

*Кухни народов мира*

# ГРУЗИНСКАЯ ~ КУХНЯ ~

Откройте для себя мир традиционной грузинской кухни!

Пхали из капусты, пикантные баклажаны с чесноком и орехами, лобио из красной фасоли с морковью, нежная толма, несколько видов хачапури, ачма, хинкали, сочный шашлык из баранины, разнообразные виды вкуснейшего варенья из орехов, винограда, айвы и арбузных корок, чурчхела и мацони, острые соусы и пряности — лучшие рецепты потрясающих блюд грузинской кухни, классические угощения и их оригинальные современные интерпретации.

Откройте для себя невероятное разнообразие вкуса национальных кухонь мира! Ведь каждая из них — это уникальные и самобытные блюда, яркие и необычные гастрономические открытия! Смело добавьте что-то новое в свои кулинарные будни с рецептами популярных национальных угощений.

- Чанахи
- Кабаби из баранины
- Хинкали с бараниной и острым перцем
- Хачапури на мангале
- Шекецили с картофелем
- Гозинаки

ISBN серии

ISBN 978-617-12-5085-7



9 786171 250857

www.bookclub.ua

ISBN 978-617-12-5019-2



9 786171 250192

ГРУЗИНСКАЯ КУХНЯ

*Кухни народов мира*

# ГРУЗИНСКАЯ ~ КУХНЯ ~



Кухни народов мира



*Кухни народов мира*

# ГРУЗИНСКАЯ КУХНЯ



ХАРЬКОВ 2018  КЛУБ СЕМЕЙНОГО ДОСУГА





# Особенности

## национальной грузинской кухни

Грузинская кухня — это ароматное мясо, свежие овощи и фрукты, вино и пряные травы, мед и орехи, а также многочисленные виды сыра. О харчо, сациви, лобио, ткемали и хачапури знают даже те, кто никогда не бывал в Грузии. А гозинаки, чурчела и пеламуши не оставят равнодушными даже самого привередливого гурмана. Блюда грузинской кухни вобрали в себя лучшие кулинарные традиции народов Закавказья, а также Азии и Причерноморья, и при этом остаются уникальными и самобытными.

Поскольку грузинская кухня традиционно в рецептах своих блюд применяет массу специй и пряностей, то перечислим наиболее известные: сухая аджика (применяется в приготовлении мясных блюд); сушеные ягоды барбариса (их добавляют к различным гарнирам, а также к мясу); хмели-сунели (это смесь сушеных трав: мяты, петрушки, лаврового листа, сельдерея, базилика, шафрана, майорана и красного перца); шафран (данная специя применяется в приготовлении мяса птицы, а также рыбы; она придает блюду характерный оранжевый оттенок); сушеный имбирь (применяется в изготовлении соусов и разнообразной выпечки); корица (ее традиционно применяют для приготовления десертов, а также для приготовления первых и горячих мясных блюд). Что касается свежих пряных трав, то чаще всего используют базилик, кинзу, петрушку, мяту и черемшу.

Отличает грузинскую кухню полное отсутствие ограничений в выборе мяса. Для приготовления блюд используется говядина, баранина, свинина, птица. Грузины обожают и умеют готовить кулинарные шедевры из мяса.

Такие блюда, как шашлык, сациви, чахохбили и хинкали, давно уже перекочевали в ряд интернациональной кухни, их готовят в разных странах мира. Однако с грузинскими рецептами они, конечно же, не сравнятся. На грузинском столе отдается приоритет именно мясным блюдам, поэтому их видов насчитываются десятки.

Грузинской кухне присуща терпимость ко всем видам мяса. Однако здесь предпочтение отдают говядине и птице. Особенно это характерно для Западной Грузии и ее приморских районов — Абхазии, Мегрелии, Гурии. Одно из наиболее любимых блюд — сациви. Это отварные куры или индейки, залитые острым ароматным соусом с орехами и специями. Среди блюд из птицы после сациви следует чихиртма — бульон из курицы или индейки, приправленный мукой, уксусно-яичной смесью и луком. Из птицы готовят также чахохбили с обильным количеством жареного лука. В обязательный набор пряностей для чахохбили входят зелень петрушки, чабера, кинзы, базилика, чеснок, красный перец, а дополнительно — мята, эстрагон, сунели, шафран, кориандр, укроп. Из мясных блюд наиболее популярен, причем не только в Грузии, но и во всем Закавказье, шашлык (мясо на вертеле), называемый по-грузински мцвади. На востоке республики распространены хашлама (отварная говядина, которую подают с чесночным соусом и посыпают



зеленью кинзы или укропа) и хинкали (пельмени). Последние с одинаковым успехом могут готовиться как из свинины, так и из говядины.

