



16+

# МУТФАК

*как русской хозяйке адаптироваться  
на турецкой кухне*

*Yu Asrak*



Yu Asrak

**Мутфак**

«ЛитРес: Самиздат»

2020

**Yu Asrak**

Мутфак / Yu Asrak — «ЛитРес: Самиздат», 2020

ISBN 978-5-532-06270-2

Mutfak — кухня. Материал направлен на адаптацию русской хозяйки на турецкой кухне. Здесь не будет пошаговых рецептов и секретов приготовления кебаба, в книге будет раскрыто путешествие по турецкому быту и надежному выбору продуктов. Кулинарные традиции, переводы на русский язык, практические советы по организации турецкой кухни — вот эти ценные знания вы найдете здесь. Если вы только что прибыли на новенький мутфак — тогда эта книга для вас! Книга поможет вам расставить все чашки по тарелкам.

ISBN 978-5-532-06270-2

© Yu Asrak, 2020  
© ЛитРес: Самиздат, 2020

# Содержание

Часть I. Ябанджы о Мутфаке	6
Это можно не читать	6
Итак, где я ищу настоящий турецкий «Мутфак»	7
С миру по нитке...	8
Знаешь, мам, ...	9
Что такое турецкая кухня?	10
Часть II. Списки	11
Глава первая. Сезонные продукты	12
Список сезонных продуктов Турции – что и когда покупать?	12
Январь	12
Февраль	12
Март	13
Апрель	13
Май	13
Июнь	13
Июль	14
Август	14
Сентябрь	14
Октябрь	14
Ноябрь	15
Декабрь	15
Глава вторая. Списки продуктов с переводом	16
Рыбная страна ли	16
Овощные и фруктовые горы...	18
Овощи	19
Фрукты	20
Сушеные овощи	21
Крупы и бобовые пристрастия...	22
Макаронные изделия на любой вкус...	23
Базар пряностей и специй...	24
Смеси специй	26
Уксусы, соусы...	26
Готовые турецкие соусы	26
Масло масленое...	27
Часть III. О продуктах	29
Глава Первая. Сыр. Как много в этом слове...	30
Первое правило покупки сыра в Турции: пробуем!	30
Правило номер два – не берите много сыра...	30
Правило номер три – всегда смотрите срок годности продукта...	30
Типы сыров	30
Классические сыры	30
Как хранить сыр	32
Глава Вторая. Оливковый выбор...	33
Черные оливки	33

Зеленые оливки	33
Цветные оливки	34
Глава Третья. Йогурт и каймак можно использовать везде	35
Каймак	35
Конец ознакомительного фрагмента.	36

## Часть I. Ябанджы о Мутфаке

### Это можно не читать

Я не люблю турецкую кухню... Твердила я сама себе и всем вокруг в течении 5–6 лет. Ответ на заявление – это потому, что ты не умеешь ее готовить. Помните старый анекдот про кошек?) Мои же пирожки с турецкими котятами не получались долго. Я и мое русскоязычное окружение всегда были в шоке от кулинарных предпочтений турок, мы вступали в критикующие монологи по поводу культуры в стране, по поводу воспитания детей, по поводу гастрономии и кухни. Да, это были монологи. Никто не оспаривал их, все поддерживали, и я была тверда в своем мнении. В моем блоге не было ни одной хвалебной статьи для турецкой кухни.

Меня место жительства и расширяя жизненное пространство мое мнение где-то далеко стало угасать, но я не поддавалась, ведь это мой выбор! Появились новые друзья и знакомые, которые показывали мне какие-то новые моменты у турецкой плиты, а посещение новых ресторанов дарили мне новые вкусы. Я могу назвать себя гурманом в пределах моего понимания этого слова, но сплошной жир, мерещившийся мне по всюду, не позволял мне распробовать вкус Турции и ее кухни. Я стала экспериментировать сама. Если сначала я готовила некие «гибриды» русско-турецких блюд, то с изучением языка я начала посещать сайты с рецептами, интересоваться заготовками и региональной кухней. Я очень люблю географию и путешествия, именно они помогли мне разобраться в турецкой кухне и обуздать ее...

Да, в ресторанах Турции сегодня готовят все под стандарт. Бургеры, которые никакого отношения не имеют к турецкой кухне. Картофель фри – то же самое. Котлеты – они везде. Салаты тоже европеизированы. При всем при этом турки очень гордятся своей национальной кухней, но не дают нам туристам ее опробовать в полной мере. Они предлагают лишь симиты на корабле и жареные каштаны у Голубой Мечети.

Кебабы и донеры вы можете заказать в любом общепите, но такие все одинаковые они на вкус. Одна из последних моих поездок по турецким провинциям показала, что и турки уже с трудом находят «otantik mutfağ» – это региональная кухня по местной рецептуре. Найти сложно. Нет специализированных ресторанов или их очень и очень мало в стране. По мне так я лучше узнала турецкую кухню в Москве на Старом Арбате в турецком ресторане. Где-то за рубежом турецкую кухню готовят по оригинальным рецептам, подают именно те напитки, которые описывает история Османской Империи.

Здесь нужно взять и готовить самому, потому что внешний гастрономический культ в Турции перерос в простое регулярное набивание желудка. И мой небольшой опрос турецких хозяек доказал это в полной мере.

Турецкие женщины уже с неохотой идут на ужин или на обед в общепит. Котлеты и искендер им надоели, а за гамбургерами нужно идти в Макдональдс, а не в рыбный ресторан.

## **Итак, где я ищу настоящий турецкий «Мутфак»**

Дома в холодильнике. Я пробую рецепты из интернета, которыми делятся турецкие ханым. Читаю старые рецепты из истории, что-то беру из газет, спрашиваю родственников о приготовлении стандартных блюд и поваров в кафе, если блюдо показалось необычным. Покупаю продукты и готовлю сама. Не в общей кастрюле с маслом и томатной пастой. Я готовлю полноценную, не вредную, вкусную еду. На моей кухне популярны рецепты с «зейтиняглы», супы, бобовые, закуски. Конечно, котлетки, крылышки или ставриду с гриля я легко могу заказать, а вот рис и любой другой гарнир готовлю к ним сама.

Друзья, конечно, я не буду писать в этой книге рецепты – я просто украду их у других людей – это не честно. Рецепты я не придумываю, я их читаю и готовлю, так же можете поступать и вы. В этой книге я опишу свой опыт знакомства с турецкой кухней. Он может помочь и вам адаптироваться на местных кулинарных просторах, а может вовсе и не нужен, вы и сами справитесь, в чем я не сомневаюсь.

## С миру по нитке...

Поехали? Я ездила по регионам страны, пробуя местные деликатесы и изучая общие черты турецкой кухни. Да, кстати, в поездках мой компьютер всегда был со мной и писала я эту книгу, соответственно в самых разных местах. В Стамбуле, в Чанаккале, в Эдирне, в Болу, в Адане, в Мерсине, в Эрзинджане, в Анталье, в Мугле, в Измире, в Бурсе, в Балыкесире, в Манисе, в Сакарье, в Ялове – это те города, о которых я помню. Также мой жесткий диск занесло на итальянские просторы: Рим, Флоренция, Тоскана, Неаполь, Венеция.

По Италии путешествовала я с турецкой группой туристов и наблюдала, как они пробуют внешнюю гастрономию, что говорят, от чего отказываются... В общем, и там время прошло с пользой для этой книги.

Писалась эта книга и в самолете, и в кафе, и в машине на заднем сиденье во время поездок по Турции, и в отелях, и на пляжах, и в аэропортах. В горах, на корабле, в спортзале, на балконе у подруги Кати во время девичьего сбора, у подруги Оли, когда мы ей красили комнату, в больнице в Болу у Светы, когда она сломала ногу во время нашего отпуска на горных лыжах, в такси из Эрзурума в Эрзинджан, когда самолет не приземлился в Эрзинджане из-за высокой туманности. В туристическом автобусе по Италии, на валунах в Помпеях, когда сын уснул в коляске и я ждала группу, пока она закончит экскурсию. В Белоруссии на терраске под сливовым деревом в доме у сестры, в старых автобусах ПаЗ, которые все еще на ходу и курсируют по белорусским просторам... Но больше всего – здесь, в кафе «Kahve Teknesi» в зеленом стамбульском квартале приморского района Бейликдюзю.

