



Ольга Аль Каттан

В котле ливанской кухни

О Боже! О чем ты собралась писать? О традициях ливанской кухни? Сами ливанцы не знают ничего об этом — с таких оптимистичных воплей мужа-ливанца и его друзей началась моя «сага» под кодовым названием «тайны и загадки кулинарии Ливана».

Перерыв всевозможные источники информации, я не нашла о ливанской кухне действительно НИЧЕГО. Повеселил очень Интернет, в котором утверждалось, что «в стране вы не встретите толстых людей, еда здесь низкокалорийная, используется много овощей и рыбы».

Конечно, что касается последнего, я согласна, но это ведь делается в таких огромных количествах! А ещё, помимо здоровой пищи, ливанцы употребляют очень вкусные, но «вредные» для фигуры убийственно калорийные традиционные лепёшки *маннауши* (гамбургер из «Макдоналдса» и близко не стоит), картофель фри, жирную баранину, всевозможные пирожки, ливанские сладости и т.д. и т.п.

Караул! Не верьте Интернету! Интернет никогда не жил в Ливане в мусульманской семье. Интернет никогда не видел, как женщины там готовят, как ливанцы едят — очень много, очень вкусно и постоянно. Они буквально наслаждаются едой. Интернет никогда не слышал призыв к вечерней молитве и выстрел пушки в дни священного месяца Рамадан. Только погрузившись в эту атмосферу, можно узнать что-то о ливанской кухне. Но в каждой семье вкус традиционных блюд будет разным, как и сами традиции.

В России есть рестораны восточной кухни, но они откровенно меня разочаровали. Если шеф-повар такого ресторана не араб, то вы будете, в лучшем случае, есть правильно сделанное по книге блюдо. Это всё равно как африканец варит борщ в Африке.

Если бы вы хоть раз попробовали настоящий салат *фатуи*, который готовит моя ливанская свекровь, её *хуммус*, *баба гануш* и многое, многое другое, вы вряд ли в следующий раз пошли бы в ресторан, даже в ливанский.

Ольга Николаевна Аль Каттан — журналист, кандидат филологических наук, преподаватель Кубанского государственного университета (Краснодар).



В этой лавке продают оливки и маринованные овощи.

Три основы

Это специи, оливковое масло и лимон. И чуть не забыла – главная основа – традиция!

Базис ливанской кухни – оливки и оливковое масло. Оливки маринуют в бочках, масло закупают канистрами. Что такое маргарин, ливанцы не знают. Сливочное масло также не используется для приготовления пищи. Оливковое же льётся, как вода, даже готовое блюдо щедро сдабривают маслом.

Ну, а лимоны в Ливане поштучно не продаются. Килограммами и за копейки. Потому что, так же как и маслом, лимонным соком приправляют все блюда, включая супы и лепёшки, маринады для рыбы и мяса. Овощной салат без лимона – вообще не салат.

Помимо того, что всё это вкусно, ещё и очень полезно! Если бы еда поглощалась ливанцами в умеренных количествах...

Традиционно в каждое блюдо добавляют свой букет специй. Их столько, что существуют отдельные магазины и рынки

Оливки – основа ливанской кухни.





Кабис – солёные и маринованные овощи.

специй. В двух кварталах от нашего дома в Бейруте, среди бесчисленных хаотичных магазинов затерялась маленькая древняя лавка. Когдаходишь в помещение, перед тобой словно возникает гравюра на пожелтевшем листе старинной книги. Мешки, коробки, деревянные ящики и ящички, полки и кульки – всё наполнено, переполнено разными специями. Ароматный дух пощипывает нос. Старый, немножко глуховатый продавец прислушивается к вашим вопросам, открывает какой-то ящик, насыпает нужную приправу и даёт оце-

нить запах. В другой пакет кладёт смесь трав для восточного чая – это подарок. Как он не путается среди сотни (а может и больше) разнообразных специй и приправ, уму не постижимо.

Возле двери висит пара фотографий первого хозяина лавки. Он очень похож на своего праправнука, чья фотография когда-нибудь тоже украсит эти стены...

