



"Рациональное питание — залог здоровья", — эту простую истину знают все, но далеко не все реализуют ее в повседневной жизни. Тем больше вызывает восхищения мой маленький народ, который с древних времен руководствовался именно рациональным началом в организации своего питания. При кажущемся однообразии, лезгины создали кухню, богатую сугубо местными блюдами, использовав при этом все, что природа предоставила в их распоряжение.

У лезгин, как и у народов лезгинской группы, продукты питания и способы их приготовления имеют много общего с народами Кавказа, но наибольшее влияние на лезгинскую кухню оказали азербайджанские традиции. И тем не менее, пища лезгин сохранила свои национальные особенности.

Пищевой рацион их, в основном, составляли продукты животноводства и земледелия, которые пополнялись съедобными растениями и дикорастущими травами. Молочные продукты были излюбленной пищей лезгин и употреблялись ими в больших количествах. Употребление же таких компонентов, как ароматические травы, овощи и фрукты, связано с природно-географическими условиями края, где проживают лезгины.

Пища лезгин, в целом, сохраняет традиционную национальную структуру, претерпев при этом некоторые изменения и расширение набора блюд в результате широких межнациональных контактов. В предлагаемой читателю книге представлены описания разнообразных блюд, приготовляемых лезгинами и народами лезгинской группы, как в давние времена, так и в настоящее время, как в будни, так и по праздникам.

Подготовила Гаджиева Г.Р.

Оглавление:

Закуски	3
Горячие Закуски	4
Супы	5
Мучные Блюда	8
Лакомства	12

Закуски

САЛАТ ИЗ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ. Вымытые помидоры и огурцы нарезать дольками, посыпать зеленью киндзы, укропа, Рейгана и репчатого лука, мелко рубленным чесноком, заправить растительным маслом. Перед подачей присыпать солью.

САЛАТ ИЗ РЕДЬКИ. Очищенную редьку нарезать тонкими кружочками, посыпать солью, заправить винным уксусом и растительным маслом.

СУЗМА. Кислое молоко вылить в плотный матерчатый мешочек и в течение суток оставить для удаления сыворотки. Оставшуюся массу переложить на тарелку, посыпать смесью различной зелени, добавить немного тмина, и все это перемешать. Можно добавить сливочное масло, нарезанное мелкими кусочками.

ПОМИДОРЫ И ОГУРЦЫ подаются на отдельном блюде в натуральном виде.

РАЗЛИЧНЫЕ СОЛЕНИЯ (помидоры, огурцы, чеснок, квашеная кочаном капуста) подаются отдельно.

КЕВЕР (каперсы), засоленные молодыми побегами. Каперсы собирают ранней весной, засаливают в 8 %-ном солевом растворе и держат на солнце.

ЗЕЛЕНЬ ЛУК, РЕДИС, КИНДЗА, УКРОП, КРЕСС-САЛАТ, РАЗЛИЧНЫЕ СОЛЕННЫЕ СЫРЫ подаются в качестве закусок.

Горячие Закуски

СТРУЧКОВАЯ ФАСОЛЬ С ЯЙЦАМИ. Перебрать стручки фасоли, очистить их от усиков, поломать на 3-4 части и поставить варить в соленой воде на 10-15 минут. Готовую фасоль откинуть на сито, в кастрюлю добавить немного масла, перенести в нее фасоль, добавить 1-2 ложки пресного молока. В отдельной посуде сбить яйца, в которые добавить немного черного перца, залить ими фасоль и подержать на огне еще 5 минут. Подавать в горячем виде.

ЯИЧНИЦА С ПОМИДОРАМИ. Нарезать свежие помидоры на небольшие дольки и прожарить до загустения. Сбить яйца, добавить в них черного перца, вылить полученную смесь на помидоры и продолжать жарить, не перемешивая, в течение 5 минут на медленном огне. Подавать в горячем виде.