Да, с удовольствием сейчас вспомнила исторический путь моих мыслей по турецкой кухне. Так давайте их озвучу?

## Знаешь, мам, ...

...Знаешь, мам, любая турецкая кулинария начинается с поджаривания этого лучка с томатной пастой... Эта фраза так врезалась в мою память, когда подруга разговаривала по телефону со своей мамой. Да, Любовь Геннадиевна, первый экземпляр книги ваш, как и обещала. А ведь как емко она описала всю турецкую кухню одним не полным предложением?

Вот, действительно, точнее и не объяснишь, что такое домашняя турецкая кухня. 90 % обеденных и вечерних блюд начинаются именно с этого процесса. Будь то суп, тушеная фасоль, картофельное рагу или грибное соте – сначала жарят лук, затем пассеруют вместе с ним томатную пасту и постепенно бросают остальные ингредиенты. Именно! Это за жарка, которую в русской кухне делают в конце.

Видите, не только в языке выражается турецкое «наоборот», даже в кулинарии. Стоит отметить, что этот способ довольно удобный. Не нужна лишняя посуда и дополнительная мойка сковородок.

## Что такое турецкая кухня?

Девчата, не нужно бояться заходить на нее, не нужно категорично отторгать ее из-за чрезмерной жирности и остроты. Подстраивайте мутфак под себя, где-то уменьшите количество перца, где-то уберите жир, где-то замените хлеб – не нужно негатива, как все плохо. Это просто нам не привычно. Вы думаете турок, приезжающий в Россию сразу с удовольствием, налетает на холодный борщ и свиной холодец?

Скажу вам честно, я примерно 6 лет отторгала турецкую кухню, какие-то странные традиции и турецкую культуру в общем смысле. Доходило вплоть до отказа по изучению языка. Просто так, от вредности. И чего я этим добилась? Язык учить все равно пришлось, кулинарию подстраивать тоже пришлось, муж таки турок и ребенок, о Боги, турком оказался... И представляете, родственники в Турции тоже турки. Короче, я начала изучать все заново. Я моментально научилась готовить основные блюда – рис, фасоль, котлеты. Убрала постепенно лишние ингредиенты и добавила свои. Сегодня моя семья с трудом ест чужой рис или макароны, потому что после родственного стола встать невозможно. Жирная пища, да. Дома у меня после ужина не перекатываются на диван, а легко встают и помогают таскать посуду на кухню. Я приучила свою семью к пусть не полезной, но хотя бы не вредной пище. Что мешает вам это сделать?

Вы королева на своей кухне, вы ответственный за здоровье своей семьи, вы кормите самых любимых своих людей на свете. Так зачем же в такую красоту внедрять негатив и отторжение. У вас есть уникальная возможность – составить свою кулинарную культуру.

Так вот, отторгая турецкую кухню и культуру я столкнулась с тем, что зачастую турецкие продукты не подходят для наших блюд. Особенно в первые месяцы пребывания в стране. Наши вкусовые рецепторы встают на дыбы, вкус готового блюда не нравится ни вам ни туркам. Ну да, так и должно быть. Вы ждете привычный вкус от блинчиков с творогом, а тут не начинка, а сплошная соль с вареньем. Турки тоже не понимают, на фига сыр «Чокерек» поливать апельсиновым вареньем и засовывать в блины? Ведь он отлично подходит для завтрака в простом виде. Зачем такие сложности? Аллах-Аллах!

Итак, начинаем изучать мутфак. Ознакомьтесь с оглавлением в начале книги, чтобы понять, что вы здесь найдете для себя.

## **Часть II. Списки**

Я люблю списки. С ними проще организовать себя и свои дела. Вот и в этой книге я решила воспользоваться своими правилами продуктивности и организации жизни. На следующих страницах читайте о сезонных продуктах в стране, изучайте названия продуктов с переводом на турецкий язык, виды сыров, макаронных изделий, оливок, сладостей...

## Глава первая. Сезонные продукты

Для четкого и ожидаемого вкуса нужны хорошие продукты. Одной из составляющих этой «хорошести» является сезонность. Сезонные продукты имеют именно те качества, которые должны быть в них априори. Твердые хрустящие огурчики, плотные мясистые томаты, наливные яблочки и не пересохшие бобовые крупы.

За год я собрала свой список местных сезонных продуктов, опираясь на прилавки базаров и на документы Министерства сельского хозяйства Турции.

### Список сезонных продуктов Турции – что и когда покупать?

Стоит ли говорить о том, что сезонные овощи и фрукты лучше всего подходят для нормального питания, а, соответственно, для нашего здоровья? Если подумать, то вы наверняка знаете, какие сезонные продукты есть в вашей стране и городе, а вот живя в чужом краю, мы можем и не задуматься об этом. Особенно, это касается жарких стран, в том числе и Турции. Здесь, кажется, всегда все есть; клубничка лоснится в деревянных ящичках в октябре, лимоны круглый год, зелень везде и всюду, баклажаны выложены фиолетовой черепицей. Но прикоснувшись к ним вы понимаете, что баклажанчики-то вялые, клубника внутри белая, зелень не пахучая, а лимоны полые.

Предлагаю ознакомиться с помесичным перечнем турецких продуктов питания и их сезонностью. На сегодня, это можно сказать единственно правильный способ выбрать самодостаточные фрукты и овощи, которые не только не погубят вашего здоровья, но и улучшат его...

#### Январь

Овощи: брокколи, капуста, брюссельская капуста, сельдерей, шпинат, лук-порей, морковь, тыква, мангольд, редька и редис.

Фрукты: груши, гранаты, апельсины, яблоки, айва, грейпфруты, каштаны.

Рыба: анчоусы или хамса по-нашему, морской язык, а также атлантическая пелагида – сезон, можно покупать еще европейскую солею, он же морской язык, барабульку, рыбу-меч, морского окуня, кальмаров, омаров...

Это месяц самых холодных дней в стране, не стоит пропускать полноценные обеды и ужины из сезонных овощей и рыбных котлеток. В холодные зимние дни, проводимых в тепле и практически без движений, рыбные бульончики и супчики помогут вам урегулировать иммунитет и кишечный тракт. Помимо рыбы, помогут усилить организм и бобовые продукты.

#### Февраль

Овощи: швейцарский мангольд (razi), брюссельская капуста, цветная капуста, брокколи, морковь, лук-порей, свекла, лавровый лист, шпинат, редис, лук-шнитт, эндивий.

Фрукты: груши, апельсины, бананы, яблоки, грейпфруты, айва, каштаны.

Рыба: смарида обыкновенная, хамса, морской язык, пикша, атлантическая пелагида, рыба Атерина, осетровые, треска, какая-то рыба strangolos – сезон, другие возможные к употреблению виды – рыба Тюрбо, пагр, скорпида, луфарь...

В феврале ешьте капусту за обе щеки! (капуста белокочанная, брюссельская, цветная капуста и брокколи), одно из самых эффективных средств в борьбе с раком в этом месяце. Также не забывайте и про салаты с морковью, редисом, чтобы получить дозу бета-каротина.

## Март

Овощи: редис, морковь, лук-порей, шпинат, брокколи, спаржа, руккола, мята, петрушка, розмарин, кресс-салат.

Фрукты: яблоки, бананы, лимоны.

Рыба: скорпида, она же черноморский морской ерш, рыба Тюрбо, пикша, рыба Атерина, осетровые, треска и непонятная рыба strangolos – в сезоне марта. Другие виды, возможные для покупки – чупра, рыба-меч, атлантическая пеламида...

Март – точный месяц на приготовления к лету. Это подходящее время, чтобы начать принимать легкие блюда и садиться на диету. Март, в то же время первый весенний переходный месяц. По этой причине вы должны быть осторожны с едой, отдайте предпочтение легким продуктам. Рыба, мясо на гриле, овощи и фрукты должны потребляться в изобилии.

## Апрель

Овощи: спаржа, свежий чеснок, свежий лук, свежий тимьян, бобы, латук, петрушка, розмарин, мята, кресс-салат, артишок.

Фрукты: сливы, лимоны, и фрукт под названием Çagla – не смогла перевести и вообще понять, что это такое, если есть знатоки, свяжитесь, пожалуйста, с автором.

