



**Кулинарные
шедевры мира**

Средиземноморская кухня шаг за шагом



**ИЛЛЮСТРИРОВАННАЯ ЭНЦИКЛОПЕДИЯ
«КУЛИНАРНЫЕ ШЕДЕВРЫ МИРА»**

**СРЕДИЗЕМНОМОРСКАЯ КУХНЯ
ТОМ 5**

**ББК 36.997
К 95**

ISBN 978-84-15481-67-6

MediaInfo
Group
ГРУППА КОМПАНИЙ

Издатель: ЗАО «Издательский дом «Медиа Инфо Групп»
129110, Москва, ул. Шепкина, д.47, стр.1, офис 6
+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
Отпечатано в Италии

2013 год

ISBN 978-84-15-48167-6

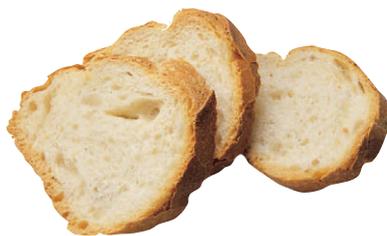


9 788415 481676 >

Содержание

В В Е Д Е Н И Е

- | | | | |
|----|--|----|--|
| 6 | Средиземное море | 20 | В глубинах Средиземного моря
Искусство рыбной ловли
Виды жирной и нежирной рыбы
Как распознать свежесть рыбы
Морские фермы |
| 8 | Разнообразие и нюансы
Общие черты
Что значит средиземноморская
кухня?
Особенности региона
Сельское хозяйство | 22 | Рыбное изобилие |
| 10 | Основные продукты | 24 | Питание и религия
Сефардская кухня
Как Господь велит
Свинина...
...и баранина |
| 12 | У истоков истории
Мифология
Продукты из Нового Света
Кладовая фараонов
Классические культуры | 26 | Орехи и сухофрукты |
| 14 | Средиземноморская диета
Сбалансированные блюда
Качество и пропорции
Праздники изобилия
Вредные привычки питания | | |
| 16 | Пирамида питания
Средиземноморья | | |
| 18 | Средиземноморское трио:
пшеница, виноград и олива
Пшеница
Виноград
Применение пшеницы
Олива
Хлеб, вино и масло | | |





РЕЦЕПТЫ

- | | | | |
|----|---|----|--|
| 30 | Нут с мятой
Салат из фасоли с овощами | 72 | Рагу из телятины с картофелем
Телятина по-провансальски |
| 36 | Рыбный суп
Рыбный суп с лапшой | 78 | Яблоки с миндальной начинкой
Яблочный торт |
| 42 | Капоната
Икра из баклажанов | 84 | Ромовая баба
Ромовая баба с кремом |
| 48 | Говяжий рулет с овощами
Баранина с эстрагоном | 90 | Торт с рикоттой и лимоном
Медовый мусс |
| 54 | Баранина со сливами
Баранья нога в соусе | | |
| 60 | Цыпленок с айвой
Баранина с изюмом и миндалем | | |
| 66 | Кролик в маринаде
Кролик с зеленым болгарским перцем | | |



Средиземное море

Средиземное море омывает берега трех континентов: на севере – Европы, на юге – Африки, и на востоке – Азии. На западе, в Гибралтарском проливе, оно соединяется с Атлантическим океаном. Температура воды умеренно теплая, в среднем – 19 градусов, глубина достигает 5039 метров напротив греческого побережья. Крупнейшие острова Средиземного моря – Кипр, Балеарские острова (Испания), Сардиния (Италия), Корсика (Франция) и Крит (Греция). Особое место занимают Сицилия (Италия) – самый большой остров, и Мальта – остров, имеющий стратегическое значение. Регионы Средиземноморья имеют схожие климат и историю. Получившие свое название в античные времена (на латыни Mare Mediterranea – море посреди Земли), Средиземное море уже в V веке до н. э. было оживленным торговым путем, территорией развития древних культур, а также местом военных конфликтов. На его берегах зародились величайшие цивилизации. Торговая Финикия, величественный Египет, изящная Эллада и всемогущий Древний Рим – все эти древние средиземноморские государства стали важной частью истории человечества. Имея свои уникальные особенности, каждая страна бассейна Средиземного моря влетает в общую тысячелетнюю историю и культуру.



Испания

С северо-запада Средиземное море ограничивает Пиренейский полуостров. 1600 километров побережья придают Испании неповторимый средиземноморский колорит, который особенно чувствуется на Балеарских островах и на юге, где согласно греческому мифу Геркулесовы столбы обозначали край света.



Афинский Парфенон – символ античной Греции, колыбели западноевропейской культуры.



