

# Кулинарная энциклопедия

том 39



X=Ц (Халтура — Цукини)

Кулинарная энциклопедия (ИД «Комсомольская правда»)

**Кулинарная энциклопедия. Том  
39. X – Ц (Халтура – Цукини)**

«ИД Комсомольская правда»

2017

Кулинарная энциклопедия. Том 39. Х – Ц (Халтура – Цукини) /  
«ИД Комсомольская правда», 2017 — (Кулинарная энциклопедия  
(ИД «Комсомольская правда»))

ISBN 978-5-4470-0236-7

В 39 следующем томе:– история изобретения хот-дога;– всё о хурме,  
хлебе и цветной капусте;– какой соус самый популярный в Греции;– как  
приготовить правильные харчо и хаш;– что такое хамраши, хрчик и хоппель-  
поппель;– какой арабский десерт зовется «хлебом богача»;– что это за блюда –  
холера и халтураи многое другое.

ISBN 978-5-4470-0236-7

, 2017

© ИД Комсомольская правда, 2017

## Содержание

Х		6
	Халтура	6
	Халуми	8
	Халяль	9
	Хамин	10
	Хамине	11
	Хамон	12
	Рулетики из хамона с голубым сыром	13
	Хамраши	16
	Хамса	18
	Хамси-пилав	18
	Конец ознакомительного фрагмента.	20

# Кулинарная энциклопедия. Том 39. X—Ц. Халтура – Цукини

Руководитель проекта: *Ольга Ивенская*

Составители: *Надежда Бондаренко, Наталья Шинкарёва*

Фотографы: *Павел Леляев, Ирина Завьялова*

Консультант: *шеф-повар Сергей Болотов*

© АО «Издательский дом «Комсомольская правда», 2017

© При подготовке макета использовались материалы фотобанков Shutterstock и Depositphotos

## Х

### Халтура

Род запеканки в австрийской и немецкой кухне. Название этого блюда *schmarren* в переводе с немецкого означает «запеканка». Однако в Австрии это слово употребляется в значении, близком к русскому «халтура»: нечто неопрятное, сделанное наспех. Халтура может быть сладкой и несладкой, и внешний вид этой запеканки, действительно, изысканностью не отличается.

*На 2 порции*

*Время приготовления: 1 час*

3 яйца

250 г жирного творога

125 мл сметаны

1 ст. л. лимонной цедры

1 ст. л. ванильного сахара

щепотка соли

2 ст. л. манной крупы

1 ст. л. крахмала

2 ст. л. сахара

1 ст. л. сливочного масла

*Калорийность: 245 ккал*

- Отделить желтки от белков. Творог тщательно размешать со сметаной, лимонной цедрой, ванильным сахаром и солью, затем подмешать желтки, манную крупу и крахмал. Массу ещё раз хорошенько размешать и дать постоять 30 минут.
- Белки взбить с сахаром до мягких пиков. Одну треть получившейся массы аккуратно подмешать к творожной, затем добавить оставшуюся белковую массу.
- В сковороде разогреть масло, вылить творожно-яичную массу и готовить на среднем огне 2 минуты. Затем поместить сковороду в духовку и запекать при 180 °С в течение 5–8 минут.
- Достать сковороду из духовки, перевернуть запеканку в другую сковороду и запекать при той же температуре 3–5 минут.
- Достать халтуру из духовки, немного охладить, нарезать на порционные куски и подать на стол. При желании посыпать сахарной пудрой.



## Халуми



Полутвёрдый сыр из смеси козьего молока и молока овец. Халуми больше всего известен на Кипре, хотя производят его и в странах восточной части Средиземного моря (Сирия, Ливан, Израиль, Иордания, Палестина, Египет, Турция и др.). На Кипре халуми – национальное блюдо, которое недавно приобрело статус ограниченного по происхождению.

Халуми хранят в рассоле, отчего он приобретает слегка солоноватый вкус. Его можно использовать в различных блюдах. Но благодаря высокой температуре плавления чаще всего этот сыр жарят на сковороде или открытом огне, так как он хорошо сохраняет форму.

Сыр халуми подают с овощами и острыми приправами. Во многих странах халуми принято есть с арбузом или дыней.

