



МИЛЛИОН МЕНЮ®

on-line журнал #33 / октябрь 2014

АРМЯНСКАЯ КУХНЯ

история и традиции

4

**АРМЯНСКАЯ
КУХНЯ:
ИСТОРИЯ
И ТРАДИЦИИ**

13

РЕЦЕПТЫ:

- Салат из баклажанов с помидорами и перцем
- Рулет из курицы с черносливом и орехами
- Воспи апур
- Цыплята тапака

**МАСТЕР-КЛАСС
ОТ ШЕФ-ПОВАРА:**

- Пирог из лаваша с курицей и зеленью
- Акандж
- Гозинах

24

**КУЛИНАРНАЯ
МОЗАИКА:**

- Можно ли приготовить стейк на вулкане?
и другое

**ТОЛЬКО
ДЛЯ
СВОИХ!**



Подпишись и получай новый номер первым!

От редакции

Армянская кухня – одна из самых древних в мире. Традиции употребления таких продуктов, как мясо, птица, рыба, бобовые, зерновые культуры, овощи и фрукты, сложились здесь с незапамятных времен. Так уж повелось, что армянские блюда отличаются сложностью приготовления (некоторые кондитерские изделия здесь готовят по несколько недель!). Во многие кушанья добавляют большое количество острых приправ и соли.

Мы расскажем об этих и других традициях армянской кухни и представим рецепты традиционных блюд, которые способны украсить и повседневный, и праздничный стол: салатов и закусок, супов, основных блюд, выпечки и десертов.

Подробные рецепты, полезные советы, пошаговые иллюстрации и великолепные фотографии готовых кушаний помогут вам приготовить их наилучшим образом.



Алена Романюк
главный редактор портала
«Миллион меню»

33 / октябрь 2014
on-line журнал
www.mmenu.com

В номере:

4

АРМЯНСКАЯ КУХНЯ: ИСТОРИЯ И ТРАДИЦИИ

13

РЕЦЕПТЫ:

- Салат из баклажанов с помидорами и перцем
- Рулет из курицы с черносливом и орехами
- Воспи апур
- Мшош

- Тыквенная запеканка

- Цыплята тапака

МАСТЕР-КЛАСС ОТ ШЕФ-ПОВАРА:

- Пирог из лаваша с курицей и зеленью

- Акандж

- Гозинах

24

КУЛИНАРНАЯ МОЗАИКА:

- Можно ли приготовить стейк на вулкане?
и другое

16 Мшош



18 Цыплята тапака



18 Тыквенная запеканка



22 Акандж



Руководитель проекта Надежда Курбацких
Ответственный за выпуск Наталья Полетаева
Дизайн Юлия Анохина

АРМЯНСКАЯ КУХНЯ: *история и традиции*

История армянской кухни уходит далеко вглубь веков. Благодаря бережному отношению к традициям, которые передаются здесь из поколения в поколение, она сохраняет свою уникальность на протяжении столетий.

ММ

Вам хочется поделиться любимым рецептом или высказаться на кулинарную тему?
ДОБРО ПОЖАЛОВАТЬ
на www.mmenu.com

ПОДЕЛИСЬ
С ДРУЗЬЯМИ

Процесс приготовления многих армянских блюд – сложный и долгий. Разные ингредиенты нередко готовят, используя различные приемы технологической обработки (фаршируют, взбивают, делают смеси, напоминающие по консистенции пюре или суфле), а затем соединяют. Кроме того, в армянской кухне зачастую используются сложные виды тепловой обработки. Так, немало блюд из овощей, мяса, рыбы сначала обжаривают, затем отваривают и, наконец, тушат, доводя до полной готовности на плите, в духовке или в тонире.

Особенно трудоемким, как правило, бывает многоэтапный процесс приготовления кондитерских изделий. Некоторые сладкие блюда из фруктов и орехов здесь готовят несколько недель! В результате аромат и вкус продуктов нередко настолько меняются, что определить, из чего было приготовлено то или иное блюдо, бывает не так-то просто.

Другая особенность армянской кухни – использование большого количества острых, как кинжал горца, пряных добавок, и соли.



Греческий историк Ксенофонт (V–IV века до н. э.), который побывал в Армении, описывал быт местных жителей: «...в домах находились козы, овцы, коровы и птица со своими детенышами». Много блюд готовили и из пернатой дичи: перепелов, серых куропаток, диких гусей и уток, лебедей, журавлей и куликов.