ЯИЧНИЦА С ЛУКОМ. Промыть зеленый лук нарезать и выложить на горячую сковороду с маслом, тушить в течение 2-3 минут. Сбить яйца, добавить черного перца, вылить на сковороду и продолжать жарить в течение 5 минут на медленном огне, не перемешивая. Подавать в горячем виде.

ЯИЧНИЦА С СЫРОМ. В сбитые яйца натереть на терке острого сыра, добавить немного укропа и тмина, вылить на горячую сковороду с маслом и поджаривать на медленном огне в течение 5 минут. Подавать в горячем виде.

ЧИРГЪИТ□. Мелко нарезать крапиву и слегка, в течение 3-5 минут, потушить в масле, залить сбитыми яйцами.

Супы

ШУРВА. Мясо разрезать на куски и сварить. Перед концом варки добавить картофель и проварить еще 30 минут. Перед окончанием варки добавить мелко нарубленную зелень и немного сухих слив или кураги. К шурве подать молотый барбарис.

ЭКІЕРАШ. В разбавленное кипящее молоко добавить немного перебранного и промытого риса. Замесить крутое тесто, раскатать его, нарезать лапшу и опустить ее в кипящее молоко. При желании, можно добавить немного нарезанного картофеля.

ТИУРАРХАПАН (похлебка с мучными шариками). В разбавленное молоко добавить немного картофеля и варить -до готовности. В плоскую миску всыпать немного муки, сбрызнуть ее водой и слегка перетирая между ладонями накатать мучных шариков, размером с вишневу косточку. Запустить шарики в кипящее молоко с картофелем и варить в течение 5 минут.

МОЛОЧНЫЙ СУП С РИСОМ И ТЫКВОЙ. В разбавленное молоко добавить немного промытого риса и проварить в течение 3-5 минут, добавить очищенной и нарезанной мелкими квадратиками тыквы и довести все до готовности. Добавить немного соли и сахара.

ДАГЪУГЪА (кислый суп). В разбавленное кислое молоко (тугъ) добавить немного промытого риса, забелить небольшим количеством муки, добавить взбитое яйцо и зелень киндзы, укропа и, обязательно, — чидрик ар (чидруьяр). Чтобы кислое молоко не свернулось, поставить на медленный огонь и, постоянно помешивая, довести до кипения. Едят дагъугъу в холодном виде.

ЧИГЪИРТМА. Отварить курицу, отделить мясо от костей, разрезать его на куски, добавить лук, перец, цур (кислая пастила), можно также добавить пару долек лимона, киндзу и укроп. Перед подачей на стол добавить сбитые яйца.

**Самым излюбленным и распространенным блюдом лезгин, а также всех дагестанцев и других народов Кавказа, является "хинкал".
Хинкал бывает самых разнообразных видов.**

ХИНКАЛ СО СВЕЖИМ МЯСОМ. Кусок жирной баранины поместить в кастрюлю с водой и варить до готовности. Одновременно круто замесить просеянную пшеничную муку на воде с добавлением соли. Через полчаса тесто разделить на "квалак ар" (шары), а затем каждый из них тонко раскатать и разрезать на квадратики, размер которых зависит от индивидуального вкуса. Подготовленное таким образом тесто опустить в кипящий мясной бульон, из которого предварительно вынуть мясо. Через 5-10 минут готовое тесто раскладывают по тарелкам, подают к нему вареное мясо, толченый чеснок и кислое молоко. Отдельно подают горячий бульон.

1. ХИНКАЛ С СУШЕНЫМ МЯСОМ И КОЛБАСОЙ. Процесс приготовления аналогичный.

ТЫПАТІАЯР. Кусок жирного мяса отваривается. Из круто замешанного теста формируются стержни, которые нарезаются на маленькие кусочки, каждый из которых давлением пальца превращаются в полную трубочку. Трубочки опускаются в кипящий бульон, из которого предварительно вынимают мясо. Через 5 минут хинкал готов, его подают в бульоне, который заправляют толченым чесноком, кислым молоком или протертыми помидорами. Мясо подают отдельно.

