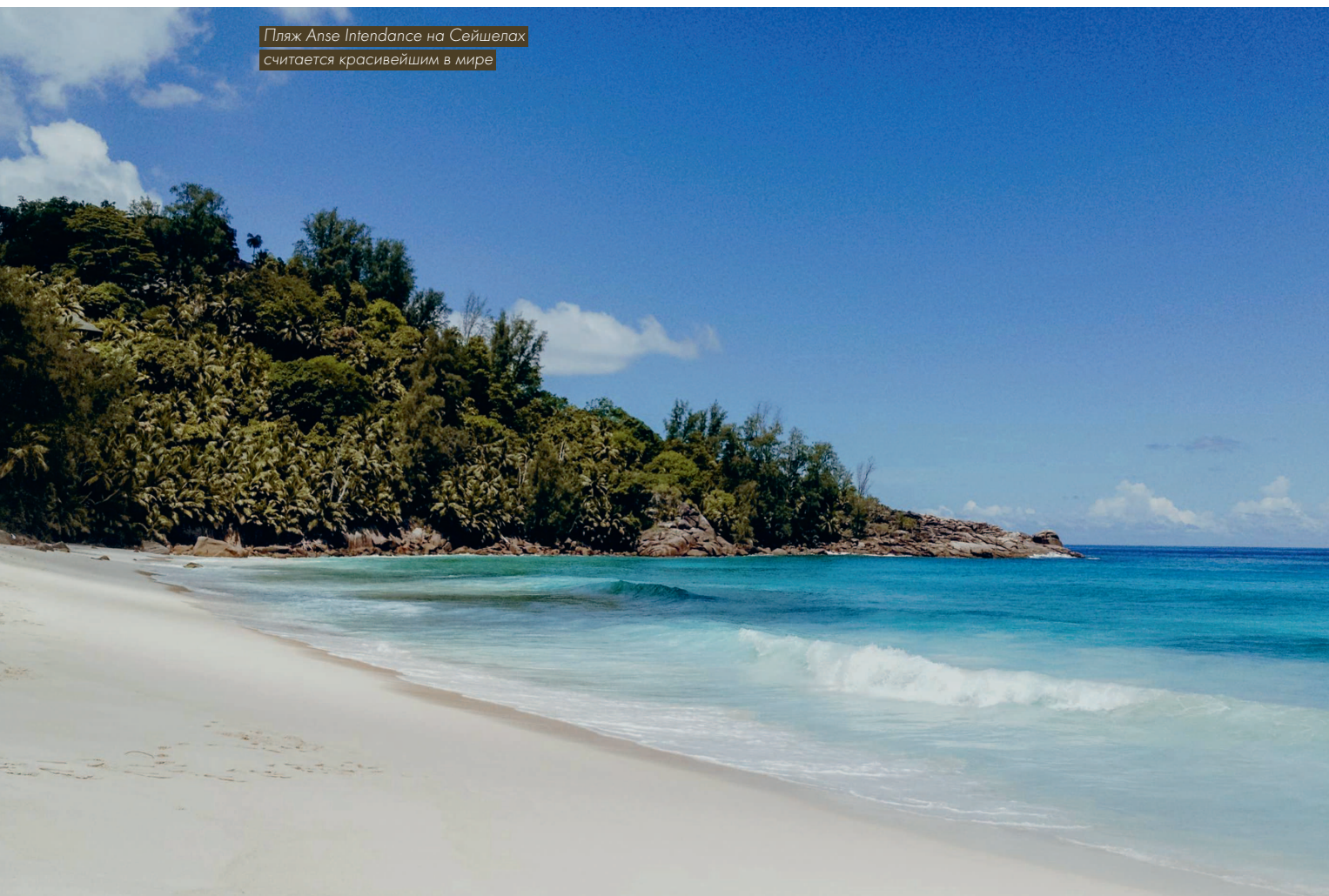


Пляж Anse Intendance на Сейшелах  
считается красивейшим в мире



# Содержание


Предисловие .....	8
<b>Европа</b> .....	<b>12</b>
Австрия .....	14
Штирийский крем-суп из тыквы .....	16
Кайзершмаррн со сливовым соусом .....	18
Суп де Шале (Деревенский суп) .....	20
Капуны (Граубюнденские свекольные голубцы) .....	22
Пёркёльт из говядины (Венгерский говяжий гуляш с клецками) .....	24
Италия .....	26
Биголи с анчоусами .....	28
Аранчини (Сицилийские рисовые шарики) .....	30