МЯСО И РЫБА

Мясные блюда всегда занимали особое место на столе армян. Занимавшиеся охотой жители древнего государства Урарту, которое существовало на территории Армянского нагорья в VIII–VI веках до н. э., употребляли в пищу мясо диких животных: оленя, горного барана, безоарового козла. Мясо жарили над очагом, нанизывая на деревянные палки, позже на металлические пруты – шампуры. Был распространен и другой способ: тушу животного помещали между горячих камней и накрывали раскаленными камнями сверху. Позднее армяне стали заниматься скотоводством и разведением домашней птицы. Сейчас здесь предпочитают блюда из говядины и баранины (реже готовят кушанья из свинины), а также из домашней птицы – кур, гусей, индеек, уток. Некоторые кушанья, например арганак из оленины и курицы, готовят, используя несколько видов мяса.

Мясные супы (бозбаш, кололик, хаш) не только в разных районах, но даже в разных семьях нередко варят по рецептам, которые отличаются от общепринятых. Например, бозбаш из бараньей грудки

с овощами и фруктами, в который добавляют винный уксус, лимонный или гранатовый сок, по-разному готовят в Ереване, Эчмиадзине, Сисиане; отличаются друг от друга летний и зимний рецепты этого кушанья.

Немало **основных блюд** (толму, кололак, различные запеканки, бораки) готовят из молотого мяса. Популярны в Армении и кушанья из цельного или нарезанного кусками мяса, которое обжаривают на открытом огне (шашлык), запекают в глиняной посуде вместе с овощами (кчуч), обжаривают, потом тушат с овощами и фруктами (пастынер), отваривают, затем обжаривают и снова отваривают в получившемся бульоне, добавляя овощи и фрукты (тыал). Готовят здесь и консервированный тыал, для которого мясо обрабатывают солью и обжаривают на курдючном сале, а не на топленом или сливочном масле, как обычный тыал. В прежние времена тыал могли хранить в течение всей зимы в герметически закрытых кувшинах, которые закапывали в землю. Заготавливают впрок и вяленое мясо (бастурму), копченую свинину (хозапухт), копченые колбасы (ароматный мясной суджух с чесночком, перчиком, корицей и другими пряностями).

Из птицы варят супы: таронский суп, тархану с лапшой на курином бульоне и другие. Для вторых блюд курицу, как правило, отваривают или тушат, но не жарят. Обычно их готовят по такой схеме: нарезанную кусками отваренную до готовности или полуготовности курицу, которую иногда также обжаривают, заливают готовой подливой или небольшим количеством бульона с добавлением фруктов, овощей и прогревают или тушат. И, заметьте, армянские блюда из птицы, как правило,

не бывают острыми: к ним добавляют кисло-сладкие приправы из фруктов и сухофруктов – яблок, кизила, кураги, чернослива, изюма. Подают птицу обычно с рисом, молодыми стручками бамии и другими нейтральными по вкусу гарнирами.



Другая визитная карточка армянской кухни – **блюда из рыбы**. В озере Севан, которое расположено на высоте свыше 1900 м над уровнем моря, разводят гехаркуни, бахтака, сига и другие виды рыбы. Но самой вкусной всегда считалась нежная севанская форель, которую называют ишхан – «царская рыба». Чтобы сохранить ее консистенцию и вкус, форель подвергают бережной тепловой обработке, припуская в воде или виноградном вине.

Плотву и уклейку припускают в растворе квасцов. Рыбу также варят, тушат, жарят на сковороде, на вертеле, на углях, запекают в пергаменте, фаршируют. Нередко такие блюда готовят с приправами из мякоти и сока кислых фруктов (алычи, гранатов, лимонов), из грецких орехов с добавлением виноградного уксуса, черного перца горошком, зелени, сахара и соли, а также с пряностями (красным перцем, луком, эстрагоном и петрушкой).

