



М. З. Азаматова

# Адыгейская Кухня

Майкоп,  
Адыгейское отделение  
Краснодарского книжного издательства,  
1979

## Предисловие

На протяжении многовековой истории адыги, как и другие народы, выработали своеобразный и довольно богатый ассортимент национальных блюд. С древнейших времен они занимались скотоводством, птицеводством и земледелием. Это, естественно, оказывало влияние на подбор и особенности народных блюд, среди которых главное место заняли блюда из баранины, говядины и птицы, а также молочные и растительные. Издавна адыги любили крупяные и мучные приготовления. Они охотно выращивали яблоки, груши, сливы, вишни, жерделу, персики, виноград, орехи и т.д. Употребляя фрукты как в свежем, так и в сушеном виде, придавали многим из них целебное значение. Адыги, как и все народы, соблюдали определенный порядок приема пищи: завтрак, обед и ужин. Обычно завтрак состоял из калмыцкого чая с пышками (щалам) или хлебом, свежего сыра. Иногда подавали жареный сыр с луком или яичницу, нередко – отварную или жареную баранину, говядину. Обед готовили преимущественно из мясных блюд. На ужин употребляли мясные, молочные или мучные сладкие блюда.

Приготовление мясных блюд имеет определенные правила. Например, требуется правильная разделка птицы, по частям, согласно ее анатомическому строению. Этим достигается сохранение формы строения – одно из первых условий красивого оформления стола.

На протяжении столетий адыги творчески разнообразили ассортимент и улучшали вкусовые качества народной пищи, что явилось результатом расширения и укрепления экономических и культурных связей с соседними народами. Так, с XIX-XX вв. адыги научились у русских готовить разные блюда из картофеля, помидоров, употреблять подсолнечное масло и другие помидоры.

В советское время национальное кулинарное искусство обогатилось благодаря взаимопомощи и братскому сотрудничеству народов. В свою очередь многие блюда адыгов стали достоянием других народов. Так большим спросом потребителей пользуется адыгейский сыр, который изготавливается промышленным способом во многих городах нашей страны.

Обеденная обстановка в прошлом была весьма скромная: множество столиков на трех ножках, на которых раскладывалась еда в соответствии с установленным порядком, деревянная, гончарная или медная миска, тарелка для жидкости, ложки из самшита, подносы из меди, чинара, ножи с роговыми ручками. Однако по мере проникновения культуры других народов постепенно изменялась и сервировка. С начала XIX века появились столы на четырех ножках и стулья, фарфоровая и эмалированная посуда, металлические ложки, вилки и ножи.

Национальные блюда адыгов своеобразны, они имеют высокие вкусовые качества, благодаря чему пользуются большим спросом у населения. Особенно популярны блюда из мяса и птицы: «Чэтлыбжь», «Лыщипс», «Цэгажь», «Мэлыл гэжьагъ», и другие, народный напиток «Бахъсымэ». На совещании СЭВ курица по-адыгейски была признана одним из лучших блюд и принята к производству в странах социалистического содружества.

Идя навстречу многочисленным запросам и пожеланиям предприятий общественного питания, граждан, Адыгейское отделение Краснодарского книжного издательства решило переиздать настоящую книгу. Она переработана и дополнена рецептами новых блюд. В книге изложены способы приготовления более ста основных адыгейских блюд. Часть из них уже вошла в меню столовых ресторанов Адыгеи.

Просим читателей свои отзывы о книге посылать по адресу:

352700, г. Майкоп, ул. им. Гоголя, 8, Адыгейское отделение Краснодарского книжного издательства.

## **ПЕРВЫЕ БЛЮДА**

### **Джэнчыпс – суп с фасолью**

Фасоль промыть, залить холодной водой и дать закипеть, затем слить воду, снова залить холодной водой и варить до мягкости. Если фасоль белая, то варить сразу до готовности. Посолить, полить зажаркой. По желанию заправляют молоком.

*1 ½ стакан фасоли, 3 л воды, 50 г сливочного масла, соль с чесноком по вкусу.*

### **Джэнчыпс – суп с фасолью и рисом**

Фасоль промыть, залить водой и варить до полуготовности. Затем добавить молоко, дать закипеть и положить рис. Варить 20 - 25 минут на слабом огне, посолить, полить зажаркой.

*½ стакана фасоли, 2 стакана воды, 5 стаканов молока, 3 ст. ложки риса, 50 г сливочного масла, соль с чесноком по вкусу.*

**Приготовление зажарки.** На топленом или сливочном масле на сковороде поджарить лук, добавить по вкусу молотый красный перец, молотую киндзу и быстро растереть маслом, чтоб не подгорел, тогда зажарка приобретает приятную окраску и вкус.

### **Дэшхолэпс – суп с фасолью и орехами**

Фасоль сварить до мягкости. Приготовить зажарку, положить в фасоль и долить воды. Когда вода закипит положить орехи очищенные и размятые. Дать покипеть еще несколько минут, затем посыпать зеленью, посолить по вкусу.

*1 стакан фасоли, 1 стакан орехов, соль по вкусу.*

### **Лижылэпс – суп из сушеного мяса**

Костистую часть сушеного мяса залить водой, добавить шинкованный лук, по вкусу стручковый перец и варить до готовности. Готовое мясо вынуть из бульона и отдельно подать кусками.

### **Лилэпс – мясной бульон**

Можно приготовить из мяса крупного и мелкого рогатого скота. Для получения наваристого бульона обычно берут грудинку, разрезают кусками по 80-100 г. Мясо промыть, опустить в горячую воду, посолить, добавить шинкованный лук и варить на слабом огне до готовности. В конце варки добавить стручковый горький перец, сладкий перец, посыпать зеленью и дать закипеть. Можно полить зажаркой. Подают как второе блюдо.

*500 г мяса, 1 луковица, 1 стручок сладкого перца, горький перец, соль с чесноком по вкусу.*

### **Лэпсытепх – бульон с орешками из пшеничного теста**

Замесить на воде с яйцом тесто, тонко раскатать валеком, нарезать его на небольшие куски величиной с масляный орех и опустить в кипящее масло. Когда они подрумянятся вынуть их и засыпать ими бульон. Полить зажаркой.

*2/3 стакана муки, 1 яйцо, соль по вкусу.*

### **Натрыфыпс – суп из толченой кукурузы**

Толченую в ступке кукурузу проверить, промыть и засыпать в кипящую воду. Добавить фасоль. Когда кукуруза и фасоль готовы и вода испарится, подлить молока, посолить и доварить минуты 2 – 3, полить зажаркой. Подавать без хлеба и каши.

*1 стакан кукурузы, 1/2 стакана фасоли.*

### **Пынджхантахупс – рисовый молочный суп**

Рис промыть и варить минут 5 – 6 в кипящей воде, затем откинуть на дуршлаг, чтобы вода стекла, выложить в кастрюлю, залить горячим молоком и варить на слабом огне минут 15 – 25. Посолить и заправить зажаркой. Можно с сахаром, без заправки.

*1/2 стакана, 2 стакана воды, 5 стаканов молока, 1 ст. ложка сливочного масла, соль.*

### **Суп без мяса**

В кипящую воду опустить промытое пшено или рис и варить до готовности. Мелкошинкованный лук обжарить на сливочном или топленом масле до золотистого цвета, добавить красный молотый перец, молотую киндзу и влить в кипящий суп.

*200 г крупы, 50 г масла, соль по вкусу.*

### **Тхачупс – суп с лапшой**

Из пшеничной муки приготовить тесто, замесить круто, раскатать в тонкий пласт, нарезать в виде лапши длиной 5 см и подсушить в духовке. После этого лапшу опустить в кипящую подсоленную воду и довести до готовности, залить молоком, полить зажаркой.

*2 стакана воды, 3 стакана молока, 1 ст. ложка сливочного масла, соль по вкусу.*

*Для лапши: 4 ст. ложки муки, 1 яйцо, 1 ст. ложка воды, соль.*

### **Фыгухантахупс – суп пшенный молочный**

Пшено перебрать, промыть и опустить в кипящую воду на 2 – 3 минуты, затем откинуть на сито, после этого залить горячим молоком и варить до готовности, полить зажаркой.

*1/2 стакана пшена, 5 стаканов молока, 25 г сливочного масла, соль по вкусу.*

### **Шхалеколэпс – суп из бараньей головы и ножек**

Баранью голову и ножки осмолить, почистить и вымыть в холодной воде. Сложить в кастрюлю или котел, залить холодной водой, добавить шинкованный лук, молотый красный перец, душистый перец, соль с чесноком. Варить до готовности.

*1 голова, 4 ножки, 2 луковицы, перец, соль по вкусу.*

### **Шхомчхантхупс – суп с каштанами**

Фасоль промыть, замочить на 2 часа и варить в той же воде до полуготовности.