ДУШПАРЕ. В фарш из жирного мяса добавляется нарезанный репчатый лук, свежая или сухая зелень киндзы, укропа, черный перец и все перемешивается. Замешивается пресное тесто средней упругости и раскатываются тонкие листы, которые затем нарезаются на небольшие квадраты или стаканом разделяются на кружочки. На каждый кусочек теста вилкой кладется Мясо. Края теста защипываются конвертиком, которое запускается затем в кипящую воду и варятся на медленном огне в течение 20 минут. Душпаре подается в суповых тарелках вместе с бульоном, заправляется толченым чесноком и кислым молоком.

ПИЧЕКАР. а) Мясной фарш и тесто готовятся, как для душпаре, тесто нарезается кружочками, наполняется мясом, складывается пополам, защипываются края и опускается в кипящий бульон, на 20 минут. Готовые пичекар шумовкой выкладываются на блюдо. К ним подается толченый чеснок, кислое молоко или винный уксус, б) Таким же образом делают пичекар с начинкой из крапивы и других трав.

МИЗЕ ХИНКИАР — мелкий хинкал, который готовят на молоке и добавляют в него картошку.

**Все вышеприведенные виды хинкала известны
и другим народам Дагестана.
Совершенно оригинален только —**

ТУРАГЪХИНКИАР (ТИХРЕХИНКИАРАР), или, как его шутливо называли — "ленивый хинкал". В холодной воде густо разводят муку, в которую мелко нарезают сушеное мясо, нутряной жир, лук, картошку; все это приправляют перцем. Тщательно размешав полученную массу, ее ложкой понемногу бросают в кипящую подсоленную воду. Готовый хинкал подают с чесночной подливой.

ХЪВАРЧАХИНКИАР — прообраз пельменей. Круто замешанное тесто раскатать стержнями, затем разрезать на кружочки. В каждый кружочек положить по кусочку сушеного мяса, зажать тесто с мясом в кулаке и опустить в кипящую воду. Готовый хинкил едят с чесночной приправой или цельным молоком (у агульцев).

ЧАБАНСКИЙ ХИНКАЛ. В кипящий мясной бульон бросают кусочки круто замешанного теста, которое отрывают от сформированных стержней, придавая им плоскую форму.

ДИГАВУР, ЧАКВАУФАРАР. Пельмени со всевозможной начинкой (дикорастущие травы, творог, овечий сыр, молозиво). Готовые пельмени бывают небольшими круглой формы или в виде мешочка. Пельмени с мясной начинкой подавать с чесночной подливой, остальные — со сметаной или с кислым молоком,

ХИНКИАР. Готовят, как правило, на мясном бульоне, но можно и на воде. Едят с различными приправами. Отварить до готовности мясо, одновременно замесить крутое тесто и оставить его на 30 минут.

СУНТУТИАЯР. Замешанное из ржаной муки тесто нарезать мелкими кусочками, из которых затем сформировать тонкие стержни. Стержни в дальнейшем разрезать на мелкие кусочки, каждому из которых нажатием указательного пальца придать форму полой трубочки. Приготовление таким образом тесто бро-, сить в кипящий бульон. Подавать с мясным и кисломолочной чесночной подливой. Когда сунтутеаяр готовят без мяса, то заливают цельным молоком.

БАЛГВАР. Пельмени с начинкой из молозива (ттаъ) или яйца делаются крупнее, чем обычные пельмени. Начинка приправляется нутряным жиром и луком. Подаются с бульоном в смеси с цельным молоком или без бульона.

БИРЖАГЪ, ШУРПА. Готовят на мясном бульоне. Молочную, а также постную шурпу заправляют крупой голозерного ячменя, пшеничной и пшенной крупами, горохом, рисом.

