



МИЛЛИОН МЕНЮ®

КУХНЯ ГРЕЦИИ

4

**ПРОСТАЯ, КАК
ВСЕ ГЕНИАЛЬНОЕ:
КУХНЯ ГРЕЦИИ**

- Выбираем оливки

12

РЕЦЕПТЫ:

- Хориатики салата
- Тарамосалата
- Кефтедес

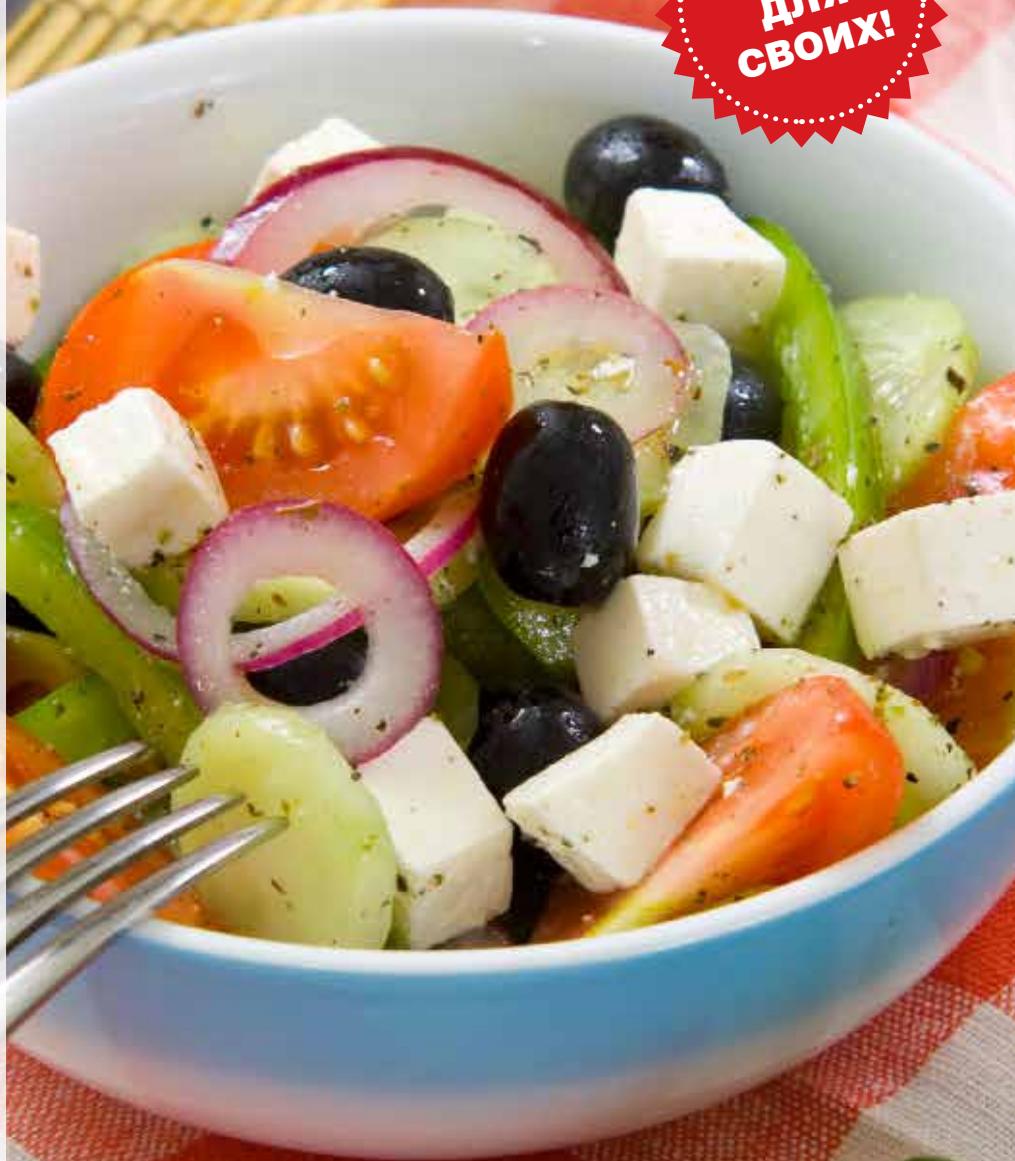
**МАСТЕР-КЛАСС
ОТ ШЕФ-ПОВАРА:
МУСАКА**

- Хилопитес
- Жареный сыр фета
- Пирог «Ладения»
- Василопита
- Меломакарона
- Йогурт с медом

30

**КУЛИНАРНАЯ
МОЗАИКА:**

- Средиземноморская диета оказалась полезнее тренировок
и другое



Подпишись и получай новый номер первым!

От редакции

Греческая кухня не даром считается одной из лучших в мире. Ее основные составляющие – свежие продукты, максимальная простота в приготовлении блюд и особая философия застолья: греки любят посидеть за столом, ведя неторопливые беседы. Считается, что простая и полезная греческая кухня составила основу средиземноморской системы питания. Такой рацион, который получил название «средиземноморской диеты», считают «золотым стандартом питания». Ведь он помогает сохранить здоровье и физическую активность без каких-либо невероятных усилий с нашей стороны. Предлагаем рецепты традиционных и современных блюд, без которых невозможно представить кухню Греции.



45 / ноябрь 2015
on-line журнал
www.mmenu.com

В номере

4

ПРОСТАЯ, КАК ВСЕ ГЕНИАЛЬНОЕ: КУХНЯ ГРЕЦИИ

- Выбираем оливки

12

РЕЦЕПТЫ:

- Хориатики салата
 - Тарамосалата
 - Кефтедес
- МАСТЕР-КЛАСС
ОТ ШЕФ-ПОВАРА:
МУСАКА
 - Хилопитес
- Жареный сыр фета
- Пирог «Ладения»
 - Василопита
 - Меломакарона
 - Йогурт с медом

30

КУЛИНАРНАЯ МОЗАИКА:

- Средиземноморская диета оказалась полезнее тренировок и другое



14 Тарамосалата



15 Кефтедес



16 Мусака



18 Хилопитес



19 Жареный сыр фета



24 Василопита

Руководитель проекта Татьяна Куличихина
Ответственный за выпуск Наталья Полетаева
Дизайн Юлия Анохина

Простая, как все гениальное: КУХНЯ ГРЕЦИИ

Кулинарные традиции этой страны зародились свыше 4 тысячелетий назад, когда в южной части Балканского полуострова, на прилегающих к нему островах и западном побережье Малой Азии возникли минойская и микенская цивилизации.