Пьядина (Лепешка с начинкой из Романы) . . . . .	32
Паста с нутом . . . . .	34
Испания . . . . .	36
Айоли с острова Майорка . . . . .	38
Каталонский салат из трески . . . . .	40
Киприотский кекс с халлуми . . . . .	42
Франция . . . . .	44
Тарт фламбе (Эльзасский луковый пирог) . . . . .	46
Тарт татен (Французский яблочный пирог) . . . . .	48
Перо́ги (Вареники с картофелем и сыром) . . . . .	50
Поффертье (Нидерландские мини-блинчики) . . . . .	52
Жареные мидии (Бельгийские мидии с картофелем фри) . . . . .	54
Великобритания . . . . .	56
Сконы (Классическая английская выпечка к чаю) . . . . .	60
Ирландский пастуший пирог . . . . .	62
Швеция . . . . .	64
Шведские фрикадельки . . . . .	66
Шведские булочки с корицей . . . . .	68
Датский хот-дог . . . . .	70
Фарерские острова . . . . .	72
Фарерский рыбный суп . . . . .	76
Карельские пирожки . . . . .	77
Росолье (Эстонский салат из сельди) . . . . .	78
<b>Азия</b> . . . . .	<b>83</b>
Израиль . . . . .	84
Фалафель (Жареные шарики из нута с соусом тахини) . . . . .	86
Хумус . . . . .	88
Турция . . . . .	90
Менемен (Турецкий завтрак по-крестьянски) . . . . .	92
Кюнефе (Восточный десерт из теста катаифи с сыром и сиропом) . . . . .	94
Таиланд . . . . .	96
Пад-тай (Жареная тайская лапша с курицей) . . . . .	98
Кханом крок (Кокосово-рисовые оладьи) . . . . .	100
Клейкий рис с манго . . . . .	102
Камбоджа . . . . .	104
Фо бо (Вьетнамская лапша с говядиной) . . . . .	106
Бан ми (Вьетнамский багет со свининой) . . . . .	108
Лок-лак (Камбоджийская говядина с кампотским перцем) . . . . .	110
Амок-трей (Рыба по-камбоджийски) . . . . .	112

Малайзия	114
Карри айам (Карри с курицей из Пинанга)	116
Котту роти (Хлебный салат из Шри-Ланки)	118
Улунду вадай (Чечевичные пончики из Шри-Ланки)	120
Шри-Ланка	122
Ми горенг (Жареная яичная лапша с овощами и креветками)	124
Сингапур	126
Хайнаньский рис с курицей	128
Катонг лакса (Суп карри с лапшой из Сингапура)	130
Китайские оладьи с зеленым луком	132
Япония	134
Нику удон (Лапша удон с говядиной)	136
Оякодон (Боул с рисом, курицей и яйцом)	137
<b>Африка, Океания и Австралия</b>	<b>140</b>
Марокко	142
Таджин с ягненком, черносливом и миндалем	144
Марокканский мятный чай	146
Сейшелы	148
Креольское карри из осьминога	150
Креольский салат из манго	152
Французская Полинезия	154
Таитянский кокосовый хлеб	156
Полинезийский салат с тунцом	158
Таитянский банановый пудинг	160
Новая Зеландия	162
Пирог Луизы (Пирог с кокосовым безе из Новой Зеландии)	164
Павлова (Австралийский торт с безе)	166
Австралийские пирожки с мясом	168
<b>Америка и Карибский регион</b>	<b>170</b>
Канада	172
Кремовый дип с омаром с Острова Принца Эдуарда	176
Десерт с голубикой из Новой Шотландии	178
США	180
Салат цезарь	182
Сэндвич рубен	184
Гавайский салат с лососем	186
Виргинские острова	188
Карибский коктейль	190
Салат с омарами из Анегады	192