ГЪУГЪАЙТ ШУРПА. Разбавленное молоко заправить пшеничной крупой, добавить небольшие кусочки сушеного мяса, нутряного жира или зажарки из курдюка.

УХАЛАЙ — цельное молоко довести до кипения и заправить небольшим количеством муки.

КБИР, ГИТИ. В большую кастрюлю с водой положить перебранное пшеничное зерно, большие кости крупного рогатого скота: спинной хребет, голени, нижнюю челюсть, горох и поставить кастрюлю на огонь. Немного позже добавить в кастрюлю фасоль, а в конце варки — дикорастущие клубни (черную или белую картошку) и заправку. Похлебку варить с утра до ночи, пока зерно не полопается. Для ускорения этого процесса в кипящую похлебку можно бросить кусочки льда, т.к. от резкой смены температуры зерно лопнет. Едят похлебку в горячем виде.

ЧАКЪ. Спинной хребет барана, засушенную нижнюю челюсть и большие кости крупного рогатого скота варить в течение 8-10 часов. Готовый бульон заправить луком, перцем и травами.

ХАЩ. Хорошо промытые голова и ноги барана залить холодной водой и варить на медленном огне в течение 8-10 часов (до тех пор, пока кости легко будут отделяться от мяса). Очистить от костей, мякоть, нарезанную кусочками положить в бульон. Подавать в горячем виде с толченым чесноком.

ТАЧЪ. Проросшее молотое зерно развести с вечера горячей (70-80°C) водой и, при постоянной помешивании, довести до консистенции густой сметаны. Затем добавить закваску, слегка закутать емкость и поставить в теплое место до утра. Утром мучную массу разбавить небольшим количеством воды и поставить на медленный огонь. Варить в течение 3-4 часов. Разлить готовый тачъ по тарелкам, посыпать его проросшим молотым зерном (сов) и есть в горячем виде.

КАМБАР. Для его приготовления есть несколько способов:

- а) В кислое молоко нарезать зелень киндзы, укропа, зеленого лука и добавить немного свежих огурцов;
- б) Дикий лук, лебеду (квулин) обдать кипятком, после чего залить все кислым молоком и слегка посолить;
- в) Взять стебли мать-и-мачехи (тек□ер), нарезать их палочками длиной 20-30 см, обдать кипятком, залить кислой сывороткой (тугъ) и слегка посолить.

Мучные Блюда

СОВ — ТОЛОКОННАЯ КАША. Жареное зерно перемолоть на ручной мельнице и замочить в воде, или в кислом или пресном молоке с добавлением масла.

ХЕШИЛ - КАША ИЗ ПШЕНИЧНОЙ МУКИ. В медной или толстостенной алюминиевой кастрюле довести воду до кипения, всыпать небольшое количество промытого риса, а затем, при постоянном помешивании каталкой небольшими порциями вводить пшеничную муку (до загустения). Готовую кашу разложить по тарелкам и есть с маслом и медом.

ОВСЯНАЯ КАША. Очищенный от кожуры овес, залитый водой в соотношении "один к двум", варят до готовности. Готовую кашу едят с молоком и маслом.

ЕЙМА — РИСОВАЯ КАША. Молоко слегка разбавить водой и довести до кипения. Ввести в него промытый и очищенный рис. Соль и сахар добавить по вкусу. Кашу варить в течение 15 минут до полужидкого состояния. Готовую кашу разложить по тарелкам и добавить в нее немного сливочного масла.

КАША ИЗ ПОЛБЫ. Полбу поджарить и опустить в подсоленную кипящую воду. Через некоторое время зерно отбросить на дуршлаг. На дно кастрюлю положить топленое масло, высыпать отваренное зерно и поставить на малый огонь. Отдельно сварить мелкими кусочками мясо. Подают плов в пиалах, залитый бульоном. Поверх него кладут мясо.