Грузинская кухня славится такими блюдами, как мужужи (из свинины) и чанахи (из баранины).

По сравнению с мясом рыбные блюда занимают в грузинской кухне довольно скромное место. Типичными для Закавказья видами рыб являются усач, шемая, подуст, относящиеся к семейству Карповые и отличающиеся очень нежным и жирным мясом. В высокогорных и быстрых речках Абхазии, Сванетии, Хевсуретии распространена всем известная своим изысканным вкусом и не имеющая специфического рыбного запаха форель.

Закуски в национальной кухне Грузии весьма многообразны. Бывают они холодными и горячими. К первым относится, например, знаменитое лобио (тушеная фасоль – белая, красная либо зеленая стручковая). Также холодные закуски представлены овощным рагу (аджапсандали), баклажанами и помидорами в разной кулинарной обработке, пхали (блюдо из шпината, листьев молодой крапивы, свекольных листьев с заправкой из грецких орехов, лучка, чесночка, острого перчика, кинзы, поваренной соли, хмели-сунели и винного уксуса). Что касается горячих закусок, то наиболее известной среди них является кучмачи. Это либо отварные куриные желудки, либо отварные свиные потроха с ореховым соусом.

Сыры разных сортов – также неотъемлемое украшение грузинского стола. В Западной Грузии популярны сулугуни – слоеный сыр в виде круглых лепешек – и близкий к нему имеретинский сыр. В Восточной Грузии любят более острые сыры, такие, как тушинский, кобийский.

Разнообразие соусов в домашней грузинской кухне также поражает воображение. Для соусов в качестве основы используется исключительно растительное сырье. Чаще всего это кислые фруктово-ягодные соки, смеси, пюре из ткемали, граната, терна, ежевики, барбариса, помидоров. Много соусов, где основой служат толченые орехи, разведенные либо бульоном или простой водой, либо винным уксусом. К этой основе добавляется большой набор пряной зелени, сухих пряностей. Наиболее известными являются аджика, сацебели и ткемали.

Грузинская выпечка также является довольно известной по всему миру. Кстати, различается она в зависимости от региона страны. В Восточной Грузии, например, распространен пшеничный хлеб из дрожжевого теста, выпекаемый на стенках огромных глиняных и цилиндрических кувшинов. На востоке Грузии хлеб называют по-разному – «мадаури», «кутхнани», «трахтинули» и «деда-спури» (хлеб матери). Жители Западной Грузии употребляют кукурузный хлеб – мчади, выпекаемый на особых глиняных сковородах (кеци), и ивштари (кукурузная лепешка с сыром или фасолью). Подают мчади с имеретинским сыром или сулугуни. В Мегрелии и Абхазии хлеб часто заменяется гоми – густой кукурузной кашей, напоминающей украинскую или молдавскую мамалыгу. Подают гоми с сыром сулугуни или с сациви. Все же, когда речь заходит о традиционной грузинской выпечке, первое, что приходит на ум, – это хачапури – вкуснейшие лепешки с сыром.

Что касается десертов в грузинской кухне, то они представлены чурчхелой (орешки в загущенном виноградном соке), гозинаками, пеламуши (густой кисель на основе виноградного сока, который неизменно подают на стол холодным), баты-буты (шарики из кукурузных хлопьев, политые сахарным сиропом) и еще довольно большим количеством блюд, говорить о которых можно бесконечно, ведь, как мы заметили ранее, грузинская кухня просто поражает своим многообразием блюд!









## Сванская соль

2 ст. л. сушеной кинзы

1,5 ст. л. сушеного укропа

1,5 ст. л. голубого пажитника

1,5 ст. л. сухого красного перца

1,5 ст. л. имеретинского шафрана (запраны)

1 ч. л. сушеного тмина

7 ст. л. крупной соли

100 г чеснока

Чеснок очистить и измельчить пестиком в ступке. В отдельной миске тщательно перемешать все сухие ингредиенты. К сухой смеси добавить толченый чеснок. Руками хорошо смешивать толченый чеснок с остальными ингредиентами до тех пор, пока они равномерно не распределятся. Сванская соль будет чуть влажной. Хранить в сухом, прохладном месте в стеклянной банке с герметичной крышкой.