## Халяль

В довольно вольном переводе «халяль» означает «всё то, что разрешено», это понятие, противоположное «харам».

У слова «халяль» довольно широкое значение, но за пределами арабского мира это понятие относится, в основном, к продуктам питания. Чаще всего его используют, чтобы обозначить продукты, прежде всего мясные, разрешённые для употребления мусульманами. Пометка «халяль» встречается и на кондитерских изделиях, это означает, что при их производстве не использовался свиной жир.

В наше время халяльная пища нередко воспринимается как синоним арабской кухни, но это в корне неверно. Не все арабские народы – мусульмане, поэтому не вся арабская кухня – халяльная. Мусульмане есть в Индии, Малайзии и Индонезии – странах, отличающихся на редкость самобытной кухней, в которой тоже могут соблюдаться правила халяля.



В исламе запрещено есть свинину, мясо хищных птиц и наземных плотоядных животных. Кроме того, нельзя употреблять в пищу мясо животных, которые погибли от удушения или травмы, а также мясо неизвестного происхождения и кровь животных, ещё один запрет – нельзя употреблять некоторые части животных (гениталии, эндокринные железы, желчный пузырь и пр.). Категорически запрещен и алкоголь. Разрешено мясо травоядных «с раздвоенным копытом», рыбу и морепродукты есть также не запрещено.

## **Хамин**

*см. Чолит.*

## Хамине

Яйца по-египетски. Для приготовления хамине яйца долгое время варят с добавлением луковой шелухи, из-за чего белок окрашивается в бежевый цвет, в то же время желток и белок становятся мягкими, с кремообразной текстурой. Традиционно яйца хамине готовятся на углях, когда температура не превышает 60–90 °С. Их используют как закуску или для украшения блюд.

*На 4 порции*

*Время приготовления: 2,5 часа*

2 горсти луковой шелухи

4 яйца

8 ломтиков лимона

соль и перец по вкусу

*Калорийность: 160 ккал*

- В широкую кастрюлю выложить луковую шелуху и положить яйца, влить воду так, чтобы она покрывала яйца.
- Варить яйца 2 часа. Достать яйца из воды, обмыть холодной водой и очистить.
- Разрезать яйца на половинки, на каждую положить по 1 ломтику лимона и подать на стол.



## Хамон

Испанский сыровяленый окорок. Национальный символ Испании – хамон – берёт своё начало ещё во времена Римской империи. По рукописям Марциала и Диоклетиана установили примерное время изготовления первого хамона – середина I века до н. э. Хамоном лакомились римские императоры, он же стал первой официальной продовольственной поставкой для нужд римской армии. Сформированные в то время рецепты и рекомендации по изготовлению хамона используются и по сей день, не претерпев никаких значительных изменений.

Не последнюю роль этот продукт сыграл в открытии и завоевании новых земель: питательный, с длительным сроком хранения, хамон служил основной пищей мореплавателей. Активный экспорт деликатеса в другие страны начался в XVIII веке, и сегодня он известен и популярен во всём мире. Для приготовления хамона используют специально выведенные породы иберийских свиней, для питания которых разработана отдельная система. Рацион этих животных состоит из желудей, кукурузы, фуража. Причём для того, чтобы свиньи питались только качественными желудями и не выкапывали прогорклые, им прокалывают пятаки.

Разделка туши на окорока и остальные части требует мастерства скульптора. Окорок должен приобрести аккуратную форму. На нём непременно оставят клочок шерсти – это своеобразный «знак качества», свидетельство подлинности хамона из чёрной иберийской свиньи. Еще один такой «знак» – чёрное копытце.

Изготовление хамона проходит несколько стадий. Сначала мясо просаливается пропорционально весу – 1 день на 1 кг свинины. Далее части туши подвешивают в специальных сооружениях в несколько этажей, где они сушатся до 36 месяцев. Затем окорока переносят на нижний этаж, где для запуска процесса вяления создаётся особый микроклимат – именно на этом этапе хамон приобретает свой оригинальный вкус и аромат. После сушки продукт отправляется в погреба, где классифицируется по весу и качеству. На основании этой классификации определяется время, необходимое для дозревания каждого окорока. Степень созревания оценивается при помощи специальных костяных игл, ими прокалывают хамон, и по аромату оценивают, насколько продукт готов к употреблению.