КУЧЕ МУССУ - ГОРЯЧЕЕ ТОЛОКНО. В кипящей сыворотке разводят муку и варят несколько минут. Готовую жидкую кашу снимают с огня и горстями засыпают в нее толокно. Половником мешают кашу до загустения. Готовое блюдо подают с урбечом, заправленным маслом и медом.

СУИТ КАШИР - ТОЛОКОННАЯ КАША. Размешать толокно в крутом кипятке без последующей варки. Перед едой каша заливается смесью урбеча с маслом и медом.

Эти простейшие каши из толокна, по-видимому, имеют древний характер.

Излюбленными блюдами у лезгин, как и у всех народов Кавказа, являются плов и долма.

КЪУРУАШ - СУХОЙ ПЛОВ.

а) В кипящую соленую воду опускают очищенный и промытый рис и варят в течение нескольких минут, пока сердцевинки риса еще сохраняет твердость. Затем рис откидывают на дуршлаг. На дно медной луженой кастрюли или толстостенной алюминиевой кладут сбитые с творогом и кишмишем яйца, сверху засыпают рис и на медленном огне доводят до готовности.

б) На дно кастрюли кладут мясной фарш (бараний или говяжий), добавляют несколько яиц, лук, ц□ур, перец, киндзу и кишмиш. Все это перемешивают, сверху засыпают предварительно отваренным до полуготовности рисом и на медленном огне доводят до готовности.

в) Вместо мяса можно использовать курицу или индейку.

г) **ЧУБАНДИНАШ - ЧАБАНСКИЙ ПЛОВ.** Небольшие куски жирной баранины пересыпают перцем, свежей или сухой зеленью, сверху насыпают очищенный и промытый рис, все заливают водой так, чтобы вода покрыла рис. Кастрюлю плотно закрывают крышкой, чтобы пар не выходил, и варят до готовности 1 - 1,5 часа.

д) На дно кастрюли кладут немного сливочного или топленого масла и нагревают. В миске сбивают 2-3 яйца, немного риса и 1-2 ложки кислого молока. Затем эту массу выкладывают на дно кастрюли и прогревают в течение 3-5 минут. Предварительно сваренный рис выкладывают сверху и кастрюлю плотно закрывают, подложив под крышку чистое чайное полотенце для впитывания избытка влаги. Одновременно в небольшую кастрюлю помещают разрезанные на небольшие куски мясо или курицу, много лука и тушат в небольшом количестве воды на медленном огне до готовности. За полчаса до готовности в мясо добавляют очищенные кишмиш, каштаны, урюк, чернослив. Готовый плов выкладывают на большое блюдо и обкладывают по бокам запеканкой со дна кастрюли, а сверху кладут мясо (кьил).

е) **ЧАХАР АШ - ПЛОВ ИЗ ПШЕНИЧНОЙ ИЛИ РЖАНОЙ КРУПЫ.** Крупу обжарить в сковороде на медленном огне, до красна. Всыпать в кипящую подсоленную воду, так чтобы вода покрывала крупу. Варить на медленном огне, пока каша не станет сухой. Отдельно приготовить тушенное мясо или курица с луком, которые подаются в отдельной посуде к Чихараш.

ДОЛМА. а) В мясной фарш из жирного мяса добавляют немного риса, много репчатого лука, черного и острого перца, киндзу, укроп, соль, фарш хорошо перемешивают и небольшими порциями заворачивают в предварительно обданные кипятком листья капусты или молодые листья винограда.

б) Таким же фаршем начиняют предварительно очищенные от внутренностей болгарский перец, баклажаны и твердые, некрупные красные помидоры.

