

**МИНА ХОЛАНД**

---

**ГАСТРОНОМИЧЕСКИ  
АТЛАС**

40 КУХНИ ОТ ЦЯЛ СВЯТ



ОБСИДИАН  
София, 2014

# СЪДЪРЖАНИЕ

<b>УВОД</b>	<b>9</b>
Какво е кухня?	<b>13</b>
Как да ползвате книгата	<b>14</b>
<b>Предмети от първа необходимост в кухнята</b>	<b>18</b>

## ЕВРОПА

• Лоозята	<b>27</b>
<b>ФРАНЦИЯ</b>	<b>31</b>
НОРМАНДИЯ	<b>35</b>
ДОЛИНАТА НА ЛОАРА	<b>42</b>
ЛИОН (РОНА-АЛПИ)	<b>50</b>
ПРОВАНС	<b>58</b>
<b>ИСПАНИЯ</b>	<b>67</b>
КАТАЛУНИЯ	<b>72</b>
СЕВЕРНА ИСПАНИЯ	<b>81</b>
ЦЕНТРАЛНА ИСПАНИЯ	<b>88</b>
АНДАЛУСИЯ	<b>96</b>
• Пържени основни сосове	<b>104</b>
<b>ПОРТУГАЛИЯ</b>	<b>106</b>
<b>ИТАЛИЯ</b>	<b>115</b>
ЛАЦИО	<b>119</b>
ЕМИЛИЯ-РОМАНЯ	<b>130</b>
КАЛАБРИЯ	<b>138</b>
СИЦИЛИЯ	<b>145</b>
ВЕНЕТО	<b>155</b>
<b>ИЗТОЧНА ЕВРОПА</b>	<b>164</b>
<b>ГЕРМАНИЯ</b>	<b>176</b>
<b>СКАНДИНАВИЯ</b>	<b>187</b>
<b>ОБЕДИНЕНОТО КРАЛСТВО</b>	<b>195</b>

## БЛИЗКИЯТ ИЗТОК

• Захарта, погривките и Всички хубави неща	210
<b>ТУРЦИЯ</b>	214
<b>ЛЕВАНТИЯ</b>	225
<b>ИЗРАЕЛ</b>	240
<b>ИРАН</b>	249

## АЗИЯ

• По пътя на погривките	264
<b>ИНДИЯ</b>	268
СЕВЕРНА ИНДИЯ	273
ЮЖНА ИНДИЯ	286
<b>ТАЙЛАНД</b>	296
<b>ВИЕТНАМ</b>	308
<b>КИТАЙ</b>	317
ГУАНДУН (КАНТОН)	324
СЕЧУАН	330
<b>КОРЕЯ</b>	338
<b>ЯПОНИЯ</b>	347

## АФРИКА

• Международните люти чушки	360
<b>ЕТИОПИЯ</b>	364
<b>ЗАПАДНА АФРИКА</b>	373
<b>МАРОКО</b>	381

## СЕВЕРНА И ЮЖНА АМЕРИКА

• Сливане и преливане	394
<b>КАЛИФОРНИЯ</b>	397
<b>ЛУИЗИАНА</b>	405
<b>МЕКСИКО</b>	414
<b>КАРИБИЕТО (ЯМАЙКА)</b>	425
<b>ПЕРУ</b>	434
<b>БРАЗИЛИЯ</b>	443
<b>АРЖЕНТИНА</b>	454

## УВОД

*„Не само великите творби на човечеството съставляват културата, а и всекидневните неща като как хората се хранят и как поднасят храната.“*

Лори Колун, „Домашно готвене“

КОГАТО ЯДЕМ, ние пътуваме. Кои спомени се открояват? Ако сте като мен, опитаните ястия ще изскочат в съзнанието ви, когато си припомните минали пътувания. Тортия, златиста и изпускаща пара, през някоя ленива неделя в Магриг; гореща шакшука за закуска в Тел Авив; стриги, извадени от черупките, хапнати върху гъсчен плот на фестивала в Уицтълбъл. Спомените ми за нещата, видени на всяко от тези места, са леко размазани и мъгляви след време. Но виж, ястията си спомням в цвят и детайл.

Както Пруст отбелязва по повод изяждането на маглените (кейкче с повърхност на мигена черупка)\* с чая си, храната ни придружава назад във времето и оформя спомените ни. Отчетливите аромати, съставките и готварските техники, с които се запознаваме в разни моменти и географски ширини, са също и врата

---

\* Писателите обичат да правят препратки към „момента на Пруст“ – онова място във „В търсене на изгубеното време“, когато младият Марсел осъзнава силата на вкуса да извиква миналото – може би защото така храната се издига на по-високо ниво и споменът за нея става нещо реално в литературата, не просто сантиментална фантазия. Ето пълния цитат: „Откъде се бе взела у мен тази всеобхватна радост? Полових, че е свързана с вкуса на чая и маглената, ала самата тя безпределно нагхвърляше усещанията за тях... целият Комбре и околностите му придобиха форма и се материализираха – и градът, и градините – от моята чаша чай“. Марсел Пруст, „На път към Суан“.

към въпросната култура. Какво сме яли на чуждо място е сред най-съществените ни преживявания там – наред с посещенията в галерии и музеи, разходките и обиколките, – защото храната буквално ни дава вкуса на всекидневието.

