

З БАГАТОВІКОВИМИ РЕЦЕПТАМИ

ТУРЕЦЬКА КУХНЯ

ЗДОРОВА - ТРАДИЦІЙНА - БЕЗВІДХОДНА

ХАРКІВ
«ФОПІО»
2024

ВСТУПНЕ СЛОВО

Кухня є обличчям будь-якої нації. Але турецька кухня — особлива. Вона відображає національні культурні традиції трьох континентів. У ній зібрано найкраще із середньоазійської території, звідки турки прийшли до Анатолії, з римської, грецької, північноафриканської, арабської, хетської та багатьох інших традиційних кухонь; перейнято культурні традиції у багатьох народів, які жили на територіях Османської імперії. Турецька кухня також має свою особливу частину — стамбульську, яка вийшла з традицій палацової кухні Константинополя і Стамбула. Вона налічує багато страв, які ми маємо і в укра-

їнській кулінарії, і в кавказькій. Наші народи тривалий час жили поруч, мали спільні традиції, тож українським читачам буде неабияк цікаво дізнатися, як готують турки вже знайомі нам страви. Багатівкове удосконалення народних традицій, збирання овочів, фруктів та спецій зі всього світу дало змогу з допомогою перевірених технологій створити високі стандарти класичної турецької кухні. Для мене як видавця вкрай важливо цією книжкою продовжити розмову про велику турецьку культуру.

*Олександр Красовицький,
видавець і письменник*

ЗМІСТ

3 ВСТУПНЕ СЛОВО

О. Красовицький

10 ПЕРЕДМОВА

- Турецька кулінарна спадщина
- Візьми ложку, поїж плов: ложка в турецькій культурі
- Турецька кухня: нуль відходів, нуль голоду
- Про ритуальну кулінарію в турецькій кухні

19 СУПИ

- Суп тархана
- Суп кесме на курячому бульйоні
- Суп із зеленої сочевиці з кесме
- Суп езогелін
- Суп яйла
- Суп із селери
- Рисовий суп із жовтими сливами
- Проціджений суп із сочевиці
- Весільний суп
- Холодний суп із айрану
- Рибний суп
- Суп із чорної капусти
- Суп із сушеної бамії

41 МЕЗЕ

- Смажені страви
- Лакерда
- Фава
- Мюджвер
- Хумус
- Солонець трав'янистий
- Змішане обсмажене
- Шпинат із таратором
- Тарамосалата
- Морква з йогуртом

- Пілакі з мідій
- Курка по-черкеськи

67 САЛАТИ ТА СОЛІННЯ

- Зелений салат
- Джаджик
- Піяз із тахіні
- Портулак із йогуртом
- Салат із баклажанів
- Бостана
- Піяз із зелених оливков
- Каришик туршу
- Туршу з буряка
- Чобан салат

85 СТРАВИ НА ОЛИВКОВІЙ ОЛІЇ

- Артишок на оливковій олії
- Імам баялди
- Пілакі з квасолі
- Топінамбур на оливковій олії
- Цибуля-порей на оливковій олії
- Стручкова капуста на оливковій олії
- Коріння шпинату на оливковій олії
- Селера з апельсином на оливковій олії
- Бамія на оливковій олії
- Морква на оливковій олії

105 ДОЛМИ І САРМИ

- Сарма з листя винограду з вишнями
- Долма з артишоку
- Фарширований перець на оливковій олії
- Фаршировані кабачки з м'ясом
- Долма з квіток кабачків
- Долма з цибулі
- Долма з зелених помідор
- Долма з сушених баклажанів
- Голубці

- Долма з дині
- Сарма з чорної капусти
- Сарма з м'ясом

127 ХЛІБИ

- Приготування опари
- Сільський хліб
- Рамаданська піта
- Кукурудзяний хліб
- Хліб юфка
- Базлама
- Лаваш
- Бандума
- Попара
- Тірит із баклажаном

147 СНИДАНОК

- Турецький сніданок
- Турецький чай
- Турецька кава

157 СТРАВИ З ЯЄЦЬ

- Чилбир
- Ячня з пастирмою
- Менемен
- Кайгана
- Ячня зі шпинатом
- Нергізлеме
- Яйце з фаршем (мікла)
- Яйце з цибулею

173 БЬОРЕК ТА ВИПІЧКИ

- Гьозлеме з сиром та зеленню
- Тепсі бьорек
- Локшина з горіхами та куртом

- Піші
- Манти
- Лахмаджун
- Піта з сиром

187 СТРАВИ В КАСТРУЛІ

- Квасоля з пастирмою
- Бараняча гомілка зі сливами
- Хюнкар-беєнди
- Яхнія з каштанами
- Страва з портулаку
- Іслім кебаб
- Страва з кабачків
- Страва з селери
- Капама з баранини
- Карнярик
- Бамія з куркою
- Шивейдіз
- Мусака з баклажану
- Літне турлю

211 ПЛОВИ

- Звичайний рисовий плов
- Шафрановий плов
- Плов із куркою та нутом
- Плов-начинка
- Плов із помідорами
- Пшеничний плов
- Плов з анчоусами
- Плов текке (*ред. узбецький*)
- Плов із баклажанами

229 СТРАВИ З БУЛГУРУ

- Анали-кизли
- Сочевичні фрикадельки
- Плов із фіріка

- Котлети з часником
- Ічлі кьофте (*ред. кіббех*)
- Кисир
- Плов із булгуру з каштанами
- Плов із булгуру зі зморшками
- Плов із булгуру

247 КЬОФТЕ

- Сухі фрикадельки
- Ізмірське кьофте
- Фрикадельки з кислінкою
- Кьофте джиз-биз
- Кадинбуду кьофте
- Чіг-кьофте

261 КЕБАБИ

- Баранячий тандир
- Баклажанний кебаб
- Кіліс тава
- Цибулевий кебаб
- Аліназік
- Кебаб із фаршу (*ред. адана кебаб*)
- Кузу шіш
- Курячий шіш

279 РИБА ТА МОРЕПРОДУКТИ

- Салат із восьминога
- Сардина у виноградному листі
- Фаршировані мідії
- Смажені кальмари з таратором
- Фарширована скумбрія
- Хамсі кушу (обсмажені анчоуси)
- Лувфар на грилі
- Обсмажений калкан (тюрбо)
- Окунь на пару
- Обсмажена пеламіда атлантична
- Креветки в гювеч
- Рибне пілакі

303 СУБПРОДУКТИ

- Ішкембе чорбаси (*ред. суп із рубців*)
- Сарма з печінки
- Япрак джігер (*ред. смажена яловича печінка*)
- Тушкований нут із потрухами
- Фарширований бумбар (мумбар) (*ред. кишка*)
- Бараняче пікальне м'ясо
- Келле пача
- Печінка по-албанськи