Куба.....	194
Ропа въеха (Кубинское рагу из говядины).....	196
Чуррос.....	198
Рыба в кокосовом молоке.....	200
Бразилия.....	202
Боул с ягодами асаи.....	204
Бразильское рыбное рагу из Байи.....	206
Колумбия.....	208
Колумбийское рагу с морепродуктами.....	210
Ахиако (Колумбийский суп с картофелем, курицей и кукурузой).....	212
Крабовый суп из Провиденсии.....	214
Алфавитный указатель.....	218
Об авторе.....	221
Благодарности.....	222



Счастливая Нина на красочных  
улицах Медельина

## Предисловие

Когда я была маленькой, в каминной комнате родительского дома я нашла фотоальбом путешествия по Панамериканскому шоссе от Аляски до Огненной земли. Эту книгу я храню и по сей день, а поездка остается моей большой мечтой, которую надеюсь когда-нибудь осуществить. С этой книги все и началось, — именно она пробудила мою страсть к путешествиям.

С ранних лет мне хотелось большего: увидеть мир, получить больше впечатлений, попробовать что-то новое. Я использовала любую возможность: школьная поездка по обмену в Бангкок, языковые школы во Франции, Англии и США. В 13 лет я попала в школу в Швейцарии, где в горах Энгадина открылась еще одна моя настоящая страсть — сноубординг. Потом было мое первое большое путешествие в Австралию, незадолго до сдачи экзаменов, затем учеба в Мюнхене и в Великобритании.

В 2007 году я лишилась своей первой работы в рекламном агентстве и стала зарабатывать графическим и веб-дизайном. Тогда я совершенно не понимала, куда двигаться дальше и к чему

это все меня приведет. Тем не менее я наслаждалась своей новообретенной свободой — возможностью снова отправляться в путешествия, когда захочу.

Для работы мне нужен был только ноутбук. Так почему бы не работать в самых красивых уголках мира и одновременно познакомиться с новыми местами? В 2014 году я собрала рюкзак и отправилась в Таиланд, Камбоджу и Вьетнам. Чтобы держать семью и друзей в курсе, я создала свой блог [reisehappen.de](http://reisehappen.de). Уже тогда я не только писала о своих приключениях, но и публиковала рецепты, которые встречались мне по пути. В те годы я и не мечтала, что вскоре начну писать для журналов и выпускать книги. Блог развивался быстро, и путешествия, фотография и кулинария скоро стали основной моей работой. А что может быть лучше, чем зарабатывать тем, что любишь?