Когато пътувам в чужбина, се стремя да открия най-типичната храна за региона и най-добрите образци от нея. Храната обобщава отликите на дадена култура и дава най-автентично прозрение към живота на хората. Всички трябва да ядат, така че въпреки огромното многообразие храната е общ език.

Покойната голяма американска новелистка и авторка на трудове за домашно готвене Лори Колуин поставя всекидневната храна наред с „великите творби на човечеството“ като съставна част от културата. Няма как да не се съглася. Багетата, любимата на французите франзела, е основата за безброй комбинации от квинтесенциални галски вкусове (от сирене до колбаси и още други). Тя е здраво вкоренена в историята\* и вероятно може да ни каже повече за френската култура от лиците на Моне. Експертът по мароканска кухня Пола Уолфърт, битник от шейсетте години, скитала от Париж до Танжер в компанията на Пол Боулс и Джек Керуак, също е на мнението на Колуин. „Храната е начин да виждаш хората“, каза ми веднъж тя. Простичко твърдение, но толкова вярно. За разлика от туристическите справочници храната дава неподправен поглед към живия, дишащ народ. Когато вкусим ястието на друга култура, започваме хапка по хапка да задълбочаваме възприятието си за нея.

Да опитваш храната на други култури е не просто

---

\* Според едно със сигурност апокрифно сведение багетата се е появила по време на Наполеоновите войни и е била предназначена да се затъква в панталоните на войниците, за да се спести пространство в мешките на гърба. Всъщност дългите тънки хлебчета са част от френската кухня от стотици години, ала днешните стандарти за багетата вероятно датират от началото на двайсети век.

начин да опознаваш хората. Това те кара да погледнеш от по-различен ъгъл и на самата храна. Аз започнах отново да ям месо, след като дванайсет години бях вегетарианка (консумираща риба). Но макар да не ми пречеше да хапвам всякакви обрезки и карангии, агнешкото още ме притесняваше. Намразих тежката миризма на печено агнешко още от дете и това ми отвращение прерасна едва ли не до патология. Когато за пръв път срещнах ливанската готвачка Аниса Хелу, небрежно споменах за непоносимостта си към агнешкото. Тя зяпна от почуда. Каза ми, че не е възможно да пиша книга за храните по света, без да съм вкусила агнешко. Няколко месеца по-късно я посетих в апартамента ѝ в Шордич, където ядох суров агнешки кибех, и при това лапах като невидяла. Деликатно балансираната ѝ смес от седем подправки не толкова прикриваше, колкото допълваше характерния вкус на суровото месо, което консумирахме с бяло табуле. Може и да не обичам агнешко печено по английски, мирисът на което изпълваше кухнята на баба и дядо в толкова много недели, но се оказва, че обожавам сурово агнешко, приготвено по левантински. Персийското горме сабзи (агнешка яхния с подправки и червен боб) също беше една фантазия. Съставките придобиват различно звучене в другите кухни и усещането ни за тях се трансформира.

В последните години във Великобритания храната придоби статут, аналогичен на киното, литературата и музиката в поп културата, като възпява вкуса на обществото за момента. Храната е израз на цайтгайт. В момента при нея са в сила глобални тенденции. В космополитни градове от Лондон до Ню Йорк и от Токио до Мелбърн посетителите се тълпят в ресторанти без резервация, където се сервират общи плаща в семпла обстановка, или пред улични търговци на сергии, продаващи гурме храна и сладки печива. Днешните най-прочути експерти в храненето – от многократно удостоените със звезди „Мишлен“ Рене Реджени до слад-

каря Йотам Отоленги с неговите нео-средноевропейски сладкиши и телевизионната готвачка Найджела Лосън – са още един аспект на културата на знаменитостите. Налице е сериозен апетит сред любителите на храната към креативността в кухнята, произтичаща от много различни кулинарни и културни влияния с цел да се създадат уникални ястия.

Сред целия този ентузиазъм по отношение на храната и нарастващото увлечение по кулинарни тенденции (които се менят също тъй често като двегодишния моден календар) в познанията ни за кухнята от висока класа съществуват известни празнини. Самопровъзгласилите се кулинари може и да знаят кой е Дейвид Чанг\* и гордо да поръчват ястия от карангия по ресторантите или пък да пропагандират суровото мляко пред настъоризираното, но могат ли да се ориентират кое е в основата на дадена национална кухня? Как дефинираме, да речем, кухнята на Ливан или на Иран? Кое ги отличава една от друга? Кои са техните характерни вкусове, готварски техники и типични ястия? Накратко, защо хората ядат именно това или онова в различните страни и региони?

Като ви повеждам на пътешествие из четирийсет кухни по света, целта ми е да разгадая основните им качества и да ви дам възможност да въведете във всекидневното си ястия от тях. Помнете: когато ядем, ние пътешестваме. Приемете тази книга като вашия паспорт за конкретните места и опитайте техните деликатеси, приготвени в собствената ви кухня.

---

\* Майстор-готвач от корейско-американски произход и собственик на веригата ресторанти „Момофуку“. Чанг е спечелил две звезди „Мишлен“ и е съредактор на „Лъки Пийч“. Всеки брой на тримесечника, посветен на космополитното хранене, разглежда теми като „Рамен“, „Американската кухня“, „Преди и след Апокалипсиса“.