319 ДЕСЕРТИ ТА ПЕЧИВО

МОЛОЧНІ ДЕСЕРТИ, ЖЕЛЕ

- Водяне мухаллебі
- Лимонне желе
- Сютлач
- Тавук-гьогсу
- Кешкюль

ФРУКТОВІ ДЕСЕРТИ

- Інжир уютма
- Абрикосовий десерт із каймаком
- Десерт із айви
- Гарбузовий десерт
- Баклажановий десерт
- Хошаф із айви
- Фруктовий хошаф
- Морозиво з салепом

ДЕСЕРТИ З ШЕРБЕТОМ

- Десерт із вишневого хліба
- Тель кадаїф
- Ревані
- Калбурабасти

ПЕЧИВО

- Борошняне печиво
- Печиво аджибадем

ЛОКУМ, ЦУКЕРКИ ТА СОЛОДОЦІ

357 НАПОЇ

ШЕРБЕТИ

- Шербет із лакриці
- Трояндовий сироп
- Сумаховий шербет
- Шербет із тамаринду
- Сюб'є
- Сіркенджебін
- Лимонад
- Сомата

ФЕРМЕНТОВАНІ НАПОЇ

- Боза
- Сік туршу
- Шалгам
- Айран
- Шира

ГАРЯЧІ НАПОЇ

- Салеп
- Чай із заатару (чебрецю)
- Кайнар
- Чай із липи

373 СТРАВИ НА ОСОБЛИВІ ДНІ

- Перде плов
- Кешкек
- Домашня пахлава
- Халва гюллабіє (*ред. медова халва з трояндами*)
- Сапай локма
- Гюллач
- Ашуре

389 З ПРЕЗИДЕНТСЬКОЇ КУХНІ

- Оливковий салат зі свіжим заатаром
- Рулетики з запеченого перцю з сиром тулум
- Фарширована цибуля-порей із оливковою олією
- Фарширована селера з оливковою олією
- Тепсі манти
- Салат зі свіжих артишоків
- Запечена бараняча спинка з айвою
- Халва з леблебі (*ред. із нуту*)
- Імбирний шербет

409 КІЛЕР (КОМОРА)

- Зернові
- Сушені хлібні вироби
- Бобові
- М'ясні вироби
- Оливки та оливкова олія
- Тархана
- Молочні продукти
- Продукти з овочей та фруктів
- Сушені фрукти та горіхи
- Сушені овочі
- Спеції та сушені трави
- Їстівні дикі трави

429 ОБРАНА БІБЛІОГРАФІЯ

ПІКТОГРАМИ



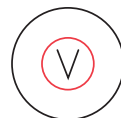
БЕЗ ГЛЮТЕНУ



БЕЗ МОЛОЧНИХ ПРОДУКТІВ



НА РОСЛИННІЙ ОСНОВІ



ВЕГАН



ФЕРМЕНТОВАНЕ



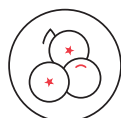
РЕГІОНАЛЬНА СТРАВА



БЕЗ ВІДХОДІВ



РЕЦЕПТ ШЕФ-КУХАРЯ



МІСТИТЬ СУПЕРПРОДУКТ



МІСТИТЬ МІСЦЕВИЙ ПРОДУКТ



Доцентка **Озге САМАНДЖИ**

ТУРЕЦЬКА КУЛІНАРНА СПАДЩИНА

Турецька кухня пропонує багату і поліфонічну культурну спадщину, в якій кулінарні культури, успадковані з далеких і близьких географічних регіонів, дозріли шляхом змішування протягом тривалого історичного періоду. Родюча географія Туреччини та багата флора і фауна, зумовлені різноманітністю клімату, є важливими факторами, які відіграють вирішальну роль у формуванні турецької кухні. Турецька кулінарна культура несе в собі приховані сліди неолітичної спадщини 10 000 років до н.е. в Анатолії, на батьківщині пшениці, і стародавніх цивілізацій, таких як хетська, урартська, фригійська, грецька і римська, які процвітали на цій землі. Основні елементи турецької кухні були сформовані харчовими звичками турків, які мігрували з Центральної Азії до Анатолії, починаючи з 11 століття. Походження таких смаків, як йогурт (*ред. кисляк*), юфка (*ред. тонко розкрите тісто*), пастирма, курт і манти, ґрунтується на середньо-азіатській турецькій кухні. У Середньовіччі харчові звички, принесені турками з їхньої власної географії, зустрілися з кухнями осілих народів, і таким чином з'явилися нові звички споживання, пов'язані зі взаємодією турецької, арабо-іранської та візантійської кулінарних культур.

Анатолійська сельджуцька кухня є основою османської кухні. Технології та різновиди основних страв, десертів і напоїв сучасної турецької кухні, таких як бьорек (*ред. пиріг*), хліб, халва, кешкек (*ред. переважені до однорідної маси пшениця і м'ясо*), пахлава, кебаб, яхнія, борані, туршу, шербет, хошаф (*ред. узвар*) і кадаїф, присутні в турецькій кулінарній історії з часів сельджуків і раннього османського періоду. Османська палацова кухня формувалася і збагачувалася в столиці Османської імперії Стамбулі і була успадкована до наших днів. З 15 століття до початку 20 століття стамбульська кухня, яка була продовженням османської палацової кухні, проходила різні етапи, збагачувалася і склала основу класичної турецької кухні. Інгредієнти, які використовувалися на кухні в османський період, з часом змінювалися і збагачувалися новими елементами.

Наприклад, помідори, червоний і зелений перець, картопля, камедь, гарбуз, квасоля і кукурудза, які сьогодні є основою турецької кухні, були введені в османську географію лише після відкриття американського континенту. Час та історія входження кожного з них в османську кухню відрізняється.

Культури харчування народів, які століттями жили разом в Османській імперії в одній географічній зоні, обмінювалися один з одним і створили спільний смаковий інвентар. Більше того, ці спільні смаки поширилися за межі Стамбула та Анатолії на Балкани, Східну Європу, Північну Африку та Близький Схід. З цієї причини турецька кухня і сьогодні має багато спільних рис із сусідніми географічними регіонами. Багато смаків, таких як пахлава, долма, сарма, кебаб, плов, бьорек, кадаїф, кешкек, халва, дьонер, йогурт, мусакка, локум (*ред. турецькі ласощі*), кава, є продовженням турецької кулінарної спадщини, що досі живе на цій величезній території.

Сліди турецької кулінарної спадщини можна простежити в письмовій формі в кулінарних книгах, починаючи з 15 століття. У кулінарних трактатах і книгах 18–19 століть, написаних османською турецькою мовою, можна простежити історію багатьох страв і напоїв, які все ще присутні в сучасній турецькій кухні. Згідно з цими джерелами, до страв, які залишилися в нашій кухні з часів Османської імперії, належать супи, плови, бьореки, солоні страви з тіста, такі як піта, страви з червоного м'яса, птиці, дичини та риби, такі як кебаб, яхнія, кюльбасти, кьофте, страви з яєць, долма, м'ясні овочеві страви, такі як сарма, мусака, басті, овочі з оливковою олією, закуски, салати, туршу, молочні десерти, десерти з тіста з шербетом, халва, ашуре, фруктові десерти, шербет, хошаф, сиропи та ласощі, такі як локум та цукор-кандис.