Очищенные от верхней кожуры каштаны погрузить на несколько минут в кипяток, вынуть, снять вторую кожуру и положить варить вместе с фасолью до готовности. Затем заправить зажаркой и посыпать зеленью.

*½ стакана фасоли, 1 стакан каштанов, соль.*

## **МЯСНЫЕ БЛЮДА**



В приготовлении мясных блюд адыгейская кухня имеет некоторые особенности, на которые хотелось бы обратить внимание хозяек.

При варке мясо закладывают в горячую воду, чтобы сохранить питательность и вкусовые качества мяса. Одну треть нормы соли кладут в воду вначале варки, остальную часть — в конце.

### **ГУАШУАЛИБЖ — жаркое из сердца, печени, легких и почек**

Репчатый лук нарезать и обжарить на топленом масле или животном жире, подсыпать молотый красный перец, киндзу. Положить в зажарку промытое в холодной воде и разрезанное на мелкие куски мясо, посолить солью с толченым чесноком, перемешать и поджарить. Затем подлить немного воды, плотно закрыть посуду крышкой и жарить на слабом огне до готовности.

*500 г печени, 300 г сердца, 200 г почек, 200 г сливочного масла, 300 г лука, 2 г горького перца, соль с чесноком по вкусу.*

Приготовление соли с чесноком. 200 г соли и одну головку чеснока хорошо перетереть на доске или в ступке. Соль с чесноком можно хранить в плотно закрытой посуде. Поэтому некоторые хозяйки заготавливают соль с чесноком впрок.

### **ДЖОРМЭ — сальтисон**

Тщательно обработать брюшину животного. Мясо мелко разрубить с внутренним жиром, посолить солью с чесноком, добавить душистый перец. Затем готовый фарш завернуть в разрезанную чистую брюшину (10X15), полученные колбасы перевязать тонкой кишкой. Джормэ делается в форме баклажана.

Джормэ опустить в кипящую воду и кипятить 4—5 минут, после чего закоптить в коптильной трубе. После копчения джормэ не подвергается порче. Подают как второе блюдо. Нужно количество вымыть в холодной воде, уложить рядами в котел или кастрюлю и налить немного холодной воды, сверху положить крупно нарезанный репчатый лук, плотно закрыть крышкой и тушить на слабом огне до испарения воды. Джормэ разбухает от пара. Нарезан кусками подают на тарелках с крутой пшенной кашей или хлебом. Приправой служит щхыуципс с пряностями.

*1 кг мяса баранины, 500 г брюшины, 300 г лука, соль с чесноком по вкусу.*

Приготовление приправы щхыуципс. 2 стакана кислого молока и 1 стакан сметаны слить, посолить солью с чесноком, добавить молотую киндзу, хорошо перемешать. Подавать отдельно на тарелках.

### **КАБАСКЕЛ — рагу**

Обжарить на масле лук, добавить молотый красный перец, киндзу, положить нарезанное мясо и протушить в своем соку минут 10—15, посолить солью с чесноком, положить мелко нарезанные помидоры, немного потушить, затем заложить свежую капусту, разрезанную кусками вместе с сердцевинкой. Добавить зелень, горький и сладкий перец и довести все это до готовности.

*1 кг мяса, 1 средний качан капусты, 2 луковицы, 200 г масла, 200 г помидор или 100 г томата, пряности, соль по вкусу.*

### **КОТЛЕТЫ ПО-АДЫГЕЙСКИ**

Мякоть говядины нарезать на тонкие пласты и отбить тупой стороной ножа, придавая овальную форму, посолить солью с чесноком и посыпать молотым черным перцем. 2 куса по 60 г на порцию.

В отбитое мясо положить начинку — 25 г и завернуть, придавая овальную или колбасную форму, обмакнуть в сбитое яйцо, панировать в сухарях и жарить на топленом масле до румяной корочки, затем в духовке довести до готовности.

К котлетам по-адыгейски подать на гарнир жареный в загарке картофель. Отдельно подать острый томатный соус.

Для начинки. Мякоть говядины пропустить через мясорубку 2—3 раза, добавить немного молока, посолить солью с чесноком, положить жареный репчатый лук, кусочками сливочное масло и вареное вкрутую яйцо, нарезанное мелкими кубиками. Все перемешать.

### **ЛИГЭЖОГЭ ЧИА — отварное холодное мясо**

Мясо разрезать на небольшие куски, промыть холодной водой и опустить в подсоленную горячую воду. Минут через 20—30 после начала варки добавить нарезанный дольками репчатый лук, горький перец.

Сваренное мясо вынуть из бульона в другую посуду, посолить солью с чесноком и закрыть плотно крышкой, чтобы мясо хорошо пропиталось запахом специй. К мясу можно подать соус — щипси (с. 30) или приправу — щхыуципс.  
500 г мяса, 1—2 луковицы, перец, соль по вкусу.

### **ЛИГЭЖАГЭ ЧИА — жареное холодное мясо**

Грудинку или ляжку свежей баранины или телятины посолить солью с чесноком, в нескольких местах на шпажировать дольками чеснока, прокалывая ножом, посыпать молотым красным перцем. Мясо обжарить до образования румяной корочки в плотно закрывающемся чугуне или кастрюле, периодически поворачивая с одной стороны на другую. Затем подлить костный отвар и на слабом огне тушить до готовности. Готовое мясо переложить в другую посуду и дать остыть. Подавать мелко нарезанными ломтиками по 70—100 г или целым куском.

### **ЛИЛИБЖ - мясо в своем соку, жаркое**

Мясо — баранину или говядину промыть, нарезать кусочками. До закладки мяса на масле поджарить шинкованный лук до золотистого цвета, добавить молотый красный перец, киндзу и перемешать. Затем положить приготовленное мясо, опять перемешать, накрыть крышкой. Когда вода испарится, посолить солью с чесноком, подлить воды и тушить на слабом огне до образования сока.

*500 г мяса, 1 луковица, 100 г топленого масла, перец и соль с чесноком по вкусу.*

### **ЛИЛИБЖ — жареное мясо без сока**

Способ приготовления тот же, как и в предыдущем рецепте, только воды наливают меньше, чтобы подливой служило масло. Расход продуктов тот же.

### **ЛИЦИПС — мясной соус**

Нарезанное ломтиками мясо положить в кастрюлю, в которой на топленом масле поджарен лук с молотым красным горьким и сладким перцем, молотой киндзой, посолить солью с чесноком, перемешать, плотно закрыть крышкой и кипятить на слабом огне до испарения воды. Если мясо не сварилось, подлить еще немного воды. Когда мясо будет готово, подлить приготовленный на холодном бульоне раствор из тертого пшена (можно из пшеничной муки) со свежим или сушеным красным перцем. Все перемешать и дать покипеть на слабом огне с открытой крышкой минут 15—20. Готовый соус разлить по тарелкам и сверху полить зажаркой.

*500 г мяса, 100 г топленого масла, 1 луковица, специи, соль с чесноком по вкусу.*

### **ЛИЦИКУЦИПС - соус с расщепленным мясом**

Этот соус в отличие от лиципс готовят из вареного мяса. Сваренное мясо расщепить по волокнам и опустить в пережаренный на масле лук с молотым красным перцем и киндзой, посолить, перемешать и жарить минут 10. К этому времени приготовить раствор бульона с мукой и подлить к поджаренному мясу. Дать кипеть еще минут 10 на слабом огне.

Подавать с крутой кашей.

*500 г мяса, 100 г топленого масла, 1 луковица, специи, соль по вкусу.*

### **ЛИЦИКУЛИБЖ — расщепленное жареное мясо**

Мякоть баранины или говядины отварить, расщепить по волокнам. Приготовить зажарку и опустить туда расщепленное мясо, посолить, подлить немного бульона и жарить минут 10 на слабом огне.

*500 г мяса, 100 г топленого масла, 1 луковица, 1/2 стакана бульона, специи, соль с чесноком по вкусу.*

### **ЛИЩАПАП — шашлык по-адыгейски**

Мякоть баранины нарезать небольшими кусками по 60—80 г, отбить деревянным молоточком, нанизать на шампур и жарить над раскаленными углями все время поворачивая вертел и поливая раствором соли с чесноком и перцем. Обжарить до румяной корочки. Затем переложить мясо в кастрюлю с зажаркой, подлить немного бульона и тушить до готовности. Подавать с крутой кашей.

*1 кг мяса, 200 г сливочного масла, перец, соль по вкусу.*

### **ЛИКАРТОФ ГАЖАГ — жареное мясо с картофелем**

Мясо нарезать кусками по 15—20 г. Приготовить зажарку на топленом масле и выложить в нее мясо, немного посолить, закрыть крышкой и тушить. Когда сок испарится подлить немного воды и тушить почти до готовности. Затем положить нарезанный дольками картофель. Добавить соль с чесноком, перемешать и тушить до готовности.