Пожалуй, самое известное национальное ливанское блюдо – это *кеббе*. Мясо баранины толкут в ступке, пока оно не превратится в эмульсию, добавляют специи

Специй в Ливане столько, что для них существуют специальные магазины и даже рынки.





и *бургуль* (дроблёную пшеницу). Начинку делают из обжаренного фарша с луком и кедровыми орешками. Формируют шарики и жарят. Процедура приготовления, при кажущейся простоте в описании, на самом деле наисложнейшая. Я так и не научилась накручивать фарш вокруг пальца, как делает моя свекровь. А вы думали, что это обычная котлета? *Кеббе* бывает трёх видов: *кеббе найе* (сырое), *кеббе би-санейя* (запечённое), *кеббе расс* (жареное).

Многие блюда, по традиции считающиеся арабскими, происходят именно из Ли-



вана. Например, салат *табули*. Когда знакомые ливанцы узнают, что я его обожаю, они смотрят на меня с восхищением: «Ты единственная из русских, кому нравится *табули*». А всё дело в необычном для нашего вкуса добавлении лимонного сока и *бургуля*. *Табули* словно каша: мелко порезанные помидоры, петрушка, мята, лук, дроблёная пшеница (сырая), оливковое масло. Всё это перемешивается руками, подаётся с листьями салата или капусты. Божественный вкус, оторваться невозможно. *Табули* готовят специально к приходу дорогих гостей. Или же на поздний ужин: семья не замечает, как за разговором уминает целый тазик этого салата.

Знаменитые ливанские закуски – *хуммус* (*хуммус*) и *баба гануш*. Первое – это пюре из отварного гороха *нута* с добавлением лимонного сока, чеснока, оливкового масла и *тахины* (кунжутного масла). Второе – пюре из печёных баклажанов с добавлением тех же ингредиентов.

Кстати о *тахине*, которую в России не производят – представьте себе халву с тем же запахом и вкусом, но только не сладкую, и... жидкую. И вот, в такую «халву» добавляют баклажаны, чеснок. Трудно представить? Да, что ливанцу хорошо, то для русского – как-то странно. Вообще, баклажан – любимый овощ в Ливане, он входит во многие мясные и овощные блюда. Баклажаны фаршируют, запекают, жарят, маринуют.

Макдус – ещё одна знаменитая закуска, которую любят есть на завтрак. Это маринованный в оливковом масле баклажан, начинённый орехами и острым перцем.

А картошка здесь не в почёте. Поглощают в огромных количествах лишь картофель фри.

В Ливане проживают как мусульмане, так и христиане. Ливанские католики и марониты хотя и попивают вино, но в очень малом количестве, и свинину не жалуют, отдавая предпочтение баранине и курице. И конечно, в стране, которая находится на побережье Средиземного моря, обожают рыбу. Перед тем как рыбу приготовить, её обязательно «вымачивают» в лимонном соке.

Слева:

Кebbe-найе – это вам не обычная котлета.

Накручивать фарш вокруг пальца, как оказалось, – очень непросто.

Кebbe-расс. Пожалуй, это самое известное национальное блюдо.

Справа:

Ни свет, ни заря женщины уже на кухне, готовят еду. Мужчины в этом процессе не участвуют.





Ливанцы едят много, очень вкусно и постоянно.

Только своё, только ливанское

«Как жаль, что у вас нет чеснокодавилки», – вздохнула я, когда в очередной раз толкла в ступке чеснок. «Есть, конечно, – ответила сестра мужа. – Просто, когда ты готовишь еду руками, у неё совсем другой вкус. Мы так всю жизнь готовим. Привыкли. Традиции».

Это поразительная нация! Сколько я ни билась с ливанской роднёй мужа, они в штучки принимали русские блюда. Только своё, только ливанское! Если я готовила что-то на обед, свекровь принимала «вызов» и отвечала тремя-четырьмя традиционными местными блюдами. Естественно, вся семья «лопала» родное, а не какую-то непонятную «бурду» русской невестки.

