидского «пулав», означающего мясное блюдо.



Для иностранца посещение колоритных восточных базаров или рынков, которые есть в каждом большом городе Турции, станет незабываемым праздником всех пяти чувств.



В средиземноморской Аланье стоит отведать гюлюклю чорбасы – суп из куриных потрохов и нута. Альтернативой пище из ресторанов быстрого обслуживания, расположенных на каждом углу, станет лаба – блюдо из ребрышек с рисом, овощами и орехами.

Чтобы насладиться кулинарным разнообразием регионов Турции, не хватит и целой жизни. Стоит лишь свернуть с оживленных улиц и поискать заведения, где вам подадут блюда местной кухни, зачастую приготовленные по старинным рецептам.



Там, где водится хамса

На Черноморском побережье Турции все не так, как в других районах страны: здесь другой язык, другой климат, другая кухня. Это часть Турции славится рыбой и несравненными рыбными рецептами. В этой части Черного моря водится хамса, или ев-

ропейский анчоус. Он используется для приготовления более 40 блюд, одно из которых – десерт. Другие не менее известные деликатесы этого региона – знаменитый чай из Ризе и лучший во всей Турции трабзонский хлеб из кукурузной муки в форме корзины.

Острый кебаб

Юго-восточная часть Анатолии представляет собой выжженную солнцем, почти пустынную территорию. В этом регионе мало развит туризм, однако путешественнику не придется жаловаться на отсутствие гостеприимства. Типичное блюдо этого региона – очень острый кебаб, про который местные жители гово-

рят, что он жжет желудок так же, как солнце – воздух. После такого кебаба подают сладкую баклаву.

В западной части Анатолии зимы – долгие и суровые, основным занятием местного населения остается разведение скота – главным образом коров и овец, которые находят сочные пастбища на склонах гор.



Арабские корни

В западном регионе Средиземноморского побережья Турции глазу путешественника открывается настоящий Восток. Одним из фирменных блюд этого региона считается хумус – паштет из нута и кунжутного масла. На гарнир здесь подают пшеничный булгур.

Бамия и лепешки гюзлеме

Кебаб и его разновидности – не единственное яство Центральной Анатолии. Другим известным блюдом здесь являются лепешки гюзлеме. В кулинарии региона широко используется бамия (окра), ее стручки потребляют в свежем виде или как приправу.



Основные продукты

↓ Огурцы

Без огурцов невозможно приготовить салат с йогуртом, оливковым маслом, чесноком и свежей мятой. Огурцы иногда подают к освежающему традиционному напитку айран, приготовленному из йогурта и воды.



Лук ↘

Турецкую кухню можно опознать по характерному сильному запаху и вкусу лука, который используется практически во всех рецептах.



↓ Перец

В турецкой кухне сладкий и острый перец очень популярны. Жгучий перец добавляют в блюда как приправу, а сладкий перец используют для изготовления колбасных изделий. Вплоть до XVII века перец считался до такой степени ценной культурой, что на полях работала охрана.



← Помидоры

Местное население познакомилось с помидорами лишь в XIX веке, но несмотря на это, именно томаты роднят турецкую, балканскую и средиземноморскую кухню. Особенно популярны фаршированные печеные помидоры.



Баклажаны →

Место главного овоща в турецкой кухне по праву занимает баклажан. С ним готовят блюдо патликан – тушеные куски баклажана с мясом, запеченные в духовом шкафу. Баклажаны входят в состав салатов и супов-пюре, их маринуют и консервируют в масле.



↑ Оливковое масло

Выращивание оливковых деревьев и выжимка оливкового масла – не только важная для экономики страны отрасль сельского хозяйства, но и традиция: колыбелью оливковой рощи является именно Ближний Восток.

↓ Чечевица

Чечевица – род травянистых растений семейства бобовых, родом из передней Азии, где ее широко культивируют. В пищу употребляют семена, которые варят или размалывают в муку. В Турции очень популярны супы *мерджимек чорбасы* из красной чечевицы и *эзо гелин чорбасы* из чечевицы с добавлением риса или булгура.



Как и соседняя греческая кухня, турецкая гастрономия может по праву гордиться тем, что ее основу составляют свежие продукты регионов Средиземного моря, которыми славится известная во всем мире средиземноморская диета.



↑ Сардела

Сардела, или анчоус, – рыба, популярная почти во всех уголках света. Туркам известно самое большое количество способов её приготовления.



↑ Баранина

Согласно мусульманским традициям, турки не употребляют в пищу свинину. Даже рестораны МакДональдс здесь исключили свинину из своего меню. В стране выращивают три популярные породы овец – даглыч, караман, кывырджык. Независимо от породы, наиболее ценным считается мясо молодых особей. Из баранины делают шашлык и мусаку, бараньи ребрышки жарят на решетке как самостоятельное блюдо, а также подают с гарниром из баклажан.



↓ Йогурт

Йогурт был известен жителям Фракии еще в IV до н.э. Его добавляли в блюда, с ним делали напитки. Из йогурта, высушенного на солнце, получали сухой сыр – курут.



↓ Лепешка юфка

Тонкие гласты лепешки юфка раскатывают из теста, замешенного на воде, муке и соли. Несмотря на кажущуюся простоту рецепта, для успешного приготовления лепешек необходимы особые навыки и мастерство. Другой вариант – купить готовые лепешки в магазине.



← Брынза

Белый сыр, по-турецки *бейяз пейнир*, – брынза, сделанная из подсолненного творога, приготовленного из непастеризованного овечьего молока, и напоминающая греческий сыр фета. В Турции делают как свежую, так и выдержанную брынзу. Она является ингредиентом для самых разнообразных блюд.

Булгур и рис



В турецкой кухне есть два ингредиента, без которых не существовало бы таких традиционных блюд, как салаты, супы и турецкий плов пилаф. Это булгур и рис. Булгур получают из зерен пшеницы путем их термической обработки и последующей сушки и дробления. Одна из самых популярных турецких закусок мезе, чиг кёфте, в наши дни готовится из булгура. Также знаменит киббех – шарики из рубленой говядины в сладкой корочке из булгура. Многие первые и вторые блюда – соленые и сладкие – приготавливают на основе риса. Одним из самых распространенных из них является пилаф.

↓ Яйца

Турецкая кухня немыслима без яиц, которые используются главным образом для изготовления десертов.

