Североафриканская кухня: Тунис, Марокко, Алжир.

"Тунис - это женщина, Алжир - воин, Марокко - лев!" - так испокон веков говорят в Магрибе.

Финикийцы и эллины познакомили североафриканские народы с пшеницей, показали способы возделывания винограда, олив, инжира. Римляне усердно насаждали на севере Африки земледелие и скотоводство. Традиционно сдобренные цветочными настойками и порошками кушанья Северной Африки восхищали и поражали воображение гостей. Как пишет Геродот, эта кухня "была великолепна настолько, что всякий, вкусивший местных яств, не в состоянии был по своей воле расстаться с хлебосольными хозяевами". Ислам сделал марокканскую кухню утонченной и церемонной, исключив из нее свинину и научив есть только свежее мясо животных, убитых особым способом при обязательном упоминании имени Аллаха. Ислам регламентирует и самый ход трапезы, превращая ее в тонкое наслаждение (вспомните пиры султанов!).

Умение наслаждаться жизнью за столом не покидает марокканцев даже во время мусульманского поста - рамадана. С рассвета до заката в рамадан нельзя ни пить, ни есть, ни курить. Все это время отдано... приготовлению того пира, который начнется с заходом солнца. Ну, например, гайин эль гхальми.

Лопатку или бараний окорок нарезают небольшими кусочками, как для гуляша. В глубокой тяжелой кастрюле разогревают растительное масло и обжаривают в нем мясо. Добавляют растертый чеснок, мелко нарезанный лук, соль, черный молотый перец, лавр, гвоздику, зелень петрушки, шафран, имбирь, мелко нарезанные помидоры или томат-пасту и тушат несколько минут, помешивая. Затем вливают воду, прикрывают крышкой и тушат, перемешивая, примерно час, пока мясо не станет мягким. Нарезанный дольками лук поджаривают на растительном масле до золотистого цвета; изюм замачивают на полчаса в теплой воде, миндаль поджаривают на масле и все это вместе кладут в кастрюлю с мясом. Размешав, ставят кастрюлю в горячую духовку на 15 минут (блюдо должно стать сверху сухим).

Подают на стол в кастрюле, украсив блюдо половинками крутых яиц.

Подать к этому можно кус-кус - визитную карточку марокканской кухни. Без него немыслима ни одна трапеза. Язык не повернется назвать это блюдо кашей, потому что кус-кус - пышное и ароматное облако, отведав которое, любой человек окажется на седьмом небе. Именно это блюдо готовит невеста для своего обручения: если кус-кус не понравится будущим свекрам - не бывать свадьбе.

Способ приготовления кус – кус: 100 граммов манной или мелкой кукурузной крупы высыпают на большой поднос, сбрызгивают половиной стакана соленой воды и растирают раскрытой ладонью кругообразными движениями, пока крупа не собьется в комочки. Комочки слегка присыпают мукой и продолжают растирать, чтобы они достигли величины просяного зернышка. Высыпают крупу в сито, а сито плотно вставляют в подходящую по размеру кастрюлю с кипящей водой. Кастрюлю накрывают крышкой и прикрывают полотенцем или салфеткой. Главное - чтобы в сито не проникал холодный воздух, а кипящая вода ни в коем случае не касалась крупяных шариков. Кус-кус варят на пару 1 час. Перед подачей его осторожно перемешивают с маслом. Подают горячим с мясными блюдами.

В прибрежных районах Марокко вам обязательно подадут морепродукты. Знатоки уверяют, что зимние устрицы в Марокко вкуснее, чем где бы то ни было. При этом раковину от первой съеденной вами устрицы завернут в золотую фольгу и подарят вам на память. В больших городах Марокко - свой "фаст-фуд" несравненного вкуса: авзет, то есть фаршированная булка. Курицу нарезают мелкими кусочками, поджаривают в масле, смешивают с миндалем, зеленью петрушки и специями. Подсохший батон разрезают вдоль по горизонтали и, вынув мякоть, смешивают ее с мясом, лимонным соком, бульоном и соусом (очень подойдет грузинский ткемали). Фаршем заполняют нижнюю половину батона, накрывают верхней половиной, поливают бульоном и соусом и дают жидкости впитаться. Куда там невыразительным гамбургерам до изощренного авзета!

Запить все это можно кофе. Причем необыкновенным, густым и ароматным,

который нельзя принять внутрь иначе, как запивая его холодной водой, иначе сердце не выдержит. Под огромными звездами на террасе уличного кафе за чашкой такого кофе начинаешь верить, что и впрямь переместился в сказочный Магриб, а из серебряной лампы вот-вот выглянет джинн. Западноафриканская кухня: Сенегал.

