

Татьяна Пугачева



**КУХНЯ НАРОДОВ
МИРА:
УНИКАЛЬНЫЕ
РЕЦЕПТЫ
И ИСТОРИИ**

Иллюстрированный сборник

Татьяна Пугачева

**Кухня народов мира:
Уникальные рецепты и истории.
Иллюстрированный сборник**

«Издательские решения»

Пугачева Т.

Кухня народов мира: Уникальные рецепты и истории.
Иллюстрированный сборник / Т. Пугачева — «Издательские
решения»,

ISBN 978-5-00-624427-6

Приглашаем вас погрузиться в мир уникальной кулинарии средиземноморских и азиатских стран, а заодно узнать интересные факты о том или ином блюде. Вы знаете, кто придумал пасту Карбонара? А почему пицца Маргарита так называется? С чем сочетается сыр камамбер? Как правильно есть вьетнамские супы? Ответы на эти и другие вопросы вы найдете в этой книге вместе с классическими рецептами. Приготовьте одно из блюд национальных кухонь, насладитесь богатым вкусом и узнайте много нового.

ISBN 978-5-00-624427-6

© Пугачева Т.
© Издательские решения

Содержание

Введение	6
Глава 1: Европейская кухня	8
Средиземноморская кухня: Италия, Греция, Испания, Франция	8
ИТАЛИЯ	9
Конец ознакомительного фрагмента.	17

Кухня народов мира: Уникальные рецепты и истории Иллюстрированный сборник

Татьяна Пугачева

Иллюстратор НейроХолст

© Татьяна Пугачева, 2024

© НейроХолст, иллюстрации, 2024

ISBN 978-5-0062-4427-6

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Введение

Кухня – это неотъемлемая часть культуры каждого народа. Она отражает историю, географию, климат и традиции страны или региона. Мировая кухня чрезвычайно разнообразна, и каждый день появляются новые блюда и кулинарные техники.

История мировой кухни насчитывает тысячи лет. Первые люди питались в основном тем, что могли собрать или поймать. По мере развития сельского хозяйства и торговли люди начали обмениваться продуктами и рецептами, что привело к появлению новых блюд и кулинарных традиций.

В древнем мире кухня была тесно связана с религией и культурой. Например, в Древнем Египте считалось, что боги питаются теми же продуктами, что и люди, поэтому еда была очень важной частью религиозных церемоний. В Древней Греции и Риме кухня была более светской, но все же играла важную роль в общественной жизни.

В Средние века кухня Европы претерпела значительные изменения. Крестовые походы привели к появлению новых продуктов и специй, таких как рис, сахар и корица. Также в этот период стали популярны новые методы приготовления пищи, такие как жарка и тушение.

В эпоху Возрождения кухня стала более изысканной и утонченной. Повара начали экспериментировать с новыми ингредиентами и вкусами, а также стали уделять больше внимания презентации блюд.



В Новое время кухня продолжила развиваться и меняться. Великие географические открытия привели к появлению новых продуктов и специй из Азии, Африки и Америки. Также в этот период стали популярны новые кулинарные техники, такие как консервирование и замораживание.

В XIX веке кухня стала более доступной для широких масс населения. Развитие промышленности и торговли привело к тому, что продукты и специи из разных уголков мира стали более доступными. Также в этот период стали появляться первые кулинарные книги и журналы.

В XX веке кухня претерпела еще более значительные изменения. Развитие технологий привело к появлению новых методов приготовления пищи, таких как микроволновая печь и блендер. Также в этот период стали популярны новые кулинарные стили, такие как фьюжн и молекулярная кухня.

Сегодня мировая кухня более разнообразна, чем когда-либо прежде. Люди могут выбирать из множества блюд и кулинарных традиций со всего мира. Кухня стала неотъемлемой частью нашей жизни и играет важную роль в нашей культуре и обществе.

Глава 1: Европейская кухня

Средиземноморская кухня: Италия, Греция, Испания, Франция

Добро пожаловать в мир средиземноморской кулинарии! Сейчас мы погрузимся в кулинарные традиции четырех красивых стран: Италии, Греции, Испании и Франции. Вы узнаете, что делает их кухни настолько уникальными и неповторимыми.

Средиземноморская кухня известна своей свежестью, простотой и гармонией вкусов. Главными ингредиентами, используемыми в этих странах, являются оливки, оливковое масло, свежие овощи, рыба и морепродукты. Каждая из этих стран имеет свою уникальную специфику в приготовлении блюд.