*500 г мяса, 800 г картофеля, 150 г сливочного масла, 1 луковица, перец, соль с чесноком по вкусу.*

### **ЛИГЭГУГ — сушеное мясо**

Свежезабитое еще теплое мясо разрубить по суставам (кроме позвоночника). Затем разрезать слоями толщиной 2 см и посолить солью с чесноком по вкусу. Сложить в глубокую посуду, чтобы мясо пропиталось рассолом. Через сутки мясо подвесить для копчения в онджэк — над очагом в коптильной трубе. Если при разогревании мясо обжарить на шампурах, получится шашлык из сушеного мяса.

Сушеное мясо хранят в холодном месте в специальных мешках.

### **ЛИЖЩИПС — соус с сушеным мясом**

Сушеное мясо отварить, расщепить по волокнам на мелкие кусочки и выложить в зажарку, немного поджарить, затем залить разведенным со свежим красным перцем раствором из муки, посолить солью с чесноком и кипятить до превращения в соус средней густоты.

*1 кг сушеного мяса, 150 г жира из курдюка или топленого масла, 2 луковицы, 150 г муки, 2 стручка сладкого перца, соль с чесноком по вкусу.*

### **ЛИХАЛЮЖ — пельмени**

Баранину или телятину большими кусками отварить до полуготовности и пропустить через мясорубку. В полученный фарш выложить лук обжаренный с перцем на масле, посолить солью с чесноком. Все перемешать и пережарить до полной готовности — до испарения сока. Замесить крутое тесто на воде с одним яйцом. Добавить соль по вкусу. Раскатать тонкие кружочки, положить на них фарш, залепить как вареники и сварить в подсоленной воде. Сваренные пельмени сложить в глубокую посуду, залить небольшим количеством сметаны и плотно закрыв крышкой поставить до подачи на стол.

*400 г мяса, 250 г муки, 100 г сливочного масла, 1 луковица, перец, соль по вкусу.*

### **ЛИУБЫГЭЖАГ — отбивная по-адыгейски**

Мясо нарезать тонко, небольшими пластами и отбить, посолить солью с чесноком, посыпать перцем и завернуть, обжарить в масле до образования поджаристой корочки, затем подлить немного воды и тушить до выхода сока.

Можно гарнировать жареным картофелем.

### **МЭЛГАЖАГ — жареный целый барашек**

Мясо молодого барашка посолить и нашпиговать чесноком, перцем и оставить в корыте на 3—4 часа. После этого уложить на жаровню или противень, поставить в печь и жарить периодически переворачивая, затем к остаткам сока, которым поливают барашка, подлить 1 литр воды и жарить до испарения всей жидкости, довести до подрумянивания, после чего извлечь из печи.

При жарении ягненка или ляжки, мясо просолить солью с чесноком, нашпиговать чесноком, прокалывая ножом, уложить в большую кастрюлю или миску, накрыть и выдержать несколько часов.

Замесить пресное тесто толщиной 0,5 см, завернуть в тесто тушку или ляжку, уложить на сковородку защипкой вниз и поставить в духовку. Жарить пока тесто не начнет пригорать и трескаться. Когда образуется просвет в тесте, надо проверить готовность мяса.

Подгорание теста является признаком готовности мяса.

### **НЭКУЛ — колбаса**

Мясо очень мелко порубить специальным топориком, можно мясорубкой с крупной решеткой, посолить солью с чесноком и наполнить фаршем хорошо обработанные кишки, затем обдать их кипятком и закоптить в дыму.

Блюда из колбасы готовят так: колбасу вымыть в теплой воде, уложить в кастрюлю, закрыть крышкой и на медленном огне подогреть до испарения воды. Можно жарить и на



вертелах, как шашлык, затем нарезать кружочками и разложить по тарелкам. Едят, макая в щхыуципс. Можно подать с гарниром из картофеля.

*2 кг мяса, 300 г внутреннего жира, 500 г толстых кишок, 1 г молотого красного перца, 1 г душистого перца, 5—6 г соли.*

### **НЫБАШХОЩИПС — соус из требухи**

Обработанную требуху отварить, разрезать на кусочки и выложить в жареный на масле или жире лук с молотым красным перцем, посолить солью с чесноком и пожарить. В пережаренную массу влить немного воды и дать прокипеть минут 5—7. Получится соус из требухи.

Подавать с крутой пшенной кашей.

Требуху можно подавать пережаренной без соуса.

*1 кг требухи, 200 г жира или топленого масла, 2 луковицы, перец, соль с чесноком по вкусу.*

### **Обработка требухи или брюшины для джормэ и других блюд.**

Требуху тщательно промыть в холодной воде, затем опустить в кипящую воду и держать в кипятке от 1 до 3 минут в зависимости от возраста животного. Когда внутренняя пленка с ворсом начнет легко сниматься, надо сразу вынуть из кипятка, не допуская переваривания. Затем ножом соскоблить верхнюю пленку с ворсом, несколько раз промыть теплой водой, дать воде стечь.

### **ТУШЕНОЕ МЯСО С ОРЕХАМИ**

Мясо или птицу обработать и поставить варить, положить немного соли и шинкованный лук. Почистить орехи, пропустить их через мясорубку или потолочь. Не совсем готовое мясо вынуть из бульона, сложить в кастрюлю, добавить соль с чесноком, масло, молотую киндзу, немного бульона, а летом можно положить зелень, помидоры и поставить на слабый огонь, тушить до готовности. Затем положить толченые орехи и под крышкой потушить еще минут 10—15.

*500 г мяса, 500 г орехов, 100 г топленого масла, специи, зелень, соль по вкусу.*

### **ЦЭГАЖ — жареные ребра баранины**

Сразу после снятия шкуры с барашка, пока мясо не остыло, отделить обе стороны ребер от позвоночника, просолить, заложить в деревянное корыто и выдержать до выхода сока. Затем нанизать на большой шампур и над жаром периодически переворачивая, поливая жиром и выделяющимся из мяса соком жарить до румяной корочки и готовности.

Подавать жареные ребра целиком или разложить на порции. К мясу подают крутую кашу.

### **ЦЭГЭГЭГУГ — копченое ребро**

Ребра посолить солью с чесноком и поставить на несколько часов. Затем подвесить над плитой и коптить. Подавать в холодном или горячем виде. Отдельно подать кашу.

### **ЧЭПЦГЭЖАГ — жареная ляжка барашка**

Ляжку посолить солью с чесноком, посыпать перцем и поставить на сутки. Затем поставить в печьку или духовку, временами переворачивая и поливая соком, выделяющимся от жарения мяса. Жарить до готовности.

### **ЧЭПЭЖУАГ — отварной курдюк**

Курдюк отварить целиком, посолить солью с чесноком, дать остыть. При подаче остывший курдюк нарезать тонкими ломтиками. К блюду подают щхыуципс.

### **ЧЭПЭЖЭЖАФ — курдючная выжимка с медом**

Курдюк нарезать кусками и жарить в котле на своем жиру, не доводя до полного выжаривания. Образовавшийся жир слить в другую посуду. Оставшуюся часть жарить, пока не зарумянится. По мере готовности снять с огня и налить туда примерно столько же меда, затем переложить в гончарную или эмалированную посуду. Жир с медом застынет. Это блюдо употребляют зимой с горячей пшенной кашей, кукурузной мамалыгой или хлебом, запивая кислым молоком или кундысу.

### **ЧЭТЫЙГАЖАГ — жаркое из кишок**

Деревянной лопаточкой вывернуть кишки, очистить, хорошо промыть в холодной воде и опустить в кипящую воду на 2—3 минуты. Затем нанизать на палочки и вялить над очагом или плитой. Перед приготовлением разрезать их на куски 4—5 см и опустить в жареный на масле с курдючным жиром лук с молотым красным перцем и киндзой. Затем перемешать и тушить до румяного состояния, после этого подлить воды, посолить солью с чесноком и снова тушить до образования жирного сока.

Кишки для колбасы обрабатываются так же, только не вялятся.

*1 кг кишок, 150 г жира или топленого масла, 100 г лука, 1 г молотого красного перца, соль по вкусу.*

### **ШУБЗЫГ — отварная печенка**

Печенку тщательно промыть и отделить от покрывающей ее пленки. Затем отварить в воде с добавлением соли и горького стручкового перца по вкусу. Остывшую печень нарезать тонкими слоями и положить на тарелку. К печени подают щхыуципс, зеленый лук.

## **ШУЩИПС — соус из печени**

Печень отварить, пропустить через мясорубку, влить немного бульона и растереть, чтобы не было комков. Затем кислое молоко со сметаной посолить солью с чесноком по вкусу и развести этой смесью тертую печень до средней густоты. Сверху полить зажаркой. К соусу подают крутую пшеничную кашу.