### НА ЗАМЕТКУ

Сванская соль — это известная грузинская приправа, получившая свое название по местности, в которой ее производят, — Сванетии. Иногда ее называют специей, но это неправильно. Сванская соль — это смесь специй. Сванетия — это горный район Грузии, и все травы, которые входят в состав сванской соли, произрастают там. Сванская соль придает блюдам неповторимый аромат, острый и пряный вкус. Ее используют для супов, соусов, рыбных, мясных, овощных блюд, салатов, а также при приготовлении маринадов и знаменитого грузинского шашлыка.

## Ореховый соус

100 г очищенных грецких орехов  
50 мл гранатового сока  
или 50 мл воды и 1 ч. л. винного уксуса  
3 зубка чеснока  
1 ч. л. измельченной зелени кинзы  
Хмели-сунели, имеретинский шафран (запрана),  
молотый красный перец, соль по вкусу

Грецкие орехи, чеснок, соль измельчить, добавить перец, измельченную зелень кинзы, хмели-сунели, имеретинский шафран (запрану), вновь перетереть. Полученную смесь развести гранатовым соком или смешанным с кипяченой водой винным уксусом. Подавать к столу к мясным и рыбным блюдам.



### НА ЗАМЕТКУ

Для придания ореховому соусу более насыщенного вкуса грецкие орехи лучше прожарить на сковороде. Для этого большую сковороду предварительно разогреть на медленном огне в течение 3-5 минут, всыпать орехи, разровнять тонким слоем. Обжаривать 18-20 минут, постоянно помешивая.



## Аджемика из помидоров

300 г помидоров  
3-4 зубка чеснока  
1 стручок горького красного перца  
Черный молотый перец, соль по вкусу

Помидоры вымыть, разрезать на четвертинки и припустить в небольшом количестве воды. Когда масса загустеет, протереть через сито, добавить измельченный чеснок и стручковый красный перец, перетертые с солью, тщательно перемешать. Подавать к мясным и рыбным блюдам.



## Соус гаро

200 г. очищенных грецких орехов  
500 мл куриного бульона  
150 г репчатого лука  
3 яичных желтка  
20 г рубленой зелени кинзы  
3 ст. л. 3%-ного винного уксуса  
3–4 зубка чеснока  
Соль по вкусу

### НА ЗАМЕТКУ

Ароматный соус гаро обычно подается к жареным блюдам из домашней и дикой птицы, что позволяет полностью открыться блюду и подчеркнуть его удивительные вкусовые качества. Чтобы на поверхности соуса не образовалась пленка, теплый соус сбрызнуть топленным сливочным маслом, остудить и хранить в закрытой посуде.

Орехи, рубленую кинзу и соль истолочь вместе, развести винным уксусом, затем бульоном, добавляя и то и другое постепенно и все время размешивая, затем добавить мелко нарезанный лук, прокипятить около 10 минут и снять с огня. Тщательно взбить яичные желтки, развести их постепенно несколькими ложками теплого, но не горячего соуса, затем так же постепенно вливать эту смесь в соус, непрерывно размешивая его, чтобы предотвратить свертывание яиц. Подавать к блюдам из жареной птицы.





## Соус сацебели с помидорами

1 кг помидоров  
2 шт. красного горького  
стручкового перца  
20 г рубленой зелени кинзы  
10 г рубленой зелени укропа  
3–4 зубка чеснока  
1 ст. л. приправы хмели-сунели  
1 ст. л. молотого кориандра  
1 ч. л. сахара  
Соль по вкусу

Помидоры обдать кипятком, снять кожицу и нарезать маленькими кусочками. Положить помидоры в эмалированную кастрюлю и тушить на медленном огне, пока они не загустеют. Красный перец нарезать маленькими кусочками. Добавить в кастрюлю измельченный чеснок, красный перец, соль, сахар, зелень и специи, хорошо перемешать и варить 2–3 минуты. Накрыть крышкой и дать настояться 30–40 минут.

### НА ЗАМЕТКУ

Знаменитый грузинский соус сацебели превосходно сочетается с блюдами, приготовленными из мяса птиц — преимущественно, индейки и курицы. Трудно также представить без соуса сацебели такие популярнейшие блюда, как шашлык и цыпленок табака. Подавать этот соус можно как горячим, так и холодным.