Рацион древних греков составляли бобовые, лук, чеснок, салат, оливки, оливковое масло, молочные продукты и различные виды хлеба из пшеничной, реже ячменной муки. Причем хлеб был не только самостоятельным, но и главным блюдом на столе. Кстати, по одной из версий, наше слово «хлеб» произошло от греческого «клибанос» – так в Древней Греции называли горшки, которые использовались для приготовления выпечки. Особенно высоко ценилось овечье молоко. Из него изготавливали мягкий, напоминающий творог сыр. Свежий и твердый сыр подавали как самостоятельное кушанье, а также с медом и овощами. Его также использовали при приготовлении различных блюд, в том числе из рыбы. Был известен в Древней Греции и кисломолочный напиток, который называли «фракийским молоком» (позднее турки, завоевавшие Фракию, дали ему название «йогурт»).



Надо отметить, что если в IX–VIII веках до н. э. блюда из рыбы подавали в основном к столу бедняков, то позднее они приобретают популярность и у зажиточных людей, причем рецепты таких кушаний становятся все более изысканными. Например, рыбу готовили целиком так, что часть ее получалась жареной, часть вареной, а часть засоленной. Много кушаний готовили из морепродуктов: кальмаров, устриц, морских гребешков, мидий. К праздничному столу подавали блюда из баранины, но чаще готовили кушанья из дичи, благо ее в те времена здесь водилось много.

А главным напитком на столе, который предлагали к любой трапезе, было вино. Уже во 2–1 тысячелетиях до н. э. на острове Крит и материковой части Греции культивировали виноград, в Древней Греции выращивали свыше 150 его сортов. Местные жители производили несколько сортов вин: легкие белые, розовые, красные полусладкие и сладкие разной выдержки. Как правило, их разбавляли водой в соотношении 1: 2 или 1: 3, в чистом же виде пить вино было не принято.

В 375 году до н. э. афинский государственный деятель Эбулус писал, что выпивает три чашки прекрасного вина: одну – за здоровье, вторую – за любовь и удовольствие, третью – для того, чтобы спокойно заснуть. Другие же чаши мудрому человеку пить не следует: четвертая принадлежит насилию, пятая – шуму, шестая – пьяному разгулу, седьмая приводит к подбитым глазам, восьмая – к конфликтам с блюстителями порядка, девятая несет терзания и т. п.



В начале трапезы вам предложат горячие и холодные закуски, которые называют «мезе»: небольшие пирожки, рыбное филе в кляре, сыр, морепродукты и смазанные густыми соусами – дипами – ломтики хлеба. Дипы нередко готовят из овощей с добавлением других продуктов. Для популярного дипа «тарамосалата» смешивают до однородной консистенции рыбную икру, чеснок, лимонный сок, оливковое масло и измельченный хлеб. Для дипа «мелидзаносалата» баклажаны запекают на гриле, взбивают до консистенции пюре, добавляя чеснок, лимонный сок, помидоры, пряные травы и йогурт.



В Древней Греции сложились и свои традиции приема пищи. Есть в одиночку было не принято: как утверждал Платон, человек при этом просто заполняет бурдюк под названием желудок. Греки предпочитали устраивать совместные трапезы – симпосионы, приглашая к себе гостей, которые принимали пищу, возлежа на ложах и опираясь на левую руку. Присутствующие вели беседы на темы литературы и искусства, нередко гостей развлекали певцы, музыканты, танцоры и акробаты. Позднее подобные застолья стала устраивать римская знать, перенявшая многие из греческих традиций, правда, в отличие от греков, римляне нередко позволяли себе при этом много излишеств.



Сами же греки сохранили многие традиции старины практически неизменными. Как и прежде, они используют самые свежие продукты и отдают предпочтение максимально простым приемам приготовления блюд. Как и в старину, здесь любят, никуда не торопясь, посидеть с друзьями и близкими за столом, наслаждаясь хорошей беседой и хорошей кухней. Разнообразен и ассортимент **основных блюд.**

На островах и побережье много кушаний готовят из рыбы и морепродуктов. Рыбу жарят на гриле, на вертеле, во фритюре, готовят в кляре, фаршируют, запекают, тушат, используют в качестве начинки при приготовлении других блюд; солят, маринуют, вялят, коптят. В горных же районах, которые расположены на континенте, отдают предпочтение баранине и мясу коз. По праздникам, когда собирается большое количество гостей, могут зажарить на вертеле целую тушу животного. Часто готовят и рагу с овощами, для которого мясо нарезают небольшими кусочками и запекают в керамической посуде. Одно из любимых блюд – мусака из баклажанов и баранины с помидорами, которые выкладывают слоями и запекают, заливая соусом бешамель.



За несколько столетий, в течение которых большая часть Греции входила в состав Османской империи, немало рецептов мясных блюд местные жители переняли от турок: это шашлыки (или, как называют их греки, сувлаки), а также блюда типа питы гирос, которые готовят по тем же рецептам, что и турецкий доннер-кебаб или арабская шаурма. Если блюда из свинины во время турецкого владычества здесь практически не употребляли, то позднее, после провозглашения Грецией независимости в 1821 году, такие кушанья стали появляться на столе все чаще.

Как и в других странах Средиземноморья, в Греции круглый год готовят множество **блюд из овощей и фруктов**. Баклажаны, помидоры, кабачки, лук, сладкий перец жарят на гриле, на сковороде, во фритюре, запекают, тушат. Национальные блюда нередко готовят с виноградными листьями, которые маринуют, наполняют фаршем из мяса или риса, подают с соусом из яиц и лимонного сока и др.

Популярны здесь и такие продукты, как сыры (наиболее известны фета, халлуми,



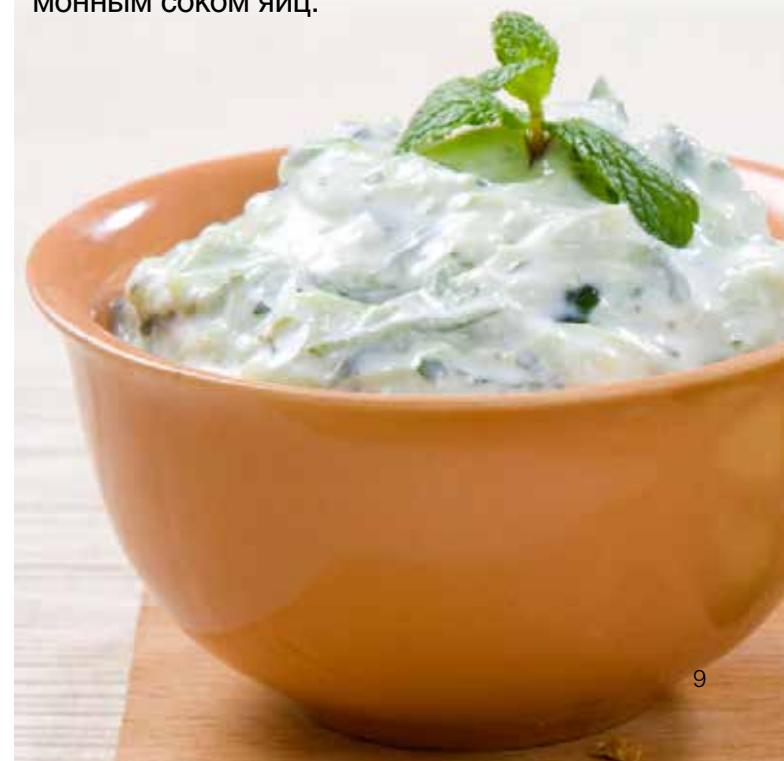
Вам хочется поделиться рецептом или высказаться на кулинарную тему?