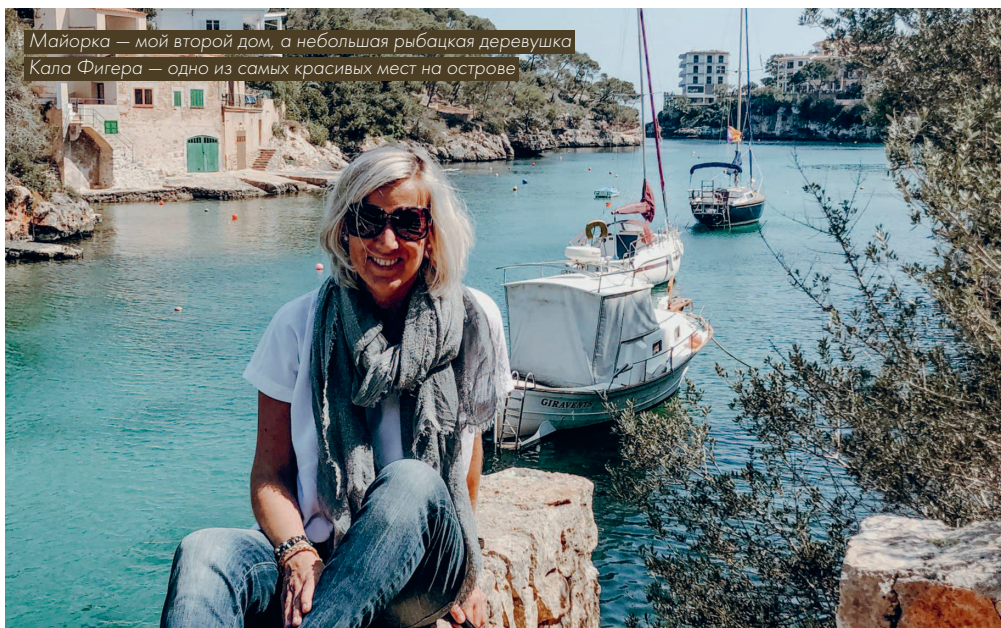
## Истоки моей кулинарии

Я не успела познакомиться со своей итальянской бабушкой, к сожалению, она ушла от нас слишком рано. Также я никогда не учила итальянский язык и не знала ничего об итальянской кухне, но всегда чувствовала какую-то особую связь с культурой юга. Их жизнерадостность, семейные ценности и средиземноморская кухня всегда казались мне ближе, чем культурные особенности моей родной Германии. Наверное, это заложено на генном уровне.

Кулинария и культура питания всегда играли в моей жизни особую роль. В детстве я была довольно упитанной. Несомненно, я любила хорошо поесть (к счастью, со временем это переросла), но не сладости, картошку фри с кетчупом и спагетти болоньезе, как другие дети. Нет, я могла пробовать абсолютно все. Знакомые моих родителей не могли поверить, что я с удовольствием чистила виноградных улиток или лангустинов. Однако мне нравилось не только есть, но и заглядывать в кастрюли и помогать на кухне маме или тете. При этом моя мама готовить не любила, для нее это была лишь необходимость. Возможно, именно поэтому в нежном возрасте восьми лет я могла самостоятельно приготовить что-то для себя. Я собирала рецепты из газет, писала крошечные кулинарные книги и всегда с удовольствием пробовала что-нибудь новое и необычное. Впервые в десять лет я приготовила для родителей полноценный обед из трех блюд.

## Дом, милый дом или жажда странствий?

Моя любовь к хорошей кухне осталась со мной навсегда. Мне нравится находиться дома, экспериментировать на собственной кухне, приглашать в гости и угощать друзей и родных. Но выходить на обед из дома, открывать для себя новые рестораны, кафе и закулочные или посещать кулинарные курсы я люблю не меньше. Примерно так же сильно, как готовить и пробовать новые блюда, я обожаю путешествовать. Не могу слишком долго безвылазно оставаться дома: тело зудит и требует перемещений, ноги горят, и жажда странствий становится все сильнее. Я стремлюсь наружу, к новым людям и культурам, к соленому морскому бризу и к пышущим жаром котелкам в самых разных уголках света.



Как-то Эрих Кестнер<sup>1</sup> сказал: «Глупцы изучают новые страны в музеях, а умные заходят в таверны». Мне кажется, во многом он был прав. Не обязательно идти в таверну, это может быть ресторан, закусочная или просто барбекю на пляже, но за вкусной едой и хорошим питьем можно многое понять о культуре страны и ее жителях. Еда может дать вам намного больше знаний, чем посещение музея, церкви, храма или любой другой достопримечательности.

## Как я открывала мир

Я посетила 65 стран мира: на самолете, поезде, автобусе, машине, пешком, на грузовом судне и паруснике, в повозке, запряженной ослom, и в тук-туке. Иногда ездила одна, иногда с кем-то, с мамой или друзьями. Я могу сказать «Приятного аппетита!» и «Очень вкусно!» примерно на 25 языках. Мне пришлось научиться использовать руки и ноги для коммуникации, — так или иначе, это всегда выручает.