Рыба: скорпида, желтая тригла, рыба Тюрбо, пикша, рыба Атерина, осетровые, треска, strangolos – в сезонном тренде. Можно есть и рыбку клюворыл, золотистого пагра, морских змей, белого морского окуня.

Апрель – это самое свежее и вкусное время для ягненка. В этот месяц вашим мясом в холодильнике должна быть баранина. Появилась спаржа, свежие травы – вперед за зеленью на базар!

## Май

Овощи: портулак, фасоль, артишоки, помидоры, гибискус, ромашка, огурцы.

Фрукты: мальтийская дыня, зеленые сливы, клубника, шелковица.

Рыба: скорпида, рыба Тюрбо, пикша, рыба Атерина, желтая тригла, осетровые, треска, strangolos – сезон продолжается. Также доступна рыба бурый групер, зубан или синагрида, парга, горбыль...

Мы приближаемся к летнему сезону! Клубника – это недолговечный плод. Богатые витаминами (особенно витамином С) и минералами продукты этого месяца дают мгновенную энергию, убивая симптомы усталости, которые могут возникать в переходный межсезонный период.

## Июнь

Овощи: артишоки, свежий картофель, зеленая фасоль, бобы (до середины месяца), горох, кабачки, баклажаны, сладкий перец, помидоры, огурцы, шпинат, портулак, фенхель, латук, виноградные листья, свежий лук, свежий чеснок, перец на долму, фасоль многоцветковая или турецкая фасоль (çalı fasulyesi).

Фрукты: вишня, зеленые сливы, мушмула, абрикосы, персики, шелковица.

Рыба: тунец, сардины, лихия, бычковые рыбы, желтая тригла, осетровые, треска, бурый групер, серебристый горбыль, паргус – в сезоне, также можно кушать морского леща, лагоса, светлую умбрину, луфарей, рыбу-меч, чупру и барабульку.

Запаситесь на все лето витаминами июня! Короткоживущая шелковица и вишня должны потребляться в изобилии в этом месяце. Обе ягоды богаты витаминами и минералами.

## Июль

Овощи: помидоры, огурцы, горох, укроп, цветная морковь, зеленая фасоль, шпинат, кабачки, баклажаны, портулак, сладкий перец (sivribiber), перец на долму, фасоль многоцветковая, фасоль барбунья.

Фрукты: абрикосы, персики, дыня, желтые сливы, арбузы, малина, вишня.

Рыба: тунец, сардины, лихия, средиземноморский налим, бычковые рыбы, желтая тригла, лагосы, бурые груперы, серебристые горбыли и паргусы – сезонная июльская рыба в Турции. Дополнительно хороши и морской лещ, и светлая умбрина, и луфарь, еще рыба-меч, чупра и барабулька.

После рыбы, как источника омега-3, идет всевозможная зелень, которой в Турции завалишь! Эти жирные кислоты эффективны против сердечных заболеваний, слабоумия.

## Август

Овощи: помидоры, огурцы, баклажаны, сладкий перец Чарлистон, перец на долму, сладкий перец (sivribiber), зеленая фасоль, фасоль барбунья, кабачки, кукуруза, красный перец на салчу.

Фрукты: абрикосы, дыни, красные сливы, персики, вишня, ежевика, арбузы, инжир, тернослива, виноград.

Рыба: барабулька, чупра, рыба-меч, луфарь, желтая тригла, атлантическая пеламида, сардины, лихия, средиземноморский налим, лаврак, бычковые рыбы, белый и бурый груперы, серебристый горбыль, морской лещ и паргус – самый сезон. В продаже также есть скорпена, скумбрия, средиземноморская султанка, тунец и светлая умбрина.

Лето – самое зрелое время для фруктов и овощей. В августе обожраться можно ими, дополнительная сезонная рыбка не помешает, потом овощи с оливковым маслом, вкусные соки из тех фруктов и фруктовый йогурт на десерт, класс, да? А затем в полную августовскую жару на море!!!

## Сентябрь

Овощи: грибы, баклажаны, кукуруза, мангольд, розмарин, зеленая фасоль, цуккини, болгарский перец, перец на долму.

Фрукты: грейпфруты, фундук, дыня, арбузы, инжир, виноград.

Рыба: барабулька, чупра, рыба-меч, морской окунь, луфарь, светлая умбрина, средиземноморские пеламида и султанка, лихия, средиземноморский налим, лаврак, желтая тригла, бурый групер, морской лещ, серебристый горбыль и паргус – пик сезона.

Сентябрь, это месяц подготовки организма к зиме, необходимо быть во всеоружии перед холодным временем года. Наедайтесь фруктами и овощами к зиме, про орешки не забывайте, грибочки, правда лесных здесь почти не сыскать, но вот шампиньончики и вешенки – пожалуйста.

## Октябрь

Овощи: грибы, фундук, грецкие орехи, шпинат, земляная груша, лук-порей, капуста, салат листовой, редис, цветная капуста, морковь.

**Фрукты:** груши, виноград, яблоки, грейпфруты, мандарины, бананы.

**Рыба:** барабулька, клюворыл, луфарь, морской окунь, светлая умбрина, атлантическая пелагида, средиземноморская султанка, скумбрия, лихия, скорпена, бурый групер, паргус и серебристый горбыль – самый сезон.

Точное время для подпитки омега-3 из октябрьского грецкого ореха. Ешьте больше орехов в эти месяцы. Добавляйте их в салаты, вторые блюда, в варенья и выпечку. Опять же сезон грибов в Турции – на гриль их срочно!

## Ноябрь

**Овощи:** тыква, кабачки, капуста, сельдерей, лук-порей, земляная груша, морковь, шпинат, цветная капуста, мангольд.

**Фрукты:** орехи, каштаны, виноград, яблоки, бананы, мандарины, гранаты, груши, киви, грейпфруты, хурма.

**Рыба:** скорпена, скумбрия, атлантическая пелагида, луфарь, морской язык, клюворыл, хамса – сезон.

Давно хотелось селедочки засолить? Самое время в ноябре – по-турецки она называется *ginga*. Покупаем, солим, обедаем, жирными кислотами насыщаемся перед долгой, ну, или совсем недолгой зимой. Ах, тыква! Не забудьте про тыкву, самая зрелость, самая оранжевая мякоть! Это эффективный борец против рака благодаря обильному содержанию бета-каротина.

## Декабрь

**Овощи:** тыква, капуста, земляная груша, лук-порей, брюссельская капуста, цветная капуста, шпинат, сельдерей, морковь, мангольд, брокколи, листовая капуста, красно кочанная капуста.

**Фрукты:** яблоки, мандарины, апельсины, гранаты, груши, бананы, киви, каштаны, грейпфруты, айва, хурма.

**Рыба:** хамса, атлантическая пелагида, морской язык, скорпена – в тренде, другие виды, возможные к покупке – скумбрия, морской окунь и барабулька.

Будьте здоровы, друзья! Эра свежесжатых апельсиновых и грейпфрутовых соков настала! А также шпинат, бобовые, мясо, йогурт, бананы, яблоки и орехи в изобилии.

Этот список я превратила в удобную таблицу в конце книги, наслаждайтесь.

## Глава вторая. Списки продуктов с переводом

При приготовлении обеда важно знать название продукта, верно? Не хотелось приготовить рассольник из пшена вместо перловки или забачать фуа-гра из бараньих почек вместо гусиной печени. Хотя... Если вам так удобнее, я не против).

### Рыбная страна ли

Рыба – вечный вопрос на форумах и в социальных сетях. «Как называется селедка по-турецки»? «Помогите найти кильку на базаре»! «Где брать анчоусов»? Или «Не могу найти в Турции форель»!

Знакомая ситуация? Ну, может уже забыли про нее, найдя ответы?

Рыба в Турции хороша по осени, в эти месяцы здесь начинается рыбный сезон. Начинают усиленно работать рыбные ресторанчики, в рыбных лавках снижаются цены, и выстраиваются очереди. Летом рыба в стране не популярна, тем не менее, по официальным данным Минсельхоза Турции, рыбная ловля и продажа морских продуктов осуществляется круглый год. Просто обозначена сезонность, когда и какая рыба считается свежей. О сезонности читайте в предыдущей главе.

Ниже написан перевод названий местной и импортной промысловой рыбы.