Давайте начнем с Италии, страны пиццы и пасты. Итальянская кухня славится своим разнообразием традиционных блюд. Например, классическая пицца Маргарита с сочными помидорами, моцареллой и свежим базиликом является одним из символов Италии во всем мире. А что вы думаете о лазанье, приготовленной слоями мясного соуса, сыра и свежих пластов теста? Это лишь некоторые из примеров великолепных итальянских блюд.

Переместимся в Грецию, страну солнца и оливковых рощ. Греческая кухня изобилует свежими овощами, травами и сырыми морепродуктами. Знаменитый греческий салат с томатами, оливками, огурцами и сыром фета всегда является отличным выбором в жаркие летние дни. А мусака – это греческий вариант мясного пирога, изготовленного из баклажанов, оливкового масла, соуса бешамель и тертого сыра. Просто восхитительно!

Испанская кухня, безусловно, заставит вас влюбиться в себя. Тапас – это множество маленьких блюд, предлагаемых в испанских барах. Попробуйте хамон из иберийской свинины, морепродукты с али-оли соусом или паэлью – это восхитительное блюдо из риса с морепродуктами и овощами. Испанская кухня влюбляет в себя каждого, кто однажды отведал ее вкус.

Наконец, Франция. Французская кухня считается одной из самых изысканных в мире. Классический багет, круассаны и французский сыр – это всего лишь начало. Попробуйте любое блюдо с трюфелями, например, бифштекс Россини с гусиной печенью и трюфельным соусом. Французская кухня обещает вам незабываемый опыт.

И это только небольшое представление о традиционных блюдах этих замечательных стран. Средиземноморская кухня обладает большим разнообразием и секретами, которые можно открыть, исследуя каждое из этих гастрономических направлений подробнее.

Не теряйте время, отправляйтесь в путешествие по Италии, Греции, Испании и Франции через их невероятные кулинарные традиции. Приготовьте пиццу, попробуйте греческий салат, насладитесь испанскими тапас и заблаговременно забронируйте столик в любом из французских ресторанов.

Приятного аппетита и увлекательного кулинарного путешествия!

ИТАЛИЯ



Паста Карбонара

Ингредиенты:

- Спагетти или другая паста (около 400 г)
- Гуанчиале или панчетта (150 г), нарезанная на кубики или полоски
- Яйца (2 шт)
- Тертый пармезан (50 г)
- Тертый пекорино¹ (50 г) – или еще 50 г пармезана
- Свежемолотый черный перец
- Соль

Приготовление:

1. Сначала сварите пасту в крупной кастрюле с подсоленной водой до аль-денте² (по инструкции на упаковке).
2. В то время как паста варится, обжарьте на среднем огне гуанчиале или панчетту в сковороде без добавления масла до золотистого цвета.
3. В миске взбейте яйца, добавьте большую щепотку свежемолотого черного перца, тертый пармезан и пекорино. Хорошо смешайте.
4. Как только паста будет сварена, откиньте ее на дуршлаг, но сохраните около 1/2 чашки воды, в которой она варилась.
5. Переложите горячую пасту обратно в кастрюлю, добавьте обжаренную гуанчиале или панчетту и смесь яиц, быстро перемешивая, чтобы яйца смешались с пастой и создали кремо-

¹ Pecorino Romano (Пекорино Романо) – Твердый, соленый итальянский сыр в удобной упаковке 200 грамм, часто используемый для натирания на терке, приготовленный из овечьего молока.

² С итальянского «al dente» переводится как «на зуб» или «на укус». Это значит, что продукт, приготовленный таким способом, должен иметь твердую сердцевину, или стержень, если так можно сказать.

вый соус. Если паста кажется сухой, постепенно добавьте немного воды, в которой варилась паста, чтобы достигнуть желаемой консистенции соуса.

6. Подавайте с дополнительным пармезаном и свежемолотым черным перцем.

Самое важное – соус должен прилипнуть к пасте, а не сосклизывал с нее, оставаясь на тарелке.

.....✿.....

Кто придумал пасту Карбонара?

Точное происхождение пасты Карбонара неизвестно, но существует несколько теорий:

* Одна из теорий гласит, что паста Карбонара была придумана угольщиками в центральной Италии в 19 веке. Карбон – означает «уголь», от латинского «carbon». Пасту с поджаренным беконом очень любили карбонарии – угольщики, занимавшиеся выжиганием древесного угля. Угольщики часто готовили еду на открытом огне, и паста Карбонара была простым и сытным блюдом, которое они могли приготовить из доступных ингредиентов.

* Другая теория гласит, что паста Карбонара была придумана американскими солдатами во время Второй мировой войны. Американские солдаты часто смешивали макароны с яйцами и беконом, и это блюдо стало популярным среди итальянцев.

* Третья теория гласит, что паста Карбонара была придумана римскими поварами в 1950-х годах. Римские повара экспериментировали с новыми рецептами, и паста Карбонара стала одним из самых популярных блюд в римских ресторанах.