Улыбка — еще один волшебный ключ, который не раз помогал мне распахнуть незнакомые двери в путешествиях. Часто люди без долгих раздумий приглашали меня в гости, открывали свои кухни и предлагали чувствовать себя как дома. Владелец небольшой фермы в канадском Нью-Брансуике по имени Доменик показал, как готовить омаров на гриле, предложил мне лучшие на свете ребрышки (которые я даже не люблю!) и радушно приютил меня на несколько дней в своем чудесном доме. За время поездки на Карибы я посетила все ромовые производства от Кубы до Виргинских островов и даже сполна насладилась карибским духом на пляже в бикини. Итальянец Рафаэль захватил меня в кулинарный плен на своей второй родине — в Рио-де-Жанейро, а в Колумбии повар и инструктор по дайвингу Андрес научил меня готовить нежнейшего осьминога.

<sup>1</sup> Немецкий писатель, поэт, сценарист и кабаретист. Прим. ред.

На Маркизских островах, самых отдаленных островах мира, я узнала, как готовят традиционную сырую рыбу *poisson cru*. Сидя на полу ветхой хижины в Золотом треугольнике Таиланда, под руководством каренов готовила змей и других существ из местных джунглей. Я провела безудержные гастроутуры по рынкам и забегаловкам Бангкока и узнала много нового о местных жителях и их представлениях о хорошей еде. Просила рецепты у поваров тайских закусок и индонезийских варунгов. Чи, девочка горного племени из Сапы на севере Вьетнама, научила меня делать вьетнамские спринг-роллы, а Чам и его семья из Шри-Ланки показали мне приготовление *halara* (банановые листья с начинкой из кокосовой муки, муки из красного проса и пальмового сахара).

Мне всегда особенно нравилась итальянская кухня, — возможно, дело в моих корнях. В многочисленных путешествиях по Эмилии-Романье я пробовала нежный бальзамический уксус *Aceto Balsamico Tradizionale di Modena*, узнала, как с помощью столетних технологий изготавливают знаменитый пармезан и посетила маленький городок Лангирано, чтобы узнать о традиционных техниках приготовления пармской ветчины. В Болонье сестры Моника и Даниэла из *Le Sfoglin* научили меня премудростям тортеллини и прочей пасты. Восхитительные бабули из коллектива *Les avies de Sils* на побережье Коста-Брава показали мне приготовление традиционных каталонских пончиков *brnyols*, а Паула провела меня по улицам Барселоны, чтобы показать лучшие рестораны и кафе в городе. Сестры Аиси и Айсун из Стамбула открыли для меня не только тонкости приготовления классических блюд османской дворцовой кухни, но и все грани настоящего турецкого гостеприимства. С ним же я столкнулась и в Марокко, где берберский кочевник Лахсен заморозил меня приготовлением *the a la menthe*, и я провела волшебную ночь под звездами Сахары.

## Яркие и незавершенные, как сама жизнь

Это лишь часть моих приключений. Есть еще много стран, где я не бывала и кухню которых не пробовала. Поэтому книга не претендует на полноту. Я фокусируюсь на странах, рецептах и традициях, с которыми мне удалось познакомиться. Рецепты в этой книге — мои любимые, с ними связаны личные истории и воспоминания. Здесь собраны блюда со всего мира, яркие и пестрые, как сама жизнь. Я не смогла, да и не хотела, ответить на вопрос, где вкуснее. Эта книга стремится пробуждать мечты и вкус к жизни. Я хотела бы дать небольшой обзор разнообразных кулинарных культур и призвать вас не бояться пробовать экзотические блюда и необычные продукты, которые делают кухни разных стран такими интересными. Желаю радости на кухне и в мечтах о дальних странах!

*Nina  
Sauter*



Муриггел в Граце был построен в честь получения  
звания культурной столицы Европы

# Европа

Кулинарное путешествие  
от Фарерских островов до кипрских  
горных деревень на «Острове богов»



Осенью в Граце пьют  
Schilchersturm — молодое вино



## Австрия

С кулинарной точки зрения нашей соседке Австрии определенно есть чем похвастаться. Я думаю, что омлет кайзершмаррн и макароны с сыром кезешпцле придется по вкусу любому. На лыжной базе нельзя обойтись без тирольского грёстля, Каринтия манит своей лапшой, а поездку в столицу нельзя считать успешной, если не попробовал кусочек торта «Захер». Однако традиционная венская кухня, подверженная влиянию всех регионов империи и королевской монархии, может предложить гораздо больше. Невозможно представить поездку в Вену без настоящего шницеля с салатом из топинамбура. При этом в меню венских ресторанов можно найти и множество вариаций классического венгерского гуляша. Не менее популярен штрудель, который пришел из восточного Средиземноморья, а также булочки голачн и блинчики палачинке родом из Богемии.