## **ЩИПСИ — соус по-адыгейски**

Первый способ. Пшено размочить в воде, минут 10—15. Затем перемолоть в ступке или пропустить через мясорубку и растереть со стручковым свежим или сушеным сладким красным перцем, добавить пшеничной муки. Эту массу разбавить бульоном, помешивая, чтобы не было комков.

*3 ст. ложки пшена, 1 ст. ложка пшеничной муки, 6 стаканов бульона.*

Второй способ. Соус можно приготовить из пшеничной муки. В этом случае в зажарку всыпать муку и жарить минуты 2—3. Затем все время размешивая, подлить холодный бульон и дать кипеть минут 5—7 на слабом огне до состояния средней густоты.

*1 л бульона, 3 ст. ложки пшеничной муки,  
150 г топленого масла.*

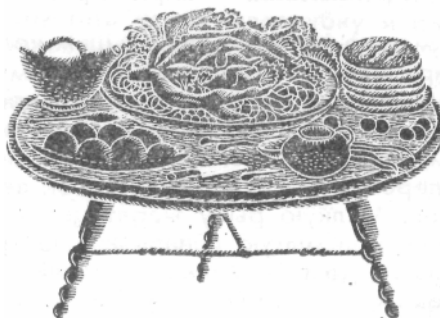
## **БЛЮДО ИЗ РЫБЫ**

### **ПЦЭЖЫЕГАЖАГ — жареная рыба**

Рыбу можно жарить с небольшим количеством жира или погруженной в жир. Чтобы рыба равномерно прожарилась, рыбное филе или крупную рыбу нарезают на куски не толще 3 см, так как у толстого куска верхний слой может пережариться раньше, чем он весь будет готов. Мелкую рыбу жарят целой. Очищенную, вымытую и нарезанную рыбу минут за 20 до обжаривания посолить солью с чесноком, затем обвалить в муке. Опустив рыбу в горячий жир, обжарить ее сначала с одной, затем с другой стороны. Обжаривать надо до образования золотистой корочки.

*700 г рыбы, 2 ст. ложки муки, 100 г масла для жарения, соль с чесноком по вкусу.*

## **БЛЮДА ИЗ ПТИЦЫ**



Мясо домашней птицы занимает большое место в питании адыгов. В пищу употребляют главным образом кур и индеек. Излюбленные традиционные блюда — курица или индейка с соусом — щипси, жареная курица и др.

Большое значение имеет как разделявать птицу в соответствии с анатомическим строением. Части курицы: к1эпц — ляжка, копкъ — бедро, бгъэлыб — грудь, къандис — душка, тамэ — крыло, пхэк1 — задняя часть, цагэ — ребра, пшьэ — шея, шъхъэ — голова, лъакъо — ножка, ш1у — печенка, гу — сердце.

Кур для жарения лучше брать молодых, старых можно использовать для варки.

Продолжительность жарения для отдельных видов домашней птицы различна, в зависимости от ее возраста и величины,

### **ТХАЧЭТГАЖАГ — целиком жареная индейка**

Подготовленную индейку посолить солью с чесноком со всех сторон и продержать около часа, затем положить на противень или сковороду спинкой вверх, полить растопленным маслом, прибавить воды или бульона и поставить жарить в не слишком жаркий духовой шкаф. Во время жарения индейку необходимо поливать образовавшимся на противне соком и поворачивать, чтобы она зарумянилась со всех сторон.

Если индейка старая и крупная, то можно сначала сварить до полуготовности в воде подсоленной солью с чесноком, а затем дожарить в духовом шкафу.

*1 индейка, 1/2 стакана воды или бульона, 3—4 ст. ложки масла, соль с чесноком по вкусу.*

### **ТХАЧЭТЩИПС — индейка с соусом**

Индейку разрезать на части, промыть и опустить в горячую воду, положить шинкованный лук, немного соли с чесноком, сладкий перец и варить до готовности. Сваренное мясо вынуть из бульона, в горячем виде посолить солью с чесноком и плотно закрыть кастрюлю крышкой. Во время варки с бульона собирают жир и сливают в другую посуду, оставляя столько жира, сколько потребуется для бульона. На собранном жире сделать за жарку, на части за жарки приготовить щипси, а оставшуюся часть полить сверху. Индейку и соус подают отдельно. К соусу подают крутую кашу.

*500 г индейки, 2 луковицы, перец, соль с чесноком по вкусу.*

### **ТХАЧЭТЫЛ ЧИА — холодная индюшати́на**

Обработанную индейку отварить, вынуть из бульона, посолить солью с чесноком, плотно закрыть крышкой посуду и дать остыть.

К холодной индюшати́не или курятине можно подать щипси или щхыущипс. Сначала подают бульон с хлебом, затем холодное мясо с зеленью, овощами и крутой кашей. Мясо макают в щипси или щхыущипс.

### **ЧЭТГАЖАГ — жареная курица**

Готовят из молодых кур двумя способами,

Первый способ. После обработки курицу тщательно промыть, разрезать с грудной клетки пополам и, развернув ее, отбить деревянным молотком, просолить солью с чесно-

ком и посыпать перцем. Затем мясо сложить в глубокую посуду для пропитания рассолом. После этого вынуть курицу из рассола и выложить в кастрюлю с растопленным маслом, закрыть плотно крышкой и жарить на медленном огне, переворачивая, чтоб не подгорела. Подлить немного воды и жарить пока обе стороны не подрумянятся и почти до испарения воды. Подавать к столу целиком или разрезанную.

Второй способ отличается тем, что курица жарится в духовке, при этом нужно два раза перевернуть и облить соком, чтобы мясо не пересохло.

### **ЧЭТГАЖАГ КАРТОФ ХЭЛЭУ — жареная курица с картофелем**

Молодую курицу разрезать на части и положить в зажарку, приготовленную на сливочном масле, немного посолить и жарить до полуготовности. Затем положить разрезанный крупными дольками картофель, подлить немного воды, чтобы не подгорало, посолить, еще перемешать, закрыть крышкой и тушить до готовности. Если курица старая, добавляют воды больше,

*1 курица, 800 г картофеля, 150 г топленого масла, 2 луковицы, специи, соль с чесноком по вкусу.*

### **ЧЭТХУРЭЕГАЖУАГ — целиком вареная курица**

Курицу после обработки опустить в горячую, чуть подсоленную воду и варить до готовности. Затем готовую курицу посолить солью с чесноком, положить на блюдо, вокруг обложить вареным картофелем, посоленным с чесноком. Все полить жиром, снятым с бульона или топленным маслом.

### **ЧЭТХУРЭЕГАЖАГ - целиком жареная курица**

Молодую курицу после обработки, удалив потрошки, просолить по вкусу солью с чесноком, посыпать перцем. Положить тушку в чугунную кастрюлю или гусятницу, долить стакан воды. Минут через 10—15, если курица не жирная, добавить топленого масла. При жарке курицу два раза перевернуть, поливая соком.

*1 курица, 100 г топленого масла, 1—2 луковицы.*

### **ЧЭТЫР ТХАЦУМ ХЭГЪЭЖЪЫХЪАГЪЭУ — жареная курица в тесте**

Курицу разрезать на части, сварить в небольшом количестве слегка подсоленной воды, затем вынуть из бульона, посолить без чеснока и жарить с луком минут 10. Приготовить дрожжевое тесто на молоке и яйцах, как на оладьи и дать подойти. Каждую часть курицы взять на вилку, обмакнуть в тесто и опустить в кипящее масло (топленое или подсолнечное), вынимать, как только зарумянится.

### **ЧЭТЛИБЖ — жареная курица**

Чэтлибж готовят обычно из молодых кур.

Тушку разрубить на части. Мелкошинкванный репчатый лук обжарить, подсыпать молотый красный перец, киндзу. Затем заложить курятину и все перемешать. Кастрюлю накрыть крышкой и дать прокипеть минут 10. Посолить солью с чесноком, подлить стакан воды и дать покипеть до ее испарения. Останется немного сока и масла. Чэтлибж готов.

*1 курица, 2 луковицы, 150 г топленого масла, перец, соль с чесноком по вкусу.*

#### **ЧЭТЩИПС — курятина с соусом**

Курицу разрезать на части, сварить до готовности в подсоленной воде и вынуть из бульона (если птица молодая, то можно и без варки — обжаривая до готовности). Затем обжарить на масле лук, добавить молотый красный перец, киндзу. Отлить часть за жарки для поливки готового соуса сверху. Мясо выложить в жарку, посолить и обжарить. Готовое мясо вынуть из кастрюли. На оставшейся в кастрюле жарке приготовить соус — щипси. К курятине соус подать отдельно, сверху полить жаркой.