ДОБРО ПОЖАЛОВАТЬ
на www.mmenu.com



амари, гравьера, мецовон, кефалотыри, касери, манури), густые, напоминающие по консистенции сметану йогурты из коровьего, овечьего или козьего молока. Любят греки и ароматное оливковое масло, оливки и пряные травы, которые придают блюдам особенные оттенки вкуса и аромата. В старину в греческой кухне использовалось свыше 100 видов различных полевых и лесных трав. Сейчас к числу наиболее популярных можно отнести базилик, орегано, кориандр, розмарин, петрушку, тимьян и мяту.

Их щедро используют при приготовлении различных приправ и **соусов**, которыми славится греческая кухня. К мясным блюдам здесь нередко подают соус цацики из йогурта с добавлением тертого огурца, пропущенного через пресс чеснока, белого винного уксуса и оливкового масла. К мясу и рыбе, жареным баклажанам и цукини предлагают соус скорталья из сладкого чеснока, молотого миндаля и оливкового масла, иногда с добавлением хлебных крошек или картофеля. К мясу, рыбе и овощам подают соус авголемоно из взбитых с лимонным соком яиц.





К пасхальному столу здесь готовят дрожжевой хлеб из 6 сплетенных жгутов теста, печенье koloudrake в виде двух свитых полосок теста, которые посыпают кунжутом, и другие блюда. Впрочем, многие мучные изделия и сладости, которые готовят в Греции, напоминают восточные. Баклаву (или, как ее называют на Востоке, пахлаву) – слоеный пирог из тонко раскатанного пресного теста с ореховой начинкой – здесь любят особенно. Греки считают это блюдо национальным и ведут с турками, утверждая, что эту сладость первыми стали готовить именно они, спор о том, где же все-таки был создан его рецепт. Так называемый «кондитерский скандал» между двумя странами длится на протяжении нескольких лет и продолжает оставаться одной из главных тем местной прессы.

По восточной традиции во многие **мучные изделия** и **сладости** греки щедро добавляют грецкие и лесные орехи, миндаль, фисташки, свежие и сушеные фрукты: изюм, инжир и другие. Из меда с орехами готовят немало сладких блюд. На десерт вам могут предложить йогурт с медом, миндаль или грецкие орехи в меду или в сахаре, засахаренные фрукты, варенье из лепестков роз.

Любимые **напитки** – кофе, который подают в маленьких чашках со стаканом холодной воды, фруктовые соки и конечно же вино. К числу наиболее известных крепких алкогольных напитков, которые, впрочем, греки пьют реже, относят виноградную водку узо с анисом, к которой обычно добавляют воду или лед, терпкую ракию, коньяк метакса и другие.



На родине бога виноделия Диониса всем другим винам предпочитают **сухие**, среди которых наиболее популярна изготавливаемая по старинным рецептам рецина (греч. Ρετσίνα). Ее название произошло от слова «смола», ведь в прежние времена вина хранили и перевозили в амфорах, которые запечатывали с помощью смолы, придававшей этому напитку своеобразный горьковатый привкус. А сейчас производители вин специально добавляют в рецину – для аромата и колорита – небольшое количество смоляных примесей.

РЕЦЕПТЫ

Для фигуры и здоровья

ХОРИАТИКИ САЛАТА

Вариаций приготовления этого салата (греч. – деревенский салат) множество. Его основной ингредиент – сыр фета – обычно смешивают с огурцами, которые предварительно очищают от кожицы, помидорами, луком-шалотом и маслинами. Все продукты крупно рубят и перемешивают только перед тем, как подавать салат к столу.

На 4 порции

- помидоры 4 шт.
- огурец 1 шт.
- перец зеленый сладкий 4 шт.
- лук репчатый красный 3 головки
- маслины без косточек 100 г
- сыр фета 200 г
- майоран сушеный 1/2 ч. ложки
- перец красный молотый 1 ст. ложка

Для заправки:

- масло оливковое 4 ст. ложки
- уксус винный 3 ст. ложки
- перец черный молотый
- соль

1. Помидоры нарежьте дольками, огурец, срезав кожицу, – кружочками.
2. Лук нарежьте кольцами. Сладкий перец разрежьте вдоль пополам, удалите сердцевину с семенами, мякоть нарежьте полосками.
3. Нарезанные помидоры, лук, перец, огурцы и маслины перемешайте.
4. Для заправки в уксусе растворите соль, поперчите, затем тонкой струйкой влейте оливковое масло и взбивайте венчиком до получения смеси однородной консистенции. Можно все ингредиенты для заправки выложить в банку, закрыть ее и несколько раз энергично встряхнуть.
5. Сразу полейте салат заправкой, перемешайте, чтобы все овощи полностью покрылись смесью. Дайте салату постоять 10 минут при комнатной температуре.
6. Сыр фета нарежьте кубиками, посыпьте им овощи. Добавьте в салат майоран, поперчите и перемешайте.



Фета (от fetta – ломать) – самый известный сыр, который производят в Греции, как полагают, еще со времен Гомера, – стал одной из визитных карточек ее кухни. Этот белый, напоминающий прессованный творог, отличающийся солоноватым вкусом с приятной кислоткой свежий мягкий сыр жирностью 30–60% изготавливают из овечьего молока, реже – из коровьего. Фету добавляют в салаты, закуски, пиццу, блюда из пасты, начинки для пирогов и другие кушанья, из него готовят закуску саганаки. В греческой кухне его нередко сочетают с оливками и маслинами, а закуски с фетой заправляют оливковым маслом.



*Тарамасалату
нужно подавать к столу
сразу. Такое блюдо
не следует хранить,
иначе его вкус
изменится.*

ТАРАМОСАЛАТА

«Тарама» в переводе с греческого означает «икра», а «тарамосалата», соответственно, – «салат из икры». Хотя на самом деле это блюдо представляет собой не салат, а дип. Оно очень популярно в Греции, особенно во время поста. Ведь греческая православная церковь допускает употребление в пищу в такое время морепродуктов: креветок, кальмаров, каракатиц, крабов. Если рыбу во время поста есть запрещено, то икру – вполне допустимо. Для приготовления тарамосалаты используют икру не осетровых, а других видов рыб, которые водятся у берегов Греции.