Марокко

Государство алавитов – самая влиятельная страна Магриба, геополитической зоны, объединяющей западноафриканские страны (Марокко, Мавритания, Алжир, Тунис и Ливия). Главными городами Марокко, страны, которую от Европы отделяют 65 км, являются Рабат, Касабланка и Марракеш.

Средиземное море было свидетелем того, как рождались великие мировые цивилизации, имевшие на протяжении веков как общую территорию и культуру, так и собственные неповторимые черты.



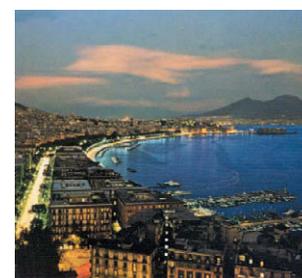
Франция

Несмотря на то, что Франция с ее культурой и ландшафтом близка к центральноевропейским странам, ее средиземноморское побережье имеет уникальные черты. Кроме этого, там расположены процветающие города, такие как Канн, Ницца или Марсель – самый значимый торговый порт всего Средиземноморья.



Турция

Занимает стратегическое положение между Мертвым и Средиземным морями и Ближним Востоком, являясь мостом между Востоком и Западом. Стамбул – в прошлом носивший название Константинополь – сегодня крупнейший город Турции.

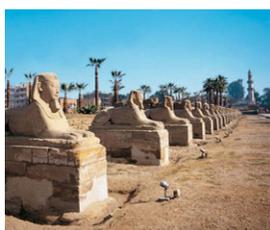


Италия

Древняя Римская цивилизация повлияла на развитие всего современного мира. Сегодня Италия, сохранившая неповторимую культуру, несомненно, остается самым притягательным местом для туристов со всего мира.

Греция

Государство, состоящее из множества островов, в прошлом – древняя великая Эллада, пережившая в своей истории драматичные периоды мирового могущества и упадка. Столица Греции, Афины, – это поистине музей под открытым небом.



Египет

Сочетает в себе историческое прошлое и черты современного арабского государства с развитой туристической инфраструктурой: величественные пирамиды и каирский базар, курорты Шарм Эль Шейха и Хургады, бархатные пляжи и селенья бедуинов.



Ливан

Более 4000 лет назад эта небольшая гористая страна называлась Финикией. До гражданской войны (1975-1989) Ливан был финансовой и банковской столицей арабского мира. Население – в основном мусульмане.

Разнообразие и нюансы

Общие черты

Греческая, ливанская и магрибская кухни являются самыми яркими образцами гастрономии Средиземноморья. Несмотря на множество уникальных особенностей, у всех этих трех кухонь есть общие черты.



Фалафель – жареные шарики из пюре гороха нут, с луком, чесноком и тмином.

Ливанская кухня

Расположенный в сердце Ближнего Востока, Ливан привлекает своей легкой кухней, основу которой составляют овощи, злаки и зелень. Традиционные блюда: кебаб – запеченное мясо, фалафель (на фото) и хумус – пюре из гороха нут.

Греческая кухня

Основные продукты кухни – лимоны, чеснок, оливки, помидоры и баклажаны, с добавлением восточных приправ. Популярны баранина и рыба. Самым традиционным блюдом является мусака (на фото) – пирог из баклажанов и мяса.



Магрибская кухня

Ее особенность – обилие специй: мускатный орех, тмин и шафран, а также орехи и сухофрукты. Кускус – вареная манная крупа грубого помола с мясным рагу – одно из самых популярных традиционных блюд из зерновых и овощей.



Что значит средиземноморская кухня?

Когда-то один итальянский повар высказал свое мнение о кухне Средиземноморья: «Нас объединяет непохожесть и разъединяет одинаковость».

Для всех кухонь этого региона существуют общие элементы, такие как использование оливкового масла, зелени и чеснока. Зерновые, овощи и фрукты также в значительной мере употребляются все народы Средиземноморья. Широко используются орехи и сухофрукты. Особое место на столах жителей этого региона занимают рыба и морепродукты, за ними следуют мясо и молочные продукты. Но вот гастрономические традиции стран в значительной мере отличаются друг от друга.

С географической и культурной точек зрения можно выделить три значимые области региона. Западное Средиземноморье

В основе традиционных средиземноморских блюд — самые простые ингредиенты: овощи, зерновые, хлеб, бобы, орехи, фрукты, умеренное количество рыбы и домашней птицы. Не забудем также о сыре, йогурте и красном вине.



охватывает территорию от Португалии до Италии. В этих странах есть различия между районами, омываемыми Средиземным морем, и внутренними территориями, которым присущ «более европейский» характер. Восток Средиземного моря – это синтез таких разных культур, как словенская, греческая и ближневосточные (Израиль, Сирия и Ливан). И, наконец, в странах южного региона (Египет, Ливан, Тунис, Алжир и Марокко) на кухню в какой-то мере оказывает влияние их религия – ислам.