Сенегал находится на самой западной оконечности Африки. Это бывшая французская колония. Главный национальный символ Сенегала - баобаб. Баобабы охраняются законом, и их вырубка, а также лазание по ним без специального разрешения властей, запрещены. Однако закон этот соблюдается не всегда. Местное население повсеместно использует баобаб в хозяйственных целях. Так, выдолбленные стволы используют под хранилища и жилища. Из коры, плодов и листьев получают лекарственные препараты. Кора баобаба также идет на производство одежды, корзин, шляп, циновок, веревок, канатов и сетей. Причем растение способно восстанавливать срезанную кору. Листья готовят и едят зелеными, а также заготавливают и добавляют в соусы в качестве загустителя. Плоды, напоминающие очень крупные плоды шиповника, богаты витамином С, кальцием, железом. Их называют "pain de singe" ("лечащие ожоги") или "обезьяний хлеб". В сенегальской кухне плоды жарят, измельчают и используют как заменитель кофе, а также вымачивают в воде для получения освежающего напитка или добавляют в нгалах. Сок баобаба рубинового цвета считается деликатесом среди туристов.

Блюда сенегальской кухни подаются на специальных досках с выдолбленными в них углублениями.

В Сенегале вы сможете попробовать знаменитое маффе (maffe). Маффе - традиционное блюдо жителей Сенегала и Гамбии. Встречается в различных вариантах и представляет собой разновидность африканской арахисовой похлебки или рагу. В приготовлении маффе может быть использована баранина, мясо ягненка, а также рыба (свежая или сушеная); существует также вегетарианское маффе. Маффе по классическому рецепту готовится с соусом из кокосового молока и запекается в специальной яме, выложенной

листьями сагового дерева.

Африканский суп из рыбы Сaidou варится в глиняном горшочке, запечатанном сверху лепешкой из кукурузной муки, получается острый, сытный и очень вкусный. Существует легенда о том, что именно этим супом в прошлом веке французские колонизаторы лечились от тропической лихорадки.

Ясса (yassa) - одно из самых известных блюд африканской кухни, присутствующее в меню сенегальских ресторанов по всему миру. Куриная ясса распространена в сенегальском районе Casamance. Для того чтобы мясо птицы было нежным, его маринуют в течение ночи. В состав маринада обязательно входят растительное масло (в основном арахисовое), лимонный сок, лук и горчица. Для приготовления рыбной яссы используют тот же маринад, что и для предыдущего блюда, при этом в Африке рыбу так "маринуют", что надо быть ихтиологом, чтобы определить ее видовую принадлежность. На самом деле, советуют использовать любую рыбу, которая не расползается при жарке на гриле, например, теляпию или лосося.

Классическое праздничное блюдо - пряный рис с рыбой - существует во множестве вариаций. Готовится по большим праздникам для большой компании. Можно сказать, что в Сенегале новый рецепт приготовления рыбы с рисом изобретают чуть ли не каждый день. Способ приготовления этого блюда зависит от кулинарных предпочтений и ассортимента продуктов на рынке. Вовсе не обязательно строго следовать раскладке - выберите для своего блюда то, что вам нравится. Необходимым условием является наличие риса, помидоров, лука и других овощей, а также рыбы, приготовленной указанным способом. Для большого пиршества выбирают разные овощи. Во французском языке слово riz (rice) произносится как "ree", что созвучно другому французскому слову, обозначающему "ключ". Данный рецепт может быть использован как базовый, куда можно добавлять или исключать из него что угодно, исключая рис и рыбу. Процесс приготовления блюда включает три этапа:

- приготовление фаршированной рыбы и лука;

- приготовление овощей для жарки рыбы;

- приготовление риса на овощном отваре.

В Сенегале для приготовления блюда обычно используют дробленый рис. Можно использовать короткозерный рис, который следует замочить в воде, после высушить, а потом перетереть в руках или при помощи бутылки. Для сервировки блюда используются овощи, рис, включая тот, что пристал ко дну кастрюли, а также получившиеся в процессе приготовления подливки.

Еще одно западноафриканское блюдо нгалах - десертное блюдо (лах) типа каши, популярное в Сенегале. Выглядит оно как подслащенная каша, такая же, как другие африканские крупяные базовые блюда, подобные фу-фу. Крупы обычно смешиваются с молоком или водой и далее используют для приготовления каш и спиртных напитков. Основной ингредиент, входящий в состав Нгалаха - karaw или araw, разновидность кус-кус. В то время как Сaakiri делают на основе йогурта или сливок, нгалах заправляют арахисовым маслом и плодами баобаба (bouye).