*1 курица, 200 г топленого масла, 2 луковицы, пряности, соль с чесноком по вкусу.*

#### **ЧЭТЩЭТЭЩИПС — курица в сметанном соусе**

Курицу разрезать на части, промыть. Мелкошинкванный лук обжарить на масле до золотистого цвета, добавить молотый красный перец, молотую киндзу. В эту жарку положить курицу, посолить солью с чесноком и тушить до готовности, затем подсыпать муку, жарить минуты 2 и подлить сметану, закрыть крышкой, дать закипеть и сразу выключить огонь.

*1 курица, 300 г сметаны, 1 ст. ложка муки, 100 г топленого или сливочного масла, 2 луковицы, соль по вкусу.*

### **МОЛОЧНЫЕ БЛЮДА**



В рационе адыгов широко используются молоко и молочные продукты. Квашеное молоко употребляют чаще свежего, цельного. Оно служит приправой к мясным блюдам, к блюдам из яиц, к каше, едят после жирных блюд и т. д.

Вкусны и питательны блюда из сыра. В настоящее время налажено промышленное производство адыгейского сыра, благодаря чему горожане имеют возможность купить в магазине свежий сыр.

## **КУАЕ - сыр**

Цельное молоко ставят на огонь и, как только оно начнет кипеть, половником медленно подливают по краям кислую сыворотку до тех пор, пока не образуется белоснежный слой сыра, а под низом сыворотка. Затем надо отделить сыр от сыворотки и отжать. Для этой цели имеются специальные плетенные из лозы конусообразной формы корзиночки. Можно использовать дуршлаг. По мере готовности сыр извлекают и перекладывают в корзину, или дуршлаг, под которой стоит кастрюля для стекания сыворотки. Чтобы быстрее стекала сыворотка и сыр принял желаемую форму, слегка подбрасывают вверх содержимое в корзинке или дуршлаг и два раза переворачивают, после чего складывают его в глубокие миски, к сыру подливают теплую сыворотку и по вкусу солят. В этом рассоле с плотно закрытой крышкой держат до следующего дня. Если сыр подлежит копчению, то соли кладут немного больше, чем по вкусу. На другой день сыр вынимают из миски и кладут для копчения в плетенку. Раньше коптили сыр, подвешивая плетенку внутри онджэк (трубы над очагом).

Сушат сыр над плитой или на солнце. Иногда устраивают специальные коптилки. Из овечьего молока делают сыр, так называемый лэтэкуаи (брынза), двумя способами. В первом случае сыр готовят из подогретого молока, в другом — с только что надоевшего, еще теплого, парного.

Для обоих вариантов закваской служит овечья поджелудочная железа, засушенная и хранящаяся в специальных сумочках. Поджелудочная железа опускается в теплое молоко, молоко еще не успеет остыть, как уже отделяется сыворотка от сыра. Затем готовый сыр складывают в мешочках в кадку, заранее выпаренную кипящей сывороткой. Наполнив ее сыром, заливают чуть теплым сывороточным рассолом, поверх кадушки кладут полотняный материал, круглую досточку с гнетом и плотно закрывают крышку кадки.

## **КУНДЫСУ — вареная сыворотка с молоком**

Летом собирают сыворотку и сливают ее в кадушку или кастрюлю, и держат до октября месяца. Затем сыворотку кипятят в луженой или эмалированной посуде до тех пор, пока не останется третья часть сыворотки. После этого сыворотку переливают в гончарный кувшин, эмалированную посуду или в чистую кадку и солят по вкусу. В остывшую сыворотку наливают свежее молоко. Кундысу превращается в густой белый напиток. Употребляют после мясного жирного блюда, а также подают к вареной и печеной тыкве, как и кислое молоко. Молоко подливают ежедневно, чтоб всегда иметь свежее кундысу, Кундысу утоляет жажду, регулирует пищеварение.

## **КУАЕРЭ ПАСТЭРЭ — сушеный сыр с горячей кукурузной или пшенной кашей**

Кусочки сухого очищенного сыра закладывают в горячую кашу и, после того, как сыр размягчится, его едят с кашей, запивая кислым молоком.

## **КОЯЖ — жареный сыр**

Поджарить на сливочном масле лук (зеленый или репчатый) и молотый красный перец, можно без перца.

Затем положить в эту зажарку крошенный свежий сыр, хорошо перемешать и еще немного прожарить.

*500 г сыра, 200 г лука, перец, соль по вкусу.*

### **КОЕБЗИГ — поджаренный сыр ломтиками**

В подогретое на сковороде сливочное или топленое масло разложить тонкие ломтики свежего сыра и поджарить, переворачивая, затем залить взбитым яйцом и снова перевернуть, поджарить до румяного состояния, разложить на тарелки и залить кислым молоком, смешанным со сметаной.

### **КУАЕМ ЧЭНЧЭ ХЭГЭЖАХЫГЭУ — жареный сыр с яйцом**

На сковороду с разогретым сливочным маслом положить крошенный сыр и жарить помешивая, затем залить взбитым яйцом и еще 5 минут держать на огне. Разложить на тарелки и поверх положить ложку сметаны.

*200 г сыра, 1 яйцо, 1 ст. ложка масла.*

### **КОЕЦИНЭЩЫТАГ — мятый свежий сыр**

Свежий сыр растереть или покрошить со сливочным маслом, положить шинкованный зеленый лук, зеленую киндзу, затем разложить на тарелки и сверху положить ложку сметаны.

К блюдам из сыра подают крутую пшеничную или кукурузную кашу или хлеб.

### **ЛЭТЭКОЯЖ — жареная брынза**

Свежую брынзу нарезать ломтиками и жарить на сковороде на сливочном масле без специй до готовности.

*500 г брынзы, 100 г масла.*

### **СЛИВОЧНОЕ МАСЛО ПО-АДЫГЕЙСКИ**

В прошлом масло отбивали в узких, с метр высоты деревянных маслобойках (тхууаль) Молоко, приготовленное для сбивания масла, кипятили и оставляли на ночь. Утром снимали отстоявшиеся сливки и сливали их в маслобойку. Затем, постепенно подливая утреннее горячее молоко, сбивали масло специальной палкой с круглой головкой с дырочками или вырезами из дерева твердой породы — дуба или кизила.

Масло получают также из соленых сливок. В кастрюле или миске сливки сбивают ложкой или деревянной лопаточкой до получения масла.

Сейчас масло сбивают в домашних условиях сепаратором.

Для более длительного хранения сливочное масло перетапливают. Когда выжарки станут румяными, масло готово. Тогда масло получается зернистым, душистым и долго сохраняется.



### **ЩХЫУ — кислое молоко**

Молоко закипятить, затем охладить до теплого состояния. После этого в чашке развести немного кислого молока теплым молоком и влить в приготовленное молоко, хорошо размешать, поставить в теплое место. Когда молоко загустеет, переставить в прохладное место.

*1 л молока, на закваску 1 ст. ложка кислого молока.*

### **ЩЭТЭГЭПЦТАГ — каймак**

Вечером закипятить молоко и выставить в прохладное место. За ночь образуется густой слой каймака, утром снять его и слить в сметанницу. Каймак подается к калмыцкому чаю.

### **ЩЭТЭПХАП — каймак на палочке**

Заготавливают для этого вилообразные палочки. Молоко из-под масла (из маслобойки) кипятят. При медленном кипении молока, сверху образуется пленка, которую снимают деревянной палочкой, наматывая на нее раза три. Палочку на ночь подвешивают и до утра палочка с пленкой подсыхает. Это лакомство для детей, но и взрослые не откажутся.

## **БЛЮДА ИЗ ЯИЦ**

### **ЧЭНЧЭШХУАЛ — яйца всмятку**

Вымытые яйца опустить в кипящую воду и варить в течение 3—3,5 минут. Яйца всмятку подают к столу в горячем состоянии.

### **ЧЭНЧЭЖЭП — яйца вкрутую**

Яйца погрузить в кипяток и варить 8—10 минут, считая с момента закипания воды. Сваренные яйца надо быстро охладить холодной водой, чтобы при очистке легче было отделять скорлупу.

### **ЧЭНЧЭЖАПХ — омлет**

Яйца отбить в миску или кастрюлю и взбить ложкой или вилкой. Полученную массу вылить на горячую сковороду с топленным маслом и жарить до золотистой корочки. Если слой толстый, то надо разрезать на куски, быстро перевернуть на другую сторону и также обжарить.

## **ЯИЧНИЦА-ГЛАЗУНЯ**

На разогретую сковороду с топленным маслом выпустить яйца, стараясь не разорвать «оболочку» желтков, посолить по вкусу. Яичница готова, когда белок примет молочно-белый цвет. Яичницу подают на той же сковороде или на тарелке.

## **ЧЭНЧЭЩИЛИБИР — яичница с кислым молоком и сметаной**

Взбить яйца и пожарить на сливочном масле, дать остыть, порезать на небольшие полоски или кусочки. Приготовить в глубокой тарелке или миске смесь кислого молока и сметаны, посоленную солью с чесноком. Положить в эту смесь разрезанную яичницу и сверху полить зажаркой.