Наша кулінарна традиція змінювалася і розвивалася протягом століть завдяки використанню нових харчових матеріалів, поширенню нових технологій приготування їжі, а також взаємодії продуктів харчування з села в місто і з міста в село. Місцеві кулінарні традиції, що існують в Анатолії сьогодні, як і в

минулому, відрізняються за смаком і технікою приготування від стамбульської кухні, яка походить від кухні Османського палацу, яку ми можемо назвати класичною турецькою кухнею. Різні кліматичні та ґрунтові характеристики Сходу, Заходу, Півночі та Півдня призвели до появи місцевих кухонь із культурами народів, які вони змішали в собі. У Східній Анатолії, де кліматичні умови суворі, домінує кухня, що базується на баранині, молочних продуктах, пшениці та бобових. У регіонах Східного Середземномор'я та Південно-Східної Анатолії на перший план виходять такі страви, як фаршировані фрикадельки на основі булгуру, лахмаджун, гострі кебаби та сироподібні десерти, такі як пахлава. Кухня Центральної Анатолії і степового регіону Анатолії базується на продуктах на основі пшениці, таких як випічка, хліб і булгур (*ред. зварена і висушена на сонці пшениця*). У Чорноморському регіоні кукурудза, чорноморська капуста і хамса (*ред. анчоуси*) є основними інгредієнтами унікальних страв. В Егейському регіоні споживають оливкову олію, фрукти, овочі, дикі трави, менше м'яса і більше риби, особливо в прибережних районах.

Турецька кухня є екологічно та культурно стійкою. Кожна частина овочів, фруктів або м'яса використовується і не пропадає даремно. Наприклад, різні страви, такі як тірит і папара, готуються з сухого хліба і юфки. У турецькій культурі їжа передається з покоління в покоління за столом під час ритуалів, таких як народні гуляння, весілля, обрізання. У цьому контексті кулінарна культура є стійкою. Стіл — найважливіше місце, де сім'я збирається разом. Від народження до смерті кожен важливий перехідний період у житті людини супроводжується їжею або напоєм.

Турецька кухня пропонує позачасову, сучасну і збалансовану кухню з її інтерпретацією кожної поживної речовини, таких як м'ясо, риба, овочі, зелень, фрукти, зернові, бобові, молочні та ферментовані продукти. З цієї причини наша кухня пропонує багате розмаїття, яке може сподобатися кожному. Страви готуються повільно протягом тривалого часу на плиті, в тандирі, в духовці, в горщику або на вогні. Овочі, які використовуються як гарнір у багатьох країнах, є головними героями турецьких страв. Овочеві страви з м'ясом, без м'яса, з оливковою і іншими оліями, фаршировані, нарізані, смажені, приготовані у власному соку на повільному вогні тощо складають немалий асортимент. Пшениця, головний інгредієнт хліба, є основним матеріалом для багатьох видів випічки і тістечок. Булгур, отриманий з пшениці, також є основним продуктом харчування. Бобові, такі як сочевиця, нут і квасоля, використовуються в супах, головних стравах і салатах. Бара-

нина традиційно є найбільш бажаним видом м'яса. Сьогодні, однак, широко вживається також м'ясо великої рогатої худоби. З червоного м'яса, курки або риби готують шашлик, рагу і кюльбасти. Фрукти своєю м'якоттю дають життя шербетам і сиропам, а кісточки — джемам і повидлам. Десерти з молоком, фруктами, шербетам та випічкою є окрасою святкувань на народних гуляннях та в особливі дні в турецькій культурі.

На класичному турецькому столі завжди присутній суп, особливо за вечерею. Також невід'ємною частиною гостинного столу є овочі з оливковою олією або фаршировані, салати, соління або джаджик (*ред. грецький цацки*). Під час обіду основними стравами можуть бути гювеч (*ред. страви в горщику з м'ясом і овочами або бобами*), фаршировані овочі, червоне м'ясо або курятина, фрикадельки, тушковане м'ясо, шашлик тощо. До основної страви зазвичай подають рис або булгур. Турецький стіл неможливо уявити без хліба. У нашій культурі, де хліб — це їжа, існують різні види хліба, як дріжджовий, так і прісний. Деякі страви на турецькому столі самі по собі є повноцінною їжею, наприклад, манти, су бореґі, чіг-кьофте (*ред. перемолоті м'ясо і крупи із спеціями*). Наприкінці трапези прийнято подавати фрукти або десерт. В особливих випадках, на святах або коли приймають гостей, страви готують з набагато більшою ретельністю, різноманітністю та увагою до деталей.

Страви та напої в цій книзі є репрезентативними прикладами багатой турецької кулінарної культури. Рецепти в книзі, більшість з яких є прикладами класичної турецької кухні, мають на меті пояснити основні техніки та види їжі нашої кухні. Крім того, включені також рецепти, характерні для регіональних кухонь Туреччини. Розділи в книзі згруповані у вигляді холодних і гарячих закусок, основних страв і десертів не в порядку міжнародного кейтерингу, а відповідно до технік і видів їжі, характерних для нашої кухні, щоб точніше відобразити традиції турецької кулінарної культури. Нами було підкреслено важливість таких категорій страв, як супи, випічка, страви з яєць, фаршировані страви, страви з оливковою олією, плови, шашлики, кебаби, паштети та шербети, які існують в турецькій кухні протягом століть.

Наша традиційна кухня передається з покоління в покоління від матерів і бабусь вдома і від шеф-кухарів у ресторанах. У світі, що швидко змінюється, збереження, запис, передача знань і трансформація смаків турецької кухні, які зникають з кожним днем, є дуже важливими. Вивчення особливостей нашої гастрономії — обов'язкове для збереження нематеріальної культурної спадщини Туреччини.



Професор Аріф БІЛЬГІН

ВІЗЬМИ ЛОЖКУ, ПОЇЖ ПЛОВ: ЛОЖКА В ТУРЕЦЬКІЙ КУЛЬТУРІ

Кашик (*ред. ложка*), який використовується для споживання соковитих і зернистих продуктів, є дуже примітним елементом турецької культури. До 19 століття це був єдиний інструмент на столі, окрім тарілок. Тому він має багатофункціональну особливість. В османській культурі, де їжа сама по собі вважалася мистецтвом, кухонне та столове начиння також набуло художньої форми. Від кавників з трьома коліщатками до ножів, металеві частини яких вигравірувані, а ручки прикрашені коштовним камінням, від надзвичайно розкішної порцеляни до битих або гравірованих каструль і сковорідок — кожен матеріал перетворився на витвір мистецтва. Ложки — це інструменти, які найкраще відображають тонкість саме такого розуміння мистецтва.