ХУКЬОДА ТУРЗИ (ДУЛДУРМА). а) Ножом в горячей воде скоблят бараний желудок. В глубокую миску мелко нарезают и рубят печень, почки, легкие, сердце, добавляют рубленый лук, промытый рис и пряности. Все это перемешивают. Полученным фаршем начиняют желудок и зашивают, помещают в кастрюлю, заливают водой и варят на медленном огне в течение 2-3 часов. На стол мясо и бульон, в котором он варился подаются отдельно, б) **АЦІА ГЪАВАГ.** В такой же фарш, смешанный с рубленным курдюком, "рисом" или крупой, добавляют картошку, тмин, чебрец и немного воды. Этой массой заполняют кишки, концы которых завязывают ниткой "колбаски" прокалывают в нескольких местах. Подают это блюдо "ац□арар" или "ласкар" в горячем виде.

ШИШ КЕБАБ, а) Молодую нежирную баранину разрезать на мелкие куски, засыпать репчатым луком, зеленью киндзы, укропа, посыпать солью, черным перцем, сбрызнуть винным уксусом и оставить в прохладном месте на 2-3 часа. Через 2-3 часа бастурма готова.

б) Свежую печень разрезать на небольшие куски, посыпать солью и перцем и нанизать на шампуры.

в) Свежие почки надрезать-по выпуклой части, развернуть и положить на 2-3 часа под проточную воду, после чего нарезать небольшими кусочками, посолить, посыпать перцем и нанизать на шампуры.

г) Отобрать некрупные помидоры и баклажаны, освободить их от плодоножек и нанизать на шампуры. Все шампуры положить на мангал с горячими углями и жарить, постоянно переворачивая, в течение 20 минут. Через 20 минут готовый кебаб снять с шампуров и уложить в глубокую посуду, посыпать луком и зеленью и полить соком от бастурмы.

Особой популярностью у лезгин и других народов лезгинской группы пользуется многослойный пирог Ц□КЕН, АЧ□УРАИ ФУ, Ц□ИКАБ, КУКАЛАИ, УИКАБ, ВАХТА, КЪУТ!УР, ДАНЧУ, КЪУЯР, ГИТ, а также АФАРАР.

Начинкой для пирогов могут служить такие продукты переработки молока, как мутал, мачаш, курар, а также различные травы, как, например, щавель (буц^аагаяр), конский щавель (навсар), дикий лук и некоторые другие, имеющие некоторые другие, имеющие местные названия травы, русского эквивалента которым не установлено: айшмат^аар, ширихгий^авар, рапац^ааяр, ч^аиринк^абутинк^аилар, к^аалбаяр. От начинки зависит и название пирога или афара. Все эти травы моют, рубят специальным топориком, смешивают с яйцами, творог, нутряным жиром или маслом, сметаной или молоком. Готовят пироги как из одного вида трав, так и из нескольких, вместе взятых. Такие травы, как мята, тмин, чебрец засушивают впрок, а зимой, отмачивая их в воде или молоке, используют как начинку для пирогов или пельменей. Тмин и чебрец используют и как приправу к мясным блюдам.

ГЪАЗЕРАРИН КУКАЛАЯР — *афарар*. Готовят пресное тесто и раскатывают две тонкие лепешки. Одну покрывают приготовленной соответствующим образом начинкой из трав, другой покрывают начинку. Соединив края лепешки, пекут афарар на железном листе или сковороде. Готовые пироги складывают горкой на поднос, смазав предварительно каждый маслом и разрезав радиально ножом.

КИЕЛЛАФАРАР. Мелко растертый творог или сыр, приправленный яйцами и солью, тонким слоем равномерно разложить на половину тонко раскатанной лепешки из пшеничной муки. Осторожно приподняв обеими руками вторую половину лепешки, накрывают ею начинку. Закрепив края и снова раскатав пирог, пекут его на железе или сковороде. По мере выпечки пироги складывают в глубокую посуду, в горячее масло, и засыпают сверху толченым, добавив туда, при желании, мед. Едят пироги, макая в жидкую сладкую массу.