Ahtapot – осьминоги

Ak balık – голавль или головень (из карповых)

Akya balığı/ iskender – лихия

Ay balığı – луна-рыба или рыба-солнце

Bakalyaro – мерланг (из тресковых)

Barbun – обыкновенная султанка, или барабулька

Barbunya – барбулька, султанка

Berber balığı – антиас (иногда называют морским окунем)

Berlam balığı – мерлуза европейская или хек

Çaça balığı – шпрот или килька

Camgöz balığı – гигантская акула

Çamuka balığı – атерина атлантическая или средиземноморская корюшка

Çarap balığı – лещ

Çipura balığı (çupra) – чупра, золотистый спар, дорада, аурата Çitari – сарпа или коровий

лещ

Çizgili mercan – атлантический землерой

Çizgiliorkinos – полосатый тунец (из скумбриевых)

Deniz alası – кумжа или морская коричневая форель

Deniz şeytan/fener balığı – морской черт или удильщик (страшная промысловая рыба)

Dikenli öksüz – морской петух

Dikenlikırlangıç – красная тригла

Dil balığı – морской язык

Dülger balığı – солнечник обыкновенный или кузнец

Elektrik balığı – электрический угорь

Eşkına – черный горбыль

Fangri mercan – красный парг или красный морской карась

Gelincik balığı – налим

Gökkuşağı alabalığı – радужная форель или микижа (из лососевых)

Gümüş balığı/aterina – атерина

Hamsi balığı – анчоус или хамса  
Horozbina – собачковидные рыбы из окунеобразных  
İskarmoz balığı – сфирена или барракуда  
İskorpit – скорпена или морской ерш  
İskorpithanisi – бурый каменный окунь  
İsparoz – ласкирь или морской карась  
İstavrit – ставрида  
İstrongilos/izmarit balığı – смарида (из окунеобразных)  
Kadife balığı – линь (лучеперые рыбы из карповых)  
Kağıt balığı – рыба-лента  
Kalkan balığı – камбала калкан или рыба Тюрбо  
Karadeniz somon – черноморский лосось  
Karagöz balığı – клюворыл или сарг  
Kaya – бычковые рыбы (их около 1400 видов)  
Kedi balığı – сомообразные рыбы  
Kefal – лобан или черная кефаль  
Kikla – губан радужный  
Kılıç balığı – рыба-меч  
Kırma mercan – красный пагелл  
Kızılöz – плотва  
Kızılkanat – красноперка или красноперая плотва (из карповых)  
Kolyoz balığı – японская скумбрия  
Kömürcükaya balığı – бычок-черныш  
Kupes balığı – бопс или полосатик  
Kurbağa balığı – звездочет или морская коровка  
Lagos – белый морской окунь  
Levrek balığı – лаврак  
Lüfer/kofana – луфарь  
Mahmuzlu camgöz – катран или акула колючая обыкновенная  
Maltapalamudu – рыба-лоцман (из ставридовых)  
Melanurya – чернохвостая облада или седловой лещ (из окунеобразных)  
Mersin balığı – осетр  
Mezgit balığı – серебристая сайда или поллак  
Midye – мидии  
Minakor – светлая умбрина или горбыль  
Miğri – конгер или морской угорь  
Müren – европейская мурена  
Ördek balığı – пятнистый губан  
Orfoz – бурый групер или каменная треска  
Pisi – речная камбала  
Sardalya – сардина  
Sarı kuyruk – сериола большая  
Sarıağız – серебристый горбыль  
Sazan – карп (сазан)  
Sinarit – зубан, или синагрида  
Sivriburun karagöz – обычный зубарик (из морских карасей)  
Tahta balığı – густера (семейство карповых, близка к лещам)  
Tekir – султанка средиземноморская или полосатая барабуля  
Tirsi, dişli tirsi – черноморская сельдь или алоза

Ton, orkinos – тунец  
Torik/palamut – атлантическая пеламида или бонито  
Trakonya – морские дракончики  
Trança – синепятнистый парг  
Turna balığı – щука  
Uçan balık – летучие рыбы или двукрыл обыкновенный  
Uskumru – скумбрия  
Yayın balığı – сом  
Yazlı hani – морской окунь каменный  
Zagrada – сарган черноморский  
Zurna – атлантическая сайра или скумбрешука

Интересен тот факт, что большинство турок не любят рыбу. Так разок другой могут поесть, но в еженедельном рационе она не считается важным пунктом. Странное дело получается, в стране четырех морей аборигены почти не едят рыбу. Рыбных базаров в стране не много, только по осени они открываются, отработывают сезон и закрываются до следующего раза. Возможно это связано с летней жарой, продукт быстро портится и все такое. Может просто не приучены есть рыбу, которая сегодня почти вся уходит на экспорт.

От чего уж точно не откажутся турки, так это от жареных анчоусов и фаршированных мидий. Готовят хозяйки и другую рыбу, но опять же, в двух-трех семьях из десяти.

Рыбных консервов из тунца продается очень много и они дорогие. Не знаю, ни разу не видела, чтобы среднестатистическая хозяйка готовила дома салат с тунцом. В кафе и ресторанах – да, такие блюда встречаются часто.

Самое усиленное потребление рыбы отмечено в регионе Эгейского моря. Там еще сохранились остатки греческой культуры не только в архитектурных памятниках, но и в кулинарной ветви. Второе место можно отдать Черноморскому региону Турции. Там популярен рыбный плов, даже встречается и соленая рыба, от которой могут плевать ваши родственники.

Хорошо идут определенные морепродукты: кальмары, мидии, креветки. Однако, их больше кушают опять же в общепитах.

## **Овощные и фруктовые горы...**

Sebzeler ve meyveler. Несмотря на солнечность в стране, разнообразия овощей и фруктов в Турции не так много, как может показаться, глядя на прилавки. На самом деле их просто много, но однотипных. Да, перцев море – для них я посвятила отдельную главу. Помидоры здесь очень любят, но, например, желтые томаты или черные найти сложно. Бордовые тоже поискать нужно. В общем, с сортами одного овоща проблемы. Если это огурец, то и видов у него два, максимум три. Побольше и поменьше. А третий – для туршу.

Лесных ягод почти не найти. Черника или свежая малина продаются горстками по невероятной цене. Причем первая внутри зеленая или бесцветная, а малинка только замороженная, редко, в определенный короткий период вы можете купить горстку свежей ароматной малины.

Сморородину или рябину, сколько живу – никогда здесь не видела – никакую! Крыжовник, землянику, облепиху, свежую клюкву – никогда.

Сорта капусты – зимний и летний, на туршу и на готовку. Зелени много. Только недавно начал появляться кишениш, базилик, в основном петрушка, укроп, лук, мята, руккола. Патиссоны только раз видела, тыква – одного вида – для приготовления десертов.

Картофель также имеет лишь три сорта: для основных блюд, для приготовления картофеля фри и «бебек пататес» – это маленькая картошка, прекрасно готовится в духовке.

Здесь приведу список овощей и фруктов, которые вы можете встретить в Турции, или хотя бы поискать с правильным названием:

## ОВОЩИ

Абельмош, Бамия, Окра – Vamya  
Авокадо – Avokado  
Арбуз – Karpuz  
Артишок – Enginar  
Базилик – Fesleğen  
Баклажан – Patlıcan  
Бамбуковые побеги – Bambu  
Батат – Tatlı patates  
Брокколи – Brokoli  
Брюква – Şalgam sebze  
Васаби – Vasabi  
Горох – Bezelye  
Горчица – Hardal  
Дайкон – Beyaz turp  
Дыня – Kavun  
Зелень – Yeşillik  
Имбирь – Zencefil  
Кабачок – Kabak  
Каперсы – Kapari  
Капуста – Beyaz lahanası  
Капуста брокколи – Brokoli  
Капуста брюссельская – Brüksel lahanası  
Капуста краснокочанная – Kırmızı lahanası  
Капуста цветная – Karnabahar  
Картофель – Patates  
Кольраби – Yer lahanası  
Крапива – Isırgan  
Кресс-салат – Tere  
Кукуруза – Mısır  
Куркума – Zerdecil  
Латук – Marul  
Лук репчатый – Kuru soğan  
Лук-батун – Kış soğanı  
Лук-порей – Pırasa  
Майоран – Mercanköşk  
Мангольд – Razi  
Мелисса – Oğulotu  
Морковь – Havuç  
Мята – Nane  
Огурец – Salatalık  
Пастернак – Yabani havuç  
Патиссон – İspanyol enginarı  
Пекинская капуста – Çin lahanası  
Перец – Biber  
Петрушка – Maydanoz  
Помидор – Domates