Історія ложки у світі сягає доісторичних часів. В Анатолії кістяні ложки були знайдені в поселенні Чаталхюк, заснованому 9 тисяч років тому, а зразки ложок, знайдені в Хаджиларі, датуються 6 тисячами років тому. У праці «Divân-ı Lugâti't-Türk» 11 століття, написаній Кашгарлі Махмудом, відомо, що використання ложки, яка згадується як «кашук», сягає більш ранніх часів у турецькому світі. У цій же праці згадується слово «камчи», яке вживається і в значенні ложки, і в значенні ополоника. У ранні віки люди виготовляли ложки з фруктів, кокосів, молюсків, кісток та теракоти (*ред. глини*), але з часом вони почали віддавати перевагу рогам і зубам деяких тварин та деревині з твердою текстурою. Пізніше додалося дорогоцінне каміння, таке як перламутр і корал, а також рогоподібні матеріали, такі як бага (панцир черепахи). Османська культура ложок була побудована саме на такій традиції.

Наприкінці османського періоду, коли культура ложок стає досить багатою з точки зору різноманітності та елегантності, самотність ложки за столом закінчується, і її починають супроводжувати виделка та ніж. Широке використання дуєту виделка-ніж у деяких містах і сільській місцевості — це розвиток, який продовжується і в республіканський період.

В османський період, особливо в елітних районах, не всі страви їли однією і тією ж ложкою, і ложка змінювалася разом зі зміною страви. Присутні за столом могли бачити, що форма ложки, якою подавали нову страву, також змінювалася. Подібність між різними ложками була лише відображенням пишноти турецьких ремесел з їх чудовою естетикою.

Ложки, вироби турецьких ремісників, називалися відповідно до їхньої сировини або сфери використання, або і того, і іншого. Видно, що ложки, які використовувалися в палаці Топкапи, також були названі відповідно до цієї класифікації. З одного боку, були ложки з палеафу, палюза; з другого боку, були ложки з ясеня, самшиту, чорного дерева, кокосового горіха, сандалу, оливи, перламутру або зубів морського лева або моржа... Останні були найдорожчим видом ложечок. На базарах за межами палацу можна було знайти ложки з самшиту, порцеляни або ложки з журавлини, ялівцю та каракурта (кавлака). Харчові ложки, ймовірно, використовували для всіх страв, для яких не було власної ложки. За часів Османської імперії та ранньої республіканської доби до цих типів додалися ложки для супу, плову, мухаллебі, десерту, смаження, оливкові, кавові та чайні. Ложки із золота, срібла та інших металів також прикрашали пізньоосманські столи.

Ложка складається з трьох частин: ложечки, шийки та ручки. Кожна з цих частин має різні особливості та розміри в ложках з різними сферами використання. Обідок може бути круглим, грушоподібним, трикутним або круглим, глибоким або мілким; шийка — вузькою, широкою, виступаючою або прямою; ручка — тонкою, товстою, прямою, різьбленою, скрученою або зубчатою. Окрім суцільнолитих ложок, популярними були також ложки з різних матеріалів.

Супові ложки яйцеподібної форми мають довжину 18–20 сантиметрів і середню глибину горла. Носик широкий на ручці, відносно загострений на кінчику, а на ніжці широкий і плоский. На місці з'єднання ручки і носика є виступи, які називаються «вушками». Носики ложок круглі і глибокі, в той час як ручки круглі, тонкі і дуже елегантні. Ручка і носик зазвичай виготовляються з різних матеріалів. Ложки для рису з ручками, схожими на ручки столових ложок, але без вушка, мають округлі обідки і середню глибину, як у столових ложках. Загальний вигляд ложок, які в османських джерелах називають «таам» або столовими ложками, подібний до столових, а їхні ручки схожі на ручки ложок для плову (*ред. рису*). Однак глибина носика цих ложок, які здебільшого виготовлялися з самшиту, є невеликою порівняно з цими двома типами.

До цих описів можна додати, що ручка десертних ложок коротка і виготовляється з таких матеріалів, як перламутр, корал, слонова кістка, а носик — з кістки, самшиту і шовковиці; ложки для мухаллебі мають трикутну форму; цільна ложка для смаження має неглибокий носик і довгу ручку; оливкові ложки, які використовуються для виймання оливок з оливкової олії, мають отвори в носіку; а кавові та чайні ложки, виготовлені з самшиту або металу, випускаються в дуже маленьких розмірах. Слід зазначити, що ложки, виготовлені не з дерева, які прикрашали столи заможних людей в османський період, були особливо тонкими і декоративними, з тонкими ручками. Якщо ці привабливі ложки виготовлялися в єдиному екземплярі, то їхні ручки ставали товстішими. Як підкреслюється в прислів'ї, приведення ручки до центру є ключовим моментом у виготовленні ложки: «Кожен може

зробити ложку, але не кожен може довести ручку до центру». Хоча виробництво ложок традиційними методами зменшилося через серійність та уніфікацію виробництва, традиція виготовлення ложок, успадкована від Османської імперії, все ще жива в деяких регіонах Анатолії. Але, на жаль, вона обмежується виробництвом дерев'яних ложок. Таракли в Адапазари, Чан в Чанаккале, Сюрмене в Трабзоні, Тавшанли в Кютахья, Аксеки в Анталії, Кастамону та Конья — це перші місця, які спадають на думку, коли йдеться про виробництво дерев'яних ложок. Значна частина дерев'яних ложок, які досі виробляються, — це ложки для гри та декоративні ложки.

Функція ложки в турецькій культурі не обмежується їжею та питтям. Деякі народні танці в Анатолії виконуються дерев'яними ложками. Ложками роблять багато вимірів. Вони також є прикрасами, які вішають у відповідних місцях у будинках. Крім того, ложка є важливим символом. У різних частинах Анатолії, оскільки для молодих хлопців і дівчат вважається ганебним прямо говорити батькам про своє бажання одружитися, вони висловлюють свої побажання непрямыми способами, наприклад, перевертаючи батькове взуття догори дном, забиваючи цвях у п'яту або поклавши ложку в рис. У деяких регіонах також відомо, що хлопець, який хотів одружитися, кладе на стіл на одну ложку більше, а дівчина — на одну менше, таким чином висловлюючи свої побажання щодо шлюбу в дуже елегантний спосіб.

Хоча традиційне виробництво слабшає, прислів'я та ідіоми, пов'язані з ложкою, зберігають свою життєздатність і містять дуже важливі повідомлення. «Утопитися в ложці води», «Дають ложкою, а беруть ополоником», «Що не покладеш у страву, те й вийде на ложці», «Не кожна ложка має однакову долю», «Краще за слів до ложки підходить плов» — ось деякі із них. Вислів «Пуста ложка не личить роту, пусте слово не личить вухам» у «Divân-ı Lugâti't-Türk» Кашгарлі Махмуда, що виражає бездіяльність марних слів, знаходиться поруч із нами як вислів предків, вироблений історичним досвідом із матеріального елементу культури і який повинен бути закарбований в культурній пам'яті.



