Вступление

Мусульманская кухня невероятно разнообразна и включает в себя множество традиций.

Кулинарные традиции мусульман впитали национальные особенности не только арабской кухни, но и персидской, тюркской, греческой, римской, индийской и африканской. В ней можно найти даже такие блюда, которые восходят к китайской традиции.

История приверженцев ислама богата завоевательными войнами, в процессе которых происходила ассимиляция культурных традиций покоренных стран, в том числе и гастрономических. Более того, практически все страны, граничащие с мусульманскими государствами, оставили отпечаток на исламских кулинарных привычках.

Единства в кулинарных пристрастиях и правилах поведения за столом у приверженцев ислама не было с самого начала.

Так, например, персы презирали своих собратьев по вере — арабов — за то что они, живя в пустыне, употребляли в пищу все, что можно было найти в ней съедобного: скорпионов, ящериц, собак, дикобразов, ослов и т. д.

Арабы в свою очередь говорили, что их мутит от одного упоминания о рисе и рыбе, которые составляли основу персидской кухни, и, ничуть не смущаясь, превозносили свои любимые лакомства: грубый хлеб, ослиное сало и финики.

Аравийский поэт Абу аль-Хинди в одном их своих произведений даже восклицал: «*Ничто не сравнится со старой ящерицей!*» — потому что, по его мнению, ее яйца — это пища настоящих арабов.

Несмотря на такое разнообразие вкусов и непримиримость взглядов, уже в то время в мусульманской кухне было немало черт, объединяющих все ее разновидности. И одна из них — это широкое применение многочисленных пряностей.

Исследователи обнаружили более 40 натуральных ароматов, источниками которых были местные и привозные травы, листья деревьев, семена, ягоды, коренья, смолы, кожура и бутоны розы.

Современная исламская кухня сохранила это пристрастие к пряностям, хотя и с поправкой на региональную специализацию.

Например, редкое блюдо на Среднем Востоке готовится без кардамона и имбиря, а вот в странах Магриба к ним совершенно равнодушны.

До сих пор мусульмане всего мира любят приправлять свои блюда кориандром, тмином, кумином (римским тмином), куркумой, корицей, гвоздикой, сумахом и шафраном. Однако из-за

дороговизны последнего, вместо него все чаще стали использовать более дешевый сафлор.

Что касается мускатного ореха мускатного цвета и аравийской камеди, их популярность со временем уменьшилась. Перцы длинный и сычуаньский, которые так любили добавлять в пищу в Средние века, уступили место перцу горошком.

Средневековые халифы традиционно начинали трапезу с фруктов, главными из которых считались финики.

На закуску они предпочитали холодные соленые блюда. Затем подавались горячие (а точнее теплые) блюда из баранины, мяса ягненка, домашней птицы или рыбы с гарниром из маринованных или соленых овощей.

Неизменным атрибутом мусульманского стола являлись лепешки, рецептов выпечки которых было великое множество. Ими зачастую пользовались в качестве столовых приборов и брали еду с тарелки. А заканчивалось застолье сладкими блюдами и сиропами.

Мусульманская кулинарная традиция легко впитывала и быстро ассимилировала гастрономические традиции других народов. Ярким примером может послужить тот факт, что любимым блюдом пророка Мухаммеда считается сарид — похлебка из мяса и хлеба, которая в то же время является ритуальным блюдом христиан и иудеев.

Основными продуктами в мусульманской пище считаются баранина и рис, а главными блюдами — плов и шурпа.

Шурпа — это суп, однако назвать его таковым с точки зрения европейца довольно трудно, поскольку он скорее напоминает подливку.

Что же касается баранины, то ее предпочтение, например, говядине, которую ислам также не запрещает употреблять в пищу, объясняется тем фактом, что тюрки, игравшие главную историческую роль в жизни многих средневековых государств западной Азии, были кочевыми овцеводами.

Именно из баранины готовятся основные ритуальные блюда мусульман, которые принято есть, например, в день празднования жертвоприношения. Кроме того, баранина традиционно входит в состав таких популярных на Востоке блюд, как долма и шаурма (шаверма).

Ислам запрещает мусульманам есть свинину и употреблять алкогольные напитки.

Нехарактерными для мусульманской кухни являются такие продукты, как рыба, сыр и яйца.

Популярными напитками считаются чай и кофе, а также кисломолочные, например айран. К кофе или чаю принято подавать всевозможные сладости, приготовленные из фруктов и орехов: шербет, рахат-лукум, халву и пахлаву.

Жаркий климат, царящий в большинстве мусульманских стран, стал причиной появления в мусульманском меню множества охлаждающих десертов на основе фруктов. И та же жара, которая вызывает порчу продуктов, привела к широкому использованию в пище острых приправ.