Ревень – Ravent/Pancar sarı  
Редис – Turp  
Редька – Kara turp  
Редька – Turp  
Репа – Şalgam  
Розмарин – Biberiye  
Руккола – Roka  
Савойская капуста – Milano lahanası  
Свекла – Pancar  
Сельдерей – Kereviz  
Спаржа – Kuşkonmaz  
Тимьян – Kekik  
Топинамбур – Yer elması  
Тыква – Balkabağı  
Укроп – Dereotu  
Фасоль – Fasulye  
Фенхель – Rezene  
Хрен – Yabanturpu  
Цветная капуста – Karnabahar  
Чеснок – Sarımsak  
Шпинат – Ispanak  
Щавель – Labada  
Эстрагон – Tarhun

## Фрукты

Абрикос – Kayısı  
Азими́на – Papav  
Айва – Ayva  
Алыча – Kiraz eriği  
Ананас – Ananas  
Апельсин – Portakal  
Арбуз – Karpuz  
Банан – Muz  
Барбарис – Kadıntuzluğu  
Боярышник – Alıç  
Брусника – Kırmızı yabanmersin  
Виноград – Üzüm  
Вишня – Vişne  
Голубика – Bataklık yaban mersini  
Гранат – Nar  
Грейпфрут – Greyfurt  
Груша – Armut  
Гуава – Guava  
Дыня – Kavun  
Ежевика – Böğürtlen  
Земляника – Yaban çilek  
Инжир – İncir  
Ирга – Taşarmudu

Калина – Kartopu  
Киви – Kivi  
Кизил – Kızılçık  
Клубника – Çilek  
Клюква – Keçi yemişi  
Кокос – Hindistan Cevizi  
Крыжовник – Bektaşî üzümü  
Кумкват – Kamkat  
Лайм – Yeşil limonu/Misket limonu  
Лимон – Limon  
Личи – Liçi  
Малина – Ahududu  
Манго – Mango  
Мандарин – Mandalina  
Маракуйя – Tutku meyvesi  
Момордика – Kudret narı  
Морошка – Kuzey böğürtleni  
Мушмула – Muşmula/Malta Eriği  
Нектарин – Nektarin  
Облепиха – Yalancı iğde  
Папайя – Papaaya  
Персик – Şeftali  
Питайя – Pitaya  
Помело – Pomelo  
Рябина – Üvez  
Слива – Erik  
Смородина – Frenk üzümü  
Тамарилло – Tamarillo  
Тамаринд – Demirhindi  
Фейхоа – Kaymak ağacı  
Физалис – Güveyfeneri  
Хурма – Hurma  
Цитрон – Ağaç kavunu  
Черешня – Kiraz  
Черника – Yabanmersin/Çobanüzümü  
Шелковица – Dut  
Шиповник – Kızılçık  
Яблоко – Elma  
Ягода Годжи – Sarıçalı

## Сушеные овощи

Презентация Турции и ее кухни не обходится без висячих садов и огородов на базарных витринах. Это грозди баклажанов, перцев, томатов, кабачков, армянских огурцов, бамии и прочих овощей в засушенном виде. Используется эта красота, как правило, для фарширования. А вот рубленую смесь сушеных овощей применяют в качестве приправ для супов и тушеных блюд. Это что-то сродни «Вегетте».

Купить можно такие продукты не только на Египетском Базаре. Любой Baharatçı или Aktar продаст вам самые популярные засушенные овощи. Кроме того, их активно продают и в больших супермаркетах.

Используются они очень просто. Перед фаршировкой, например, баклажаны немного отваривают в кипятке до мягкости – это минут 5, а затем наполняют начинкой. Далее по вкусу: либо тушат в кастрюле, либо отправляют в духовку. Кстати, вы когда-нибудь пробовали нафаршировать свежий баклажан? У меня не получилось. Не получилось сделать в нем отверстие.) А вот приготовить блюдо под названием Karın yarık – запросто! Это обложить половинки баклажанов фаршем, залить соусом и отправить в духовой шкаф томиться.

## Крупы и бобовые пристрастия...

В Турции эти продукты называются «Bakliyat». Приведенный ниже список адаптирован под изобретательного русского потребителя, но турецкие хозяйки в основном используют лишь 4–6 продуктов. Это, разумеется, рис, чечевица, фасоль, булгур, нут и перловка. Остальные используются реже или о них вообще могут не знать. Среднестатистическая «ханым» на своей кухне держит только рис, булгур, красную чечевицу и фасоль, остальное докупает, когда захочется.

Амарант – Amaranth  
Бобы – Bakla  
Булгур – Bulgur  
Горох – Bezelye  
Горох Маш – Maş fasulye  
Гречка – Karabuğday  
Киноа – Kinoa  
Кукурузная крупа – Mısır buğday  
Кус-кус – Kuskus  
Манная крупа – İrmik  
Нут – Noğut  
Овсяная крупа – Yulaf ezmesi  
Отруби – Kerpek  
Перловая крупа – Aşurelik buğday  
Просо – Darı  
Пшено – Akdarı  
Рис – Pirinç  
Саго – Sago  
Сорго – Sorgum  
Соя – Soy fasulye  
Тефф – Teff  
Фасоль – Fasulye  
Чечевица – Mercimek  
Ячменная крупа – Arpa buğday  
Ячневая крупа – Arpa irmi  
Мучнистые продукты и прочее  
Ванилин – Vanilya şekeri  
Желатин – Jelatin tozu  
Крахмал – Nişasta  
Мука – Un  
Панировочные сухари – Galeta unu

Разрыхлитель – Kabartma tozu

Сахар – Şeker

Сода – Karbonat

Соль – Tuz

**Важно.** Хозяюшки, при хранении всех этих продуктов обязательно руководствуйтесь сроками годности и инвентаризацией. Климат страны способствует появлению червецов и жучков в ваших пакетиках с провизией. Особенно это касается панировки – прямо в магазинном пакете могут очень быстро появиться жучки. У меня эти жучки прогрызали даже жестяные банки. Причем от сезона не зависит – кухонные вредители атакуют и летом, и зимой. Храните продукты в герметичных стеклянных банках, не покупайте много и впрок – я проходила это – портится все. Если завелась пищевая моль – пиши пропало, выбрасываешь все!

Для профилактики я раскладываю в кухонных шкафчиках сильно пахнущие пакетики или кусочки ароматных продуктов. Хороша лаванда в мешочках, долька чеснока в банке с продуктом, апельсиновые корки на полках, в общем все, что сильно пахнет и не гниет в вашем шкафу. Когда моете шкафы, используйте уксус – он и дезинфицирует и убивает возможно появившиеся личинки пищевой моли. Чаще проветривайте банки с содержимым, просто открыв всю провизию на полчаса.

## Макаронные изделия на любой вкус...

Макарна. Турки макароны любят. По моему мнению даже сильнее итальянцев. Однако готовить под различными вкусными соусами или с овощами и рыбой не хотят. Чаще всего макароны турки едят как простой гарнир, сдобрив его сливочным маслом. А некоторые предпочитают и маргарин! Да. Самые именитые «Спагетти Болоньезе» или «Кремовые Феттуччини» подают в ресторанах и кафе. А вот дома хозяйюшки максимум соус Болоньезе сделают, и то на свой лад.

Макароны используют как гарнир, так и добавляют в супы и даже в рис. В супы, в турецкие пилявы идет вермишель и ризони. В рис макароны добавляют для красоты скорее, нежели для вкуса. Наверняка вы уже видели рябой рис у турецких домохозяек или в местах общепита и думали, что это пшеница. Нет, это обычные макарошки сорта ризони.