Докторка наук **Гьонюль ПАКСОЙ**

ТУРЕЦЬКА КУХНЯ: НУЛЬ ВІДХОДІВ, НУЛЬ ГОЛОДУ

Турецька кухня — це дуже велика та толерантна синтезована кухня, яка поширюється від сільської місцевості до палацу, збагачується новими штрихами, не втрачаючи оригінальної креативності, і поєднує мультикультурну структуру палацу та етнічну структуру суспільства в одному горщику. Кухня, створена шляхом прийняття без відкидання чи ігнорування.

Турецьку кухню можна розділити на кілька періодів. Середньоазіатський період, анатолійський синтез після міграції до Анатолії, стамбульська або палацова кухня та сучасна турецька кухня. Багатство культур, які жили в Анатолії, історичне накопичення, людино-географічні зв'язки та різноманітність морів і озер є важливими факторами, які забезпечують багатство турецької кухні. Багатство пір року, що забезпечується такою географією, і можливість відчутти всі пори року в різних регіонах одночасно забезпечили різноманітність продуктів. Османська кухня — це поєднання палацової кухні з різноманітними місцеві.

Османи, які правили величезною імперією, принесли свою власну культуру в Анатолію та інтегрувалися з місцевими жителями, які там жили, і стали їхніми культурними спадкоємцями.

Туреччина, де живуть представники всіх релігій, рас і культур, завжди зберігала цю структуру. Ця різноманітність також проявляється в турецьких назвах страв. Наприклад, Шам татлиси (*ред. дамаський десерт*), Арнавут джігері (*ред. албанська печінка*), Татар бьорегі (*ред. татарський пиріг*), Папаз яхнісі (*ред. рагу священника*), ногайський чай, курка по-черкеськи.

Відомо, що у турків є свої унікальні столові традиції та манери за столом, які дійшли до наших днів. Хоча звичка їсти ложкою не така стара, як світ, але така ж стара, як суп.

У турецькій кухні утвердилося розуміння того, що «якщо людина не може правильно харчувати-

ся, вона не може правильно думати, добре спати і навіть любити». Водночас віра в те, що «здоров'я на першому місці» є одним із основних правил цієї кухні.

Турецька кухня — це проста і збалансована кухня, яка відкрита до нового, має експериментальний кулінарний підхід, зберігає традиційне, поєднує нове з традиційним і перетворює це в гармонію.

Відомо, що тюрки в Середній Азії їдять овець, кіз, газелей, коней, велику рогату худобу, кроликів, верблюдів з імбирним варенням, фазанів, куріпок, голубів, горобців, курей, півнів і качок, приготованих з мигдальним маслом.

На початку Османської імперії споживання великої рогатої худоби було дуже рідкісним. До палацу потрапляло майже тільки м'ясо овець і курей. Проте видно, що шашлики з гуски, качки, куріпки, перепілки та павича готують у різних обрядах. Поки кухня так змінювалася, середземноморські звички не перенеслися до палацу. Прикладом цього є те, що хоча риба була в достатку в Стамбулі, вона не часто вживалася в палаці.

Перехід від збирання рослин до культивування почався, коли вони досягли Месопотамії та пізнали Анатолію. Так споживання м'яса зменшилося завдяки поєднанню м'яса та овочів.

У османських звичках харчування кількість прийомів їжі на день обмежена двома. Ранкова їжа є основною їжею і є ситною їжею, яка зазвичай починається зі страви з тіста, наприклад каші або мантів. Вечеря складається з дуже простої страви з м'ясом, супом, йогуртом і зеленню, яку їдять сирію.

Після обіду п'ють солодкі шербетти. Вони, як правило, відрізняються за своїми корисними, травними та заспокійливими властивостями. Через кілька годин після вечері їдять десерт, фрукти і горіхи.

Серед підсолоджувачів найбільше вживають шафран, мастику, чорний перець, імбир та мускус. У Стамбулі все ще дуже жвавий ринок спецій.

Основні принципи турецької кухні є паралельними до основної філософії безвідходної кухні. Хліб у нашій культурі, як і в кожному суспільстві, є святом. У турецькій культурі харчування дуже важливо ділитися хлібом. Одне зерно пшениці стає тисячею зерен у землі. Святість хліба — це пошана до пшениці, що живить цей світ.

«Звідки б ти не повернувся від шкоди — ти вже наблизився до благословіння», «Коли твій сусід голодний, ти не можеш бути ситий», «Сусідовий попіл навіть обігріє», «Був би чогось шматочок та була б одна рубаха», «З краплі зробиш озеро» — деякі з наших незабутніх прислів'їв у цьому сенсі.

Я хотіла би навести приклад безвідходної турецької кухні з історією юрюкських жінок. Жінки-кочівниці (юрюки), які приносять насіння разом із ґрунтом, показали історію успіху, яку можна визначити як створення чогось із нічого під час їхнього важкого кочового життя. Хоча вони жили скромним життям, яке не мало нічого спільного з сьогоднішнім споживацтвом, вони також створили чудову кухню. З того, що знайшли, вони готували звичайні, прості, але з любов'ю страви, і вони все ще продовжують це робити.

Юрюки часто поєднують насіння, яке збирають у місцях, де вони живуть, із намистинками для злого ока та носять їх на шиї. Намистина лихого ока, звичайно, для насіння. Коли вони досягають місця, куди вони мігрували, вони саджають це насіння в землю і продовжують цю традицію.

Юрюки є оригінальними персонажами безвідходної кухні. Окрім вітру та птахів, юрюкські жінки також є хорошими переносниками насіння. Ці жінки, які поважають традиції та вірять у чудо насіння. Обмін культурою, добросусідські відносини та гостинність є надзвичайно важливими для збереження турецьких традицій.

Сільське господарство змінило природні системи світу більше, ніж будь-яка інша діяльність людини. Під час випікання хліба на вогні овочі ховають у попіл. Огіркові шкірки не викидають, а підсушують, щоб використовувати в іншій страві. З черствого хліба готують незліченну кількість страв і десертів. Залишки рису можна перетворити на суп або рисову випічку. Сарма (*ред. голубці*) готують, змащуючи спечений на сковороді хліб розпече-

ним маслом і загортаючи в те, що є вдома. Для приготування фаршированих овочів внутрішню частину кабачка або баклажана видаляють, але не викидають, а перетворюють на іншу страву. Зі шкаралупи готують дивовижні джеми.

Баклажани — один з найбільш вживаних і улюблених овочів турецької кухні. Баклажани можна сушити як є, можна брати шкірку для приготування іншої страви. Квіткову основу з зеленою ніжкою і відростком можна готувати як разом, так і окремо. Вона має інший смак, ніж баклажани, і така смачна, що нею можна пригощати гостей.

Моря, річки та озера Туреччини багаті на рибу. Риба також є частиною безвідходної кухні, особливо вдома. Якщо риба використовується як філе, то частину, що залишилася, можна використовувати в рибному супі або рисовому плові, звареному на рибному бульйоні. При приготуванні з анчоусів видаляють кісточку. Ці кісточочки обсмажують 1–2 хвилини і використовують як закуску. Подібним чином готують не тільки кістки анчоусів, а й голови сардин.