И конечно, несколько слов о кус-кус в этой части Африки. В Сенегале кус-кус готовится в специальной посуде кускусире, где в нижней части тушится мясо с овощами, а крупа кус-кус готовится в верхней части на пару. Отверстия в верхней части кускусира должны быть достаточно мелкими. Если отверстия слишком большие, на дно посуды укладывают тонкую ткать.

# Южноафриканская кухня: ЮАР.

Южноафриканская кулинария является бесценной сокровищницей. Пёстрая палитра этнических ресторанов в стране соответствует её культурному многообразию. Во многих домах braaivleis (традиционные мясные блюда) представляет собой смешение элементов традиционной африканской, малазийской, индийской и старобурской кухни. В предвкушении кебаба и домашних колбасок, пап (густой каши из кукурузной муки) и shebu (растительной жидкой приправы), binyani (маринованного цыпленка со специями в горшочке), вы можете побаловаться biltong (вяленым мясом) и chillibites (шашлыком).

В некоторых ресторанах с традиционной африканской кухней туристы

учатся различать желеобразную кукурузную кашу или просто пап и рассыпчатую кашу phutu. Фермеры часто вынуждены употреблять вместо хлебного злака сорго, известного под названием mabela, кукурузу, потому что сорго очень быстро склёвывается птицами.

К повсеместной пап обычно подаются разнообразные приправы, сдобренные красным перцем и арахисом. В сельской местности жители собирают семена blackjack (Bidens pilosa), портулака, амаранта, чертополоха и весь этот гербарий превращают в восхитительные подливки. В некоторых регионах такие приправы состоят из 30-40 сортов "сорных" трав. Кроме того, приправы, или shebu, в наше время можно легко встрегить в баночной расфасовке. Говорят, что umngqusho - любимейшее блюдо Нельсона Манделы. Оно готовится из высушенных измельчённых кукурузных зёрен, сладкой фасоли, коровьего масла, лука, картофеля, красного перца и лимонов и тушится на медленном огне до полной разварки всех ингредиентов.

Обычно туристы отказываются продегустировать mashonzha (гусениц, обитающих на дереве mopani). Хотя они выглядят волокнистыми, но, приготовленные с красным перцем и арахисом, имеют довольно экзотический вкус.

Что же касается модных протеиновых блюд, то стоит попробовать "чёрный рубец". У него плотнее структура и насыщеннее аромат, чем у его отбеленных аналогов, и подаётся он в очищенном или тушёном виде.

Umqombothi - домашнее сорговое пиво -богато витаминами группы В. Оно слегка пьянит и считается скорее разновидностью пищи, чем напитка, и имеет приятный кисловато-освежающий вкус.

Со времён основания поселенцами Яна фан Рибека продовольственной базы в Капской провинции, здесь выращиваются привычные для европейцев овощи и фрукты: картофель, сладкий картофель, ананасы, арбузы, тыквы, огурцы, айва и др. В ожидании первого урожая поселенцы научились употреблять в пищу местные растения, включая листья дикой горчицы и щавеля, называемого желтым за его желтые цветы. Это была удача, так как щавель, с высоким содержанием щавелевой кислоты, был находкой для больных цингой матросов. До сих пор щавель широко включён в рацион африканеров Кейпа. Естественно, в то время охота была насущной необходимостью, В пищу шли разнообразные виды антилоп и даже черепах. Поджаренная шкура дикобраза до сих пор считается большим деликатесом. Но и сегодня сезонная охота среди африканеров обязательна, а блюда из дичи - праздник гурманов. Их вы найдёте в меню многих городских ресторанов и охотничьих заказников.

Традиция поджаривания пищи на углях или дровах восходит корнями ко времени миграции первопроходцев с их домашними сосисками из говяжье - свиного фарша по рецептам, вывезенным из Германии, и отбивными и бифштексами из любого мяса.

Провизия мигрантов, ставшая традиционной для южноафриканской кухни, следующая: маринованная рыба, маринованные со специями оленина и баранина и biltong -порезанное на дольки и вяленое с солью и специями мясо.

С прибытием французских гугенотов-беженцев, неприкаянных и без копейки в кармане, здоровая голландская мясная пища с овощами обрела вид фрикасе. Французское влияние на капскую кухню отразилось в привычке подавать блюда по очерёдности, а не все сразу. Есть также блюда, которые встречаются только здесь и нигде больше, потому что только в Южной Африке можно найти для них ингредиенты. Waterblommetjie-bredie (сердцевина стеблей редких молодых цветов), например, является радостью гурмана. Waterblommetjie встречаются только в запрудах и болотах Западного Кейпа. Лучшим периодом для наслаждения этим деликатесом являются июль и август, когда распускаются бутоны.