Самые используемые макаронные изделия в стране и перевод их на русский язык:

Agra Şehriye – Ризони (орзо)

Burgu – Фузили Ротини

Şarliston – Чаватаппи, Челентани (спиральки)

Casarecce – Касаречче

Castellane – Кастелане

Dirsek – Меззи Гомити (маленькие рожки)

Erişte – Нудлы или лапша

Fettucini – Феттучини

Fiyonk – Фарфалле Тонде (круглая бабочка)

Fırın Makarna – Букатини

İnce Kesme – Седанини Регатти (трубочки)

Kalem – Пенне Ригате (перья)

Kalın Kesme – Седани Регатти (трубочки)

Kaneloni – Каннеллони

Kapelini – Капеллини

Kelebek – Фарфалле (бабочки)

Kuskus – Кускус

Lazanya – Листы для лазаньи

Linguini – Лингуине  
Mafaldine – Мафальдине  
Manti – Равиолли  
Midye – Кончиглие (ракушки)/Гночетти (раскрытые ракушки)  
Orecchiette Pugliesi – Орехьетте  
Papatya – Ромашки  
Pappardelle – Паппарделле  
Salyangoz – Люмака Ригате (улитки)  
Spagetti – Спагетти  
Tagliatelle – Тальятелле  
Tel Şehriye – Вермишель  
Tortellini – Тортелини  
Trofie – Трофье  
Uzakdoğu Eriştesi – Дальневосточные нудлы  
Uzakdoğu Makarnası – Лапша Рамен  
Yıldız Şehriye – Стелине (звездочки)  
Yüksük – Кольца

В течение последнего года (2019) стали распространяться макароны из твердых сортов пшеницы. Esmer (tam buğday) makarna. Они менее калорийны, но вкус отличается. Так что хозяйшкам, следящим за здоровьем своей семьи, тоже есть чем побаловать себя на макаронной полке.

### **Базар пряностей и специй...**

Эта категория продуктов хорошо приведена в специальных лавках пряностей: baharatçı. Здесь все приправы можно купить на развес. Также в этих магазинчиках активно продают орехи, сухофрукты, бобовые, чай, кофе, локум и различные летучие масла. Если нужна какая-то приправа – просто идите к «бахаратчи» и спрашивайте. Поверьте, находят почти все!

Аир – Hazanbel (Eğir kökü)  
Анис – Anason  
Асафетида – Şeytanti  
Бадьян – Yıldız anason (Japon anasonu)  
Базилик – Fesleğen  
Барбарис – Sarıçalı meyvesi  
Ваниль – Vanilya  
Гвоздика – Karanfil  
Горчица – Hardal  
Дубровник – Dalak otu  
Жеруха (водяной кресс) – Su teresi  
Имбирь – Zencefil  
Исот – İsoğot – чисто турецкая специя, выращивается в провинции Урфа  
Иссоп – Çözdük otu  
Калган – Havlıcan  
Кардамон – Kakule  
Кари – Köri  
Кервель – Frenk maydanozu  
Кориандр – Kişniş  
Корица – Tarçin  
Красный перец хлопьями – Pul biber

Кумин (зира) – Kimyon (zira)  
Кунжут – Susam  
Куркума – Zerdeçal  
Кэроб (Рожковое дерево) – Keçiboynuzu  
Лавровый лист – Defne yaprağı  
Любисток – Selâmotu  
Майоран – Mercanköşk  
Мак – Naşhaş  
Мастика (ароматическая смола) – Damla sakızı  
Медуница – Ciğer otu  
Можжевельник – Ardiç  
Мускатный орех – Küçük hindistan cevizi  
Мята – Nane  
Орегано – Keklik otu  
Паприка – Kırmızı biber  
Пастернак – Yaban havucu  
Перец белый – Beyaz biberi  
Перец зеленый – Yeşil biberi  
Перец красный хлопьями – Pul biberi  
Перец кубеба – Kübabe  
Перец розовый – Pembe biberi  
Перец черный – Karabiber  
Перец чили – Acı biber  
Петрушка – Maydanoz  
Пижма – Ölmez otu  
Пимента – Yenibahar  
Розмарин – Biberiye  
Сельдерей – Kereviz  
Солодка (лакрица) – Meyan  
Сумах – Sumak  
Тамаринд – Demirhindi  
Тимьян – Kekik  
Тмин – Kimyon  
Укроп – Dere otu  
Фенхель – Rezene  
Хрен – Bayır turpu  
Цикорий – Beyaz hindiba  
Чернушка, нигелла – Çörek otu  
Чеснок – Sarımsak  
Чиа семена – Chia tohumu  
Шалфей – Adaçayı  
Шамбала – Boyotu (Çemen otu)  
Шафран – Safran  
Эльсгольция – Elsholtzia ciliata  
Эстрагон (тархун) – Tarhun  
Ягоды годжи – Goji meyveleri  
Ятрышник – Sahlep

## Смеси специй

Адвях (Адвия) – Edviye. Смесь арабского происхождения с очень большим количеством компонентов. В основном используется для приготовления рисовых блюд и кус-куса.

Смеси приправ есть для определенных блюд: для котлет, для мяса, для картофеля фри, для фаршированных перцев и прочего. Если вы не знаете, что лучше добавить – берите смесь.

В Турции все эти приправы найти можно, и многие хозяйки ими пользуются, расширяя границы своей кухни. Если взять время «10 лет назад», то было все довольно грустно. Самые ходовые приправы на кухне – это черный перец, тимьян, хлопья красного перца (острого и сладкого) и сушеная мята. Ну еще более часто после этой группы используют молотый тмин.

Сегодня в обычных актарах найдутся практически все приправы, готовые отправиться на вашу турецкую кухню.

## Уксусы, соусы...

До недавнего времени в Турции я не могла найти обычный белый уксус. Но ву-а-ля, он появился и стал популярным. Я уксус использую в больших количествах для мытья зелени, для стирки, в качестве профилактики плесени. Для изготовления рассолов для солений или рыбы также предпочитаю белый уксус. Турецкие же хозяйки больше любят виноградный вариант.

Сегодня в стране уже большой ассортимент уксусов:

Обычный белый – Beyaz sirkesi

Виноградный – Üzüm sirkesi

Яблочный – Elma sirkesi

Рисовый – Pirinç sirkesi

Бальзамический – Balzamik sirkesi

Винный – Şarap sirkesi

Менее распространенные варианты:

Гранатовый – Nar sirkesi

Уксус из айвы – Ayva sirkesi

Можжевельный – Ardıç sirkesi

Мятный – Nane sirkesi

Клубничный – Çilek sirkesi

Абрикосовый – Kayısı sirkesi

Уксус из хурмы – Hurma sirkesi

Медовый – Bal sirkesi

Уксус из шалфея – Adaçayı sirkesi

Главные уксусные бутылочки на полках турецких хозяек – это виноградный и яблочный уксусы. Остальные берутся по требованию и настроению.

Я же не люблю однообразия и если вижу что-то интересное, то беру на пробу, вычитывая в Интернете, где это можно использовать. На самом деле все эти уксусы легко заменяемы друг с другом, за исключением особых случаев. Например, в маринованный имбирь, конечно, лучше рисовый уксус, а в русскую капустку подойдет обычный белый.

## Готовые турецкие соусы

Ekşi soslar. Самый популярный – гранатовый кислый соус (nar ekşisi). Производится он методом вываривания гранатового сока со щепоткой соли до консистенции пекмеза. Добав-

ляют его в салаты вместо лимонного сока, в нем маринуют мясо, добавляют на уже приготовленные мясные изыски, им можно поливать жаренные или вареные овощи и так далее. Популярны гранатовый соус с *çiğ köfte* – холодные котлетки из булгура в салатных листьях или в лаваше.

Помимо гранатового, продаются и другие соусы из кислых фруктов и трав. Я видела в продаже сливовые, соусы из сумаха, яблочные. Считайте, что это уже готовые заправки в салаты или соусы для мясных блюд.

## Масло масленое...

На магазинных полках полно разных марок пищевых масел, но типовая разница не велика. Самые обиходные, которые я нашла, это:

*Zeytin yağı* – оливковое масло. Бывает разного отжима:

*Sızma*. Производятся путем механического четырехчасового отжима оливок, собираемых прямо с веток. Это оливковое масло первого отжима: олеиновая кислота в пересчете на свободную жирную кислотность составляет менее 0,8 г на 100 г масла.

*Rafine*. Рафинированное оливковое масло с кислотностью более 2,0 %, химические свойства, вкус и запах которого были изменены. Это второй отжим.

*Riviera*. Оливковое масло данного типа производится посредством смешивания 10–20 % натурального масла с рафинированным. В итоге получается легкое масло с максимальной кислотностью в 1,0 %. Те, кто не привык к яркому и сильному запаху оливкового масла, предпочитают именно этот тип.