Традиционное блюдо – рыбный кчуч

– готовят в глиняной посуде, куда выкладывают слоями мелко нарезанные лук, помидоры, сладкий перец, пересыпая их зернами черного, ямайского перца и молотым красным перцем, затем кладут нарезанную крупными кусками рыбу, снова слой овощей, добавляют пряности, заливают белым виноградным вином и тушат под крышкой. Еще одно старинное блюдо – **кутап**: форель, которую потрошат, не разрезая брюшка (внутрен-

ности аккуратно вынимают через отверстие, образующееся после удаления жабр), начиняют смесью вареного риса, изюма, сливочного масла, молотого имбиря и запекают в духовке. Форель также фаршируют смесью измельченных алычи, лука-шалота (или зеленого лука) и эстрагона с соком и мякотью граната, а затем припускают в сухом белом вине; часть начинки подают к рыбе в виде салата, – это оригинальное кушанье называется «ишхан в вине».




СЫРЫ

Еще один любимый продукт – **сыр**. Уже во времена государства Урарту местные мастера умели изготавливать маслобойки и глиняные сосуды, в которых хранили сыры. Сейчас в Армении изготавливают белый сыр, а также бурдючный (мотал), плетеные (чечил, юсац панырь) и плесневые сыры (канач панырь, мклац панырь). Один из самых распространенных кисломолочных продуктов – мацун – готовят из овечьего, а также коровьего, козьего молока и молока буйволиц. Если развести его водой, получится освежающий напиток, который прекрасно утоляет жажду в жаркий день. Из мацуна получают творог, а из сыворотки – сухую пахту, которая может храниться достаточно долго.



Мацун и другие кисломолочные продукты в армянской кухне добавляют в супы (спас, сарнапур), используют для приготовления подлив к овощным и мясным блюдам (толме, боракам и другим).



Уже в период неолита на территории Армении стало развиваться земледелие. На месте поселений, основанных несколько тысячелетий назад, были найдены каменные пестики, наконечники, мотыги, серпы, ножи и другие предметы сельскохозяйственного инвентаря. Зерно и муку

местные жители засыпали в большие кувшины – карасы, которые помещали в специальные зернохранилища, наполовину зарывая в землю. Для переработки зерна использовали каменные ступы, различные сита, ручные мельницы-зернотерки и водяные мельницы.

ЗЕРНОВЫЕ И БОБОВЫЕ

Армяне выращивали пшеницу, полбу, ячмень, просо, рис, а также чечевицу, нут, конские бобы, фасоль. Из зерна и бобовых, которые нередко использовали вместе, готовили различные каши, супы (хрчик, воспи апур). Пекли мучные изделия из муки разных видов, в основном пшеничной, и разных помолов: дзавара

(пшеничной крупы из зерна, которое немного отваривали, а затем сушили и удаляли с него шелуху), коркота (зерно для нее увлажняли, удаляли с него шелуху, а затем подсушивали), похиндз (такую муку получали из поджаренной крупы). А еще из пшеничной муки на пахте или виноградном соке готовили напитки, напоминающие мучные кисели.

Из этой муки в Армении выпекают и **традиционный хлеб – лаваш**, технология приготовления которого за несколько тысяч лет не изменилась. В зависимости от того, на каком топливе разогревают тонир, лаваш может представлять собой тонкую, как блин, и длинную (около метра) или же толстую полосу. Выпекают и лаваш в виде толстых лепешек. В Армении лаваш подают ко многим блюдам; известен даже оригинальный способ приготовления в нем рыбы.

ОВОЩИ И ФРУКТЫ

Конечно же, армянский стол невозможно представить без овощей (картофеля, капусты, помидоров, баклажанов, перца, тыквы, бобовых) и фруктов (яблок, груш, айвы, кизила, гранатов, инжира, персиков, абрикосов, винограда, сливы, алычи, лимонов, апельсинов). Их едят сырыми, сушат, квасят, маринуют; добавляют в супы, блюда из мяса и рыбы. Особенно любят здесь блюда из баклажанов, тыквы и бобовых (гороха, фасоли, чечевицы), к кото-

рым добавляют зерновые (пшеницу, рис). Это различные каши, запеканки, тушеные и фаршированные блюда: айлазан из баклажанов с картофелем, луком, сладким перцем, помидорами, фасолью, зеленью и пряностями; горячий и холодный мшоши из отваренной красной фасоли с добавлением других ингредиентов. В отличие от других закавказских республик, в Армении чаще едят бамию (ее называют также окра, гомбо) и портулак (дандур).



