

Национальная кухня

Гостя сегодняшней кулинарной полосы «ММ» – моя сокурсница по Магнитогорскому лицей РАО, выпускница Санкт-Петербургского государственного университета, кандидат психологических наук, специалист по работе с персоналом международного уровня Мария Васильева (Панкова), ныне живущая в Болгарии. Есть расхожее мнение: чтобы стать хорошей хозяйкой, женщина должна быть немножко глуповата. Перед вами – убедительное опровержение этого.

Мария всегда удивляла меня тем, что не боялась экспериментов и умела услышать собственный внутренний голос. Сначала – покорение Питера, диссертация, работа менеджером по персоналу в крупных корпорациях. Казалось бы, жизнь вошла в фазу стабильности и устойчивости. И вдруг – Болгария. С серьёзной должности в хмурой Северной столице – на вольные хлеба в маленькую южноевропейскую страну, в деревенский домик с садом, пронизанным солнцем. В современном мире работать удалённо можно из любой точки планеты, где есть Интернет. До моря всего 40 километров. А недавно появилась и собственная квартира в курортной Варне. Когда в суровом Петербурге мокрый снег, Мария с мужем и детьми загорают на пляже.

Пандемия коронавируса внесла коррективы в жизнь семьи. Из опустевшей, словно вымершей Варны отправились в уютный деревенский домик, где кладовые ломятся от банок с соленьями и прочей домашней консервации. В стране растёт безработица, но работы у Марии Владимировны, как ни парадоксально это прозвучит в наши непростые времена, прибавилось: и крупные компании, и небольшие фирмы учатся эффективно организовывать удалённую работу сотрудников, нужна помощь специалистов. Но, будучи человеком организованным, она успевает всё – поработать за ноутбуком и в саду и уделить время близким. Для Марии, пять лет работающей дистанционно, удалёнка – не стресс, а привычная ситуация.

– К тому же, я домоседка, – говорит она. – Правда, как только в Болгарии объявили карантин, очень захотелось гулять! Поэтому

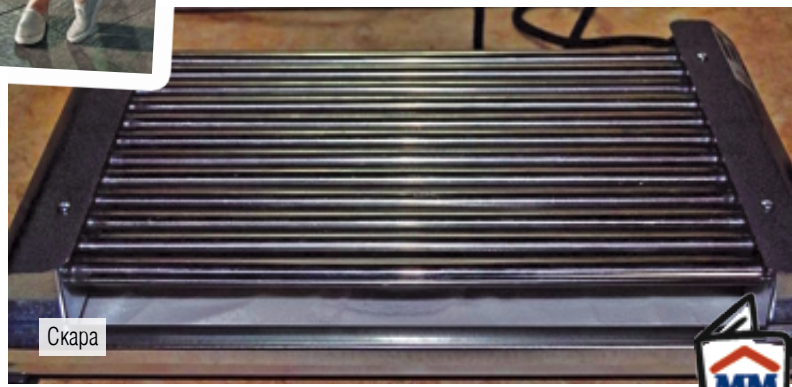
# Привет из солнечной Болгарии



Мария Васильева



Пилешка пържола на скара



Скара



Сидим дома!

## Самоизоляция – прекрасное время для расширения кулинарного кругозора

и перебрались в деревенский дом – простора и воздуха больше.

– Ещё в СССР говорили: курица не птица, Болгария не за граница...

– Казалось бы, славянские страны, должно быть почти как дома. Но оказалось, это не так. Не случайно на языке жестов наше «да» у них означает «нет» и наоборот. Страна Перевертундия, как называют Болгарию мой муж Макс. По-болгарски «направо» значит «прямо», «стол» – «стул», «дыня» – «арбуз», «тыквычки» – «кабачки», «гора» – «лес»... И попробуй это всё не перепутать!

– Расскажи о болгарской кулинарии.

– Болгары твёрдо придерживаются традиций. В каждом ресторане меню отличается только с правой стороны, то есть ценами, а не ассортиментом блюд. Мы прошли

все рестораны Варны и можем с закрытыми глазами сказать, что есть в меню. Непременно будет шопский салат, в который входят помидоры, огурцы, лук, болгарский перец, который может быть сырой, маринованный или жареный, сыры брынза, сирене – шопский сыр – или фета, петрушка, оливки, оливковое масло, уксус, соль и молотый перец. Болгары обожают таратор – холодный суп, особенно популярный летом. Основные компоненты: кислое молоко или несладкий жидкий йогурт, огурец, чеснок, грецкий орех, укроп, растительное, часто оливковое, масло, вода, соль, специи. Таратор подаётся перед вторыми блюдами или одновременно с ними, если он жидкий – иногда в стакане. Наконец, третье блюдо из «обязательной программы» – пържола на скара, которую болгары едят как

пържола – «съ» читается как краткий русский «сь». Это мясо, жаренное на гриле или на решётке. Мне не особо по вкусу болгарские десерты, а вот мясо у них вкуснее. Кроме того, в меню, скорее всего, будут цаца – мелкие жареные рыбёшки – и мидии.

– Что из этих блюд ты включила в рацион своей семьи?

– Нашим любимым блюдом стала пържола на скара – то есть мясо, жаренное на скаре, это что-то вроде домашнего электрогриля. Решётка из металлических палочек, которые нагреваются. На них можно жарить что угодно без масла – от хлеба и овощей до мяса. Недавно, ещё до пандемии, приезжал в гости друг из Израиля, влюбился в этот домашний прибор и увёз его с собой, россияне тоже в восторге. Прелесть в том, что получается по сути шашлык, но быстрее и без открытого огня. Получается как шашлык, только быстрее. Наверно, скару можно заказать в интернет-магазинах и в Магнитогорске. Только нужно учитывать, что готовить лучше всего во дворе или на веранде или же хорошо проветривать. Кстати, скары бывают не только электрические, но и газовые, на углях, а также стационарные из кирпичей – такие устанавливаются во дворах. Электрические – самые удобные и современные.