Мальта →

Островное государство в западной части Средиземного моря. В ее кухне сплелись традиции различных культур, хотя большинство блюд имеют сицилийское и магрийское происхождение.



Особенности региона

Несмотря на достижения технологического прогресса, растительные и животные ресурсы средиземноморского бассейна, как и раньше, зависят от климатических условий.



Климат Средиземноморья умеренный, с теплой зимой и жарким летом. Дожди идут редко и имеют сезонный характер.



Развиты виноградарство, выращивание оливы и зерновых культур, в частности, пшеницы. Распространено оросительное земледелие для выращивания фруктов, в том числе цитрусовых и овощей.



Очень распространено разведение овец и коз. Также во всех странах региона разводят птицу, кроликов и охотятся на дичь.

Сельское хозяйство



Очень разнообразный и контрастный ландшафт, незначительная площадь возделываемых земель стали причиной их невысокой производительности. Таким образом, сформировались традиции приема пищи, основанные на широком разнообразии гра-

ничного набора легко заменимых продуктов. Подтверждением этому, в частности, служат огороды сельских жителей. Именно на таких домашних огородах выращиваются сезонные продукты для здорового и разнообразного питания.

Основные продукты

Фета →

Жаркий климат и проблемы с охлаждением объясняют исторические тенденции потребления йогуртов и сыров из овечьего или козьего молока. А греческий сыр фета, мягкий и соленый на вкус, является одним из самых популярных.



Бобовые →

Фасоль, которая очень популярна в Египте, а также нут, чечевица и бобы являются одним из основных столпов средиземноморской кухни из-за присутствия белков и способности обострять вкус и аромат тушеного мяса. Бобовые также являются основой многих супов и салатов.



← Харисса

Соус, типичный для Туниса и всей северной Африки. Готовится из измельченного перца чили, оливкового масла, чеснока и помидоров. Очень острый, подается с кускусом и блюдами из макарон.



← Оливковое масло

Растительные масла необходимы в регионе с неблагоприятным климатом для животноводства и, следовательно, с нехваткой животных жиров. Среди них предпочтение отдано оливковому маслу за его замечательный вкус и полезные свойства.



Баранина →

Потребление мяса умеренно и сосредоточено, в основном, на баранине и козьем мясе. Оно жесткое и имеет особый вкус, поэтому обычно его маринуют или готовят на медленном огне.



Шалфей ↓

Во всем Средиземноморском бассейне очень распространены приправы к блюдам, будь то ароматические травы, как шалфей или мята, или все виды специй, как лавровый лист, майоран и тимьян, цветы шафрана и гвоздики, корица, плоды кориандра и тмин.



← Бамия

Бамия, североафриканского происхождения, имеет вкус, который напоминает баклажаны. Обычно подается с томатным соусом. Она также известна как кингомбо или окра и в Америке, где она появилась в рабовладельческие времена.



Как результат многовековой истории, средиземноморская кухня основывается на мудрой смеси, в которой свежие продукты (зерновые, бобовые, овощи и фрукты) преобладают над продуктами животного или промышленного происхождения.

Сардины →

В кухне Средиземноморья рыба употребляется в любом виде: будь то в сухом, свежем, консервированном или копченом. Содержание полиненасыщенных жиров особенно высоко в жирной рыбе, такой как сардины или тунец, что помогает предотвратить сердечно-сосудистые заболевания.



Совсем недавно рыба жирных сортов незаслуженно считалась вредной для здоровья.

↙ Финики

В средиземноморской кухне употребимы все виды свежих и сушеных фруктов за их насыщенность витаминами – как в десертах, так и во множестве основных блюд. Финики очень распространены в Северной Африке и на Ближнем Востоке.



Виноградные листья ↘

У виноградной лозы съедобны молодые листья. В Греции их наполняют тушеным рисом для приготовления долмы – закуски, очень популярной в стране.



Мед ↗

Быстроусваиваемый, высокий поставщик энергии, мед, как известно, является самым древним подсластителем. Обладая множеством ароматов различных цветов, мед по-прежнему используется для приготовления блюд и десертов.



Чеснок ↑

В дополнение к свойствам как приправы и вкусовым качествам, чеснок известен своим терапевтическим эффектом. Последние исследования связывают употребление в пищу сырого чеснока с профилактикой рака и контролем уровня холестерина в крови.



Манная крупа ↑

Наряду с рисом, в кухне Средиземноморья широко используют злаковые и их производные. Манная крупа – продукт дробления твердых сортов пшеницы – является основой итальянских макаронных изделий и типичного кускуса Магриба.