РЕЦЕПТЫ

САЛАТ ИЗ БАКЛАЖАНОВ С ПОМИДОРАМИ И ПЕРЦЕМ

на 4 порции

- баклажаны 4 шт.
- помидоры 4 шт.
- перец сладкий 1 шт.
- зелень петрушки 1 пучок
- соль

1. Баклажаны, перец и помидоры уложите на решетку и жарьте над раскаленными углями (без пламени) на гриле или на электрогриле.
2. Готовые овощи очистите от кожицы. Баклажаны нарежьте ломтиками, помидоры – дольками, перец – соломкой.
3. Овощи уложите в салатник, посолите, посыпьте мелко рубленной зеленью и подавайте.



ЛЮБИТЕ АРМЯНСКУЮ КУХНЮ?

Свыше 140 рецептов на www.mmenu.com



ПРЯНОСТИ

Щедро используются в армянской кухне и пряности: черный перец, базилик (резан), кимин (кимон), кинза (гиндз, адем), мята (дахц), укроп (самит), эстрагон (тархун), чабрец (урц), тмин, петрушка. В кондитерские изделия нередко добавляют кардамон, корицу, гвоздику, а также шафран. В кулинарии используются и дикорастущие травы, которых здесь свыше 300. Благодаря этому оригинальные и колоритные блюда армянской кухни отличаются пикантным вкусом и остротой.

ВИНА

Славится Армения и своими винами. Виноградарство и виноделие развивались на этих землях уже во времена государства Урарту. Уже тогда здесь выращивали виноград, сорта которого популярны и в настоящее время: арарати, харджи, мсхали и другие. Сейчас около 80% винограда используется для изготовления знаменитого армянского коньяка. Великолепные коньяки Арарат, Арменика, АРПИ, Мане, Наири, Ной, царь Тигран и другие, удостоенные призов на различных международных конкурсах, экспортируются во многие страны мира.



Баклажаны, помидоры и сладкий перец появились на Кавказе в конце XVII века. Сохранились сведения, что баклажаны были завезены сюда из Ирана, сладкий перец – из Ирана и Турции. Из этих овощей в Армении традиционно готовят множество блюд.

РУЛЕТ ИЗ КУРИЦЫ С ЧЕРНОСЛИВОМ И ОРЕХАМИ

на 4 порции

- филе курицы 2 шт.
- чеснок 1 зубчик
- чернослив без косточек 8 шт.
- орехи грецкие 4 шт.
- морковь 1 шт.
- мускатный орех молотый
- соль

1. Филе отбейте, перережьте сухожилия, затем натрите измельченным чесноком.
2. В каждую ягоду чернослива вложите по половинке ореха. Морковь нашинкуйте длинной тонкой соломкой.
3. На каждое филе уложите часть моркови, на нее – четыре фаршированных чернослива и вновь морковь, посолите, посыпьте мускатным орехом. Сверните филе рулетами и сколите их шпажками или перевяжите нитью.
4. Рулеты уложите в форму, смазанную маслом, подлейте немного воды и запекайте 20–30 минут при 200 °С. Охладите, не вынимая из образовавшегося бульона.
5. Перед подачей рулеты нарежьте ломтиками, выложите на блюдо и оформите зеленью.

Выбирая мускатный орех, обращайте внимание на форму плодов: круглые орехи отличаются более сильным ароматом, чем плоды в форме эллипса.



ВОСПИ АПУР

на 4 порции

- мякоть говядины 300 г
- вода 2 л
- картофель 300 г
- лук репчатый 2 головки
- масло топленое 50 г
- чернослив без косточек или курага 1/2 стакана
- орехи грецкие рубленые 1/2 стакана
- чечевица 120 г
- зелень петрушки рубленая 1 ст. ложка
- кинза рубленая 2 ст. ложки
- перец черный горошком 8 шт.
- соль

1. Говядину залейте водой и доведите до кипения. Снимите пену, мясо посолите и варите до готовности на слабом огне. Мясо выньте, нарежьте кусочками и сохраняйте в части бульона. Оставшийся бульон процедите.
2. Картофель нарежьте кубиками. Лук мелко порубите и слегка обжарьте на масле. Чернослив или курагу нарежьте кусочками.
3. Орехи обжаривайте на сухой сковороде до характерного запаха каленых орехов, затем мелко порубите.
4. В кипящий бульон положите чечевицу и варите ее до мягкости. Добавьте картофель, лук, чернослив или курагу, орехи, перец горошком, варите до готовности картофеля. В конце приготовления положите кусочки мяса и прогрейте.
5. Готовый суп посыпьте рубленой зеленью и подавайте.