Существует два основных вида хамона: серрано (*serrano*) и иберико (*ibérico*), главное различие между ними состоит в породе свиней и типах кормов. Серрано производят из окороков белой свиньи, которая достаточно распространена во всей Европе, его же отправляют на экспорт. А иберико готовят исключительно из иберийской свиньи, которая является эндемиком Иберийского полуострова, причем чистота крови животного должна быть не менее 75 %. Этот вид хамона, в свою очередь, подразделяется на сорта в зависимости от диеты свиньи. Для производства самого лучшего, иберико де бейота (*de bellota*), в последние 9–10 месяцев перед забоем свиней выпускают на пастбища, где основной пищей им служат жёлуди каменного дуба и различные травы. Именно благодаря этим желудям мясо приобретает неповторимый вкус и аромат.

Купить хамон иберико можно только в Испании, его же поставляют и для королевского стола.

Помимо собственно хамона (окорока задней ноги) существует ещё и хамон делантеро (*delantero*), он же палета (*paleta*), то есть, передняя нога. А лопатка, обработанная аналогично хамону, именуется словом ломо (*lomo*).

Как и для элитных вин, для качественного хамона важно место происхождения, здесь также действует «название, контролируемое по происхождению», в данном случае – *Denominacion de Origen*. Это своего рода знак качества, гарантирующий, что хамон произведен в определённой провинции с соблюдением местных стандартов. Он обязательно указывается на бирке готового хамона: *Jamon de Huelva, Jamon de Teruel, Jamon de Trevelez, Cecina de Leon*,

*Dehesa de Extremadura, Guijuelo* и т. д. Такая бирка с маркировкой есть на каждом окороке. И подобно тому, как на винной этикетке указаны местность, виноградник, год сбора винограда, на бирке хамона содержатся сведения о провинции, пастбище, а также указаны номер свиньи, вес ноги до засола, дата начала процесса засолки, сроки закладки в камеры и длительность выдержки.

Для тех, кто умеет правильно нарезать хамон, в Испании есть отдельное слово. Кортодор специальным ножом с длинным и тонким лезвием нарезает хамон, который для этих целей выставляется на доску с подставкой – хамонеру. Искусство нарезания хамона – предмет особой гордости испанцев, по этому поводу устраиваются целые театрализованные шоу и множество всевозможных конкурсов.



Для простого жителя Испании хамон – и ритуальное блюдо, и повседневная пища. Как правило, целый окорок подвешивается под потолок прямо на кухне, и по мере необходимости от него отрезают нужное количество.

Хамон едят как самостоятельную закуску, его добавляют в различные блюда, им украшают кушанья и даже дарят на различные праздники. Только в Испании приготовление и поедание свиной ноги доведено до уровня торжественного ритуала.

## **Рулетики из хамона с голубым сыром**

*На 2 порции*

*Время приготовления: 5 мин*

60 г хамона

120 г сыра с голубой плесенью

100 г ассорти листьев салата  
40 г рукколы  
120 г помидоров черри  
40 г твёрдого сыра  
оливковое масло для заправки

*Калорийность: 275 ккал*

- Хамон нарезать очень тонкими ломтиками. Сыр нарезать крупными брусочками. Листья салата и рукколу промыть и обсушить. Помидоры черри промыть, если они крупные, разрезать пополам или на четвертинки.
- Выложить на тарелки листья салата и рукколу. Завернуть брусочки сыра в ломтики хамона и разложить сверху. Дополнить помидорами. Посыпать тонкой стружкой сыра.
- Сбрызнуть закуску оливковым маслом и подавать к столу.



## Хамраши

Азербайджанский суп с фасолью и фрикадельками. Классический рецепт хамраши по способу приготовления близок к азиатским супам. Основные ингредиенты – фасоль, мясо и лапша – отвариваются отдельно друг от друга и соединяются уже готовыми в кастрюле с бульоном. Современный рецепт гораздо проще, всё варится вместе.