На 4 порции

- икра копченой трески 150 г
- хлеб пшеничный без корочек 150 г
- молоко 125 мл
- лук репчатый 1 головка
- чеснок 1 зубчик
- масло оливковое 250 г
- семена кориандра молотые, перец красный молотый по 1/2 ч. ложки
- маслины без косточек 8 шт.
- лимон 1 шт.

1. Хлеб залейте молоком.
2. С икры снимите пленку. Лук и чеснок мелко порубите.
3. Хлеб отожмите, добавьте икру, лук, чеснок и пряности. Взбивайте смесь миксером, небольшими порциями добавляя масло, пока масса не станет однородной.
4. Дип выложите на блюдо, рядом уложите маслины и нарезанный тонкими кружочками лимон.

КЕФТЕДЕС

На 8 порций

- фарш говяжий и свиной по 500 г
- картофель 3 клубня
- лук репчатый 2 головки
- чеснок 2 зубчика
- яйца 2 шт.
- хлеб пшеничный 2 ломтика
- уксус винный 2 ст. ложки
- масло оливковое 2 ст. ложки
- масло растительное 4 ст. ложки
- зелень петрушки 5 веточек
- мята 2 веточки
- перец черный молотый
- соль

1. Картофель натрите на мелкой терке, откиньте на сито и отожмите.
2. Чеснок пропустите через пресс.

3. Лук и зелень измельчите. С хлеба срежьте корочки, мякиш раскрошите.
4. Свиной и говяжий фарши, картофель, хлебные крошки, зелень перемешайте. Добавьте яйца, оливковое масло, уксус, посолите, поперчите и снова перемешайте. Приготовленный фарш накройте крышкой и поместите в холодильник на час.
5. Сформируйте из фарша 32 шарика – кефтедес – размером с крупный грецкий орех.
6. Обжаривайте кефтедес на растительном масле небольшими порциями до образования румяной корочки.
7. Все кефтедес выложите на сковороду, накройте крышкой и прогревайте 7 минут на слабом огне. Подавайте кефтедес теплыми с помидорами и ломтиком лимона.



Блюда, аналогичные кефтедес, есть практически во всех кухнях мира, но ни одна из них не может похвастать таким же их разнообразием, как греческая. Здесь готовят тефтели как мясные или рыбные, так и томатные, картофельные, кабачковые, чечевичные. Кефтедес жарят на сковороде в большом количестве масла, благодаря чему они приобретают хрустящую корочку, а внутри остаются мягкими и сочными.

МАСТЕР-КЛАСС

от шеф-повара:

МУСАКА

Мусака особенно популярна в странах Средиземноморья и Ближнего Востока: в Греции, Болгарии, Турции и других.

Рецептов этого блюда известно множество. Его нередко готовят из баклажанов, помидоров и мяса (баранины, реже – говядины или свинины), поливая соусом бешамель. В некоторых вариантах рецепта в мусаку добавляют нарезанный тонкими кружками картофель; вместо баклажанов могут использовать цукини или тыкву. Это блюдо получается особенно вкусным, если его готовят в керамической посуде.



Обжаренные ломтики баклажанов выкладывайте на салфетку, чтобы стек лишний жир.

На 6 порций

- фарш говяжий 500 г
- помидоры 5 шт.
- баклажаны 3 шт.
- лук репчатый 2 1/2 головки
- чеснок 1 зубчик
- масло оливковое 200 г
- вино белое сухое 1 стакан

- сухари панировочные 4 ст. ложки
- мята 2 веточки
- зелень петрушки 1 пучок
- корица молотая 1/2 ч. ложки
- перец черный молотый
- соль

Для соуса:

- масло сливочное 40 г
- мука пшеничная 4 ст. ложки
- молоко 500 мл
- яйца 3 шт.
- сыр твердый тертый 50 г
- мускатный орех молотый 1 щепотка



1. Баклажаны, очистив от кожицы, нарежьте кружочками толщиной 0,5 см, посолите, дайте постоять 20 минут, чтобы из них вышла горечь. Затем баклажаны промойте, обсушите и обжарьте на половине масла.

2. С помидоров снимите кожицу. Разрежьте их пополам, удалите семена, мякоть мелко нарежьте.

3. Лук и чеснок мелко нарежьте, обжарьте на оставшемся масле. Добавьте фарш, жарьте, пока вся жидкость не выкипит. Добавьте помидоры, вино, корицу, посолите, поперчите, тушите на слабом огне 5 минут.

4. Мята и зелень петрушки мелко порубите, смешайте с фаршем, тушите еще 3 минуты. Добавьте половину панировочных сухарей, перемешайте.

5. Для соуса в сотейнике растопите масло, всыпьте муку и, постоянно помешивая, обжаривайте ее на слабом огне до золотистого цвета. Муку слегка охладите, затем, помешивая, влейте молоко, варите смесь на слабом огне, пока соус не загустеет.

6. Снимите соус с огня, слегка охладите и при непрерывном помешивании добавьте яйца, сыр и мускатный орех.

7. В форму, смазанную маслом, уложите треть баклажанов, затем половину фарша, снова треть баклажанов и оставшийся фарш, накройте оставшимися баклажанами.

8. Полейте соусом, посыпьте оставшимися панировочными сухарями. Запекайте 45 минут при 180 °С.

9. При подаче разрежьте мусаку на порции.



ХИЛОПИТЕС

На 8 порций

- мука пшеничная 1 кг
- яйца 3 шт.
- молоко 300 мл
- помидоры 2–3 шт.
- масло сливочное 1 ст. ложка

В Греции хилопитес обычно едят с сыром мизитра. Считается, что он лучше других сыров сочетается с пастой.

1. Яйца слегка взбейте венчиком. Муку насыпьте горкой, сделайте в середине углубление, влейте в него взбитые яйца, немного молока и замесите тесто.
2. В процессе замешивания подливайте молоко небольшими порциями.
3. Тесто тонко раскатайте, нарежьте небольшими квадратами. Подсушите их на воздухе.
4. Помидоры разрежьте пополам, протрите через сито. К полученному томатному пюре добавьте масло, немного воды и, помешивая, доведите до кипения.
5. Как только жидкость закипит, добавьте макаронные изделия и варите их на слабом огне, помешивая, пока жидкость не испарится.
6. Выложите хилопитес на блюдо, оформите зеленью.

ЖАРЕННЫЙ СЫР ФЕТА

На 4 порции

- сыр фета 500 г
- мука пшеничная 4 ст. ложки
- масло оливковое 3–4 ст. ложки
- сок 1/2 лимона
- перец черный молотый



ЕСТЬ ВОПРОСЫ?