Воспи апур на русский язык переводится достаточно прозаично – суп с чечевицей. Готовят его чаще всего из говядины с добавлением картофеля, орехов и сухофруктов – чернослива или кураги. Неизменным компонентом такого супа всегда является чечевица. Воспи апур подают горячим, обильно посыпав черным молотым перцем и рубленой зеленью.



МШОШ

на 4 порции

- чечевица 350 г
- лук репчатый 1–2 головки
- масло подсолнечное 3 ст. ложки
- орехи грецкие 80 г
- курага 50 г
- зелень петрушки рубленая 2 ст. ложки
- перец черный молотый
- соль

1. Чечевицу переберите, промойте, залейте холодной водой и варите до готовности.
2. Лук мелко порубите и обжарьте на масле.
3. Чечевицу смешайте с обжаренным луком, посолите, добавьте толченые орехи и курагу. Тушите 10–15 минут, периодически помешивая.
4. При подаче мшош поперчите и посыпьте зеленью петрушки.

Мшош – пюре из фасоли или чечевицы – достаточно сытное кушанье, которое идеально подходит для вегетарианского меню. Такое блюдо можно рекомендовать и в пост, ведь бобовые содержат много белка.



Чечевица – прекрасный источник углеводов, витаминов группы В, минеральных веществ (особенно железа) и клетчатки. В то же время в чечевице, которая почти не содержит жиров, мало калорий: всего 310 ккал в 100 г. Еще один плюс: это экологически чистый продукт, ведь чечевица, где бы ее ни выращивали, не накапливает токсических веществ (нитратов, радионуклидов и других). Перед приготовлением чечевицу переберите, выложите в дуршлаг

с небольшими отверстиями или сито и несколько раз промойте холодной водой. Замачивать чечевицу не обязательно, но если вы все-таки решите это сделать, то замачивайте ее в воде максимум на полчаса. Варят чечевицу на слабом огне под крышкой, засыпая в кипящую воду, время от времени помешивая, а солят в конце приготовления. В отличие от других бобовых, чечевица готовится достаточно быстро, поэтому долго варить ее не нужно.

ТЫКВЕННАЯ ЗАПЕКАНКА

на 6 порций

- мякоть тыквы 1 кг
- масло сливочное 100 г
- зелень петрушки рубленая 1 ст. ложка
- курага 1/2 стакана
- сахар 4 ч. ложки
- корица молотая 1 ч. ложка
- молоко 1 стакан
- крупа манная или сухари молотые 3 ст. ложки
- соль

1. Мякоть тыквы нарежьте кубиками, отварите в подсоленной воде и протрите через сито или измельчите блендером.
2. К тыквенному пюре добавьте часть сливочного масла, зелень петрушки, мелко нарезанную курагу, сахар, корицу, влейте молоко. Полученную массу перемешайте.
3. Тыквенную массу выложите на смазанную маслом сковороду, посыпьте молотыми сухарями или предварительно замоченной манной крупой, сверху разложите нарезанное кусочками оставшееся масло и запекайте блюдо 30–40 минут при 230 °С.
4. При подаче тыквенную запеканку разрежьте на порции и оформите веточками зелени.

Тыкву на Кавказе выращивают предположительно с XII века, когда ее завезли сюда из Персии. В Армении из нее готовят множество блюд: каши, запеканки с добавлением пряностей, тушат с чечевицей, жарят, кладут в плов, фаршируют смесью риса с фруктами и сухофруктами (яблоками, алычой, изюмом) или кизилом с грецкими орехами, готовят из нее варенье. Благодаря своему нейтральному вкусу

тыква хорошо сочетается с самыми разными продуктами: с мясом (особенно со свининой), птицей (курицей, индейкой), сыром и другими молочными продуктами, грибами, крупами (пшеном, рисом), овощами (картофелем, помидорами, кабачками, морковью), фруктами (яблоками, абрикосами, айвой), пряными травами и специями (розмарином, тимьяном, мускатным орехом, черным перцем, шафраном).