*Vinterize*. Масла, полученные путем удаления веществ, которые затвердевают при низких температурах и, следовательно, вызывают помутнение масла. Этот сорт оливкового масла считается подготовленным к зиме. Особенно подходит для холодного использования, а при нагревании мутнеет.

Используется оливковое масло в Турции повсеместно. Для простоты выбора на емкостях уже пишут:

Для жарки.

Для салатов.

Для всех видов приготовления пищи.

Если вы, как и я, не хотите заморачиваться в разборе какое масло и для чего, просто читайте надписи типа: «*Soğuk yemekleri*», «*Sıcak yemekleri*», «*Kızartma için*» и «*Butün yemekler için*». Для холодного, для горячего, для жарки и для всех видов готовки.

*Auçiçek yağı* – подсолнечное масло. Самое употребляемое масло и в Турции, и в мире. Используется во всех блюдах: горячих и холодных.

*Mısır yağı* – кукурузное масло. Также популярный продукт, стоит на порядок дешевле. Экономные турецкие хозяйки используют его в качестве замены подсолнечному.

*Fındık yağı* – фундуковое масло. Отжимается из орехов, прекрасно для салатов, но лично я его использую для приготовления риса.

*Seviz yağı* – масло из грецкого ореха. Еще один вариант орехового жидкого масла, применяется для холодных блюд, иногда и для горячих.

*Avokado yağı* – авокадовое масло. Прекрасная, только более дорогая замена оливковому маслу для холодных блюд.

*Soya yağı* – соевое масло.

*Kanola yağı* – рапсовое масло. Может использоваться для приготовления любых блюд наравне с подсолнечным. Имеет несильный специфический запах.

С течением времени и турецкие прилавки обновляются, здесь появляется более широкий ассортимент, ходите в гипермаркеты и лазайте по полочкам с верха до низа. Поверьте, вы найдете здесь многое.

У меня в арсенале, как правило, три вида масла: оливковое, подсолнечное и фундуковое. Остальные я покупаю под настроение или для определенного блюда.

С фирмами масел также не подскажу ничего конкретного, здесь все зависит от вкусовых предпочтений и доверия к марке производителя. Подсолнечное я беру Yudum, фундуковое покупаю Çotanak, а оливковое последнее время заказываю из Айвалыка (Köklü), уж очень мне понравилась малоизвестная марка.

Литраж также дело ваше. Большие емкости покупать несомненно выгоднее, но для меня важнее комфорт на кухне и доступность продуктов в шкафчиках, чтоб легко доставалось и не приходилось сдвигать шесть других провизий, дабы добраться до седьмой.

Tereyağ – сливочное масло. Продается от разных марок, бывает очень соленое.

## Часть III. О продуктах

Не стоит думать, что здесь продукты какие-то невероятные. Страна особой экологичностью не отличается, в Турции есть свои «чистые и грязные зоны». Также используется ГМО, консерванты и прочая «нечисть» в виде Е-добавок.

Где покупать продукты питания, спросите вы? Не знаю! Пробовала я и ЭКО-маркеты, и базары, и обычные магазины, и мясные лавки, и громадные супермаркеты. Где-то что-то лучше, где-то хуже. Уловить разницу сложно. Один раз попадетесь классный продукт, а в другой в том же месте – полное «...!». Поэтому полагайтесь исключительно на свои пять чувств, а лучше на шесть!

Давайте пройдемся по самым важным продуктовым главам Турции.

## **Глава Первая. Сыр. Как много в этом слове...**

Сыров в Турции море. Столько красивых упаковочек, цветных привлекающих этикеток, причудливых форм крышечек на прилавках супермаркетов. Потеряться в этом разнообразии ничего не стоит. Но ура! В ваших руках правильная книга, которая поможет купить то, что нужно и не выбросить после распаковки.

### **Первое правило покупки сыра в Турции: пробуем!**

Да, на базаре, в крупных супермаркетах, сырных лавках – везде дают сырок на пробу и отрезают столько, сколько нужно. Если продукт упакован в заводскую фирменную коробку – вам его никто не распакует, но отойдите в сторону и осмотритесь, есть открытый прилавок с сыром на развес. Типы сыра совпадают, только не упакованы. Так что зовем «коменданта» того прилавка и просим попробовать приглянувшийся кисломолочный продукт. Даже если сыр в магазинной вакуумной упаковке, вам могут отрезать меньше и продать, а потом заново запаковать остатки. Не нужно стесняться.

Перед пробой можете озвучить критерии. Соленый ли, из коровьего ли молока, из козьего и овечьего ли. Есть смешанные варианты. Расторопный продавец обязательно поможет вам и с выбором и с пробой.

### **Правило номер два – не берите много сыра...**

Если у вас маленькая семья, не переусердствуйте с покупками. Он не хранится долго в домашних условиях. Как я уже писала – вам отрежут столько, сколько нужно.

### **Правило номер три – всегда смотрите срок годности продукта...**

Не только у сыров разглядывайте, что пишут на упаковке, делайте это со всеми продуктами.

## **Типы сыров**

Продают в стране как местные сыры, так и иностранные. Если с пармезаном, гравьером и чеддером вы знакомы, то тулум, кашар или эзине вас могут застопорить. Давайте же поймем что брать и как понимать. Названия сыров здесь часто соответствуют местам, где их производят. Например, Ван Отлу, Конья Кюфлю или Ардахан Кюфлю, Кайсери Чомлек, Эрзурум Чивиль и так далее.

На самом деле в Турции сыры едят в основном на завтрак. В остальных случаях кладут в сэндвич для перекуса, пекут пироги, посыпают пиццу и используют для приготовления других иностранных блюд. В турецких блюдах на обед или на ужин можно встретить сыр ну очень редко.

## **Классические сыры**

Белый сыр (Beyaz peyniri). Очень похож на Фету, из коровьего молока, прекрасен для салатов, для завтраков, для выпечки. Соленый из-за рассола в котором хранится.

Сыры Эзине (Ezine peyniri). Классические турецкие белые сыры, которые на пике популярности в стране вот уже пару сотен лет. Соленые, со специфическим запахом из-за овечьего и козьего молока в составе. Подают к завтраку. Очень много вариантов, поэтому пробуйте и берите, что по вкусу.

Лор и Чокерек (Lor ve Çökerek peyniri). Сыры творожного типа, производят их из разных видов молока, с разной степенью солености, жирности и плотности. Едят на завтрак, добавляют в пироги, гозлеме и прочую мучную тему. Всем, кто хочет творога, стоит присмотреться именно к этим сырным версиям.

Тулум (Tulum peyniri). Тоже творожный сыр, но более плотный и крошащийся. Творожный тип тулума не у всех видов. Изготавливается или из коровьего, или из овечьего молока, также смешанного. Вызревает продукт в овечьей шкуре в прохладном подвале. От этой процедуры отличается очень специфическим запахом. На вкус не знаю каков, попробовать не решилась пока.

Кашар (Kaşar peyniri). Мягкий сыр, который можно нарезать на бутерброд, использовать для турецкого тоста, засыпать блюдо для приготовления в духовке. Не соленый, универсальный для плавления, его предпочитают дети. Из коровьего молока. Также в ассортименте есть зрелый кашар (eski kasar). Он уже не сливочный, более терпкий, вызревший.

Лабне (Labne peyniri). Турецкий вариант сыра маскарпоне. Из коровьего молока, воздушный, не соленый, но кисловатый. Используется для намазок на хлеб, для кремов в пирожные типа тирамиссу, эклеров. Также добавляется в супы.

Карс Гравьер (Kars Gravyer peyniri). Турецкая версия известного гравьера. Плотный сыр с кучей красивых дырочек и толстой корочкой. Солонват, запах более резок и вкус более яркий. Название свое носит от провинции Карс.

Сыры с плесенью (Küflü peynirleri). Самые распространенные местные деликатесы – это Конья Кюфлю и Ардахан Кюфлю. Второй чем-то отдаленно смахивает на рокфор, отдаленно... А первый – его даже пробовать страшно – там только плесень и не понятно, где сыр. Друзья, простите, даже ради эксперимента, я не смогла себя заставить попробовать эту диковину.

Бургу, оргю, топ (Burgu, Örgü, Top peyniri). Сливочные плотные сыры, упругие, не соленые, хранятся в рассоле. Подаются к завтраку, хороши в салатах. Из коровьего молока.