Особливістю турецької кухні є те, що всі інгредієнти готуються разом в одній каструлі для досягнення досконалості. У стравах, які ми називаємо гювеч (*ред. страва у горщику*), культура занурення хліба та використання ложок гарантує, що їжа на тарілці не залишиться. З цієї причини м'ясо використовують у вигляді кубиків або фаршу. Це допомагає і справедливому розподілу.

Хоча природа забезпечує все необхідне для задоволення потреб кожної людини, сьогодні у світі живе близько мільярда голодуючих. Деструктивність у харчовій промисловості та помилки в сільському господарстві породжують серйозні проблеми. Хоча запропоновані та вжиті кроки для спрощення можуть здатися досягненням нульових відходів, для досягнення наступної мети потрібно більше. Використовуючи ресурси, які пропонує нам планета, ми повинні пам'ятати, що ми є частиною природи, і збільшувати наші ресурси, приносячи їх у ґрунт більше, ніж вона нам дає. Коли ми покладемо край марнотратству всіх видів ресурсів і забезпечимо продовження виробництва та різноманітності, поділимося ними, то ми досягнемо перемоги над голодом.

Тільки тоді світ стане єдиним будинком для всього людства.



Професорка Гюнай КУТ

ПРО РИТУАЛЬНУ КУЛІНАРІЮ В ТУРЕЦЬКІЙ КУХНІ

У нашій культурі родичі, друзі та сусіди завжди були з нами в сумні та радісні дні. Ця традиція продовжується, і хоча вона не робить наш біль легшим, вона заспокоює нашу душу. У такі сумні та радісні дні ми називаємо страви та десерти, що подаються за традицією, «обрядовою кулінарією». Серед частувань свої унікальні історії мають ашуре та халва, а також зерде, яке подають після плову, особливо на весіллях, і яке має свої особливості.

У турецькій культурі ашуре та зерде займають особливе місце в обрядовій кулінарії. Ашуре має релігійне походження, пов'язане з легендою про Ноя та всесвітній потоп. Згідно з легендою, наприкінці потопу в Ноевому ковчезі закінчувалася їжа. Те, що залишилося, готують і святкують кінець потопу. Крім того, існують також історії про Адама і Єву. Ашуре готується з 10-го по 20-й день арабського місяця Мухаррем і роздається сусідам. Кажуть, що ця дата пов'язана з подією Карбали.

За часів Османської імперії виготовляли два види ашуре: проціджену та гранульовану. Проціджену ашуре здебільшого виготовляли та розповсюджували на палацових кухнях. Вважалося, що розповсюдження ашуре принесе процвітання.

Зерде також був церемоніальним десертом, як і ашуре. На весіллі подавали плов, а на десерт — зерде. Існує особлива причина, чому зерде подавали на колективних трапезах. Заферан/шафран, який надає йому жовтого кольору, містить приемну, заспокійливу та розслаблюючу речовину. Тому він запобігав будь-яким сваркам і розбіжностям, які могли виникнути на таких зібраннях. З цієї причини шафран називають Насреттін Ходжа серед рослин. Як Насреттін Ходжа змушує людей сміятися там, де він перебуває, так і шафран виконує ту ж саму функцію.

Відомий урфський поет 17 століття Набі (пом. 1724 р.) в одному зі своїх віршів висловив це наступним чином: «Za'ferân nev'-i nebâtin Hâce Nasreddîni». Найяскравішими і найцікавішими прикладами церемоніальних трапез в османський період є бенкети з нагоди обрізання синів султанів або шлюбних церемоній їхніх дочок і сестер. Серед цих бенкетів були страви, що подавалися для публіки, відомі як «чанак ягмаси» (ред. миска з жиром). М'ясо, плов і зерде зазвичай подавали на мисці з жиром.

Місце халви в турецькій традиції відрізняється від будь-якого іншого десерту. У турецькій традиції існували зібрання під назвою «халва сохбеті» (розмова під халву), особливо зимовими вечорами, які перетворювалися на справжню соціальну згуртованість. За часів Османської імперії люди збиралися разом на ці бесіди з халвою, їли і пили, а також розважалися іграми. У 18 столітті, в період Тюльпанів, такі халвові бесіди відбувалися серед людей, що працювали в різних сферах, а також у палаці, а найвідомішими стали ті, що відбувалися за часів правління Ібрагіма Паші (пом. 1143/1730 рр.). У диванах відомих поетів, таких як Недім, також є оди та вірші, написані з нагоди розмов за халвою. У цих розмовах, які зазвичай відбувалися у святкові вечори, халву їли останньою. Розмови були галасливими, в них брали участь витончені саз, мукаліт, медда і жартівники, які розважали натовп. Перед халвою з'їдали вечерю, а після халви пили каву. Серед відомих видів халви були «халва-хакані, халва-сабуні, халва-леб-і-ділбер, халва-суде, халва-газілер». В османській та турецькій культурі халва також мала особливу функцію. Перед похоронами халву готували в будинку покійного і роздавали для душі померлого. Можна сказати, що ця традиція є спадщиною старих югських обрядів у давніх тюрків.



Десертна ложка
з панцира з декорованою
ручкою —
колекція скарбниці
палацу Топкапи

СУПИ

Суп — це одна з найважливіших складових турецької кухні. Наші супи відомі своїми поживними властивостями та вважаються «їжею для душі».

У нашій культурі суп — це більше ніж просто страва.

Суп в Анатолії часто є початком дня. Донедавна сніданок у турецькій культурі складався з тарілки супу та хліба. Сьогодні суп подають у кожному ресторані. Це страва, яку можна споживати під час кожного прийому їжі і яка може знайти собі місце на кожному столі.

В османській кухні суп був постійною їжею імаретів, створених для допомоги людям. Він був спільною їжею та втамовував голод усіх, від нужденних до мандрівників у межах імперії.

Супи турецької кухні дуже різноманітні. Існує незліченна кількість різновидів, починаючи від сочевичного супу, який є незмінним в кожному будинку і ресторані, до весільного супу, гідного гостей. Супи в турецькій кухні прості, смачні та надзвичайно корисні. Іноді їх готують на кістковому бульйоні, який надає супу іншого смаку та робить його кориснішим завдяки вмісту колагену. Багато супів збагачені бобовими, такими як сочевиця та нут. У цьому відношенні він є джерелом, яке збалансовує і доповнює раціон як веганів, так і прихильників рослинного харчування. Іноді супи можуть бути самостійною стравою з додаванням пшениці, рису, булгуру чи вер-

мішелі. Освіжаючі йогуртові супи унікальні тим, що не зустрічаються в жодній іншій кухні світу. З другого боку, наприклад, супи з тархани настільки різноманітні, що варті стати темою окремої книги. Світ тархани пропонує широкий вибір: від місцевої тархани, де поєднуються пшениця та йогурт, до порошкоподібної тархани з її червоним кольором та великою кількістю помідорів і перцю, які переносять достаток літа в зиму. Всі ці супи надзвичайно поживні, оскільки містять багато корисних груп продуктів в одній тарілці. Тому супи в турецькій кухні мають відновлювальні, структуруючі та зміцнювальні властивості з точки зору здоров'я. Наше прислів'я «хворому не пропонують суп, зразу подають» дуже добре підкреслює цей аспект супу.