Арабы, которые учатся в России, привозят с собой из дома килограммы специй, оливки, сыр и прочее, предпочитая национальные блюда даже знаменитому русскому борщу. Моя знакомая ливанская студентка, отправляясь на учёбу в Россию, каждый раз переплачивает за свой багаж. Из семи её огромных сумок шесть заполнены продуктами и только одна – одеждой.

Мужчины-ливанцы умеют готовить, но никогда этого не делают. Не принято, чтобы они на кухне крутились. Иногда лишь заглядывают в кастрюли, дают ценные указания. И ждут...

Ни свет, ни заря на кухне уже гремят тарелками. Женщины накрывают на стол: традиционное *меззе* (набор разных закусок) – оливки, *хуммус*, сыр, *лябне* (кислая сметана) и *лябан* (специфический кефир), смешные местные огурцы – светло-зелёные, кривые и тонкие, толщиной с палец, *кабис* – солёные и маринованные овощи, *макдус*... Всех закусок, из которых состоит *меззе*, просто не перечислишь, потому что их может быть от 10 до 50. Кстати, в каждом ресторане своё *меззе*.

Но это ещё не всё...

В России утро начинается с бутерброда, в Ливане вместо него – традиционные лепёшки *манауши* с сыром и кунжутными семечками или с травой *задр*, или с поми-





Семья за ужином.

дорами и козьим сыром. Мини-пекарни расположены повсеместно. Вы можете принести свою начинку, и у вас на глазах буквально за минуту приготовят эти вкуснейшие пахучие лепёшки.

Завтрак традиционно сытный и плотный. Ливанцы по утрам не едят каши или йогурт. Молоко и творог не пользуются успехом. Конечно, в супермаркетах молочная продукция присутствует, но это не любителя. Молоко порошковое, йогурт безумно сладкий. Здесь самое время вспомнить, что Ливан – горная страна. Из зелёных насаждений – кедров, оливковые деревья да фруктовые сады. Море, горы «ржавого» цвета. Где, скажите, пасти коров и чем их кормить?



// лето 2008 //

Долина Бекаа – единственная житница Ливана с полями, засаженными картофелем и другими овощами. Выращивают даже пшеницу. И всё. Чтобы найти в Бейруте родную гречневую крупу, пришлось облазить весь город и отыскать её только в «Русском магазине», как и селёдку. Ливанцы это не едят.

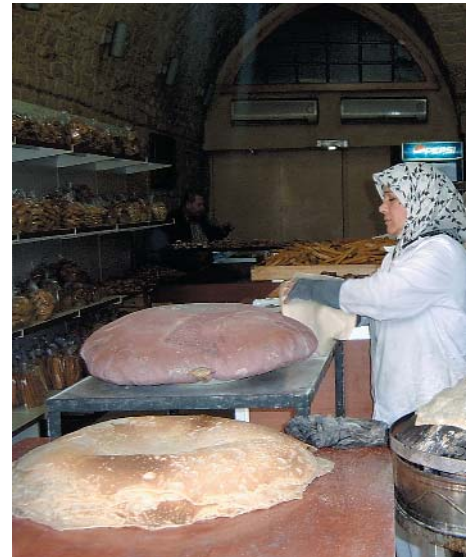
В каком куске благодать...

Я бродила по книжным магазинам Бейрута, разглядывая потрясающей красоты поваренные книги. Но там были только рецепты и ни слова о традициях. Продавцы, к которым я приставала со своими расспросами, лишь качали головой: «Мафи». В вольном переводе это означало: «Девушка, вы с какой планеты к нам прилетели? У нас только рецепты блюд. Про традиции и слухом не слыхивали». Каждый раз, садясь за стол, я скрупулёзно опрашивала жующих родственников, что они знают о еде, которую в данную минуту поглощают со скоростью света. Пытаясь не подавиться, родня делилась информацией.