Мое личное открытие на австрийском кулинарном небосклоне — Грац. Это столица наслаждений и земли Штирия. Сельскохозяйственный рынок на площади Kaiser-Josef-Platz предлагает всевозможные вариации региональных штирийских деликатесов на любой вкус и кошелек: тыквенное масло, салат-латук, красная фасоль, ветчина, краньская колбаса, сыр штириикас и местное молодое вино Schilchersturm. Не стоит отказываться и от визита в Frankowitsch — рай для любителей закусок.

Башня с часами замка Шлосберг — знаменитый символ города



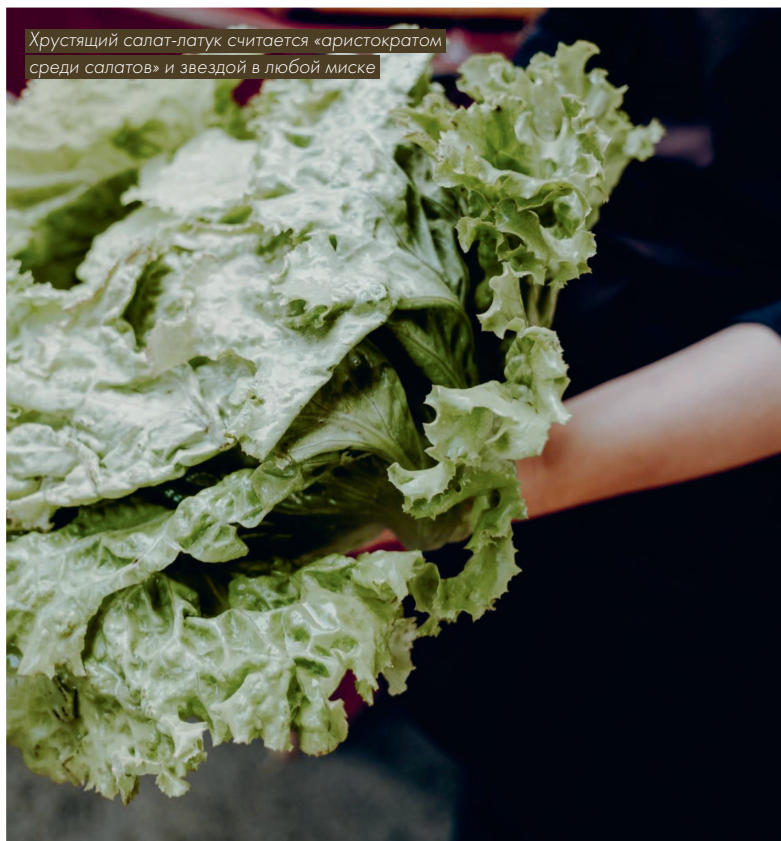
Капуста Premstatter Kraut — один из деликатесов региона



По субботам жители Граца собираются на рынке Kaiser-Josef-Markt, чтобы сделать покупки



Хрустящий салат-латук считается «аристократом среди салатов» и звездой в любой миске



Суп-пюре из тыквы пользуется популярностью далеко за пределами Штирии. Однако именно их «зеленое золото» — настоящее штирийское тыквенное масло, которое производят из семечек масляной тыквы, — придает этому супу тот самый аутентичный ореховый привкус. Для производства одной бутылки «зеленого золота» требуется 35 тысяч косточек. При этом одна тыква содержит до 1 тысячи косточек, соответственно, необходимо от 35 до 40 тыкв. На большинстве производств Штирии урожай до сих пор собирают вручную. После сушки семечки попадают на одну из маслобоен региона, например Haindl Muhle в Кальсдорфе близ Граца, где их измельчают и прессуют. Полученное таким образом густое темно-зеленое масло заливают в бутылки и отправляют прямо на стол. Свежее масло обладает самым богатым вкусом.