Итак, пилешка пържола на скара – куриная отбивная на гриле. Берёшь куриное бедро – именно бедро, не грудку. Сдираешь кожу. Разрезаешь и снимаешь с кости мясо. Немного соли, немножко чёрного перца – и кладёшь на скару. Готовится бы-

стро, получается вкусно. Подавать можно с любым гарниром, многие предпочитают овощи, тот же шопский салат.

– Стала ли ты ценителем местной кухни?

– У нас в приоритете кусочек России. Готовлю вместо таратора и шкембе чорба, то есть знаменитого «антипохмельного» супа из рубца, – борщ, гороховый, рассольник. Жареной картошке предпочитаю пюре, а плотным кюфте – фрикаделькам из баранины – пышные российские котлеты из смеси говяжьего и свиного фарша. И чаще готовлю новогодний российский символ – оливье, чем салат Снежанки.

– А что это за салат такой?

– Снежанка – по-болгарски Снегурочка, только салат это не зимний, а скорее летний. В миску укладывается дуршлаг, на дно и стены которого кладётся сложенная в несколько слоёв марля. В него выливается кислое молоко или йогурт, после чего миску с дуршлагом убирают на пару часов в холодильник. В итоге в марле останется масса, похожая на сметану 30-процентной жирности. К этой массе добавляют очищенные от кожуры и нарезанные кубиками огурцы, немного оливкового масла, измельчённый чеснок, укроп и грецкие орехи.

– Как относятся к русской кухне твои соседи?

– У нас добрые отношения, но если приготовлю пельмени, чебуреки или винегрет и предложу соседям – улыбаются, но не пробуют. Вероятно, для них это так же непривычно, как для нас – болгарский напиток боза, продукт брожения пшеничной муки и сахара.

– Скажи, а чего из привычной в России еды тебе не хватает в Болгарии?

– В начале года со старшей дочерью летали на родину менять паспорта. Ряженка, горбуша, чёрный хлеб – вот я отвела душу!

– В Болгарии нет чёрного хлеба?!

– По крайней мере мы нигде его не видели. Здесь едят белые булки.

– Что ж, тогда тебе пригодится рецепт домашнего чёрного хлеба, присланный магнитогорскими друзьями с «ню-йоркшинами»...

– Осталось только раздобыть ржаной муки, что здесь непросто. Но вдруг повезёт.

– А мы будем надеяться, что читатели «ММ» возьмут на вооружение идеи болгарской кухни и сделают свой рацион разнообразнее.

Елена Лещинская

Рецепты



Украинский ржаной с солодом

## Строго по законам физики

Домашняя выпечка хлеба прямо в духовке – это не так уж сложно. По крайней мере, читатели «Магнитогорского металла», проверившие на собственном опыте рецепт Екатерины Смалюк, остались довольны результатом. Одно лишь пожелание высказывали: вот бы ещё рецепт чёрного хлебешка.

Это пожелание выполнил муж Кати – учёный-физик Виктор Смалюк. Работая на «удалёнке», он выбрал время... и оспорил кулинарные лавры жены.

Итак, слово Виктору:

– Будем печь хлебешек – украинский ржаной с солодом. Если вдруг солода в доме нет, этот компонент можно исключить, хотя с ним, конечно, вкуснее. Следует учесть, что свойства разных сортов муки не одинаковы. Чтобы тесто поднялось и чёрный хлеб получился вкусным, к ржаной муке нужно добавить немного пшеничной.

**Ингредиенты.**

Ржаная мука – 600 граммов, пшеничная мука – 250 граммов, вода – 500 миллилитров, солод – две чайных ложки, сахар – две чайных ложки, дрожжи сухие

– десять граммов, соль – 1,5 чайные ложки, растительное масло рафинированное – одна столовая ложка.

**Приготовление.** В ёмкость вливаем 200 миллилитров тёплой воды, всыпаем полстакана пшеничной просеянной муки, добавляем сахар и солод по две чайных ложки, дрожжи и перемешиваем. Ставим в тёплое место, чтобы подошла закваска. Объём смеси должен увеличиться раза в три.

В отдельную ёмкость высыпаем оставшуюся пшеничную муку и ржаную, ту и другую необходимо просеять. Вливаем 300 миллилитров воды, растительное масло, закваску и замешиваем тесто. Тесто должно получиться тугое, месить надо долго.

В результате получается эластичный и гладкий шарик. Кладём

его в посудину, накрываем полотенцем и отправляем в тёплое место на час.

Через час подошедшее тесто снова помесить. Противень посыпать мукой, уложить на него сформированный хлеб, мокрыми руками разгладить поверхность, заодно и смочив её. Накрывать полотенцем и снова дать подойти.

Духовку разогреть до 200 градусов. Подошедший хлеб снова смочить сверху тёплой водой и отправить выпекаться. Минут через 25–30 вынуть хлеб из духовки, снова увлажнить поверхность тёплой водой. Отправить обратно в духовку ещё минут на десять.

Готовый хлеб следует аккуратно выложить на решётку, снова слегка сбрызнуть тёплой водой, затем укрыть полотенцем и дать полежать хотя бы два часа... если хватит силы воли. Запах такой, что устоять непросто. И всё же постарайтесь – результат того стоит. Приятного аппетита!