*На 3 порции*

*Время приготовления: 1,5 часа*

100 г мелкой белой фасоли

500 г баранины на кости

2 средние луковицы

1 стакан пшеничной муки

2 яйца

1 пучок кинзы

3 щепотки шафрана

соль и перец по вкусу

*Калорийность: 60 ккал*

- Фасоль замочить в воде на ночь.
- Баранину промыть, отделить мясо от костей, удалить плёнки и сухожилия.
- Лук очистить. Кости сложить в кастрюлю, залить водой, довести до кипения, затем добавить целую луковицу, соль и перец, варить в течение 1 часа. Бульон процедить и вернуть в кастрюлю.
- Из муки, яиц и воды замесить крутое тесто, раскатать его в пласт толщиной 1 мм, разрезать на неширокие полоски, нашинковать их лапшой.
- Мясо с оставшимся луком прокрутить через мясорубку, посолить, поперчить, хорошо вымешать фарш и сформировать из него небольшие фрикадельки.
- В кастрюлю с бульоном выложить фасоль, варить до готовности. Затем добавить фрикадельки, через 10 минут – лапшу, дать покипеть ещё 5 минут.
- Кинзу промыть, мелко нарубить. При подаче заправить суп зеленью и шафраном.



## Хамса

Вид рыб из семейства анчоусовых. Водится хамса только в Азовском море, в последнее время активно культивируется в рыбоводческих хозяйствах. Осенью хамса уходит в Чёрное море через Керченский пролив и залегает в зимовальные ямы. Вылов хамсы проходит с октября по май. Наиболее качественная по своей жирности рыба осенней путины.

Хамса знакома человечеству с глубокой древности. Крымские рыбаки ещё в начале нашей эры продавали эту рыбку древним грекам и римлянам. Древнегреческий географ и историк Страбон писал, что хамса в те давние времена ценилась очень высоко и по своей значимости уступала только хлебу. При проведении археологических раскопок на крымском побережье были найдены остатки сетей, с помощью которых рыбаки вылавливали хамсу, а также большие деревянные чаны, предназначенные для её засолки. Древние греки и римляне ценили мясо хамсы за его особую нежность и своеобразный, с легкой горчинкой, вкус. Во времена античности в пищу использовалась в основном солёная хамса. Также из этой рыбы делали достаточно кислый и острый соус – гурум.

Хамса считается одним из лучших рыбных деликатесов. Её можно употреблять в пищу целиком, не убирая из филе мелкие косточки, так как именно в коже и костях рыбы больше всего кальция и фосфора. Также в этой рыбе содержатся молибден, никель, фтор, хром и цинк. По питательности она практически не уступает говядине, но белок, содержащийся в ней, лучше усваивается. При этом калорийность хамсы достаточно низкая, всего 88 ккал на 100 г. Хамса – источник полиненасыщенных жирных кислот, способствующих снижению уровня холестерина в крови, уменьшающих риск образования тромбов, улучшающих липидный профиль. Доказано, что хамса оказывает благотворное влияние на мужскую потенцию.

Из хамсы готовят много блюд. В Краснодарском крае свежую хамсу засаливают 4–6 часов, промывают и едят с варёным картофелем и маринованным луком, запивая молодым вином. В приморских районах Болгарии популярный фастфуд – обжаренная хамса, которую в местных заведениях обычно подают с пивом как лёгкую закуску. В Голландии хамсу засаливают без голов и используют для приготовления супов, рагу и начинок в выпечке. Итальянцы очень любят добавлять эту рыбу при приготовлении пасты. Довольно часто хамсу используют для паштетов и консервов, фаршированных оливок, салатов и плова.

## Хамси-пилав

*(рецепт турецкой кухни)*

*На 6 порций*

*Время приготовления: 1,5 часа*

1 кг хамсы  
3 крупные луковицы  
4–5 ст. л. растительного масла  
2 стакана риса  
соль и перец по вкусу

*Калорийность: 117 ккал*

• Хамсу очистить, выпотрошить, отрезать головы и хвосты, распластать тушки. Хорошо промыть, дать стечь воде и обсушить.

- Лук очистить, нарезать кубиками. В глубокой сковороде разогреть 3 ст. ложки растительного масла, обжарить лук до прозрачности.

## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.