## Соус чесночный

5–6 зубков чеснока  
30 мл винного уксуса  
1 ст. л. кипяченой воды  
3 ст. л. рубленой зелени кинзы  
Соль, молотый черный и красный  
перец по вкусу

Чеснок очистить, измельчить и истолочь в однородную массу вместе с солью, молотым красным и черным перцем. Винный уксус развести кипяченой водой и влить в смесь с чесноком, хорошо перемешать. Соус подавать к отварной или жареной птице и баранине.







## Соус сациви

2 головки чеснока  
1,5 стакана очищенных грецких орехов  
50 г рубленой зелени кинзы  
1 ч. л. молотого черного перца  
1 ст. л. хмели-сунели  
3 ст. л. винного уксуса  
1 стакан бульона  
Соль, перец по вкусу

Чеснок очистить и пропустить вместе с орехами через мясорубку. Добавить зелень кинзы, перец, хмели-сунели, винный уксус, бульон. Посолить и хорошо перемешать. Соус должен получиться однородным. Поставить соус на огонь и довести до кипения. Готовую курицу, мясо или овощи залить соусом и оставить на несколько часов для пропитки.

### НА ЗАМЕТКУ

Главная особенность грузинской кухни — это оригинальные пикантные соусы, благодаря которым любое блюдо приобретает совершенно особенный вкус и аромат. Сациви — это как раз один из таких соусов, его можно подавать к любому мясу, птице и даже рыбе, а если под этим соусом вы решите подать курицу или индейку, то получится настоящее грузинское блюдо, которое так и называется сациви.



## Содержание

Особенности национальной грузинской кухни . . . . .	3	Маринованный перец по-грузински . . . . .	19
Сванская соль . . . . .	6	Пхали из капусты . . . . .	20
Ореховый соус . . . . .	7	Пхали с ботвой свеклы . . . . .	21
Аджика из помидоров . . . . .	7	Пхали из шпината . . . . .	21
Соус гаро . . . . .	8	Нигвзиани бадриджани . . . . .	22
Соус сацебели с помидорами . . . . .	9	Баклажаны с чесноком и орехами . . . . .	23
Соус чесночный . . . . .	9	Жареные грибы с травами . . . . .	23
Соус сациви . . . . .	10	Закуска из баклажанов . . . . .	24
Соус ткемали . . . . .	11	Бадриджанис хизилала (баклажаны, запеченные с помидорами, сладким перцем и грецкими орехами) . . . . .	25
Соус ткемали из зеленых слив . . . . .	11	Особенности грузинских сыров . . . . .	26
Харчо из курицы с грецкими орехами . . . . .	12	Козий сыр . . . . .	27
Харчо из баранины . . . . .	13	Имеретинский сыр, или имерули квели . . . . .	27
Чихиртма . . . . .	13	Сулугуни . . . . .	28
Суп из красного лобии . . . . .	14	Гебжалия . . . . .	28
Хашлама из баранины по-грузински . . . . .	14	Надуги . . . . .	29
Чанахи . . . . .	15	Лобии из красной фасоли с морковью . . . . .	30
Особенности грузинских соусов . . . . .	16	Лобии с грецкими орехами . . . . .	30
Шечаманди из мацони . . . . .	17	Оджахури (жареная свинина с картофелем и луком) . . . . .	31
Шечаманди с кизилом . . . . .	17	Оджахури с грибами . . . . .	32
Мжаве комбосто, или капуста по-гурийски . . . . .	18		
Мжаве ниори, или маринованный чеснок по-грузински . . . . .	18		