Задайте их нашему эксперту на www.mmenu.com



1. Сыр нарежьте ломтиками толщиной 1–2 см, насухо промокните их бумажным полотенцем.
2. На плоскую тарелку насыпьте муку, поперчите ее, перемешайте и разровняйте лопаточкой. На муку уложите ломтики сыра, затем переверните их.
3. На сковороде нагрейте масло, выложите в один слой ломтики сыра, жарьте до образования румяной корочки. Затем переверните ломтики лопаткой и поджарьте с другой стороны. Готовые ломтики выкладывайте на бумажное полотенце, чтобы дать стечь лишнему маслу.
4. Жареный сыр сбрызните лимонным соком и оформите зеленью.

Сыр можно жарить в духовке при 180 °С. В этом случае ломтики сыра не панируйте в муке, а посыпьте зеленью и сбрызните оливковым маслом.



Оливки и маслины

Плоды маслины европейской разной степени зрелости широко используют в греческой кухне. Они содержат большое количество полезных полиненасыщенных жирных кислот, белки, витамины, минеральные вещества, клетчатку.



Вам хочется поделиться рецептом или высказаться на кулинарную тему?

ДОБРО ПОЖАЛОВАТЬ
на www.mmenu.com



Известно около 300 их сортов. Согласно международной классификации их разделяют на:

1 зеленые – достигшие стандартных для своего сорта размеров незрелые плоды, цвет которых может варьироваться от зеленого до светло-желтого;

2 комбинированного цвета (розоватого, красноватого или каштанового) – плоды, которые собирают во время созревания;

3 черные – зрелые плоды, которые могут иметь различные оттенки (фиолетовый, красноватый, зеленоватый и другие) в зависимости от сорта и региона, где они выращиваются;

4 черные с применением окисления – незрелые оливки, которые обрабатывают специальным раствором, а затем консервируют.

Свежие оливки – слишком горькие и острые, поэтому они поступают в продажу только после обработки: их солят или маринуют, фаршируют миндалем, морковью, лимоном, креветками, тунцом, анчоусами, красным перцем и другими продуктами. Из спелых черных маслин в основном получают оливковое масло, а черные консервированные оливки, которые продаются в наших магазинах, – это незрелые зеленые плоды, которые приобретают черный цвет, когда раствор, в который они помещаются, насыщают кислородом. В Греции можно попробовать оливки сухого посола – зрелые черные плоды, которые иногда предварительно подсушивают. Эта страна является одним из крупнейших в мире производителей оливок.

ВЫБИРАЕМ ОЛИВКИ

Покупайте оливки плотной консистенции с толстой мякотью и небольшой косточкой, которая должна легко отделяться от плода, но не выпадать. Оливки не должны иметь каких-либо внешних повреждений или пятен. Они должны содержать не менее 50–60% оливкового масла.

На упаковке должен быть указан калибр – количество плодов на килограмм – согласно стандарту, от 80 до 320 штук. Калибр обозначается с помощью двух чисел, которые перечислены через дробь: первое означает минимальное, а второе – максимальное количество плодов в одном килограмме. Оливки среднего размера, к примеру, имеют калибр 180/220.

Не стоит покупать оливки, если в составе продукта есть пищевая добавка E-270 – молочная кислота, которая ухудшает его вкус. На продажу оливок с добавлением E-579 должна иметься лицензия от института РАМН. Срок хранения качественных оливок составляет лишь 6 месяцев.

ПРИМЕНЕНИЕ В КУЛИНАРИИ

Оливки, отличающиеся своеобразным пикантным вкусом, добавляют в салаты, холодные закуски, пиццу, пасту, их фаршируют, подают к блюдам из мяса, рыбы, используют для оформления блюд. Черные оливки хорошо сочетаются с белым вином, зеленые – с красным.

Самыми лучшими в Греции считаются сочные и ароматные оливки каламата, с нежной кожицей, имеющей фиолетовый оттенок, и с ароматом красного винного уксуса. Оливки могут быть закуской, гарниром или составляющей огромного количества самых разных блюд. Их часто фаршируют зирой, фенхелем и красным перцем пимиенто.

В лучших традициях

ПИРОГ «ЛАДЕНИЯ»

В Эгейском море есть маленький греческий остров Кимолос – вулканический, гористый, с белыми скалами. Именно здесь в XIII–XV веках появился рецепт пирога «Ладения». Этот пирог, основной рецепт которого за несколько веков не претерпел никаких изменений, стал не только визитной карточкой острова, но и одним из любимейших блюд во всей Греции.

На 4 порции

- мука пшеничная 500 г
- дрожжи прессованные 8 г
- помидоры 3 шт.
- лук репчатый 3 головки
- каперсы 1 ст. ложка
- вода 200 мл
- масло оливковое 100 г
- базилик рубленый 1 ст. ложка
- перец черный свежемолотый
- соль 1/2 ч. ложки

1. Для теста дрожжи растворите в небольшом количестве теплой воды.
2. Муку насыпьте горкой и сделайте углубление в середине. Добавьте дрожжи, оставшуюся воду и вымешивайте тесто, пока оно не станет мягким и эластичным. В конце замеса влейте часть оливкового масла и посолите.
3. Тесто выложите в смазанную маслом форму для запекания или сковороду, накройте и оставьте в теплом месте, пока тесто не увеличится в объеме вдвое.
4. Руками сформируйте лепешку толщиной 1 см.
5. Для начинки лук и помидоры нарежьте тонкими кольцами.
6. Выложите помидоры на тесто, сверху положите лук, каперсы и поперчите.
7. Сбрызните пирог оставшимся оливковым маслом и выпекайте 1 час при 200 °С.
8. При подаче посыпьте пирог базиликом.

Варианты рецепта пирога «Ладения» нередко обсуждают на телевидении и просторах греческого интернета. При этом дебаты ведутся не только о том, с какой начинкой лучше готовить пирог, – с фетой, грибами или мясом, но даже какой сорт оливкового масла лучше при этом использовать.



«Ладению» обычно выпекают в форме с высокими бортами, чтобы масло не стекало с теста, и оно могло подняться.

Праздничное угощение

ВАСИЛОПИТА

На 8–10 порций

- мука пшеничная 1,5 кг
- дрожжи прессованные 50 г
- сахар 500 г
- масло сливочное 500 г
- молоко 400 мл
- яйца 4 шт.
- цедра тертая и сок 1 апельсина
- орехи грецкие рубленые 1 стакан
- семена кунжута 2–3 ст. ложки
- сахарная пудра 2 ст. ложки

1. Муку смешайте с дрожжами, разведенными теплым молоком. Добавьте 3 яйца, размягченное сливочное масло, сахар, цедру и сок апельсина. Замесите тесто, поставьте его в теплое место для брожения на 1–1,5 часа.