Как и в России, в Ливане хлеб всему голова. Про «батоны» и «кирпичики» здесь не знают. Существуют лишь булки для гамбургеров и французский багет, но в каждом доме едят традиционный *хебез либнени* (досл. «ливанский хлеб»). Это пресные двухслойные лепёшки, своего рода лаваш. Он возвращает нас к далёким истокам, когда бедуины в своих палатках вместе



Так пекут калорийные лепёшки *манауши* и традиционный ливанский хлеб.



с семьёй рассаживались на полу и ели из одного котла руками, используя при этом хлеб. Если появлялись гости, они присоединялись к совместной трапезе, как бы «вливались» в семью. И неважно, сколько народу собиралось за трапезой. Как считают бедуины, «еды одного хватит для двоих, еды двоих хватит для четверых, а еды четверых – для восьмерых».

Существует ряд правил для правоверных мусульман, в которых даже прописано, что желательно есть руками: «Передают со слов Джабира, да будет доволен им Аллах, что посланник Аллаха, да благословит его Аллах и да приветствует, сказал: «Поистине, шайтан находится рядом с каждым из вас, что бы он ни делал, не покидая (человека) и во время еды, и если кто-нибудь из вас уронит кусок (пищи), пусть возьмёт его и уберёт то, что к нему пристанет, а потом съест, не оставляя его шайтану; когда же он закончит есть, пусть оближет свои пальцы, ибо, поистине, не знает он, в каком (куске) его пищи (скрыта) благодать». (Имам Абу Закария Йахья бин Шараф ан-Навави. Сборник хадисов «Сады праведных». Из слов Пророка Мухаммада).

Хебез либнени используют в приготовлении знаменитой шаурмы и сэндвичей. *Аруса* – лаваш, намазанный густой сметаной и свёрнутый трубочкой. В переводе с арабского «аруса» – это «невеста». Я долго выясняла, почему обычный (язык не поворачивается сказать) бутерброд так называли. Сначала была версия, что из-за сметаны, поскольку платье невесты тоже белое. Но оказалось, что *арусой* может быть лаваш с любой начинкой. Говорят, что в стародавние времена *арусой* «заманивали» детей

поест: «Смотри, невеста, невеста!». Дескать, бутерброд такой же красивый, и дети, соблазнившись, принимались за еду.

Традиционное блюдо в период поста – *фатти* (досл. – «сломанный хлеб») и салат *фатуи*, ливанский и палестинский *мансаф*. Главным ингредиентом этих блюд является *хебез*. Во время свадебной церемонии невеста, входя в свой новый дом, прикрепляет рядом с дверью под самый потолок лепёшку, чтобы было всё в доме благополучно.

От Рамадана к Рамадану

4 утра. В сонную тишину врываются зычные крики и глухой стук барабана. Так будят правоверных мусульман, которым надо успеть утолить голод и жажду. А с 5 утра до заката солнца – пост, то есть ни капли воды, ни крошки хлеба. Священный месяц великого поста – это главный праздник на Востоке.

Рис по-ливански готовят с вермишелью.





Мини-пекарни встречаются повсеместно.

Очень сложно приходится женщинам, которые весь день проводят на кухне у плиты, за приготовлением праздничных блюд: им нельзя пробовать еду, даже чтобы проверить, достаточно ли соли.

Последние минуты перед тем, как в небе загорится первая звезда. Раздаётся выстрел пушки, вслед за ним из каждой мечети разносится громкая молитва – хвала Аллаху. Пост на сегодня окончен. Первый стакан ледяной воды – отцу семейства. Все спешат за стол. В Рамадан каждый вечер в доме собирается многочисленная семья, готовятся специальные блюда.

Трапеза начинается с густого жирного супа (обычно ливанцы жидкую пищу не едят). Обязательны овощные салаты, различные пирожки: *ляхм баажин* (в переводе – мясо в тесте), пирожки со шпинатом, *самбусак* (маленькие пирожки, похожие на пельмени), несколько мясных горячих блюд и, конечно, рис.

Рис с рыбой.



В Ливане есть поговорка: «Попробуй ливанский рис, и уже никогда не захочешь есть другой». Существует бесчисленное количество рецептов приготовления риса, с разными вариациями, специями, орехами и другими добавками. Самые знаменитые – рис по-ливански (с мелкой вермишелью) и *маклуба* – своеобразный мясной плов с добавлением баклажанов, цветной капусты и помидоров.