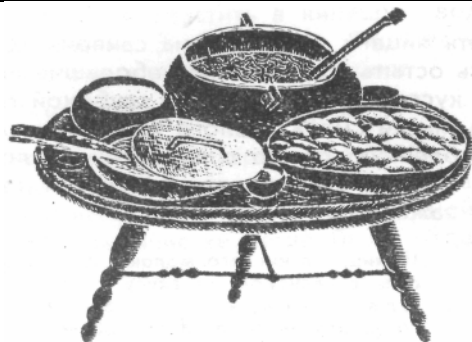
*10 яиц, 1 л кислого молока, 200 г сметаны, соль с чесноком по вкусу. Для заправки: половину луковицы, 1/4 ч. ложки молотого красного перца, 50 г топленого масла.*

## **ЧЭНЧЭТУР — вареные яйца с кислым молоком и сметаной**

Отварить вкрутую яйца, разрезать на половинки или мелко нарезать и положить в кислое молоко со сметаной, посолить по вкусу, полить зажаркой.

*5 яиц, 1/2 л кислого молока, 100 г сметаны, соль с чесноком по вкусу. Для заправки: поллуковицы, 25 г топленого масла, перец по вкусу.*

## **КРУПЯНЫЕ И МУЧНЫЕ БЛЮДА**



## **КУЖЛИБЖ — блюдо из кукурузной муки и груши**

Кукурузные зерна обжарить и перемолоть, подсушить в духовке сухие груши и тоже перемолоть. Соединить кукурузную муку с мукой из молотой груши и пропустить через редкое сито. Затем просеянную муку замесить молоком до густоты и рассыпчатого состояния, добавить сахар. Нарезать, положить на тарелки и подать с кислым молоком или чаем.

*Это ароматное блюдо, кисло-сладкого вкуса.*

*1 стакан кукурузной муки, 1 стакан муки из груши, сахар по вкусу.*

### **КОЦМАМРЫС — мамалыга из пшеничной муки**

В кипящую подсоленную воду засыпать муку, быстро помешивая, чтобы не образовалось комочков, и на слабом огне варить до загустения. Затем, помешивая, попарить еще минут 15 до крутого состояния. При каждом помешивании кладут кусочек сливочного масла. Готовую мамалыгу разложить на тарелки, сделать углубление и положить сливочное масло, можно добавить сахар или мед.

### **НАТРЫФПАСТ — крутая кукурузная каша из кукурузной крупы**

Кукурузную крупу просеять через сито, чтобы отделить самую мягкую часть крупы. Крупу засыпать в кипящую воду и кипятить до разваривания и загустения, затем подбить просеянной мукой и на слабом огне довести до крутого состояния, переворачивая деревянной лопаточкой. Готовую кашу выложить на блюдо, разровнять. Перед подачей разрезать на куски. Подают к мясным и другим блюдам.

### **НАТРЫФМАМРЫС — мамалыга из кукурузной муки**

В кипящую подсоленную воду, все время помешивая, чтоб не было комков, всыпать муку и варить на слабом огне минут 40—50, не прекращая размешивать деревянной лопаточкой. Затем сделать огонь меньше и варить еще минут 10—15. Готовую мамалыгу выложить на блюдо или на тарелки. Подают к мясным блюдам, жареному сыру, яичнице.

*500 г муки, 6 стаканов воды, 10 г соли.*

### **ЩЭДЭСЫ — жидкая пшенная каша на молоке**

Пшено перебрать, высыпать на сковороду и, помешивая, поджарить до розового цвета, после этого просеять через редкое сито, чтоб не осталось шелухи. Затем опустить пшено в кипящее молоко и варить до готовности. Заправить медом или сахаром.

*1 стакан пшена, 3 стакана молока, мед или сахар по вкусу.*

### **ПЫНДЖПАСТ — рисовая каша на молоке**

Рис промыть, засыпать в кипящую воду и варить 5—8 минут, после чего выложить на дуршлаг. Как только вода стечет, переложить рис в кастрюлю, залить горячим молоком и, помешивая, варить на слабом огне до готовности, затем положить сахар и соль по вкусу, сливочное масло.

*1 1/2 стакана риса, 4 1/2 стакана молока, 3 стакана воды, 2 ст. ложки сливочного масла, сахар, соль по вкусу.*

### **ПЫНДЖЫПХАПХ — плов из риса с изюмом**

Рис перебрать, промыть и опустить в соленую воду на полчаса. Затем промыть холодной водой, засыпать в кипящую воду и варить до полуготовности, после этого рис откинуть на дуршлаг и промыть холодной водой.

В кастрюлю положить топленое масло, с рисом сахар и изюм. Сбрызнуть холодной водой, закрыть плотно крышкой и поставить на слабый огонь для упревания. Через 20—30 минут плов готов. Подают с кислым молоком.

*500 г риса, 150 г топленого масла, сахар, изюм по вкусу.*

### **СЭКУ — плов из жареной пшенной крупы**

Пшеничную крупу, помешивая, поджарить на огне или в духовке до розового цвета, затем крупу перетереть ладонями и, промыв холодной водой, опустить в кипящее молоко. Немного посолить и варить на слабом огне около часа, плотно закрыв крышкой. Когда плов почти готов, сделать углубление и положить туда сливочное масло, мед по вкусу и довести до готовности, после этого сбрызнуть холодной водой, закрыть крышку и поставить на слабый огонь минут на 10.

*500 г пшена, 150 г сливочного масла, мед или сахар по вкусу.*

### **ТХАЧУПХАПХ — плов-лапша**

Замесить тесто из муки, соли, яиц, воды, раскатать тонко лепешку, нарезать лапшу и просушить в духовке. Затем полученную лапшу опустить в небольшое количество кипящей воды, чтобы вода полностью впиталась. Одновременно положить сливочное масло и варить до готовности на слабом огне. Плов можно приготовить и с сахаром. Плов подают с кислым молоком и со сметаной.

*500 г лапши, 100—150 г сливочного масла, соль по вкусу.*

### **ТХАЧУУПЧАТАГ — лапша в кислом молоке**

Тонко раскатанное тесто крупно нарезать и сварить в подсоленной воде, затем откинуть на дуршлаг и дать остыть. Одновременно приготовить кислое молоко, подсоленное солью с чесноком по вкусу, и за жарку. Кислое молоко разлить в глубокие тарелки, выложить туда остывшую вареную лапшу и залить за жаркой.

*500 г лапши, 100 г сливочного масла, 1,5 л кислого молока.*

### **ФЫГУПАСТ — крутая пшенная каша**

Пшено перебрать, промыть 2—3 раза и опустить в кипящую воду (вода должна покрывать пшено на 2 пальца) и кипятить до смягчения крупы, если воды много, то отлить до уровня крупы. Затем на слабом огне довести до крутого состояния.

Готовое пастэ выложить на блюдо, верх разровнять. При подаче разрезать на куски. Подают к различным мясным и другим блюдам.

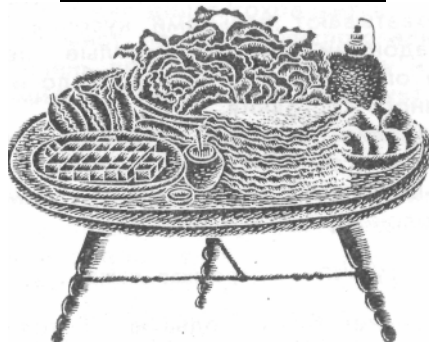
## **ХАЛИЖОЖИЙ — вареники со свежим сыром**

Замесить крутое тесто из воды, муки, яйца и соли. Хорошо промесив тесто на доске, накрыть и дать постоять примерно 10 минут, затем разрезать тесто на маленькие куски, раскатать их в виде кружочков, завернуть в них свежий, чуть подсоленный, крошенный адыгейский сыр с яйцом.

Вареники варить в кипящей подсоленной воде до тех пор, пока они не всплывут. Теплые вареники кладут в кислое молоко, подсоленное солью с чесноком, заливают зажаркой. Можно подать отдельно вареники, политые зажаркой и кислое молоко.

*500 г муки, 1 яйцо, соль. Для начинки: 300 г сыра, 1 яйцо, соль по вкусу.*

### **ИЗДЕЛИЯ ИЗ ТЕСТА**



#### **ГАЖОЩАЛЯМ — жаренные в кипящем масле лепешки из пшеничной муки**

Промытое пшено просушить и смолоть на ручной мельнице, столько, сколько требуется для приготовления на один раз. Пшеничной муки заготавливать много нельзя, так как она подвергается порче.