2. Тесто снова вымесите и поставьте в теплое место для брожения (оно должно увеличиться в объеме в 2 раза).

3. Уложите тесто в форму, смазанную маслом, заполнив ее на 1/2, поставьте в теплое место для расстойки на час.

4. Оставшееся яйцо взбейте, смажьте им верх изделия, посыпьте кунжутом и выпекайте василопиту 1 час при 180 °С.

5. Перед подачей посыпьте хлеб сахарной пудрой и грецкими орехами.



В Новый год греки ждут с подарками Айоса Василиса, или святого Василия Кесарийского, день которого отмечают первого января. В честь него и получил свое название новогодний греческий хлеб василопита, который разрезают вскоре после того, как пробьет полночь. Первый кусок предназначается Христу и Богородице, второй – дому и полям либо различным духам. Потом хлеб подают хозяину и хозяйке, а затем – родственникам и гостям. В тесто для василопиты обязательно кладут «флури» – монетку, завернутую в фольгу. Считается, что тот, кому достанется монетка, будет счастливым в следующем году.

А что у нас на сладкое?

МЕЛОМАКАРОНА

На 10 порций

Для теста:

- мука пшеничная 1 кг
- масло сливочное 200 г
- масло оливковое 200 г
- яйцо 1 шт.
- сахар 1 стакан
- разрыхлитель 1 ч. ложка
- корица молотая 1 ч. ложка
- цедра 1 апельсина

Для сиропа:

- вода 400 мл
- сахар 360 г
- мед жидкий 1 стакан
- сок 1 лимона

Для посыпки:

- орехи грецкие рубленые 1 стакан

1. Для теста муку, смешанную с разрыхлителем, насыпьте горкой, в центре сделайте углубление. Добавьте размягченное сливочное масло, яйцо, сахар, корицу, апельсиновую цедру, перемешайте, влейте оливковое масло и замесите тесто.
2. Тесто скатайте в жгут, нарежьте его кусочками длиной 5 см и сформируйте из них печенье овальной формы.
3. Изделия выложите на смазанный маслом противень, выпекайте 30 минут при 180°C, затем охладите.
4. Для сиропа воду с сахаром доведите до кипения, уменьшите огонь до среднего. Добавьте мед, лимонный сок и варите сироп 5 минут, помешивая.
5. По 2–3 печенья опускайте в сироп на несколько секунд (каждую порцию опускайте в сироп по два раза), потом выкладывайте на решетку. Следите, чтобы печенье не размокло.
6. Выложите печенье на блюдо слоями, пересыпая каждый слой орехами.

В каждой стране есть блюдо, которое обязательно подают к рождественскому столу. В Греции это медовое печенье – меломакарона. Его название происходит от греческого слова «мед». По одной из версий, рецепт этого печенья когда-то завезли в Грецию из Турции или Китая, но не стоит говорить об этом грекам, ведь они считают это блюдо исконно своим. Незадолго до наступления Рождества этим печеньем в Греции заполняют прилавки всех продуктовых магазинов. В каждой семье женщины собираются вместе, чтобы приготовить это печенье, которое выпекают в огромных количествах. Традиция его приготовления передается из поколения в поколение. Меломакарона подают к столу на Рождество, потчуют им родственников и гостей, а когда отправляются в гости, обязательно берут с собой коробочку этого сладкого угощения.

Иногда в серединку печенья кладут смесь измельченных орехов, корицы и гвоздики.



ЙОГУРТ С МЕДОМ

На 4 порции

- йогурт 10%-й жирности 500 г
- мед 6 ст. ложек
- корень имбиря молотый 1 ч. ложка
- орехи рубленые 2 ст. ложки
- корица молотая 1 ч. ложка

1. Мед смешайте с имбирем и взбейте венчиком. Если мед засахарился, подогрейте его, помешивая, на водяной бане.

2. Орехи обжаривайте на сухой сковороде, пока не появится характерный запах каленых орехов.

3. Йогурт разложите в креманки, полейте смесью меда с имбирем.

4. Посыпьте йогурт жареными орехами и корицей.

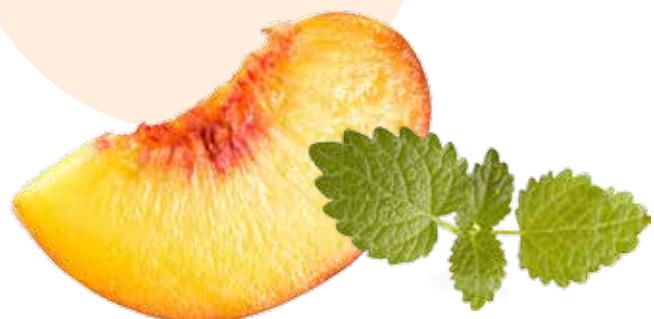


ЛЮБИТЕ МЕД?

Свыше 330 рецептов блюд с медом на www.mmenu.com



В йогурт также можно добавить тертый шоколад или кусочки персика и апельсина.



Полагают, что напоминающий йогурт напиток появился несколько тысячелетий назад у кочевых народов, которые перевозили молоко в бурдюках из козьих шкур, в результате чего оно сквашивалось. Упоминание о молочном продукте, напоминающем йогурт, встречается и в древних иудейских книгах. Плиний Старший писал, что скифы умели сгущать молоко, получая из него вкусный напиток, отличающийся кислым вкусом. В Древней Греции и Риме его называли «фракийским молоком». Подобный напиток, который изготавливают из коровьего, козьего, овечьего молока и молока буйволиц, известен многим народам. Его получают, нагревая молоко и добавляя к нему закваску из предыдущей «партии». «Живые» йогурты, которые, в отличие от тех, что не содержат живых молочнокислых бактерий, считаются очень полезными. Они могут храниться не более 30 дней.

КУЛИНАРНАЯ МОЗАИКА

СРЕДИЗЕМНОМОРСКАЯ ДИЕТА ОКАЗАЛАСЬ ПОЛЕЗНЕЕ ТРЕНИРОВОК

Такие выводы сделали ученые из Университета Харокопио на основании данных проведенного в течение 10 лет исследования, в котором приняли участие 2,5 тысячи жителей Греции в возрасте от 18 до 89 лет. Специалисты оценивали их рацион по шкале от 1 до 55 с учетом потребления 11 видов продуктов – овощей, фруктов, орехов, бобовых, рыбы, оливкового масла и вина. Риск развития болезней сердца и сосудов у участников эксперимента, набравших наибольшее количество баллов, был снижен на 47%. В этом отношении средиземноморская диета оказалась даже эффективнее спортивных занятий.