Каждый день ливанские хозяйки могут готовить рис, и каждый день будет новое блюдо – на вкус и даже на цвет.

Рамадан – это радостный праздник. Только в рамадан готовят *жалеб* – компот из сушёных фиников, в который добавляют изюм, миндаль и кедровые орехи. В уличных кафе выставляют громадные золочёные самовары, из которых разливают *жалеб*.

Только в Рамадан готовят и *атаиф* – специфическую сладость, отдалённо похожую на пресный блин с густым пресным кремом из сливок и творога, залито всё это сахарным сиропом. Когда ваш желудок переполнен едой и кажется, что следующий вздох будет последним, вам предстоит ещё одно испытание – сладости и чайно-кофейная церемония.

Кофе и арабские сладости – это ещё одна очень вкусная и непоколебимая традиция Ливана. Кофе пьют с утра до вечера без перерыва на обед. Кофе – это характер арабов, густой, крепкий, горячий, с молотым кардамоном. Горький, терпкий, колдовской напиток – это религия, культ, он, словно глоток страсти, будит чувства. Может, поэтому жители Востока так горячи и эмоциональны.

Если вы зашли в чужой дом по делу или в гости, просто без дела или даже случайно, вас в любом случае усадят пить кофе.



Местные сладости – это просто сказка.

Ах, какой разносится запах, когда в турке закипает горячая жидкость и в то же мгновение разливается по крошечным чашкам, чтобы предстать вашему взору, одновременно услаждая вкус и обоняние. Кофе пьют без сахара, зато вприкуску с вкуснейшими ливанскими сладостями.

Шоколад здесь не едят, хотя в супермаркетах лежат батончики типа «Марс» и «Сникерс». Горький чёрный и молочный шоколад спросом тоже не пользуются. Потому что местные сладости – это песня, это сказка, ода радости. Если вы думаете, что восточные вкусности ограничиваются халвой и рахат-лукумом, то глубоко заблуждаетесь.

Когда вы входите в магазин сладостей... Нет, когда вы только подкрадываетесь к его огромным витринам, в которых отражается безумный огонь страсти, и, словно наваждение – разложенные на огромных блюдах сотни различных сортов, конфигураций и вкусов, – появляется одно желание – купить всё сразу и тут же съесть. И лопнуть, так как ливанские сладости очень калорийны. Нужно иметь железобетонную силу воли, чтобы не заходить в каждый магазин (коих бесконечное множество на каждом шагу) и что-нибудь не попробовать.

Торты, печенье, конфеты – всё меркнет, когда эта манна небесная, порезанная на

А ливанской выпечке нет равных на арабском Востоке.





Разнообразие сладостей не поддаётся счёту.

аккуратные кусочки, свернутая в рогалики, закрученная тонкой спиралькой, наполненная божественной начинкой, тает у вас на языке. Разнообразие сводит с ума: фисташковая *баклава*, *кнэфэ*, *мада б аш* со сладким сыром, знаменитое на весь Восток ливанское печенье *мааммуль* из манной крупы и так до бесконечности.

Чай в Ливане пьют травяной, очень сладкий и крепкий, из хрустальных или стеклянных стаканчиков. Это именно церемония – размеренная, погружающая в негу. Церемония, вместе с которой встречают рассвет или провожают закат, ведут неспешную беседу или просто молчат, слушая тишину.

Традиции ливанской кухни – это традиции самой ливанской жизни. В стране соседствуют бок о бок мусульмане и христиане, друзья, палестинские беженцы и богатые арабские шейхи, здесь соединились огромные пласты истории с разными начинками. Так и в кулинарных традициях – всё перемешалось, европейская и средиземноморская кухня соединились с арабской шаурмой, палестинским *фалафелем* и ливанской *арусой*. Всё забросили в один огромный котёл, и вот уже который век кипит это густое восточное варево.

Фото автора.

На каждом шагу бесконечное множество магазинов сладостей.