АФАРАР ИЗ ТРАВ, а) Крапиву и другие травы хорошо промыть в проточной воде, дать ей стечь слегка просушить зелень, которую затем мелко нарезать. На сливочном масле поджарить репчатый лук, затем добавить его в подготовленную зелень, сюда же внести 1-2 ложки сметаны или кислого молока, все слегка посолить и перемешать. Из пресного теста раскатать очень тонкие листы, свернуть их пополам, а затем отогнуть одну половину, на которую положить подготовленную траву, закрыть другой половиной листа, защипать края и положить на горячий саж или сковороду. Готовый афар смазать маслом и сложить стопкой на блюдо. Подавать в горячем виде.

б) С тыквой. Очищенную тыкву натереть на терке, добавить под жаренный репчатый лук, мелко нарезать сушеный курдюк или кусочки жира от сушеного мяса. Добавить тмин, черный перец, соль и все перемешать.

в) С редькой. Редьку натереть на терке, дать стечь немного соку с горечью, добавить жира (сливочного или какого-нибудь другого масла).

г) С картошкой. Сырой картофель мелко и тонко нарезать, к нему добавить поджаренный репчатый лук, соль, перец, тмин и все перемешать.

д) С мясом. В рубленое мясо добавить лук, свежую или сухую зелень киндзы и укропа, соль, перец и все перемешать.

МЯСНЫЕ ПИРОГИ. Мякоть баранины или говядины мелко рубят и приправляют душистыми травами. Раскатав тонкие лепешки из теста, одну покрывают мясом, а другой закрывают, затем защипывают края и выпекают. В верхней корочке делают небольшие отверстия для выхода пара.

САКИЛ. Мясные афарар. В мелко нарезанное сушеное мясо добавляют лук, душистые травы, яйца, нутряной жир и мелко — нарезанную сырую картошку. Раскатав лепешки толщиной в 1 см. На одну лепешку выкладывают начинку, сверху кладут вторую лепешку, края защипывают, смазывают яйцом или кислым молоком и выпекают в горячей печи. Готовые пироги заливают халвой.

ТАРКРИН САКИЛ с начинкой из пшеничной муки. Муку разводят в айране, добавляют немного закваски, члх (нутряного жира), тмина и оставляют на некоторое время, чтобы масса подошла. Готовую начинку раскладывают на половину тонкой лепешки, другой половиной ее закрывают. Едят в горячем виде, смазав горячим маслом. Мучную начинку можно смешать с выжарками. В качестве начинки можно использовать крупяную кашу, приправленную душистыми травами и нутряным жиром.

АЦІВАЙ - СУХОЙ ПИРОГ С ТЫКВЕННОЙ НАЧИНКОЙ. Сырую тыкву нарезать мелкими кусочками, добавить мелко нарезанное сухое мясо, нутряной жир, перец и испечь в горячей печи.

КЪВАКИИ. Требуху тщательно промыть, очистить, сварить. Затем мелко порубить, добавить лук, перец, душистые травы, и выдержать в течение одного часа. Раскатать овальные лепешки из теста. На одну из них выложить толстым слоем фарш, другой, меньшего размера, покрыть первую лепешку. Края защипать и выпекать в горячей печи. Едят в горячем виде.

ВИЧІВИЧИМА. Пирог с сыром и ливерной начинками, обильно приправленными перцем, тмином и другими пряными травами.

УКЪ, АДЫГЕИ. Готовят небольшую лепешку из пресного теста, с загнутым краем, выпекают ее в печи. Готовую лепешку заливают яйцом и вновь на 5 минут ставят в печь.

Лакомства

Одно из самых любимых и ритуальных сладостей лезгин —

ИСИТИА — МУЧНАЯ ХАЛВА. В толстостенную кастрюлю положить сливочное или топленое масло, довести на медленном огне до кипения. Затем, постоянно помешивая; небольшими порциями добавлять просеянную пшеничную муку до загустения массы, после чего продолжать жарить муку, непрерывно помешивая, в течение 40 минут, пока в квартире не появится запах исит!а. Затем кастрюлю убрать с огня, добавить в нее меда или сахара, хорошо размешать и разложить по тарелкам.