Отлу (Otlu peyniri). Сыры с пряностями и травами. В основном это белые плотные сыры с различными наполнениями. Изготавливаются из разных видов молока, разной жирности и солености. Хороши в пирогах, на завтрак, на aperitif.

Дивле обрук (Divle Obruk peyniri). Твердый сыр без дырок со специфическим запахом и желтоватым оттенком. Вызревает глубоко в земле, закутанный в шкуру. Опять же подают на завтрак, перекус, к алкоголю.

Крем-сыры (Krem peyniri). Обычные сливочные плавленые сыры. Продаются в коробочках, на пробу найти сложно, так что придется купить и пробовать. Большинство приготовлено из коровьего молока. Хороши для намазки, для супов, для добавления в тесто. Часто продаются с добавками в виде семян, пряностей и трав.

Урфа (Urfa peyniri). Плотный белый сыр из провинции Шанлыурфа. Очень соленый, рассольный продукт из коровьего молока. Немного резиновый, но с редкими дырочками. Прекрасно сочетается с лавашом, подходит для салатов и для жарки.

Хелим (Helim peyniri). Белый плотный резиновый сыр для обжаривания на сковороде или гриле. Соленый. Изготавливается из коровьего молока, при нарезке имеет форму, напоминающую крендель. К завтраку, к салату на обед.

Manyas (белый соленый с дырками), Çerkes (копченый), Abaza (полусоленый волокнистый), Коранисти (плотный творог), Mihalç (белый, солонватый с дырками). Это другие виды, которые заслуживают внимания.

## **Как хранить сыр**

Итак, вы выбрали сыр, посмотрели сроки годности и отсутствие дырок на упаковке. Несете домой, отрезаете ломтик и отправляете в холодильник.

Храните сыры в их собственной упаковке. Спрятать от воздуха можно дополнительным пакетом или контейнером.

Не объединяйте сыр, который долго простоял на столе с сыром в упаковке, храните нарезанный отдельно.

Белый сыр храните в собственном соку, то есть в рассоле.

Кашары храните вдали от влаги, упаковывайте в пакеты обязательно.

Сливочные сыры должны храниться в собственной упаковке с закрытой крышкой.

Эти простые правила помогут вам сохранить продукт пригодным для употребления.

## Глава Вторая. Оливковый выбор...

Zeytin. Давайте сразу поставим все черточки над «Т»: маслины и оливки – это плоды одного дерева. А цвет их зависит лишь от стадии созревания. В конце концов все зеленые оливки когда-то становятся черными, то есть созревшими до конца. Именно из последних и выжимают масло, потому что в черных оливках его самая большая концентрация. В Турции плоды называют зеленые оливки (yeşil zeytin) и черные оливки (siyah zeytin).

Знаете, я была сильно удивлена, когда начала исследовать прилавки супермаркета для написания этой главы – я увидела на упаковках названия сорта местного зейтина. Когда пошла с исследованием дальше – я нашла целых 27 типов! А по данным турецкой глобальной сети их свыше 50! И это только турецких версий. Отложила главу и стала пробовать. Примерно на 13-ой версии я потерялась. Были и вкусные, и не очень, и совсем плохие... Однако, как я уже писала, вкус у меня странный, поэтому вы будете решать сами, что вкуснее, а я только перечислю найденные виды.

На самом деле удивляться не стоит. Турция – страна, омываемая морями, а где же еще, как не на Средиземном и Эгейском морях, выращивать оливковые сады? Оливки здесь больше всего любят на завтрак. Сложно представить себе турецкий завтрак без этих черно-зеленых плодов. Также подаются на аперитив, к алкоголю, началу ужина во время поста перед Рамазаном. Вкусов много. Соленые, кислые, подсушенные, пресноватые, остренькие, подброжевшие, с косточками и без, пустые и с начинкой. Продают на развес и в упаковках, консервированные, моченые, жаренные на гриле, в заправке, без заправки и так далее.

Поразили меня оливки из Алачаты и Айвалыка. Это Эгейское море и овощная гастрономия Турции. Может быть я попала в хороший сезон, но оливки были невероятными. Там столько сортов, столько цветов и столько размеров! Описывать каждый сорт очень тяжело, да и нужно ли вам такое описание? Поэтому я разделила и по цветам и сделала красивую фотографию.

### Черные оливки

Gemlik Zeytini.  
Edremit – Ayvalık Zeytini.  
Edincik Su Zeytini.  
Eğriburun Zeytini.  
İzmir Sofralık Zeytini.  
Karamürsel Su Zeytini.  
Kiraz Zeytini.  
Sarı Haşebi Zeytini.  
Uslu Zeytini.  
Artvin Butko Zeytini.

### Зеленые оливки

Memecik Zeytini.  
Çakır Zeytini.  
Çekişte Zeytini.  
Domat Zeytini.  
Halhalı Zeytini.  
Kalembezi Zeytini.

Manzanilla Zeytini.  
Memeli Zeytini.  
Nizip Yağlık Zeytini.  
Sarı Ulak Zeytini.  
Saurani (Savrani) Zeytini.  
Tavşan Yüreği Zeytini.

## **Цветные оливки**

Çelebi Zeytini.  
Çilli Zeytini.  
Kan Çelebi Zeytini.  
Kilis Yağlık Zeytini.  
Yağ çelebi Zeytini.

## Глава Третья. Йогурт и каймак можно использовать везде

Yoğurt. Натуральный йогурт в Турции – популярный продукт, как зейтин, перец или рис. Его добавляют в тесто для кексов, на его основе варят супы, из него делают крема для сладкого или пряные соусы, просто подают к мясу, овощам и фруктам.

ФАКТ. Кстати, самый простой способ приготовить айран – это взбить йогурт, соль и воду в блендере.

Йогурт у турок на кухне занял видное место еще несколько столетий назад, с греками они до сих пор спорят, чье это национальное блюдо.

Виды йогурта подразделяются на жирный со сливками (каймакlı), без сливок (каймаксız) и отжатый (süzme). Сливки или каймак – это такая пузыристая жирная пленочка сверху продукта.

Отжатый йогурт – это более густой продукт консистенции сметаны, но это, хозяйюшки, не сметана!

Сделать йогурт в домашних условиях несложно. Нужно хорошее молоко (домашнее) и ложка йогурта.

Йогурт в турецкой кухне используется не просто широко, а повсеместно. Его подают к очень жирным блюдам, что хорошо сказывается на пищеварении, из него варят супы, йогурт хорош в качестве перекуса с хлебом, например. Его просто едят на ночь в качестве безопасного пробиотика.

Не знаете чем «раскрасить» скучное блюдо? Положите рядом ложку йогурта. Не знаете чем заправить макароны? Добавьте йогурт, посыпьте травами и приготовьте моментальный соус из подсолнечного масла и пул бибера. Не знаете чего бы такого сладкого сделать малышу? Протрите свежие фрукты и смешайте с йогуртом, рядом печенку и ву-а-ля – перекус готов. Не знаете чем заправить салат? Йогуртом! Не знаете, что положить в борщ? Йогурт! Не знаете из чего сделать сладкий крем? Из йогурта! Не знаете с чем подать блинчики? С йогуртом!

Да, друзья, натуральный йогурт в Турции можно использовать везде!

Самые известные блюда: джайык (йогурт с чесноком и огурцом), хайдари (йогурт, чеснок, сыр и специи), суп яйла (йогурт, травы, рис, нут), йогуртовый кекс.

В Турции часто встречается йогурт из буйволиного молока (manda yoğurt), есть из овечьего (koynun yoğurdu) и козьего (keçi yoğurdu). Однако, такие продукты, разумеется, подороже.

### Каймак

Это можно перевести, как сливки или молочный крем. В общем, молочный жир из вскипяченного молока. Опять же, это не сметана, готовится каймак по другому и жирность у него зашкаливает по полной.

Используют каймак в свежем виде на завтраки, подают к сладостям, например, к кюнефе или каддайыф екмек.

Приготовить каймак можно и дома. Вскипятить несколько литров молока, проварить его минут 5–10, остудить и сутки продержать в холодильнике, не закрывая крышкой. Затем просто собрать отскочившую верхушку молочного жира. Массу можно взбить в блендере, а можно и так оставить – вкус не меняется.

## **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.