Традиционным хлебом у мусульман является лаваш или лепешки, которые, помимо своей основной роли продукта питания, играют еще и дополнительную: служат салфеткой и, как уже упоминалось, столовым прибором.

В этой книге вас ждут очень интересные рецепты восточной мусульманской кухни. Некоторые блюда, безусловно, будут вам хорошо знакомы, поскольку они давно и прочно вошли в практику европейской кухни, а со многими вы познакомитесь впервые, и они приятно удивят вас своей оригинальностью, компоновкой ингредиентов и неожиданным сочетанием специй.

Хочу выразить свою признательность и благодарность шеф-повару ресторана «Караван-сарай» Акраму Азеровичу Мансурову, который любезно согласился дать интервью для наших читателей и нашел время на консультации по подбору рецептов для этой книги.

Элга Боровская

Интервью с шеф-поваром ресторана «Караван-сарай» Акрамом Мансуровым

Уважаемый Акрам Азерович, готовясь к нашей встрече, я узнала, что в переводе на русский язык Ваше имя — Акрам — означает *«щедрый»*.

Надеюсь, что Вы щедро поделитесь с нашими читателями своими знаниями и кулинарными секретами удивительной восточной кухни.

▸ ***Что подразумевается под общим термином «восточная кухня»?***

Термин «восточная кухня» объединяет гастрономические традиции арабско-мусульманских стран, азиатские, турецкие, а также, в некоторой мере, кавказские и балканские.

Понятие восточной кухни весьма относительно, поскольку охватываются кулинарные тенденции многих стран, зачастую противоположные.

В пустынных местностях чаще используют кулинарные рецепты мясных блюд с гарнирами (Йемен, Иордания, страны Персидского залива).

В тех странах, где процветает рыболовство, кухня богата на разнообразные кулинарные рецепты блюд из морепродуктов и рыбы. А в странах, которые расположены возле Средиземного моря, готовят много блюд из средиземноморской кухни.

▸ ***Каковы традиции мусульманской кухни?***

Понимание исламской кулинарной традиции зачастую путают с этническими кухнями народов, исповедующих ислам.

Например, на постсоветском пространстве — это узбекская, азербайджанская, казахская, татарская, башкирская и прочие национальные кухни, за пределами СНГ — турецкая, арабская, персидская.

Каждая нация имеет свои корни, условия жизни и уникальный ход исторического и культурного развития, которые, несомненно, наложили отпечаток на кулинарные предпочтения тех или иных народов.

Географическое положение тоже играет немаловажную роль в данном вопросе.

Поэтому говорить о чисто исламских традициях в кулинарии было бы некорректно. Ведь народов, исповедующих религию Творца, много, и у каждого есть свои особенности.

С другой стороны, исламские каноны предписывают определенные требования к употребляемой пище, выделяя запретные и разрешенные продукты, а ахляк (нравственность) регулирует, к примеру, правила приема пищи.

При выборе ингредиентов для приготовления пищи действует принцип дозволенности — халяль. Это не только правильно забитое согласно Шариату животное или продукты, которые не содержат запрещенных веществ, но и упор на полезную для здоровья человека еду, которая не наносит ему вреда. Именно стремлением обезопасить жизнь человека обусловлены многие запреты и правила в исламе.

▸ ***Насколько экзотична мусульманская кухня?***

К большому сожалению, рецепты очень многих мусульманских блюд история не сохранила. Так, например, были безвозвратно утеряны секреты приготовления таких соусов, как *мурри* и *камак*, приготовление которых длилось несколько месяцев. Однако отголоски древних традиций легко угадываются в современной мусульманской кулинарии, даже в самых экзотических ее проявлениях.

Если взять, например, характерное для средневековой кухни сочетание меда и соленых продуктов, то очевидно, что оно до сих пор сохранилось в начинках сладких пирогов, которые, наряду с сухофруктами и орехами, включают в себя мясо и рыбу.

А соус *шикку* (рассол из рыбы и раков) легко идентифицируется со средневековым соусом под названием «гарум», который получался в результате брожения рыбьих потрохов.

Супы из сушеных овощей или злаков практически не изменились, а современные арабы вручную, как и их далекие предки, готовят ароматические эссенции из роз, флердоранжа, мяты и шиповника.

▸ ***Какие продукты чаще всего используются в мусульманской кухне?***

Основные продукты, применяемые в восточной кухне: рис, баранина, козлятина, кисломолочные продукты, бобовые, овощи, фрукты, мучные изделия.

Рыба, морепродукты, говядина, яйца и сыр (за редкими исключениями) употребляются мало.

В исламских странах запрещены алкоголь и свинина.