Об этой диете как особой системе питания впервые заговорили в 1950-е годы. Британские врачи, изучавшие пищевые привычки жителей стран Средиземноморья, пришли к выводу, что они гораздо реже страдают заболеваниями сердца и сосудов, чем жители других стран, а продолжительность жизни здесь выше. 60% рациона жителей стран Средиземноморья составляют углеводы (преимущественно хлеб и макаронные изделия), 30% – жиры (в основном оливковое масло) и 10% белки (нежирное мясо, рыба, морепродукты, бобовые, орехи).



ПРОДУКТ, КОТОРЫЙ РЕКОМЕНДУЮТ ПРИ СЕРДЕЧНОЙ НЕДОСТАТОЧНОСТИ

Специалисты советуют употреблять оливковое масло при сердечной недостаточности. Ученые из Университета Иллинойса (США) выяснили, что оно улучшает кровообращение сердечной мышцы и состояние сердечно-сосудистой системы в целом благодаря содержанию олеата. При сердечной недостаточности этот орган утрачивает способность перерабатывать и запасать жиры, в результате чего ему не хватает энергии и происходит закупорка артерий. Олеат же способствует выработке веществ, расщепляющих жиры, и абсорбирует их в сердечной мышце. В результате состояние больных улучшается. В то же время животные жиры ухудшают состояние сердца. Оливковое масло, которое содержит большое количество полиненасыщенных жирных кислот и антиоксидантов, нередко называют «жидким золотом». Оно снижает риск сердечных приступов, развития сахарного диабета, гипертонии и ожирения.

ГРЕЦКИЕ ОРЕХИ СНИЖАЮТ РИСК ОПАСНОГО ЗАБОЛЕВАНИЯ

Грецкие орехи снижают риск болезни Альцгеймера, а также замедляют ее развитие. Такие выводы сделали ученые из Института Нью-Йорка, которые проводили опыты на грызунах. В течение 10 месяцев в рацион мышей включали 6 или 9% орехов. Как оказалось, это позволило улучшить способности к обучению, координацию движений и пространственную память, а также снизить уровень тревожности. Экстракт грецких орехов оказывал выраженный антиоксидантный эффект, снижая риск развития болезни Альцгеймера.

Еще Гиппократ рекомендовал использовать грецкие орехи в качестве лекарственного средства при различных заболеваниях. Грецкие орехи, которые содержат полиненасыщенные жирные кислоты, очищают кровь от токсинов и шлаков. Орехи и ореховое масло улучшают работу мозга и сердечно-сосудистой системы. Их добавляют в салаты, пасту, выпечку, десерты, соусы. Они хорошо сочетаются с голубым сыром, медом, многими видами фруктов и сухофруктов.



ВЫБИРАЕМ

лучший рецепт месяца!

ЭТОТ КОНКУРС ДЛЯ ВАС, ЕСЛИ ВЫ ЛЮБИТЕ:

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

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

**ПРОГОЛОСОВАТЬ
ЗА ЛУЧШИЙ
РЕЦЕПТ**



ПОБЕДИТЕЛЬ ПОЛУЧАЕТ ПРАВО УЧАСТВОВАТЬ В ФИНАЛЬНОМ КОНКУРСЕ «РЕЦЕПТ ГОДА - 2015»

УЧАСТНИКИ КОНКУРСА «РЕЦЕПТ НОЯБРЯ»



СЫРНИКИ ЛЮБИМЫЕ
АВТОР - РИММА



ПИРОЖКИ
АВТОР - МИХАИЛ СВЕТЛЫЙ



ТВОРОЖНЫЙ КЕКС
АВТОР - МАРИЯ



МИНИ-ПИРОГИ
АВТОР - МИХАИЛ СВЕТЛЫЙ



СМОКВА, ДОМАШНИЙ СЛИВОВО-ЛИМОННЫЙ МАРМЕЛАД
АВТОР - RINA



БРАУНИ С ЧЕРНИЧНО-СЫРНОЙ ПРОСЛОЙКОЙ
АВТОР - GLA_MUR

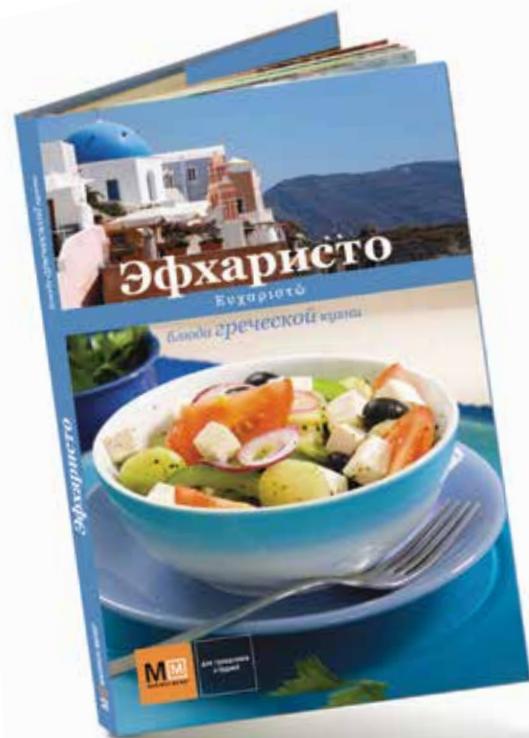
КАК ОПРЕДЕЛЯЕТСЯ ПОБЕДИТЕЛЬ

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

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

Правила действительны с ноября 2013 г.
Теперь победители в номинациях «Выбор редакции» и «Приз зрительских симпатий» будут определяться каждый месяц.

В ИЗДАНИИ ПРИВЕДЕНЫ РЕЦЕПТЫ ИЗ КНИГИ «ЭФХАРИСТО. БЛЮДА ГРЕЧЕСКОЙ КУХНИ»



«Эфхаристо» – так по-гречески говорят «спасибо» или «благодарю», одно из многих греческих слов, которое звучит так же красиво, как выглядит сама Греция. Оказавшись в этой гостеприимной южной стране, это слово хочется говорить постоянно, чтобы высказать, например, свою благодарность за вкуснейший обед в ресторане или даже за то, что вам просто подскажут правильное направление, когда вы идете к морю...