ЦЫПЛЯТА ТАПАКА

на 1 порцию

- цыпленок 1 шт. (300–400 г)
- масло топленое 2 ст. ложки
- перец черный молотый
- соль

1. У цыпленка сделайте продольный разрез посередине грудки. Тушку разверните и слегка отбейте. Сбрызните винным уксусом, маринуйте 1 час.

2. Смешайте пряности (перец черный молотый, кориандр) с солью. Натрите цыпленка солью и пряностями.
3. Подготовленного цыпленка уложите на разогретую с половиной масла сковороду спинкой вверх, придавите гнетом и жарьте до образования румяной корочки. Затем тушку переверните, добавьте на сковороду оставшееся масло и жарьте цыпленка до образования золотистой корочки.
4. Горячего цыпленка подавайте, полив томатным или чесночным соусом (для него чеснок разотрите с солью и разведите кипяченой водой), ткемали, аджикой. Гарнируйте цыпленка тапака свежими или маринованными овощами и зеленью.

Цыпленок «тапака» в переводе с армянского означает «жареный» (от армянского «тапакель» – «жарить»). В русской же кухне это блюдо получило название «цыпленок табака» из-за аналогии со словом «табак».



ЧТО ПРИГОТОВИТЬ ИЗ ТЫКВЫ? 270 рецептов оригинальных блюд на www.mmenu.com

КЛИКНИ И ПРИГОТОВЬ



МАСТЕР-КЛАСС

от шеф-повара

ПИРОГ ИЗ ЛАВАША С КУРИЦЕЙ И ЗЕЛЕНЬЮ

На свадьбе невесте в Армении традиционно кладут на плечо... лаваш. Этому обычаю несколько веков, а то и тысячелетий. Согласно одной из легенд, бог всех богов Арамазд положил белый лаваш на плечо богини любви Астхик во время ее бракосочетания с богом войны Ваагна. Невеста нечаянно уронила хлеб, и свадьба была отменена, поскольку считалось, что девушка, уронившая на землю хлеб, не может стать хорошей женой и матерью.



на 6 порций

- лаваш тонкий 10 шт.
- курица вареная 1 шт.
- кинза, зелень петрушки и укропа по 1 пучку

- лук зеленый 50 г
- яйца вареные 2 шт.
- масло сливочное 100 г
- барбарис и семена подсолнечника по 1 ст. ложке

Для соуса:

- сметана и мацони по 50 г
- чеснок 2 зубчика
- шафран молотый 1/2 ч. ложки
- перец красный молотый, соль



1. У курицы удалите кожу и кости, мякоть нашинкуйте соломкой или пропустите через мясорубку.



2. Для соуса смешайте сметану, мацони, соль, перец, шафран и пропущенный через пресс чеснок. Лист лаваша уложите в смазанную частью масла форму, смажьте маслом и частью соуса.



3. Зелень мелко порубите, лук нашинкуйте, смешайте с яйцами и уложите на лаваш.



4. Выкладывайте оставшиеся листы лаваша, смазывая их маслом и соусом и чередуя начинки из зелени и курицы. Верхний слой лаваша смажьте маслом и оставшимся соусом, посыпьте барбарисом и семенами подсолнечника. Выпекайте 20 минут при 200 °С.



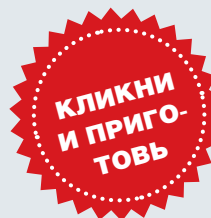
ГОЗИНАХ

на 6–8 порций

- орехи грецкие 500 г
- мед 500 г
- сахарная пудра 2 ст. ложки
- вода 1 стакан



РЕЦЕПТЫ
60 НАЦИОНАЛЬНЫХ
КУХОНЬ на www.mmenu.com



1. Орехи мелко порубите ножом и слегка обжарьте на сковороде без масла на слабом огне.
2. Мед уварите на слабом огне, снимая пену, до такой консистенции, чтобы капля не растекалась на блюде.
3. Всыпьте в мед орехи и продолжайте варку, непрерывно помешивая, до тех пор, пока не начнется карамелизация. В этот момент всыпьте сахарную пудру, которая придаст готовому изделию хрупкость.
4. Массу хорошо перемешайте и выложите на деревянную доску, смоченную водой. Раскатайте скалкой, смоченной водой, в пласт толщиной 1 см.
5. Охладите изделие, нарежьте квадратами или ромбами, просушите до затвердения.