Как правило, восточная пища — острая и пряная, за исключением кухни среднеазиатских кочевников, поэтому огромное значение во многих блюдах придается специям и пряностям.

▸ ***Какие блюда мусульмане готовят на первое?***

Особенностью восточной кухни является отсутствие супов в европейском понимании. Общим для кухонь многих восточных народов является жирный и густой суп шурпа (в разных странах его называют сорпо, шорпа, шорпо, чорпо, чорба и готовят его из разных ингредиентов, чаще всего из обжаренного мяса и овощей).

В традиционной мусульманской кухне супы готовят густые и сытные. Их варят на мясном бульоне, мясо перед этим немножко прожаривают.

Еще супы могут варить на рыбном бульоне и бульоне из птицы.

Молочные супы также иногда используются в питании арабов. Их заправляют тестом, бобовыми, крупами, овощами.

Но какой же может быть суп без пряностей?

В супы на Востоке добавляют: перец (черный, красный, белый), тмин, гвоздику, шафран, корицу, имбирь, лавровый лист, мускатный орех. Сверху супы обильно присыпают зеленью и добавляют предварительно растертый чеснок.

▸ ***Что мусульмане предпочитают на второе?***

В меню вторых блюд входят: жареное и тушеное мясо, куры, тушенные в томате, пловы, кукурузная и пшеничная каши.

Кашу часто поливают сверху кислым молоком. Иногда ее выкладывают в форме пирамиды и укладывают сверху кусочки мяса.

Популярным в мусульманской кухне является кушанье из молодого барашка, фаршированного изюмом, миндалем, рисом и пряностями.

В отдельных местностях традиционными являются такие блюда, как куббе (вареные или жареные шарики из рыбы или мяса, с добавлением разных приправ); жареная баранина; фаршированные мясом овощи; яхни (мясо, тушеное с овощами).

Самым популярным среди молочных продуктов считается лябан хамид, то есть варенец. Из него готовят сыр, творог, прохладительные напитки, которые называются хунейна.

Самое любимое национальное второе блюдо — это плов из риса и баранины, в который добавляют инжир, изюм и миндаль.

Помимо плова характерны для восточной кухни долма, шаурма, шашлык.

Из хлеба предпочтение отдается лавашу, лепешкам, особенно пшеничным, приготовленным на кислом молоке.

▸ ***Следующий вопрос, раз вы улыбаетесь, наверное, уже ожидаем? Конечно же, он будет о знаменитых восточных сладостях.***

Понятие «*восточные сладости*» включает большое количество весьма разнородных кондитерских изделий турецкой, закавказской и среднеазиатской кухонь. Это всевозможные типы печенья, все виды халвы, изделия из мармелада, сахарной патоки, орехов и изюма, мармеладно-ореховые и крахмало-сахарные изделия.

С кондитерской точки зрения объединять эти изделия под одним названием неверно, ибо некоторые из них (пахлава, шакер, курабье, кята) изготавливают обычно кондитеры-пекари, а другие (чурчхела, цукаты, рахат-лукум, козинаки, бадам) — можно приготовить в домашних условиях, в процессе заготовки плодов и орехов на зиму.

К восточным сладостям относятся все виды халвы — тахинная, ореховая, подсолнечная, кос-халва, айла, альвица; разные виды нуги — сбитой, литой, тянутой; все сахарные изделия — кристаллический сахар, сахарная «вермишель» — нишалло, аморфный сахар с пряностями (ногул, постный, помадки) и др. Это, конечно же, и знаменитые восточные карамели, к которым относятся козинаки и грильяж.

К группе восточных мучных сладостей принадлежат изделия, изготовленные из муки с добавлением сахара, жира, орехов, сухих фруктов, пряностей и других видов сырья.

К восточным сладостям типа мягких конфет относятся изделия, изготовленные из сахара с добавлением или без добавления патоки, сбитых белков или крахмала, с применением различных видов сырья, вкусовых или ароматических веществ.

К восточным сладостям типа карамели относятся изделия, изготовленные на основе полуфабрикатов карамельного производства с различными добавлениями, а также изделия на основе ядер орехов или ядер косточковых плодов, обсыпанных сахаром или солью.

Одним из самых известных восточных лакомств являются лукум и рахат-лукум.

Лукум начали изготавливать на Востоке еще 400 лет назад, в период расцвета Османской империи. Сначала лукум подавали как особое лакомство при дворе падишаха, позже его стали готовить повсеместно, и лукум сделался традиционным лакомством Востока.

Не менее известен и божественный по вкусовым ощущениям шербет — сливочно-помадная масса с добавлением орехов, изюма, ванили.

О восточных сладостях можно говорить долго и много, поэтому лучше один раз попробовать, чем десять раз прочитать.