Независимо от того, кто придумал пасту Карбонара, это блюдо стало одним из самых популярных блюд итальянской кухни. Паста Карбонара готовится из макарон, яиц, сыра пекорино романо, гуанчиале или панчетты и черного перца. Блюдо отличается своим сливочным и копченым вкусом гуанчиале или панчетты.



Пицца Маргарита

Ингредиенты:

- Пшеничное тесто для пиццы (около 300—400 г)
- Томатный соус (около 150 г)

- Моцарелла (около 150 г), нарезанная или натертая
- Помидоры (2 шт), нарезанные кружками
- Свежие листья базилика
- Оливковое масло
- Соль и перец по вкусу

Приготовление:

1. Подготовьте пшеничное тесто для пиццы (можно использовать готовое из магазина).
2. Растяните тесто на плоской поверхности, предварительно посыпав мукой, чтобы избежать прилипания.
3. Равномерно распределите томатный соус по поверхности теста, оставляя края свободными для корочки.
4. Посыпьте половину моцареллы поверх соуса.
5. Равномерно разложите кружочки помидоров и оставшуюся моцареллу.
6. Приправьте солью и свежемолотым черным перцем по вкусу.
7. Поместите в предварительно разогретую духовку и готовьте при температуре около 220° С (425° F) в течение 12—15 минут, или пока корочка не станет золотистой.
8. После приготовления посыпьте пиццу свежими листьями базилика, полейте оливковым маслом и нарежьте на порции.

Готово, ваша пицца Маргарита готова к подаче!

... ❖ ...

Почему пицца Маргарита так называется?

По одной из версий, пицца названа в честь королевы Италии Маргариты Савойской. В 1889 году королева посетила Неаполь, и местный пиццайоло Раффаэле Эспозито приготовил для нее три пиццы, символизирующие цвета итальянского флага: красную, белую и зеленую. Королеве больше всего понравилась пицца с помидорами, моцареллой и базиликом, и она получила название «Маргарита» в ее честь.

... ❖ ...



Лазанья

Ингредиенты:

- 1 упаковка листов лазаньи³
- 500 г фарша (говяжьего, свиного или куриного)
- 1 луковица
- 2 зубчика чеснока
- 1 банка (400 г) томатов в собственном соку
- 1 банка (200 г) томатной пасты
- 1 стакан воды
- 1 чайная ложка сушеного орегано⁴
- 1 чайная ложка сушеного базилика
- Соль и перец по вкусу
- 500 г сыра рикотта⁵
- 250 г сыра моцарелла
- 1/2 стакана тертого пармезана

Приготовление:

1. Разогрейте духовку до 180° С.
2. В большой сковороде обжарьте фарш, лук и чеснок до готовности.
3. Добавьте томаты в собственном соку, томатную пасту, воду, орегано, базилик, соль и перец. Доведите до кипения, затем уменьшите огонь и тушите в течение 15 минут.
4. В большой миске смешайте сыр рикотта, моцареллу и пармезан.
5. Выложите на дно формы для запекания слой листов лазаньи.

³ Пасту для лазаньи правильной будет назвать листами для лазаньи. Но, как повелось с давних времен, все, что готовится из теста, а затем сушится и варится, в Италии зовется пастой

⁴ Орегано – звучит чарующе и непонятно, но это ни что иное, как наша русская трава-душица или пчелолоб. Впрочем, разница есть – у орегано более выражен аромат, он сильный и, можно сказать, почти парфюмерный.

⁵ Рикотта (Ricotta) – свежий, чуть-чуть соленый сыр из Италии, по консистенции чуть плотнее творога. Лучшей рикоттой по-прежнему считают столичную «рикотта романа» (ricotta romana) – свежий сыр из сыворотки овечьего молока, побочный продукт пекорино романо

6. Сверху выложите слой мясного соуса, затем слой сырной начинки.
7. Повторяйте слои, пока не закончатся все ингредиенты.
8. Запекайте в духовке в течение 30—35 минут, пока лазанья не станет золотисто-коричневой и сыр не расплавится.
9. Подавайте горячей.

..●●●●#●●●●..

Пять интересных фактов о лазанье:

1. Лазанья – одно из старейших блюд в мире, его история насчитывает более 2000 лет.
2. Первые упоминания о лазанье встречаются в древнеримской кулинарной книге «Апициус».
3. Традиционно лазанью готовят из тонких листов теста, которые чередуются с начинкой из мясного рагу, сыра и соуса бешамель.
4. Лазанья может быть приготовлена с различными начинками, такими как овощи, морепродукты или грибы.
5. Лазанья – очень популярное блюдо в Италии и во всем мире, его часто подают на семейные праздники и торжества.