Гозинах в Армении подают к столу в Новый год, Рождество и к другим праздникам наряду с пахлавой, цукатами, сухофруктами и гатой. Традиционно это лакомство готовят из грецких орехов и меда, хотя сегодня иногда используют и лесные орехи, и миндаль, предварительно ошпарив их и сняв с них кожицу, а также добавляют к орехам немного изюма, кураги, вишни, других ягод и фруктов. В советские времена, за неимением орехов, гозинах стали изготавливать из семян подсолнечника или кунжута, но такой рецепт не имеет отношения к традиционному.

АКАНДЖ

на 4–6 порций

- мука пшеничная 2 стакана
- яичные желтки 5 шт.
- коньяк или водка 2 ст. ложки
- масло растительное 2 стакана
- сахарная пудра 1/2 стакана
- соль

1. Яичные желтки разотрите со щепоткой соли, влейте коньяк или водку и перемешайте, затем постепенно всыпьте муку и замесите тесто.
2. Тесто нарежьте кусочками по 40 г и раскатайте из них на столе, смазанном маслом, лепешки толщиной 1,5–2 мм.
3. Лепешки надрежьте кончиком ножа в 2–3 местах и жарьте в большом количестве масла.
4. Перед подачей посыпьте акандж сахарной пудрой.

Акандж готовят из муки высшего или первого сорта, которую, перед тем как замешивать тесто, обязательно просеивают, желательнее два-три раза.

КУЛИНАРНАЯ МОЗАИКА

Можно ли приготовить стейк на вулкане?

Можно ли приготовить стейки на вулкане? Британские повара решили это проверить. Специалисты из кулинарной студии *Womras & Parr* попробовали приготовить стейки на искусственной лаве, и у них это получилось. Им помогали вулканологи из Сиракузского университета в Нью-Йорке, которые разогрели горную породу до 1148 °С в глиняной печи (на это у них ушло около 60 часов). Повара готовили блюда, надев специальные огнезащитные костюмы, а лаву обложили сухим льдом. При такой температуре стейки и кукурузные початки, выложенные на решетку, под

которой текла лава, приготовились всего за 2 минуты. По словам повара, мясо получилось достаточно вкусным.

Это уже не первый эксперимент, который провели вулканологи Роберт Высоцкий и Джефф Карсон. В течение последних трех лет они демонстрировали свои достижения широкой публике. Не собираются останавливаться на достигнутом и повара из кулинарной студии. В их планах – приготовление стейков при помощи удара искусственной молнии.

В ресторанах мы потребляем больше калорий, чем дома

Как выяснили ученые, в кафе и ресторанах люди обычно едят больше, чем дома, и при этом потребляют больше насыщенных жиров, сахара, соли и, соответственно, калорий. Такие данные приводят ученые из Чикагского Университета и Американского онкологического общества,

которые провели исследование с участием около 12 тысяч человек в возрасте от 20 до 64 лет. Специалисты выяснили, что при посещении кафе быстрого питания люди употребляли большие порции, чем когда обедали дома. В количественном выражении разница составила 194,49 калории, 3,48 г насыщенных жиров и 296,38 мг соли. При посещении ресторана участники эксперимента также съедали больше (разница составила 205,21 калории, 2,52 г насыщенных жиров и 451,06 мг соли). Причем люди, имевшие средний уровень дохода, съедали больше, чем те, кто имел высокий доход.

Настроить биологические часы поможет питание

Наши биологические часы зависят не только от смены дня и ночи, но и от нашего рациона. К таким выводам пришла группа ученых из Университета Ямагучи (Япония). Как оказалось, с помощью еды можно корректировать биологические часы животных. Специалисты провели эксперименты на мышах и выяснили, что вырабатываемый при приеме пищи инсулин влияет на установление ритмов биологических (суточных) часов. Подобным образом можно корректировать работу биологических часов человека.

Специалисты дают совет: если вам сложно адаптироваться в другом часовом поясе (например, после перелета на самолете), во время обеда включайте в меню продукты, стимулирующие выработку инсулина (мучные изделия, макаронные изделия, рис, картофель, сладости). А во время завтрака, наоборот, включайте в меню как можно меньше таких продуктов. Правда, подобный совет не подходит для тех, кто страдает сахарным диабетом второго типа.