Муку просеивают, заливают кипящим молоком со сливочным маслом и месят, подсыпая пшеничной муки, до образования крутого рассыпчатого теста. Затем тесто закутать по-теплее и так оставить до появления естественной сладости, которая образуется от соединения пшеничной муки с пшеничной в горячем состоянии. По мере готовности теста, из него выхватывают пальцами кусочки, и мокрыми ладонями делают круглые лепешки, которые опускают в кипящее масло и жарят до румяного состояния.

Это изделие по своим вкусовым качествам и питательности превосходит пшеничные лепешки — щалам. Подают с чаем, калмыцким чаем, молоком, кислым молоком.

#### **ГОМИЛ — дорожная пища**

Это древнее блюдо адыгов. Готовилось в редких случаях — для дорогих гостей или для дальней дороги.

Пшено просеять, промыть и просушить, после чего смолоть на ручной мельнице. Из полученной муки замесить крутое тесто, сделав лепешки, опустить в кипящую воду и варить до готовности, затем вынуть из воды и снова превратить в густое тесто, добавить пшеничной муки и опять сделать лепешки. Опустить их в ту же воду и варить до готовности, вынуть и снова превратить в однородную массу, подливая из той жидкости, в которой варились. Эту густую массу положить в деревянную миску и кушать ложкой.

Если готовят в дальнюю дорогу, то этой массой набивают кожаный мешок (шонт), удаляя из него воздух и крепко завязывают. В таком состоянии гомил долго сохраняется.

Гомил имеет приятный кисло-сладкий вкус. Блюдо очень питательное, поэтому и называется гомил, т. е. питательный продукт.

## **ГУУБАТ — изделие из слоеного теста с сыром**

Развести дрожжи теплым молоком или водой. Положить яйца, сметану, растительное масло, все перемешать, вылить в муку, посолить, хорошо вымесить тесто и дать подойти. Готовое тесто разделить на 7—9 кусков, раскатать их тонко, смазать каждый пласт топленым маслом и сложить один на другой. Полученное слоеное тесто разрезать на квадратики 10X10 см и положить на них начинку, углы квадратика соединить и закрепить в форме узелочка. Все четыре стороны остаются открытыми и видна желтоватая начинка. Гуубат положить на противень и поставить в духовку. Когда изделие подрумянится, вынуть, сразу накрыть салфеткой и поставить до остывания. Гуубат сладкий готовят также, но с добавлением в тесто и начинку сахара. Перед подачей поливают медом, приблизительно полчайной ложки на каждый или посыпают сахаром.

Приготовление начинки. Свежий адыгейский сыр протереть, добавить 2—3 желтка, соль по вкусу, 100 г сливочного масла (если сыр обезжиренный). Начинку для сладкого гуубат можно сделать из орехов. Для этого растолочь орехи с сахаром.

*1 стакан молока, 2 стакана сметаны, 300 г топленого масла, 25 г растительного масла, 2 ст. ложки сахара (для сладкого — 300 г), 5 яиц, 25 г дрожжей, соль по вкусу, мука.*

## **ГУУБАТЦАХЫГ — закрутка**

Приготовить тесто и начинку, как в предыдущем рецепте. Готовое тесто раскатать в тонкий пласт, смазать топленым маслом, равномерно разложить на нем начинку и, начиная с края свернуть рулетом, затем разрезать на части 10—15 см и выпекать. Изделие можно приготовить и сладким, для этого добавить в тесто и начинку сахар.

## **ЗЭТЕПЧИЧ — слоеная пышка**

Замесить тесто на молоке, сливочном масле, яйцах. Дать постоять минут 15. Готовое тесто раскатать в тонкий пласт, смазать маслом и завернуть рулетом, затем свернуть его, придав форму пышки, немного прикатать и выпекать на смазанной маслом сковородке в духовке или на плите. Подают к калмыцкому чаю, арбузам и другим блюдам.

*3 стакана молока, 2—3 яйца, 100 г сливочного масла, соль по вкусу, мука.*

## **КУРАМБИЙ — песочное печенье**

Топленое масло растереть с сахаром до побеления. В полученную смесь всыпать муку и месить, получается рассыпчатое тесто, из которого делают шарики в виде пончиков или разными выемками вырезают различные фигурки. Затем положить их на противень и выпекать до бледно-румяного состояния.

*1 кг сахара, 500 г топленого масла, мука.*

### **МЭДЖАДЖ — изделие из пшеничной или кукурузной муки**

Часть пшеничной или кукурузной муки засыпают в кипящую воду или молоко, минут через десять получится жидкая каша, которую надо быстро вылить в оставшуюся часть муки и месить тесто не очень крутое, при этом добавляя немного пшеничной муки. После этого тесто закатать и поставить в теплое место до приобретения естественной сладости. Затем разложить тесто в формы и выпекать.

Поддают с чаем, с пресным или кислым молоком.

### **ТХУЖ — слоеная пышка**

Слоеное тесто раскатать, смазать маслом, разрезать на полоски. Полоску несколько раз намотать на палец, затем снять, слегка прикатать рукой и жарить в масле.

### **ТХУЖЭУТЭ — оладьи**

Развести дрожжи в теплом молоке, всыпать муку и вымесить тесто, дать подойти. Затем положить яйца, соль, сахар, масло и дать тесту подняться. После этого жарить оладьи на сковороде с разогретым маслом, тесто класть ложкой, смоченной в воде.

*500 г муки, 2 яйца, 1/2 чайной ложки соли, 1 ст. ложка масла, 1 ст. ложка сахара, 25 г дрожжей.*

### **ХАЛЮ — изделие из пшена**

Пшено прожарить на сковороде до румяного состояния и растереть в муку. Затем смешать с медом и маслом и на медленном огне довести до кипения. Расплавленную массу вылить в муку и быстро замесить.

Готовое тесто поставить в холодное место для остывания. После этого выложить на стол и сделать корж толщиной в 2—3 пальца. Еще не остывшее тесто разрезают острым ножом на порции размером с пирожное. Тесто не пекут, так как пшено уже жареное.

Изделие это питательно и долго сохраняется. Халю также делается из поджаренной кукурузной муки.

*1 кг муки, 200 г сливочного масла, 400 г меда.*

### **ХАЛЮЖ — пирожки**

Замесить тесто на молоке, не очень круто, скатать жгут, нарезать его на небольшие куски и тонко, как на лапшу, раскатать на кружочки величиной с блюдце. Положить на половину каждого кружочка размельченный адыгейский сыр, другой половинкой закрыть и край обрезать специальным зубчатым колесиком. Жарить в кипящем масле, не доводя до порозо-вения.

*1 л молока, 100 г топленого масла, 1 яйцо, мука, соль.*

*Для начинки: свежий адыгейский сыр, соль по вкусу.*

## **ЩАЛЯМ — пышки**

Пресное или дрожжевое тесто разделить в пышки величиной с блюдце и обжарить с двух сторон на топленом или растительном масле. Тесто можно сделать и сдобным.

*500 г муки, 150 г масла (для жарки), 4 г дрожжей, соль по вкусу.*

## **ЧЭНЧЭХАЛЮ — яичный бисквит**

Взбить яйца — отдельно желтки и белки, затем смешать их пропорционально с медом или сахаром, положить масло и разведенные молоком дрожжи.

Добавить муку, размешать, как на оладьи, дать подойти. Затем вылить в сковородку и выпекать в духовке со средним жаром. Бисквит готов, когда подойдет и зарумянится. Готовый бисквит выложить на доску и остудить, разрезать в виде ромбиков.

Это изделие можно приготовить и с ягодами: тогда в тесто нужно вложить клубнику, вишню без косточек или другие фрукты.

*2,5 кг муки, 10 шт. яиц, 500 г сахара, 300 г топленого масла, 25 г дрожжей, соль по вкусу.*

## **ОВОЩНЫЕ БЛЮДА**



Адыги употребляют овощи как в виде приготовлений, так и в сыром виде: лук, чеснок, капуста, брюква, редька белая и черная, морковь, свекла красная. Из зелени: перец сладкий и горький, щавель, укроп, петрушку. Бахчевые — арбузы, дыни разных сортов. Картофель и помидоры адыги начали употреблять с половины XIX века.

В овощах имеются необходимые для организма питательные вещества: углеводы, белки, минеральные соли и витамины. Из овощей можно приготовить разнообразные блюда.

Овощи прежде всего надо тщательно промыть, затем очистить. Очищать овощи рекомендуется незадолго до приготовления блюда, так как заранее очищенные они теряют аромат и увядают. Картофель, оставленный очищенным без воды, быстро темнеет. Для предохранения от потемнения очищенный картофель надо класть в холодную воду. После очистки овощи нужно снова промыть в холодной воде, а затем нарезать.

## **ГЫНЫПЛИПС — квашенная свекла**

Свеклу не очищая, положить в котел или кастрюлю, залить холодной водой, накрыть крышкой и варить до готовности. Затем свеклу вынуть, дать остыть, очистить от кожуры,



разрезать каждую, если свекла крупная, на четыре дольки и опустить для квашения в чуть тепловатый рассол дня на 2—3.