Чакапули с ткемали . . . . .	32	Мчади (кукурузные лепешки) . . . . .	53
Аджапсандали . . . . .	33	Бринджула . . . . .	53
Буглама . . . . .	34	Хачапури аджарское, или ачарули . . . . .	54
Цыпленок табака . . . . .	35	Хачапури имеретинское, или имерули . . . . .	55
Чкмерули (цыпленок жареный со сливочным чесночным соусом) . . . . .	36	Хачапури мегрельское, или мегрули . . . . .	55
Чахохбили . . . . .	37	Хачапури гурийское, или гвезели . . . . .	56
Сациви из курицы . . . . .	37	Хачапури на мангале . . . . .	57
О правилах грузинского застолья . . . . .	38	Кубдари . . . . .	57
Кучмачи говяжий . . . . .	39	Основные виды хачапури . . . . .	58
Чашушули из телятины . . . . .	39	Лобиани (пирог с фасолью) . . . . .	59
Толма в виноградных листьях . . . . .	40	Шекецили с картофелем . . . . .	60
Кабаби из баранины . . . . .	41	Шекецили с фасолью . . . . .	60
Кабаби из курицы . . . . .	41	Назуки, или сладкий кахетинский хлеб . . . . .	61
Шашлык из баранины . . . . .	42	Када, или слоеное печенье с грецкими орехами . . . . .	62
Шашлык из свинины . . . . .	43	Гозинаки . . . . .	63
Свинные ребрышки на шампурах . . . . .	43	Шакарлама с миндалем . . . . .	63
Рыба, жаренная на шампурах . . . . .	44	Варенье из грецких орехов . . . . .	64
Сациви из рыбы . . . . .	44	Варенье из айвы . . . . .	65
Купаты по-имеретински . . . . .	45	Варенье из винограда . . . . .	65
Купаты нежные . . . . .	46	Варенье из арбузных корок . . . . .	66
Шедевр «Чакруло» . . . . .	47	Пеламуши . . . . .	66
Хинкали классические . . . . .	48	Чурчхела . . . . .	67
Хинкали с бараниной . . . . .	49	Мацони . . . . .	68
Хинкали овощные с грибами . . . . .	49	Напиток из малины с мацони . . . . .	68
Сладкие хинкали с сухофруктами и орехами . . . . .	50	Ореховый ликер . . . . .	69
Квери, или грузинские вареники . . . . .	51	Ликер из облепихи . . . . .	69
Гоми . . . . .	51		
Ачма . . . . .	52		



УДК 642.1.12  
М74



Дизайнер обложки *Юлія Дзекунова*

Видання для організації дозвілля

Издание для досуга

Серія «Кухні народів світу»

Серия «Кухни народов мира»

**МОЙСЕЄНКО Ганна**  
**Грузинська кухня**  
*(російською мовою)*

**МОЙСЕЄНКО Анна**  
**Грузинская кухня**

Керівник проекту *С. І. Мозгова*  
Відповідальний за випуск *К. В. Озерова*  
Редактор *Л. М. Зінченко*  
Художній редактор *В. О. Трубчанинов*  
Технічний редактор *В. Г. Євлахов*

Руководитель проекта *С. И. Мозговая*  
Ответственный за выпуск *Е. В. Озерова*  
Редактор *Л. Н. Зинченко*  
Художественный редактор *В. А. Трубчанинов*  
Технический редактор *В. Г. Евлахов*

Підписано до друку 30.07.2018.  
Формат 70x100/16. Друк офсетний.  
Гарнітура «Roboto». Ум. друк. арк. 5,805.  
Наклад 8000 пр. Зам. №

Подписано в печать 30.07.2018.  
Формат 70x100/16. Печать офсетная.  
Гарнитура «Roboto». Усл. печ. л. 5,805.  
Тираж 8000 экз. Зак. №

Книжковий Клуб «Клуб Сімейного Дозвілля»  
Св. № ДК65 від 26.05.2000  
61140, Харків-140, просп. Гагаріна, 20а  
E-mail: [cop@bookclub.ua](mailto:cop@bookclub.ua)

Книжный Клуб «Клуб Семейного Досуга»  
Св. № ДК65 от 26.05.2000  
61140, Харьков-140, пр. Гагарина, 20а  
E-mail: [cop@bookclub.ua](mailto:cop@bookclub.ua)

Віддруковано згідно з наданим  
оригінал-макетом у друкарні «Фактор-Друк»  
61030, м. Харків, вул. Саратовська, 51.  
Тел.: + 3 8 057 717 53 57

Отпечатано согласно предоставленному  
оригинал-макету в типографии «Фактор-Друк»  
61030, г. Харьков, ул. Саратовская, 51.  
Тел.: + 3 8 057 717 53 57

ISBN 978-617-12-5085-7 (серія)  
ISBN 978-617-12-5019-2

© Depositphotos / golubovy, обложка, 2018  
© Мойсеенко А. В., текст, 2018  
© Книжный Клуб «Клуб Семейного Досуга»,  
издание на русском языке, 2018  
© Книжный Клуб «Клуб Семейного Досуга»,  
художественное оформление, 2018