## Штирийский крем-суп из тыквы

На 4 порции

### Для супа

1 тыква хоккайдо среднего размера

1 луковица

1 зубчик чеснока

30 г сливочного масла

1 л овощного бульона

200 г сливок

соль

свежемолотый белый перец

мускатный орех

### Для подачи

штирийское масло из тыквенных

семечек

1 горсть жареных тыквенных семечек

2 ст. л. мелко нарезанной свежей

петрушки

Срежьте верхнюю и нижнюю части тыквы. Разрежьте на 4 части и удалите сердцевину из каждой. Нарежьте мякоть крупными кусками. Очистите и нарежьте кубиками лук и чеснок. Нагрейте сливочное масло в большой кастрюле на среднем огне. Обжарьте лук и чеснок. Добавьте тыкву и слегка обжарьте. Влейте овощной бульон и варите до мягкости.

Затем пюрируйте суп при помощи погружного блендера. Влейте 150 г сливок и приправьте суп солью, перцем и щепоткой мускатного ореха.

Подавайте суп горячим в подогретых тарелках или мисках. Дополните оставшимися сливками (50 г) и тыквенным маслом, посыпьте тыквенными семечками и петрушкой.



Кайзершмаррн — самая знаменитая сладость австрийской кухни, которую можно найти практически в каждом меню. Впервые это блюдо было подано австрийской императрице Сиси в 1854 году. Тогда блин палачинке случайно порвался при подаче, и затем это стало одной из особенностей кайзершмаррна. Сиси не стала большой поклонницей этого творения, так как следила за фигурой и предпочитала более легкие десерты. Но вместо нее блюдом заинтересовался император Франц Иосиф I, который по преданию сказал: «Ну, дай-ка мне сюда ту чепуху (Schmarren), которую приготовил наш Леопольд (придворный кондитер)!» Так и появилось название Kaiserschmarren (буквально — императорская чепуха).

# Кайзершмаррн со сливовым соусом

На 4 порции

## **Для сливового соуса**

500 г слив

70 г сахара

100 мл портвейна

1 палочка корицы

1 стручок ванили

1 ч. л. картофельного крахмала

1 ч. л. лимонного сока

## **Для кайзершмаррна**

7 ст. л. пшеничной муки

300 мл молока

2 ч. л. ванильного сахара

7 яиц

100 г изюма

1 ст. л. сливочного масла

2 ст. л. сахара

## **Для подачи**

сахарная пудра

Для приготовления сливового соуса промойте сливы, удалите косточки и нарежьте мякоть на четвертинки. Карамелизуйте сахар в большой кастрюле на среднем огне, деглазируйте портвейном. Добавьте сливы, палочку корицы, мякоть и стручок ванили. Томите на слабом огне около 10 минут.

Тем временем смешайте крахмал с 2 столовыми ложками воды. Удалите палочку корицы и стручок ванили. Вмешайте в сливовую смесь пищевой крахмал. Заправьте лимонным соком. Готовый соус уберите в сторону остывать.

Для приготовления кайзершмаррна соедините муку, молоко и ванильный сахар, вбейте яйца. Растопите сливочное масло на жаростойкой сковороде на среднем огне. Вылейте тесто на сковороду и присыпьте изюмом. Когда нижняя сторона немного подрумянится, разрежьте пласт, имитируя букву X, и переверните получившиеся четыре части. Посыпьте верхнюю часть сахаром. Когда верх подрумянится, снова переверните четвертинки. Поставьте сковороду в предварительно разогретую до 250 °С духовку и запекайте около 5 минут, пока тесто не увеличится в объеме вдвое.

Для подачи нарежьте кайзершмаррн на кусочки и посыпьте сахарной пудрой. Подавайте десерт горячим в сковороде, полив сливовым соусом. Вместо сливового соуса можно также использовать яблочное пюре или крыжовник.