Ссориться лучше после обеда

Когда уровень сахара в крови повышается, люди выясняют отношения в более мягкой форме. Если же они голодны, и уровень сахара в крови низок, ссоры проходят более бурно и даже могут повлечь домашнее насилие. Такие выводы сделали ученые из Университета Огайо, которые проанализировали отношения 107 женатых пар.

В течение 3 недель у них измерялся уровень сахара в крови в вечернее время. Этот показатель свидетельствовал о том, насколько расстроены и рассержены были супруги. Как оказалось, люди, у которых уровень сахара в крови был ниже, чаще затевали ссору. При этом выяснение отношений на повышенных тонах продолжалось длительное время.

Специалисты также оценивали, насколько эти люди были удовлетворены своим браком. Те, кто был доволен отношениями в семье, чаще выясняли отношения со своим супругом после еды. Чтобы быстрее поднять уровень сахара, ученые советуют употреблять продукты, содержащие быстрые углеводы (сладости и др.).



ВЫБИРАЕМ ЛУЧШИЙ РЕЦЕПТ МЕСЯЦА!

ЭТОТ КОНКУРС ДЛЯ ВАС, ЕСЛИ ВЫ ЛЮБИТЕ:

придумывать **ИНТЕРЕСНЫЕ БЛЮДА**, «колдовать» над приготовлением **ЕДЫ**
и удивлять близких и друзей **ВКУСНЕНЬКИМ!**

**ПРОГОЛОСОВАТЬ
ЗА ЛУЧШИЙ
РЕЦЕПТ**



Для того, чтобы принять участие в конкурсе, разместите на сайте фото блюда и рецепт его приготовления. О том, как это сделать, можно узнать [здесь](#)



ПОБЕДИТЕЛЬ ПОЛУЧАЕТ ПРАВО УЧАСТВОВАТЬ В ФИНАЛЬНОМ КОНКУРСЕ «РЕЦЕПТ ГОДА – 2014»

УЧАСТНИКИ КОНКУРСА «РЕЦЕПТ СЕНТЯБРЯ»



**ПИРОЖКИ С КАПУСТОЙ
ПО-МОЛДАВСКИ
АВТОР – СОРОШООНЕ**



**БОРЩ НА РЕБРЫШКАХ
АВТОР – ВАСИЛИНА ГРОМОВА**



**ЛЕНИВЫЕ ГОЛУБЦЫ
АВТОР – 964149**



**КРАСНАЯ КАПУСТА
СО СВИНЫМИ РЕБРЫШКАМИ
АВТОР – ИРИНА**



**ПИРОГ ИЗ ЦВЕТНОЙ КАПУСТЫ
АВТОР – ИРИНА**



**ЛАЗАНЬЯ ИЗ КАПУСТЫ
С МЯСОМ И ГРИБАМИ
АВТОР – FOODSTATION1**



КАК ОПРЕДЕЛЯЕТСЯ ПОБЕДИТЕЛЬ

Номинация «**ВЫБОР РЕДАКЦИИ**» – побеждает автор лучшего рецепта по мнению редакции портала Миллион Меню.

Номинация «**ПРИЗ ЗРИТЕЛЬСКИХ СИМПАТИЙ**» – побеждает автор рецепта, собравший наибольшее количество «**МНЕ НРАВИТСЯ!**».

Правила действительны с ноября 2013 г.

Теперь победители в номинациях «Выбор редакции» и «Приз зрительских симпатий» будут определяться каждый месяц.

ВКУСНО ГОТОВИТЬ - ПРОСТО!

- Мастер-классы
- Видеорецепты
- Конкурсы и призы
- Статьи и новости
- Блоги и форум
- Социальная сеть



ММ
МИЛЛИОН МЕНЮ®

**40 000
РЕЦЕПТОВ**

ШИРАКСКИЙ КОЛОЛАК

ЛУЧШИЕ РЕЦЕПТЫ – НА САЙТЕ WWW.MMENU.COM



МУСАКА С ТЫКВОЙ



БОРАКИ



ХАЛВА С МЕДОМ

В СЛЕДУЮЩЕМ НОМЕРЕ:

БЛЮДА ИЗ КРУП