Більшість супів у турецькій кухні мають останній магічний штрих. Часто їх готують взагалі без олії, в останній момент до супу додають сушену м'яту, трави, такі як естрагон, або спеції, такі як червоний перець. Цей останній штрих додає неймовірного аромату киплячому супу. Тарілка супу, яку пропонують гостю, є символом миру і турецької гостинності.



TARHANA ÇORBASI

СУП ТАРХАНА

Тархана — один із найоригінальніших винаходів турецької кухні. У Туреччині існує багато видів тархани. Зазвичай її готують вдома як заготовку на зиму. Для цього використовують найстиглиші помідори та перець сезону. Оскільки це ферментований продукт, він також надзвичайно корисний для здоров'я. Завдяки своїм поживним властивостям він є одним з найулюбленіших супів, особливо взимку. Журавлинна тархана, приготована з журавлини, зібраної восени у високогір'ї, чудово допомагає при застуді. Більш детальну інформацію про види тархани ви можете знайти в нашому розділі «Комора».



Інгредієнти

На 6 осіб

- 150 г журавлинної тархани Болу
- 1,6 л курячого або яловичого бульйону кімнатної температури
- 60 г вершкового або топленого масла
- 1 чайна ложка солі
- ½ чайної ложки сушеної м'яти

1. Покладіть тархану в глибоку миску, додайте ½ бульйону і розведіть його, помішуючи.
2. У каструлю покладіть 45 грамів вершкового масла і розтопіть його.
3. Налийте решту бульйону і доведіть до кипіння. У киплячу воду додайте тархану, яку ви розвели в холодній воді, постійно помішуючи. Додайте сіль. Продовжуйте варити близько 15 хвилин, періодично помішуючи. Якщо загусне, долийте окропу.
4. Посипте суп із тархани сушеною м'ятою, розігрітою в 15 грамах вершкового масла, і подавайте гарячим.

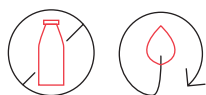
ПРИМІТКА КУХАРЯ: За цим рецептом готуються фрикадельки. Вимісіть баранячий фарш із невеликою кількістю солі і скачайте з нього фрикадельки. Подрібніть 2 зубчики часнику і розчавіть із невеликою кількістю солі. Поставте сковороду на плиту і приготуйте фрикадельки, обсмажуючи їх на вершковому маслі. Додайте часник, перемішайте безпосередньо перед зняттям з вогню, додайте в суп тархана і подавайте до столу.

TERBİYELİ TAVUK SUYU ÇORBASI

СУП КЕСМЕ

НА КУРЯЧОМУ БУЛЬЙОНІ

Цей кесме суп із бульйону, який завдяки яйцю та лимону набуває шовковистої консистенції, є незамінним, особливо взимку. У класичній турецькій кухні курку спочатку відварюють цілком. Частина цього окропу використовують для приготування супу, а частину — для плову. М'ясо використовується в багатьох стравах. Його також знову обсмажують і подають до плову. Таким чином, курка, приготована цілком, зі шкірою та кістками, дуже смачна, а бульйон з неї корисний, багатий на колаген. Цей суп особливо готують хворим для зцілення.



Інгредієнти

На 6 осіб

Для бульйону

- 800 г курятини, половина великої курки
- 1,8 літра води
- 1 почищена і поріzana на четвертинки цибулина середнього розміру
- 60 г очищеної моркви, поріzanoї на четвертинки
- 1 лавровий лист
- 4–5 гілочок петрушки
- ½ лимона
- 1 чайна ложка солі
- 1 чайна ложка чорного перцю

Для супу

- 80 г шехріє (вермішелі)
- 1 чайна ложка солі
- 1 чайна ложка чорного перцю

Для перемішання

- Сік 1 лимона
- 1 яєчний жовток

1. Помийте та почистіть цілу курку, відваріть її в глибокій каструлі з 1,8 літрами води, цибулею, морквою, лавровим листом, петрушкою, лимоном, сіллю і чорним перцем.
2. Коли вода закипить, зніміть пінку зверху. З напівзакритою кришкою проваріть курку на повільному вогні близько 1 години, поки м'ясо не відокремитися від кісток.
3. Зварену курку відцідіть і перекладіть в каструлю. Повинно вийти приблизно 1,5 літра курячого бульйону. Відокремте куряче м'ясо від кісток і шкіри та грубо подрібніть.
4. Додайте шехріє до курячого бульйону в каструлі. Проваріть на повільному вогні 5–10 хвилин. Додайте сіль, чорний перець.
5. Після того, як шехріє звариться, збийте в мисці лимонний сік і яєчний жовток, налейте 2 столові ложки води і перемішайте.
6. Потім додайте кілька столових ложок киплячого курячого бульйону, підігрійте і додайте в суп.
7. Покладіть куряче м'ясо і варіть 2–3 хвилини. Зніміть з плити і подавайте гарячим.

ПРИМІТКА КУХАРЯ: При подачі супу в тарілках за бажанням можна посипати дрібно наріzanoю петрушкою. Також можна приготувати суп з різони замість вермішелі.





ERİŞTELİ YEŞİL MERCİMEK ÇORBASI

СУП ІЗ ЗЕЛЕНОЇ СОЧЕВИЦІ З КЕСМЕ

Цей суп сповнений ароматів анатолійської кухні. Ніщо не зрівняється зі смаком цього супу, якщо готувати його зі свіжою локшиною, але замість неї можна використовувати і суху. Його також можна приготувати на м'ясному або кістковому бульйоні, але найчастіше його готують на звичайній воді. Це гарний приклад рослинної кухні, оскільки сочевиця надзвичайно багата на білок. Назва супу може відрізнятись в залежності від регіону, наприклад, цей суп також відомий як «страва з кесме».