..●●●●#●●●●..



Оссобуко по-милански

Ингредиенты:

- 4 ломтика говяжьей голени с мозговой костью
- 1 стакан муки
- 1/4 стакана оливкового масла

- 1 луковица, мелко нарезанная
- 2 моркови, мелко нарезанные
- 2 стебля сельдерея, мелко нарезанные
- 1 стакан сухого белого вина
- 2 стакана говяжьего бульона
- 1 стакан томатного пюре
- 1 столовая ложка томатной пасты
- 1 лавровый лист
- 1 веточка тимьяна
- 1 веточка розмарина
- Соль и перец по вкусу
- Гремолата для подачи (смесь измельченной петрушки, чеснока и лимонной цедры)

Приготовление:

1. Разогрейте духовку до 160° С.
2. Обваляйте ломтики говядины в муке.
3. Разогрейте оливковое масло в большой кастрюле на среднем огне.
4. Обжарьте ломтики говядины со всех сторон до золотистой корочки.
5. Добавьте лук, морковь и сельдерей и готовьте, помешивая, пока овощи не станут мягкими.
6. Влейте белое вино и готовьте, пока оно не выпарится наполовину.
7. Добавьте говяжий бульон, томатное пюре, томатную пасту, лавровый лист, тимьян и розмарин.
8. Доведите до кипения, затем уменьшите огонь и тушите под крышкой в течение 2 часов или пока мясо не станет мягким.
9. Приправьте солью и перцем по вкусу.
10. Подавайте с гремолатой⁶.

..●●●●#●●●●..

Немного истории

В переводе с итальянского *osso buco* значит «полая кость».

Истоки *оссобуко* восходят к Италии 19 века. Точные сведения о его появлении не сохранились, история его возникновения окружена тайной и романтическими легендами. Одна из таких легенд гласит, что *оссобуко* было придумано бедными жителями старой Миланской крепости. Чтобы получить полноценное питание, они использовали телячьи лодыжки, которые никому не были нужны. Готовили их в баках, долго и медленно томя на огне, чтобы мясо становилось невероятно мягким, а его вкус становился более богатым.

Другая легенда связывает происхождение *оссобуко* с дворцом Медичи в Флоренции. Говорят, что королевский повар заметил, что во время пиров дворецкие используют только самые свежие и нежные части мяса для приготовления роскошных угощений. Он решил проверить, что будет, если приготовить одну из самых недорогих частей – лодыжку – в тех же самых пропорциях с любимыми специями и травами. И результат его эксперимента покорила всех!

Со временем *оссобуко* стало неотъемлемой частью кулинарного наследия Италии. По всей стране он стал популярен благодаря своему неповторимому вкусу и текстуре, которые

⁶ Гремолата – ароматная приправа, состоящая из лимонной цедры, чеснока и петрушки. Это традиционный аккомпанемент к итальянскому жаркому из телятины «Оссобуко»

стали привлекательными и для богатых, и для бедных. Наиболее известные рецепты оссобуко ассоциируются с регионом Ломбардия, в частности с Миланом, где до сих пор его готовят по традиционным рецептам, передавая их из поколения в поколение.

Сегодня оссобуко стало идеальным вариантом для праздничного ужина или обеда, а также отличным способом преподнести гастрономический сюрприз для гостей. Это блюдо покоряет своей сочностью, нежностью мяса и богатым ароматом, которые дополняются соусом желеобразной консистенции, приправленным цитрусовыми нотками. Оссобуко – это традиционное итальянское блюдо, которое напоминает нам о замечательной истории, связанной с кулинарным прогрессом и творчеством.

.. ● ● ● ● # ● ● ● ● ..



Тирамису

Ингредиенты:

- Яйца (4 шт)
- Сахар (100 г)
- Маскарпоне (500 г)
- Крепкий кофе (около 200 мл), охлажденный
- Ликер Марсала (2 столовые ложки) – можно заменить на другой ликер по вкусу
- Бисквитные пальчики, или леденцы Савоярди (около 200 г)
- Какао-порошок для посыпки

Приготовление:

1. В миске смешайте яйца и сахар, затем добавьте маскарпоне и хорошо взбейте до получения однородной массы.
2. В другой миске смешайте охлажденный кофе с ликером.
3. Окуните бисквитные пальчики в кофеино-ликерную смесь и выложите слой пальчиков в подходящую форму для тирамису.
4. Покройте слой пальчиков половиной полученной смеси маскарпоне.

5. Повторите слои (пальчики, смесь маскарпоне) еще раз, чтобы завершить слой тирамису.

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.