Кулинарные привычки кейптян изменились кардинальным образом после прибытия сюда рабов с Дальнего Востока. Рабы-малазийцы начали завозиться в Капскую провинцию с конца XVII века. Среди них преобладали опытные рыбаки, а женщины были отменными поварихами, заправлявшими блюда мириадами специй. Они прихватили с собой семена аниса, фенхеля, куркумы, а также кардамона, имбиря и многочисленных специй (masalas), которые в различных сочетаниях применяются во многих блюдах, свойственных индонезийской кулинарной культуре. Наконец, они привезли с собой селитру - чудесный ингредиент для маринадов.

Большая часть населения, являющаяся потомками индийских иммигрантов, сохраняет в своей кухне некоторое сходство с малазийской поваренной традицией. Roti, пресный хлеб, является общим как для тех и так и для других, как и samoosas, эти маленькие треугольные пирожки с острой мясной или овощной начинкой. Малазийские breyanis и индийские biriani являются праздничными блюдами, приготовленными на рисовой основе. Некоторое различие между индусской и мусульманской кухнями существует, вероятно, потому, что индусам запрещается употребление говядины и поощряется употребление овощей, бобов, фасоли, чечевицы, итд.

Вам могут предложить смену отлично приправленных специями блюд (некоторые блюда имеют в своём составе 15 и более компонентов специй) и широкий ассортимент naans (хлебцев), phakoras и пресных лепешек. Среди них вы выделяются fried paapers, paapris, papads и другие разновидности poppadums. Вас удивят таким деликатесом, как bhajas (оладьи с яблоками и специями) или кебабом, вероятнее всего, тандур кебабом. Вы поразитесь многообразию греческих, итальянских, китайских, японских, мексиканских и португальских ресторанов. Какой бы кухне вы ни отдавали предпочтение, здесь вы её всегда найдёте, так как до сих пор сюда прибывают иммигранты со всего света.

# Некоторые рецепты популярных блюд южноафриканской кухни:

Сосатис (шашлык по-южноафрикански), боботи (мясная запеканка), боботи (рыбная запеканка), томатный брэди (рагу), бурские бисквиты, капский коньячный кекс (пудинг), пудинг «Мальва», плюшки, сухари на простокваше.

Бурские бисквиты (на 8 порций, время приготовления 660 мин):

Эти бисквиты хозяйки - африканки выпекают, как правило, в домашних условиях на дрожжах домашнего приготовления, но можно использовать и фабричные дрожжи.

Набор продуктов для опары: 22 г (4,5 ч. л.) сухих дрожжей или 37,5 г

свежих, 7 г (1,5 ч. л.) сахара, 500 мл (2 чашки) теплой воды, 60 г муки; для теста: 500 г сливочного масла или 250 г сливочного плюс 250 г растительного, 300 мл молока и 50 мл кипяченой воды, 7 г (1,5 ч. л.) <: оли, 2,5 кг просеянной муки, топленое масло для смазывания бисквитов.

Развести дрожжи с сахарным песком в воде, всыпать муку, помешать, накрыть и поставить в теплое место на 1—2 часа, чтобы опара подошла (опара должна быть пенистой). Растопить масло (или смесь масел) в молоке, разбавленном водой, добавить соль и дать остыть до комнатной температуры. В глубокую посуду всыпать муку и сделать в середине кучки углубление. Залить в него теплое молоко и опару, с помощью деревянной ложки замесить крутое тесто, по необходимости добавляя теплую воду. Тщательно вымесить тесто, предохраняя его от сквозняков и переохлаждения. Спрыснуть тесто топленым маслом, закрыть посуду полиэтиленовой пленкой, завернуть в толстое теплое одеяло, поставить в теплое место на 3—4 часа и дать подняться, пока его объем не увеличится в 2 раза. Выпекать тесто в заранее нагретой духовке, а когда оно остынет, разломать на куски и просушить в остывшей открытой духовке, разложив их на проволочных стеллажах.

Куриный суп по южно-африкански:

Курица - 1, банка зеленого горошка, луковица - 2, порошок карри, сливки или сметана, яблоко - 2шт., слив. масло - 4 ст.л.

Из курицы сварить 2 л крепкого бульона. Горошек сварить до мягкости, протереть сквозь сито, пассеровать на растительном масле. Лук мелко порезать, поджарить на масле с крупно потертым яблоком. Соединить с горошком, добавить порошок карри и немного бульона и потушить минут 15. Посыпать мукой, залить остальным бульоном и посолить. Подавать со сметаной.