Для рассола: в кипяченую остывшую воду положить перец стручковый горький и зерна черного душистого перца, соль по вкусу. Свекла заквашивается в стеклянной или эмалированной посуде. Свеклу можно заквасить с капустой, для этого капусту разрезать на 3—4 части, ошпарить кипятком и вместе со свеклой опустить в рассол.

Овощи и рассол подают к мясным блюдам.

### **ДЖЭНЧЫТУР — вареная фасоль с кислым молоком**

Фасоль отварить до готовности, откинуть на дуршлаг, чтобы вода стекла. Затем положить

в кислее молоко, полить зажаркой и посыпать мелкорубленной зеленью.

*1 стакан фасоли, 2 стакана кислого молока, соль с чесноком по вкусу.*

### **ДЖЭНЧЫЩИПС — соус из фасоли**

Фасоль отварить, хорошо размять, вылить зажарку и немного поджарить все на слабом огне, развести молоком до средней густоты, посолить солью с чесноком. Затем прокипятить минут 3—5.

### **ДЖЭНЧХАЛЫЖАП — тушеная стручковая фасоль**

Свежую стручковую фасоль очистить от жилок, промыть. На масле обжарить лук с молотым красным перцем, добавить нарезанные мелко помидоры и опустить туда подготовленную фасоль. Добавить немного воды, чтобы не подгорало, и тушить на слабом огне. Когда фасоль наполовину готова, добавить очищенные некрупные целые картофелины, шинкованный сладкий перец и довести до готовности. В конце тушения посыпать свежим укропом, петрушкой, киндзой.

*1 кг фасоли, 500 г картофеля, 200 г лука, 2—3 помидора, 4—5 стручков сладкого перца, 200 г масла, соль с чесноком по вкусу.*

### **ДЭШХОШОУ — блюдо из орехов**

Орехи любых сортов слегка поджарить в печи, затем очистить их от скорлупы и размельчить, после чего залить медом. Через час приготовление становится густым.

Блюдо подают с пышками.

*1 стакан орехов, 1/2 стакана меда.*

### **КАБЫГАЖАГ — печеная тыква**

Печеную и вареную тыкву готовят как самостоятельные блюда. Адыги используют обычно белые сорта тыквы. Вареную и печеную тыкву подают с молоком или кундысу.

### **КАБШОУ — квашенная тыква**

Нарезать тыкву кубиками и сварить. Дать остыть, затем уложить в гончарную или эмалированную посуду и залить на несколько дней рассолом (кипяченая вода, перец горький красный, соль по вкусу). После этого тыкву подают с холодной крутой пшенной или кукурузной кашей и молоком.

### **КАБЫГЫН — пюре из тыквы**

Тыкву сварить, размять, подлить сок, в котором тыква варилась, до образования густой массы. Переложить в гончарную или эмалированную посуду и в теплом виде закутать. Через 1—2 дня кабыгын готов. За это время пюре приобретает кисло-сладкий и горьковатый вкус.

### **КАБЩИПС — соус из тыквы**

Обжарить лук на масле, добавить перец, положить мелко нарезанную тыкву, посолить по вкусу, перемешать, закрыть крышкой и поставить на слабый огонь. Через 10—15 минут еще раз перемешать и добавить воды, в зависимости от количества тыквы, закрыть крышкой и варить до полного разваривания тыквы и превращения ее в густую массу — соус.

Подают с пшенной или кукурузной кашей и с кислым молоком.

### **КАРТОФГАЖАГ — картофель жареный**

Картофель нарезать кружочками или соломкой и жарить на топленом или растительном масле, перемешивая, чтобы не подгорал. В конце жарки посыпать молотым красным перцем, посолить по вкусу. Перед подачей полить оставшимся в сковороде жиром.

### **КАРТОФЛИБЖ — картофель тушеный**

Приготовить за жарку и положить туда разрезанный ломтиками картофель, посолить солью с чесноком по вкусу, перемешать, влить воды, накрыть крышкой и тушить до готовности.

*500 г картофеля, 1 стакан воды, 100—150 г сливочного масла, соль с чесноком по вкусу.*

### **КАРТОФЩИПС — картофельный соус**

На масле поджарить мелкошинкованный лук, добавить молотый красный перец, подлить несколько ложек бульона или кипятка и минуты 2—3 дать кипеть. Затем положить нарезанный картофель, влить бульон или кипяток, посолить солью с чесноком и варить до

готовности. Пшеничную муку отдельно пожарить на масле, развести бульоном или водой и влить в картофель, варить соус до средней густоты. При подаче полить сверху зажаркой.

*1 кг картофеля, 1 л бульона или воды, 2 луковицы, 100—150 г сливочного масла, соль с чесноком по вкусу.*

### **НАТРЫФЖУАГ — отварная кукуруза**

Для варки в початках пригодна только молодая кукуруза молочной спелости. Початки кукурузы очистить от листьев и волокон и сварить в подсоленной воде. Готовую кукурузу переложить на блюдо, отдельно подать соль. Початки кукурузы можно варить, и не очищая от листьев, снимая их лишь перед подачей к столу.

### **САЛАТ ИЗ КВАШЕННОЙ КАПУСТЫ И СВЕКЛЫ**

Капусту разрезать, опустить в кипящую воду и держать минут 5, затем вынуть и дать остыть. Свеклу сварить почти до готовности, дать остыть и очистить от кожуры, разрезать на 2—3 части, если крупная. Капусту и свеклу сложить в кадку или эмалированную посуду и залить остывшей кипяченой соленой водой, положить стручковый горький перец, лавровый лист, укроп, черный душистый перец, шинкованные листья сельдерея, яблоки. Все это перемешать, закрыть марлей, положить сверху груз и закрыть крышкой. Дня через 3—5 квашение закончено. Подают к мясным и картофельным блюдам.

### **САЛАТ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ И СВЕКЛЫ**

Капусту опустить в кипяток минут на 5—10, вынуть, промыть холодной водой и мелко шинковать. Отварить свеклу, очистить и мелко нарезать. Летом, когда есть зелень, можно добавить зелень, перец, зеленый лук, помидоры, соль. Перемешать и подать к мясным, картофельным блюдам.

*1 кочан капусты, 1—2 свеклы, 3 стручка сладкого перца, 300 г помидоров, 100 г зеленого лука, петрушка, соль по вкусу.*

### **НАПИТКИ**



### **БАХСИМЭ — буза**

Пшено или кукурузу пожарить на слабом огне до золотистого цвета и перемолоть на ручной мельнице. Готовую муку засыпать в кипящую воду и, часто помешивая, варить до густоты. Эту массу вылить в большую посуду и дать ей остыть до теплого состояния.

Затем положить размятый солод и перемешать быстрыми движениями. После этого перелить в бочку, где масса должна бродить. Долить в бочку остывшую кипяченую воду и, хорошо размешав, закупорить.

После первого брожения процедить через густое сито, во второй раз — через марлю.

Очищенную жидкость вылить в чистую бочку и добавить мед или сахар по вкусу. Снова закупорить бочку до готовности напитка — до появления хмельности.

### **КАЛМЫКЦАЙ — калмыцкий чай**

Этот напиток адыги заимствовали у калмыков. Однако, адыги готовят калмыцкий чай своеобразно, придав ему специфические вкусовые качества. Для приготовления чая используют прессованный черный плиточный чай и сушеный конский щавель, который придает нежность по вкусу и цвету. Можно варить чай только из плиточного чая без конского щавеля. Это по вкусу. Но настой должен быть густым и ароматным. Чай готовят так: в кипящий настой влить молоко и тщательно перемешать, переливая чай половником несколько минут. Затем разлить в большие чашки. По вкусу каждый досаливает, добавляет молотый душистый перец, каймак или сливочное масло. Обычно к калмыцкому чаю подают щаламэ.

### **МЫПСЫ, КУЖЫПСЫ — напиток из сушеных яблок и груш**

Сушеные фрукты промыть, положить в кадушку или другую посуду, залить кипятком. Дня через два распаренные фрукты пустят свой сок, после этого его нужно процедить в другую посуду.

В сок положить мед или сахар и поставить в теплое место на несколько дней для брожения. После прекращения брожения напиток готов. Напиток приобретает вкус крепкого кваса.

### **ШУАТ — брага**

Этот напиток готовится из отходов меда. Отходы положить в бочку или кувшин, положить туда фрукты, залить остывшей кипяченой водой, закрыть марлей и поставить на солнце бродить. После окончания брожения чистую прозрачную жидкость слить в другой кувшин, крепко завязать тканью и закопать в землю на 6—7 дней. Чем дольше будет стоять в земле, тем крепче будет напиток.