Інгредієнти

На 6 осіб

- 200 г зеленої сочевиці
- 1 літр гарячого бульйону або води
- 30 г вершкового або топленого масла
- 1 дрібно нарізана цибулина середнього розміру
- 1 чайна ложка томатної пасту
- ½ чайна ложка солі

Для тіста

- 250 г борошна
- 1 яйце
- 100 г води
- ½ чайна ложка солі

Для соусу

- 45 г вершкового або топленого масла
- 1 столова ложка меленого червоного перцю
- 1 столова ложка сушеної м'яти

1. Спочатку приготуйте тісто для супу. Просійте борошно на стіл, зробіть в центрі ямку. Додайте в неї яйце, воду та сіль і перемішайте борошно зсередини назовні. Вимішуйте приблизно 7–8 хвилин, поки не отримаєте гладеньке тісто, м'яке, як мочка вуха. Накрийте тісто вологою матерією і залиште відпочити на 20 хвилин.
2. Розділіть тісто на дві частини. Розкачайте тісто на злегка присипаній борошном робочій поверхні за допомогою качалки до товщини 2 мм. Потім присипте поверхню борошном, розділіть тісто на шматочки довжиною 4 см і покладіть їх один на одного.
3. Наріжте тонкими смужками шириною близько півсантиметра (5 міліметрів), як локшину (0,5×4 см). Викладіть тісто на суху тканину і залиште злегка підсохнути на 30 хвилин.
4. Тим часом, поки тісто сохне, промийте та відцідіть зелену сочевицю. Бульйон або воду налійте в каструлю.
5. Висипаємо сочевицю, відварюємо на повільному вогні до напівготовності.
6. Додайте тісто до киплячої сочевиці в каструлі і проваріть близько 10 хвилин.
7. На сковороді розтопіть масло. Додайте цибулю і обсмажте, поки вона не стане рожевою. Потім додайте томатну пасту і просмажте кілька хвилин, доки не почне пахнути томатною пастою.
8. Додайте суміш у киплячий суп. Посоліть. Проваріть на повільному вогні ще 10 хвилин і зніміть із плити.
9. У невеликій сковороді розтопіть масло для соусу.
10. Додайте меленого червоного перцю та сушену м'яту, перемішайте. Перед подачею полийте суп цим соусом.

ПРИМІТКА КУХАРЯ: Якщо ви не збираєтеся подавати на стіл одразу, можете залишити тісто трохи живим, щоб воно не надто підійшло. Замість сушеної м'яти можна використовувати сушений естрагон.

EZOĞELİN ÇORBASI

СУП ЕЗОГЕЛІН

Езогелін, який є дуже популярним і відомим видом сочевичного супу, — це місцевий суп, що походить із кухні Газіантепу. Його оригінальна назва в регіоні — «кислий суп малхита». Для рису в супі можна використовувати рисовий плов, що залишився з попереднього дня. Якщо замість вершкового масла використовувати оливкову олію, це також може бути веганською альтернативою, багатою на рослинний білок.



Інгредієнти

На 6 осіб

- 120 г червоної сочевиці
- 60 г рису
- 1,4 літра води
- 1 терта цибулина середнього розміру
- 1 чайна ложка солі
- 60 г вершкового або топленого масла
- 1 ст.л. томатної пасту
- 1,5 ст.л. сушеної м'яти
- 1 чайна ложка червоного перцю
- 1 чайна ложка чорного перцю
- 30 мл лимонного соку

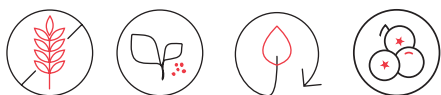
1. Сочевицю ретельно промийте і покладіть у каструлю. Додайте рис, воду та доведіть до кипіння.
2. Додайте в суп цибулю, посоліть і варіть близько 30 хвилин.
3. Розтопіть масло на сковороді, покладіть томатну пасту, м'яту, червоний перець, мелений чорний перець і кілька ложок супу, перемішайте і додайте цю суміш в суп.
4. Варіть суп, помішуючи, поки він знову не закипить, і зніміть з плити.
5. Подавайте гарячим з лимонним соком.

ПРИМІТКА КУХАРЯ: За бажанням ви можете зменшити кількість томатної пасту вдвічі і замість неї додати гостру перцеву пасту. У цьому випадку не додавайте червоний перець, інакше суп може бути занадто гострим.

YAYLA ÇORBASI

СУП ЯЙЛА

Приготування супу з йогуртом — особливість, притаманна лише турецькій кухні. Йогурт — один із найвідоміших суперпродуктів турецької кухні. Супи з йогуртом багаті на білок, дуже поживні та корисні для здоров'я. Назва «Яйла» (плато) була натхненна смаком йогурту, виготовленого з молока корів, що пасуться на високих плато. Хоча суп подається гарячим, ним можна насолоджуватися і влітку, і взимку. Бо завдяки соусу з масла та сухої м'яти, яку додають в останню хвилину, має ще й освіжаючу особливість. Замість рису в супі можна використовувати рисовий плов, що залишився з попереднього дня.



Інгредієнти

На 6 осіб

- 90 г рису
- 1,4 літра води
- 1 чайна ложка солі
- 100 мл молока
- 360 г йогурту
- 100 мл води кімнатної температури
- 1 яєчний жовток

Для соусу

- 45 г вершкового або топленого масла
- 1 столова ложка сушеної м'яти

1. Рис ретельно промийте і покладіть в каструлю. Налийте воду та посоліть. Проваріть, поки рис не стане м'яким.
2. Додайте в суп молоко, швидко помішуючи, і варіть ще 10 хвилин.
3. Збийте в мисці йогурт, воду та яєчний жовток. Повільно додайте до суміші ополоник супу, щоб йогурт не згорнувся. Таким чином, переконайтеся, що йогуртова суміш звикла до гарячої супової води. Потім повільно додайте в киплячий суп, перемішайте і зніміть з плити.
4. У сковорідці розігрійте масло, додайте м'яту і перемішайте. Зніміть з плити, налейте в суп, перемішайте і подайте гарячим.

ПРИМІТКА КУХАРЯ: Після додавання йогурту суп не слід сильно кип'ятити. Інакше суп може згорнутися. Буде смачніше, якщо ви приготуєте його з процідженим йогуртом по-селянськи. Достатньо буде використати половину мірки процідженого йогурту.

KEREVİZ ÇORBASI

СУП ІЗ СЕЛЕРИ

Завдяки своєму неповторному смаку селера у турецькій кухні є одним із найулюбленіших зимових овочів. Свіжа зелень, яка найкраще поєднується з селерою — це кріп. Цей суп, заправлений йогуртом, є гарним прикладом йогуртових супів, які в турецькій кухні є суперпродуктами.



Інгредієнти

На 6 осіб

- 600 г нарізаної кубиками селери
- 1 дрібно нарізана невелика цибулина
- 100 г дрібно нарізаної моркви
- 5 зубчиків дрібно нарізаного часнику
- 50 мл оливкової олії
- 150 г процідженого йогурту
- ½ чайної ложки чорного перцю
- 1 чайна ложка солі
- 2 літри окропу
- 750 мл води
- 13–14 гілочок дрібно нарізаного кропу

Для соусу

- 50 мл оливкової олії
- 3 столові ложки сушеної м'яти

1. У каструлі розігрійте оливкову олію. Додайте селеру, цибулю, часник і моркву. Додайте чорний перець і сіль та обсмажте 3–4 хвилини.
2. Залейте окропом. Варіть суп 20–25 хвилин.
3. В окремій каструлі змішайте йогурт і 750 мл води та варіть, постійно помішуючи в одному напрямку.
4. Коли йогурт закипить, одразу додайте до супу із селери. Проваріть суп 2–3 хвилини та зніміть з вогню.
5. Розігрійте масло на сковороді, додайте суху м'яту. Обсмажте кілька секунд.
6. Гарячим соусом полийте суп і подайте до столу, прикрасивши кропом.