Серия книг о национальных кухнях

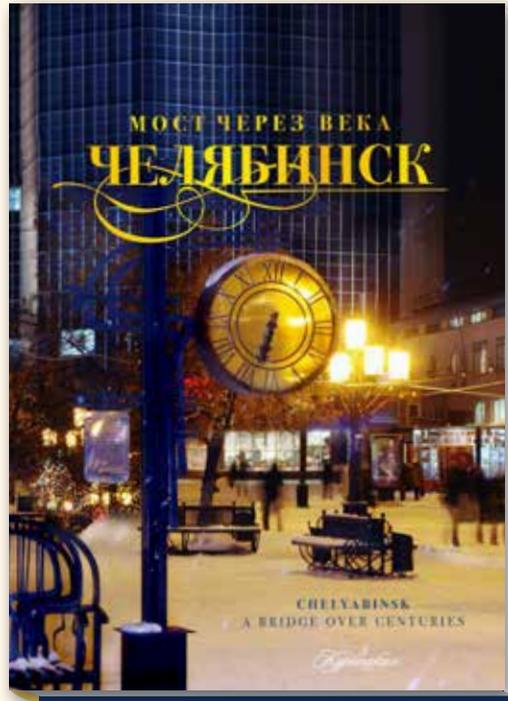


Национальная кухня – достояние любого народа, его гордость. Книги серии дают вам уникальную возможность совершить увлекательное путешествие в разные уголки мира, познакомиться с традициями и обычаями, связанными с кулинарией, отведать самые вкусные блюда, которые, благодаря подробным инструкциям и пошаговой съемке, вы без труда сможете приготовить сами.



ВАС ПРИВЕТСТВУЕТ ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «МИЛЛИОН МЕНЮ»

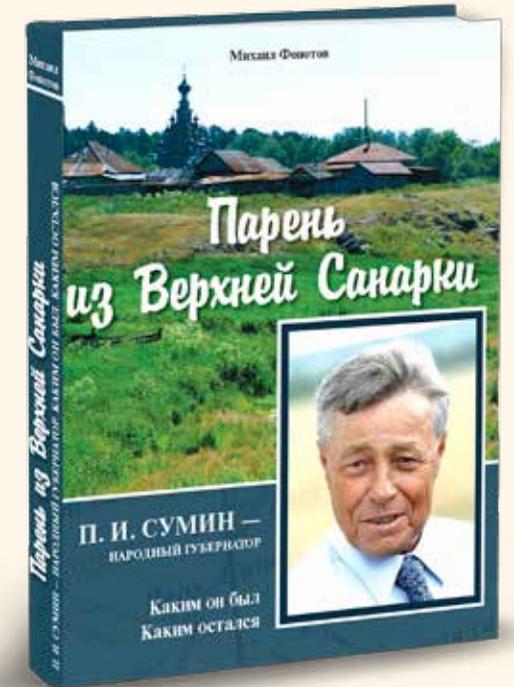
ПРЕДЛАГАЕМ ВАМ РАССМОТРЕТЬ ВОЗМОЖНОСТЬ СОТРУДНИЧЕСТВА С НАШИМ ИЗДАТЕЛЬСТВОМ, ЯВЛЯЮЩИМСЯ НЕОДНОКРАТНЫМ ПРИЗЕРОМ МИРОВЫХ КНИЖНЫХ ВЫСТАВОК, ЛИДЕРОМ ПО ИЗГОТОВЛЕНИЮ ОРИГИНАЛЬНЫХ МАКЕТОВ ЭНЦИКЛОПЕДИЧЕСКИХ, КУЛИНАРНЫХ И ДЕТСКИХ КНИГ.



МЫ ПОДГОТОВИМ ДЛЯ ВАС:

- ПОДАРОЧНЫЕ КНИГИ К ЮБИЛЕЙНЫМ ДАТАМ
- КОРПОРАТИВНЫЕ ИЗДАНИЯ
- ДЕЛОВЫЕ ПОДАРКИ
- СУПЕРОБЛОЖКИ С ВАШИМ БРЕНДОМ

ПРОВЕДЕМ БРЕНДИРОВАНИЕ ДЛЯ ГОТОВЫХ КНИГ



ВЕЛИКИЕ ФРАНЦУЗЫ

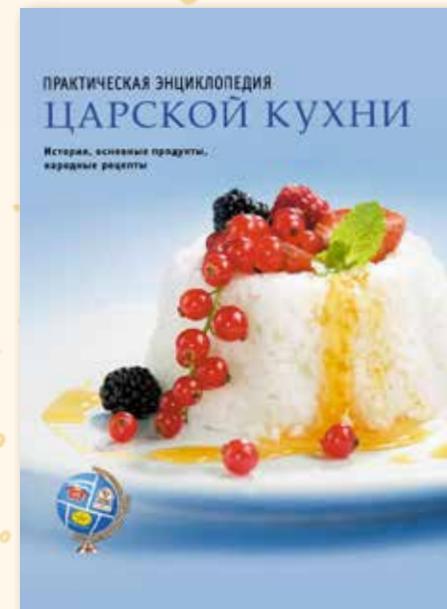
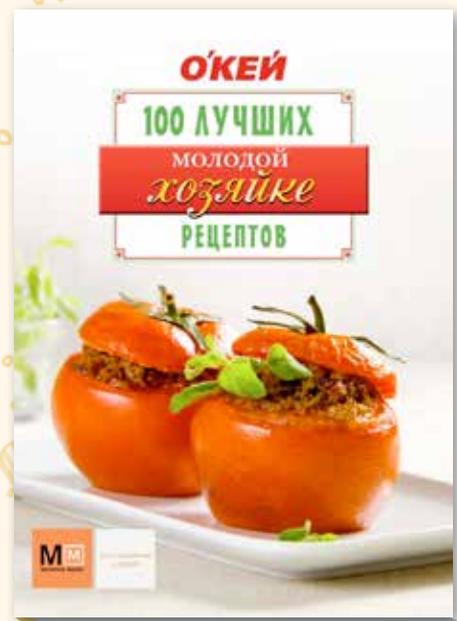
25

ИСТОРИЯ ОЖИЗНИ



ВСТРЕЧАЙТЕ ПРАЗДНИКИ С КНИГАМИ ИЗДАТЕЛЬСТВА «МИЛЛИОН МЕНЮ»!

НАШИМИ КЛИЕНТАМИ ЯВЛЯЮТСЯ: МАКФА, СОЮЗПИЩЕПРОМ, РАВИС, ЧЕБАРКУЛЬСКАЯ ПТИЦА, РАЙФФАЙЗЕНБАНК, АБСОЛЮТ-БАНК, BSGV.



У НАС ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПОДХОД К КАЖДОМУ КЛИЕНТУ.

Условия сотрудничества готовы обсудить.

Контактные телефоны:

8-912-308-2055, (351) 239-15-26



ВКУСНО ГОТОВИТЬ - ПРОСТО!

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



ММ
МИЛЛИОН МЕНЮ®

**40 000
РЕЦЕПТОВ**

САГАНАКИ

ЛУЧШИЕ РЕЦЕПТЫ - НА САЙТЕ WWW.MMENU.COM



СУВЛАКИ



ЦАЦИКИ



ПАСТИЦИО

В СЛЕДУЮЩЕМ НОМЕРЕ:

С Новым годом!

БЛЮДА ПРАЗДНИЧНОГО СТОЛА