ШУРЕ. Из пресного теста раскатать 10-12 тонких лепешек большого размера. Затем каждую лепешку смазывают маслом и тонким слоем х'алвы (исито), закрывают другой лепешкой, с которой проделывают то же самое, до тех пор, пока все лепешки не будут уложены в стопку. Верхняя лепешка ничем не смазывается. Затем всю стопку разрезают на продольные полосы, каждую из которых скручивают, придавливают сверху, придавая ей форму лепешки, смазывают яйцом и выпекают в горячей печи.

ПИНКИИ. Толокно, замешанное на фруктовом сиропе (мер), раскладывают толстым слоем.

ГЬАЛКВИИИ ЖАЖАРАР. Слоеный хлеб. Тесто замешивают на молоке или сыворотке, раскатывают большую лепешку, смазывают ее маслом, складывают вчетверо и вновь раскатывают, а затем, придав ей форму хлеба, выпекают.

Из кислого теста выпекают фигурные хлебцы для детей "КУМУМ-БАЙ", "ГЬАЛАВАЙ", из пресного теста готовятся "БЯКЪЛЕКТАЙ" треугольной формы, которые заливают халвой. Из теста пекут всевозможные хлебцы в форме птиц, начиненные яйцом — "ЖАКЪВ". Изготовление их приурочивается к первым дням весны.

Из жидкого теста выпекают "ГЬАНЖАРАР" — оладьи, смазывая сковороду курдюком.

ГУЗАНЫ — тонкий хлеб с намазанным сверху взбитым с сахаром и яйцами сливочным маслом.

РЕКЪУНАР — хлеб с загнутыми краями, намазанный халвой.

КАЛАР. Поджаренные пшеница, конопля, и орехи перемешиваются, при желании добавляется мед.

НАТУФ — орехи в меде или душабе (сладкий виноградный сок).

МУЪХКУЪТ — орехи и конопля перемешивается в меде.

Значительную роль в питании лезгин играют различные плоды и ягоды, как в свежем, так и в сушеном виде, как окультуренные, так и дикие.

Из сока зрелого винограда и тута фруктовый мед — душаб, бекмез.

Вероятно, это лакомство, как и его название, было заимствовано у азербайджанцев.

ЦУР - кислая пастила из дикого и садового терна, кизила, алычи, айвы. Фрукты и ягоды вымыть в проточной воде, очистить от косточек и поместить в толстостенную кастрюлю, залить небольшим количеством воды и варить, постоянно помешивая, на медленном огне до загустения в течение, примерно, 5-6 часов. Полученную густую массу разложить на плоскую поверхность, размять в виде тонких лавашей и сушить на солнце в течение 5-7 дней.

МЕХКЮТ, МЕШШУК. В деревянной ступе толкут ядра грецких орехов, с поджаренными семенами конопли. Полученную массу смешивают с сиропом тутовника или диких груш.

ДЕНИ-МЕНИ. Толченые орехи смешивают с просыаным толокном и добавляют фруктовый сироп.

Гаджиева Г.Р.

КУХНЯ ЛЕЗГИН

OCR Версия Нурахмедов Н.Н.

Редактор *Г.Е.Гаджиева*
Художник *Н.Н. Велиев*
Технический редактор *М.А. Махмудов*
Корректор *З.Н. Велиев*

Сдано в печать 29.05.95. Подписано в печать 20. 06. 96. Формат 70х90 1/32. Гарнитура Pragmatica. Печать офсетная. Бумага офсетная. Уел п.л.0,8. Тираж 15000.

Типография им. С.М. Кирова Мининформпечати РД 367027. Махачкала, ул. Маркова, 51.
Текст набран и сверстан на компьютерной базе фирмы "МАВЕЛ" ltd 367000. Махачкала, ул. Ирчи Казака, 31.